



Сибирский государственный университет
науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ,
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы XII Международной
научно-практической конференции
(15 июня 2022 г., Красноярск)**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Материалы XII Международной научно-практической конференции
(15 июня 2022 г., Красноярск)*

Электронное издание

Красноярск 2022

© СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2022

Редколлегия

Арутюнян Тигран Гарриевич, заместитель декана факультета физической культуры и спорта по научной работе, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Российская Федерация

Шакиров Алишер Русланович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Российская Федерация

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Российская Федерация

Лепилина Татьяна Викторовна, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Российская Федерация

Жуйко Дарья Анатольевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Российская Федерация

Морозова Елена Николаевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Российская Федерация

Ланская Ольга Владимировна, доктор биологических наук, профессор, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, г. Великие Луки, Российская Федерация

Романова Наталья Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Российская Федерация

Склярова Ирина Вячеславовна, кандидат химических наук, доцент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Габор Живанович, доцент, Институт сохранения и качества пищевых продуктов, г. Пловдив, Болгария

Пац Наталия Викторовна, кандидат медицинских наук, доцент, Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно, Республика Беларусь

Горовой Вячеслав Александрович, кандидат педагогических наук, доцент, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь

Милякова Елена Владимировна, доктор педагогических наук, профессор, Государственный университет физического воспитания и спорта, г. Кишинев, Республика Молдова

Такуми Щюнсукэ, профессор Института Хокусей Гакуэн, о. Хоккайдо, Япония

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91
Ф50

Научное издание

Публикуется по решению методической комиссии ФФКС

Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы Ф50 и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. (15 июня 2022 г., Красноярск) / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна, отв. секретарь А. Шакиров ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2022. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 5,0 МБ) – Систем. требования: Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/>. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-86433-923-7

Представлены материалы XII Международной научно-практической конференции, проведенной при поддержке факультета физической культуры и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева.

Сборник содержит статьи российских и зарубежных ученых и практиков по проблемам развития физического воспитания в высших учебных заведениях.

Предназначен для студентов, аспирантов всех специальностей, а также преподавателей и людей, интересующихся данной проблематикой.

Авторы несут ответственность за содержание статей и за сам факт их публикации. Редакция не несет ответственности перед авторами и/или третьими лицами и организациями за возможный ущерб, вызванный публикацией статьи.

Информация для пользователя: в программе просмотра навигация осуществляется с помощью панели закладок слева; содержание в файле активное.

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91

ISBN 978-5-86433-923-7



Подписано к использованию: 07.09.2022. Объем 5,0 МБ. С 508/22.

Корректura, макет и компьютерная верстка *Е. Н. Морозовой, П. С. Бороздова*

Редакционно-издательский отдел СибГУ им. М. Ф. Решетнева.
660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31.
E-mail: rio@mail.sibsau.ru. Тел. (391) 291-90-96.



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ КОНФЕРЕНЦИИ!

От имени научно-педагогического коллектива Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева поздравляю с проведением XII Международной научно-практической конференции. Рад приветствовать всех участников – студентов, магистрантов, аспирантов, кандидатов и докторов наук, представляющих современную науку России, Республики Беларусь, Японии, Армении, Донецкой Народной Республики, Ирака, Республики Молдовы, Казахстана, Болгарии и Кыргызстана!

Уважаемые участники! Участие в конференции занимает много времени для решения физкультурных, спортивных и педагогических научных задач. Желаю, что бы это рабочее время прошло непринужденно, эффективно и приятно. Ждем Вас на следующей конференции.

Здоровья и благополучия!

Ректор СибГУ им. М. Ф. Решетнева
Э. Ш. АКБУЛАТОВ

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of loops and strokes, representing the name E. Sh. Akbulatov.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 796

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.А. Анисимов

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20
E-mail: vadimanisimov1997@yandex.ru

Физическое воспитание является частью учебного процесса, при этом необходимо использовать физическую и психологическую активность молодых людей для формирования здорового человека. Но термин «физическое воспитание» открыт для многих интерпретаций, поскольку физическое воспитание рассматривается не только с образовательной стороны, но и как социальная, рекреационная и терапевтическая деятельность. Физическое воспитание является частью эволюционного и личностного роста.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, двигательная активность, образовательная отрасль, образование.

EDUCATIONAL SIGNIFICANCE OF THE MAIN DIRECTIONS OF PHYSICAL EDUCATION

V. A. Anisimov

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: vadimanisimov1997@yandex.ru

Physical education is part of the educational process, and it is necessary to use the physical and psychological activity of young people to form a healthy person. But the term "physical education" is open to many interpretations, since physical education is considered not only from the educational side, but also as a social, recreational and therapeutic activity. Physical education is part of evolutionary and personal growth.

Keywords: health, physical education, physical activity, educational industry, education.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного и социально активного молодого поколения [1].

Физическое воспитание имеет большое значение, так как обучающиеся могут развивать свои физические и моторные способности, помимо их интеллектуальных качеств, и, таким образом, развиваться здоровыми. В настоящее время обучающиеся в большей степени ведут сидячий образ жизни.

Чтобы воспитать здорового молодого человека, способного творчески подходить к решению возложенных на него задач, нужно заботиться об его здоровье уже с самого начала обучения. Важным аспектом в этом процессе является физическое воспитание [2].

Возможными мотивами сидячего образа жизни являются чрезмерное и навязчивое использование электроники, такой как: телевидение, видеоигры, компьютеры и т.д. В большинстве образовательных учреждений физическое воспитание реализуется как элективные курсы или занятия по видам спорта (специализации). Физическая активность способствует всестороннему развитию человека, предотвращает заболевания сердца, позвоночника, повышает уровень специальной подготовки спортсменов и др. [3].

Термин «образование» происходит от латинского *educatio*, что означает обучение или воспитание, в то время как слово «физика» происходит от латинского *physicus*, что ближе к естественным наукам.

Этот термин «образование» берет свое начало с самого начала человечества, поскольку оно является частью выживания на основе физических усилий. Одним из создателей этой образовательной отрасли является Фридрих Людвиг Ян. В XIX веке он создал первую школу физической культуры с обоснованием цели и форм обучения, систематизированными по истокам китайской и индийской цивилизаций. Кунг-фу был принят во внимание, как метод тренировки и физических упражнений с медитационными и расслабляющими движениями для тела. В Спарте нашли способ сочетания воспитания мудрого человека с двигательными действиями, то есть сохранения мудрости и физического развития в образовательной программе, получившей название Палестра. В эпоху вестготов развивались различные виды спорта, в том числе прыжки, фехтование, метание копья и борьба. Физические упражнения, как отрасль образования, зародились в Германии и Швейцарии в середине XIX века, поскольку уже существовали такие практики, как борьба на открытом воздухе, бег, плавание, танцы, крикет, регби и верховая езда. В конце девятнадцатого века, начали развиваться автоспорт и езда на велосипеде, сочетающие физические навыки и механическую эффективность.

Физические нагрузки для обучающихся используются умеренные, но с постепенным увеличением. Они варьируются в зависимости от требований учителя физического воспитания. Упражнения или подвижные игры проводят в соответствии с возрастом обучающихся. Необходимо эффективнее использовать средства оптимального контроля массы тела и профилактики ожирения у обучающихся [4].

Преимущества физического воспитания заключаются в том, чтобы обеспечивать хорошее здоровье обучающегося, а также воспитывать выносливость и спортивный потенциал. Необходимо эффективнее использовать средства оптимального контроля массы тела и профилактики ожирения у обучающихся [5].

Основные занятия физической культурой имеют следующие основные виды и направления:

- выполнение упражнений, которые могут быть индивидуальными или коллективными, например, прыжки, бег и др.
- выполнение выразительной и ритмической деятельности, то есть художественная гимнастика и др.
- занятия игровыми видами спорта, это волейбол, футбол или баскетбол и др.

Учитель (преподаватель) по физической культуре отвечает за преподавание спортивных дисциплин, будь то в помещении или на открытом воздухе, индивидуально или коллективно, всегда используя разные методы для каждого ученика с учетом его навыков, возраста и физического развития.

В этом аспекте важно упомянуть выполнение аэробных упражнений, таким образом, чтобы уровень кислорода в крови был максимальным.

Существует также атлетическая гимнастика, то есть тренировка, связанная с развитием силы, которая должна выполняться, как минимум, три раза в неделю.

Очень важно развивать гибкость у обучающихся, которая улучшает способность к движению в суставах.

Важность выполнения физических упражнений, как отрасли образования, заключается в формировании привычек, связанных с физической активностью, с тем, чтобы человек вел здоровый образ жизни, знал всё об анатомии человека, мог предотвращать довольно распространенные сердечные заболевания, особенно в том случае, когда он ведёт преимущественно сидячий образ жизни. Важно вести учёт и выполнять сравнительный анализ эффективности различных методик занятий физической культурой для студентов [6].

Таким образом, физическое воспитание, как отрасль образования, направлено на формирование здорового, физически совершенного, социально активного молодого поколения, а также на формирование у обучающихся теоретических знаний и двигательных навыков, предотвращение сердечно-сосудистых заболеваний и болезней опорно-двигательного аппарата и др.

Библиографические ссылки

1. Физическое воспитание. / Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. // Физическое воспитание. М.: Высш. Школа – 1983. – С.391.

2. Бондаренко А.М. Ценность здоровья среди приоритетов студенческой молодежи / А.М. Бондаренко, М.Г. Чобитко // Физическое воспитание, спорт и здоровье человека. – 2010. – № 3. – С.160-166.

3. Osipov A., Kudryavtsev M., Gatilov K., Zhavner T., Klimuk Y., Ponomareva E., Vapaeva A., Fedorova P., Gappel E., Karnaukhov A. The use of functional training – Crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo In Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17. – No 3. – P. 2013-2018. – DOI 10.7752/jpes.2017.03201.

4. Bliznevsky A., Kudryavtsev M., Kuzmin V., Tolstopyatov I., Ionova O., Yermakova T. Influence of personal characteristics of pupils and students on the effectiveness of the relationship to the specific physical activities In Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16. – No 2. – P. 424-432. – DOI 10.7752/jpes.2016.02066.

5. Osipov A.Yu., Kudryavtsev M.D., Gruzinky V.I., Kramida I.E., Iermakov S.S. Means of optimal body mass control and obesity prophylaxis among students In Journal of Physical Education of Students. – 2017. – No 1. – P. 40-45. – DOI 10.15561/20755279.2017.0107.

6. Osipov A.Yu., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Yanova M.G., Lepilina T.V., Plotnikova I.I., Dorzhieva O.S. Comparative analysis of effectiveness of some students' physical culture training methodic In Journal of Physical Education of Students. – 2017. – No 4. – P. 176-181. – DOI 10.15561/20755279.2017.0405.

References

1. Fizicheskoe vospitanie. / Korobkov A.V., Golovin V.A., Maslyakov V.A. // Fizicheskoe vospitanie. M.:Vyssh. SHkola – 1983. – С.391.

2. Bondarenko A.M. Cennost' zdorov'ya sredi prioritetov studencheskoj molodezhi / A.M. Bondarenko, M.G. CHobit'ko // Fizicheskoe vospitanie, sport i zdorov'e cheloveka. – 2010. – № 3. – С.160-166.

3. Osipov A., Kudryavtsev M., Gatilov K., Zhavner T., Klimuk Y., Ponomareva E., Vapaeva A., Fedorova P., Gappel E., Karnaukhov A. The use of functional training – Crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo In Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17. – No 3. – P. 2013-2018. – DOI 10.7752/jpes.2017.03201.

4. Bliznevsky A., Kudryavtsev M., Kuzmin V., Tolstopyatov I., Ionova O., Yermakova T. Influence of personal characteristics of pupils and students on the effectiveness of the relationship to the specific physical activities In Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16. – No 2. – P. 424-432. – DOI 10.7752/jpes.2016.02066.

5. Osipov A.Yu., Kudryavtsev M.D., Gruzinky V.I., Kramida I.E., Iermakov S.S. Means of optimal body mass control and obesity prophylaxis among students In Journal of Physical Education of Students. – 2017. – No 1. – P. 40-45. – DOI 10.15561/20755279.2017.0107.

6. Osipov A.Yu., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Yanova M.G., Lepilina T.V., Plotnikova I.I., Dorzhieva O.S. Comparative analysis of effectiveness of some students' physical culture training methodic In Journal of Physical Education of Students. – 2017. – No 4. – P. 176-181. – DOI 10.15561/20755279.2017.0405.

© Анисимов В. А., 2022

УДК 316.304.3.796

ВИДЫ АКТИВНОГО ОТДЫХА В МАНСКОМ РАЙОНЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

А. Р. Безверхий, С. С. Желудков
Научный руководитель – А. Р. Шакиров

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31
E-mail: Zheludkov.Stepan@mail.ru

Статья посвящена развитию активному отдыху в Манском районе Красноярского края Российской Федерации. В статье описаны важность проведения коллективного активного отдыха, польза которого заключена в развитии социальных, физических навыков человека, учат справляться с проблемами решения конфликтных ситуаций.

Ключевые слова: Манский район, пещера, река, большая Орешная, Мана, сплав, туризм, спелеотуризм, активный отдых, коллектив.

TYPES OF ACTIVE RECREATION IN THE MANSKY DISTRICT OF THE KRASNOYARSK TERRITORY

A. R. Bezverhiy, S. S. Zheludkov.
Scientific Supervisor – A. R. Shakirov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: Zheludkov.Stepan@mail.ru

The article is devoted to the development of active recreation in the Mansky district of the Krasnoyarsk Territory of the Russian Federation. The article describes the importance of collective active recreation, the benefit of which lies in the development of social, physical skills of a person, they teach how to cope with the problems of solving conflict situations. The analysis of the possibility and expediency of carrying out active recreation at the regional level by the team is carried out.

Keywords: Mansky district, cave, river, bolshaya Oreshnaya, Mana, rafting, tourism, speleotourism, active recreation, collective.

Государственная политика России ставит перед собой приоритетные цели и задачи, направленные не только для привлечения Российских и иностранных туристов к природным комплексам и достопримечательностям страны, но и формирования у современной молодежи экологической культуры и чувства патриотизма.

В период ковидных ограничений и трудностей, связанных с заграничным туризмом. Меняется обычный уклад людей что сказывается на психологическом и моральном состоянии рабочих и студенческих коллективов.

Для нормализации межличностных отношений в коллективе могут помочь совместный активный отдых за пределами города.

Поскольку, несмотря на хорошие отношения в коллективе могут накапливаться разногласия и недопонимая портящие атмосферу в коллективе. Активный отдых в Манском районе Красноярского края позволяет укрепить отношения, снять напряжение и успокоиться. Заново посмотреть на людей, которых видишь только в одной обстановке.

Активный отдых в Манском районе Красноярского края помогает:

- заменить у коллег привычку конкурировать, привычкой сотрудничать
- наладить общение и взаимное доверие в коллективе;
- разгрузиться психологически;
- осознать, что каждый человек – это важная часть команды.
- Помогает испытать себя на “прочность” и побороть свои страхи
- Попробовать что-то новое в своей жизни

В качестве возможной замены отдыха за границей, для трудящихся коллективов в данной статье выбран Манский район Красноярского края.

В Манском районе расположены Орешнская пещера и река Мана [3].

Пещера Большая Орешная одна из крупнейших карстовых пещер, расположенная приблизительно в 4х километрах к западу от села Орешное.

Пещеры позволяют создать условия перегрузки организма, что позволяет развить свои способности, например, улучшается слух т.к. в пещере звук заглушается и что бы слышать товарищей приходится напрячь слух. В различных ситуациях, где нужно помочь другому участнику сложный в сложном месте, развивается доверие друг к другу, в ограниченных условиях, где мало света и звук заглушается, развивается коммуникабельность группы, и пещера заставляет научиться понимать, друг друга не видя и не слыша [1].

Что бы попасть в пещеру, нужно идти 4 километра по дороге вдоль реки Степной Баджей, по правой стороне будет знак с надписью п. Большая Орешная и километровый подъем вверх по горе, после подъёма пройдя по тропинке, вы выйдете к беседке с крышей, где можно переодеться в пещерную одежду. Далее можно направляться в пещеру.

Но стоит помнить о технике безопасности и соблюдать такие правила:

1. Нужно вести журнал своей заброски, где будет маршрут, примерное время маршрута и различные необычные моменты.

2. Необходимо уведомить о вашем маршруте и контрольном сроке лица не участвующие в походе, чтобы в случае, если группа не свяжется после контрольного срока, идет вызов МЧС.

3. Все личные вещи должны быть проверенными, иметь как минимум 2 независимых источника света, причем с двукратным запасом заряда, на группу обязательно должна быть аптечка.

4. Внутри пещеры запрещается забирать камни и любые природные вещи с собой, дергать и вытаскивать камни из стен и потолка, трогать стены и потолок если на то нет нужды для передвижения.

5. Категорически запрещается разводить костры и оставлять мусор внутри и близи пещеры, это может привести к нарушению экологии внутри пещеры.

6. Запрещено как-либо сильно шуметь в пещере, летучие мыши из-за шума просыпаются и не могут найти дороги, из-за чего они погибают.

Необходимое снаряжение для похода в пещеру:

Одежда должна соответствовать температуре примерно 0°, причем нельзя забывать о влажности пещеры и часто приходится стоять на месте или медленно идти, от чего быстро замерзаешь. Стоит помнить, что пещера очень грязная и нужно одевать либо специализированный комбинезон, либо одежду, которую не жалко замарать. Обувь непромокаемая и утепленная, например, резиновые сапоги с шерстяным носком. Перчатки, желательно утепленные и прорезиненные. Обязательно не менее двух независимых источника света. Обязательно нужно брать каску и шапку под каску.

Сплав по реке – способствует отойти от рутинных дел благодаря постоянной физической активности. Так же отключиться от рутины способствует близость к воде, успокаивающая человека, и благоприятно влияет на психологическое состояние человека. Из-за этого речные сплавы являются хорошим видом активного совместного отдыха.

Плавательные средства для сплавов

Сплаваться по реке можно на катамаране, каяке, рафте (надувная лодка для прохождения порогов).

Рафты могут быть разной вместимости – от 4 до 20 мест.

Перед сплавом необходимо провести инструктаж по технике безопасности при сплаве по реке и правила поведения на стоянках. Изучить описание маршрута: район проведения сплава, климатические особенности, протяженность и время путешествия. Информация об особенностях участков маршрута и рекомендации по технике прохождения их.

При сплаве по реке рекомендуется надевать спасательные жилеты и каски.

При отсутствии обуви есть вероятность порезать ноги, резиновые тапки (сланцы) может смыть водой.

Необходимо умение держаться на воде и знать правила поведения на воде вне средства плавания.

Знать правила управления плавательным средством.

Соблюдать дистанцию между судами. Не сокращать или увеличивать дистанцию без необходимости.

Не управлять плавательным средством в состоянии алкогольного опьянения.

При стоянке не уходить далеко от места остановки.

Контролировать горение костра (костер рекомендуется обложить не горящим материалом).

Проводить осмотр на наличие клещей. Рекомендуется использовать средства от клещей и комаров.

Правильно утилизировать мусор.

Не злоупотреблять спиртными напитками [2].

В походах для поддержания физического здоровья выполнять отжимания от пола (ровной поверхности) на ладонях (или кулаках), приседания, прыжки вверх на месте, стоять в планке, выполнение наклонов вперед из положения стоя.

Отжимания способствуют развитию мышц рук (трицепс и бицепс), груди, мышц живота. Отжимания на кулаках так же укрепляют поверхность кулака.

Приседания способствуют укреплению мышц бедер, улучшают осанку, повышают выносливость организма, развивают координацию движений. Создают необходимую нагрузку на нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Прыжки вверх на месте способствуют укреплению мышечных тканей нижних конечностей (ягодичных, икроножных и мышц коры).

Стойка в планке способствует укреплению мышц рук, пресса, спины, шеи, ног и бедер.

Наклоны вперед расслабляют после силовых упражнений, развивают гибкость человека.

В Красноярском крае удобной рекой для сплава является Мана. Несмотря на быстрое течение 7 километров в час и наличие порогов, сплав по реке Мана под силу и новичкам. Мана – правый приток Енисея – берет начало из Манского озера в горах Восточного Саяна.

Мана очень живописная, особенно в местах рядом с заповедником Столбы

Маршрут сплава от поселка Нарва до поселка Усть-Мана (65 километров).

Сплав по спокойной реке – это возможность побыть наедине с природой. Оказаться в таких местах, куда пешком не доберешься. Заночевать в палатке, приготовить ужин на костре, и попеть песни под гитару.

Рассмотренные в данной статье виды активного отдыха в Манском районе Красноярского края, хорошая альтернатива попавшему под санкции иностранному отдыху. Россия имеет бесконечное множество огромной красоты мест, которые можно посещать без каких-либо ограничений.

Однако в современных условиях есть множество проблем, с которыми приходится сталкиваться.

1. Отсутствие эффективных методов государственной и региональной поддержки приоритетных направлений общественных организаций, к уставной деятельности которых как раз относится организация экологического туризма и экологических экспедиций.

2. Недостаточность информационных ресурсов способных эффективно и качественно изменить ситуацию в данном направлении деятельности.

Библиографические ссылки

1. Пещеры России и мира – спелеотуризм [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <http://speleotourism.ru> (Дата обращения 15.03.2022 г.)
2. Правила поведения для безопасного сплава по реке [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <https://vsledzavetrom.ru/bezopasnost/pravila-bezopasnogo-splava.html> (Дата обращения 15.03.2022 г.)
3. Топографические карты Красноярский край [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <https://ru-ru.topographic-map.com/maps/vgiz/Манский-район/> (Дата обращения 15.03.2022 г.)

References

1. Peshchery Rossii i mira – speleoturizm [Elektronnyj resurs] Rezhim dostupa URL: <http://speleotourism.ru> (Data obrashcheniya 15.03.2022 g.)
2. Pravila povedeniya dlya bezopasnogo splava po reke [Elektronnyj resurs] Rezhim dostupa URL: <https://vsledzavetrom.ru/bezopasnost/pravila-bezopasnogo-splava.html> (Data obrashcheniya 15.03.2022 g.)
3. Topograficheskie karty Krasnoyarskij kraj [Elektronnyj resurs] Rezhim dostupa URL: <https://ru-ru.topographic-map.com/maps/vgiz/Manskij-rajon/> (Data obrashcheniya 15.03.2022 g.)

© Безверхий А. Р., Желудков С. С., 2022

УДК 796.2.012.1

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Г. Я. Галимов⁴, А. Г. Галимова⁶, М. Д. Кудрявцев^{1,2,3},
А. А. Рамазанова^{3,5}, А. С. Сундуков¹

¹Институт гастрономии, Институт физической культуры, спорта и туризма
Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

³Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Бурятский государственный университет

Российская Федерация, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолиной, 24 А

⁵Костанайская академия Министерства внутренних дел
Республики Казахстан имени Ш. Кабылбаева,

Республика Казахстан, 110000, г. Костанай, проспект Абая, дом 11,

⁶Восточно-Сибирский институт МВД России,
Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, Лермонтова д. 110

¹E-mail: tfk@bsu.ru

²E-mail: 626628@mail.ru

³E-mail: kumid@yandex.ru

⁴E-mail: alusha_1999@mail.ru

⁵E-mail: sundukov.60@bk.ru

Предмет "Физическая культура и спорт" является единственным предметом, который формирует у студентов отношение к состоянию своего здоровья, способствует воспитанию физических и нравственных качеств, укрепляет здоровье и способствует самосовершенствованию. Известно, что «здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия». Физическое воспитание является неотъемлемой частью становления здорового человека.

Ключевые слова: *здоровье сберегающие технологии, физическая культура, здоровый образ жизни, физическое воспитание.*

THE SIGNIFICANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR EDUCATION OF A HEALTHY PERSON

G. I. Galimov⁴, A. G. Galimova⁵, M. D. Kudryavtsev^{1,2,3},
A. A. Ramazanova^{3,5}, A. S. Sundukov¹

¹Institute of Gastronomy, Institute of Physical Culture, Sports and Tourism,
Siberian Federal University,

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny prospect, 79;

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

⁴Buryat State University,

Russian Federation, 670000, Ulan – Ude, Smolina str., 24 A

⁵Kostanay Academy of the Ministry of Internal Affairs

Of the Republic of Kazakhstan named after Sh. Kabybayev,
Republic of Kazakhstan, 110000, Kostanay, Abai Avenue, house 11,

⁶East-Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Russian Federation, 664074, Irkutsk, Lermontova, 110

¹E-mail: tfk@bsu.ru

²E-mail: 626628@mail.ru

³E-mail: kumid@yandex.ru

⁴E-mail: alusha_1999@mail.ru

⁵E-mail: sundukov.60@bk.ru

The subject "Physical culture and sports" is the only subject that forms students' attitude to their state of health, promotes the development of physical and moral qualities, strengthens health and promotes self-improvement. It is known that "health is a state of physical, mental and social well-being". Physical education is an integral part of becoming a healthy person.

Keywords: *health-saving technologies, physical culture, healthy lifestyle, physical education.*

Физическое воспитание направлено на создание крепкого, в плане здоровья, человека. Конечно же, здоровый и крепкий человек, в первую очередь, хорошо развит физически, он активный не только в спорте, но и также в социальной жизни. Воспитание очень важно в жизни любого человека, потому что решает такие важные задачи как: укрепление здоровья, реализацию потребности человеческого организма в двигательной активности, всестороннее развитие физических и духовных сил, повышение работоспособности, продление долголетия жизни людей, занятых во всех сферах деятельности. Физическое воспитание – является категорией общественной жизни, одной из сфер социальных отношений [1].

Все чаще сегодня можно услышать разговоры об ухудшении морального и физического здоровья школьников. И это неспроста, если взять в пример среднестатистического ученика средней школы 80-х или 90-х годов, и современного школьника, то мы заметим что уровень физической подготовки, а так же уровень здоровья, в том числе и морального в разы, ниже чем у его сверстников из прошлого. Возникает вполне логичный вопрос. Что же изменилось за эти 19–41 лет, в чем же причина ухудшения здоровья современных детей? Ответ достаточно прост, большее, по сравнению с прошлым, количество стрессов, а так же увеличение нагрузки на ЦНС. Отступление от стандартов образования прошлого приводит к тому, что сегодня детям необходимо усваивать большой поток информации по определенной дисциплине за меньшее время, что в свою очередь приводит к увеличению числа домашних заданий, а так же увеличению часов, которые необходимо потратить на самостоятельное образование. Как мы знаем, периодом активного роста ребенка является отрезок с 5 до 18 лет, а это как раз школьный возраст, и на нервную систему ребенка оказывается большое давление [2].

При этом так же сказывается негативное влияние современной окружающей среды, здесь уже страдает здоровье физическое. На основании всех этих факторов становится понятно, что учителям необходимо обращать внимание на здоровье сберегающие факторы. Прежде всего, необходимо выявить факторы, которые пагубно влияют на конкретного ребенка. Это сверх важно, так как в современном мире этих факторов очень много. Например, как отмечалось выше – форсирование учебного процесса (большой поток информации обязательной к усвоению за маленький отрезок времени). Такой подход негативно сказывается на эмоциональном состоянии, не говоря уже о том, что он может не соответствовать возрастным особенностям ребенка. Здоровье сберегающие технологии в образовании должны воспитывать у учащихся культуру здоровья, которая в свою очередь поможет развить личные качества, необходимые для ее поддержания.

Основной целью подобных методик служит мотивирование ребенка вести правильный и здоровый образ жизни. При этом создаются такие условия обучения, которые позволяют максимально избегать стресса. Здоровьесберегающие технологии должны рационализировать процесс обучения таким образом, чтобы он подходил ребенку по психологическим, половым, возрастным, гигиеническим требованиям. Так же одним из важнейших факторов остается организация двигательного режима, но важно помнить, что нагрузку необходимо подбирать дозированно, руководствуясь принципом «не навредить, а сохранить здоровье ребенка» [3].

Само по себе понятие «Здоровьесберегающие технологии» можно отнести к первоочередной характеристике той или иной образовательной методики, так как в ней решаются вопросы о сбережении здоровья (физического и психического) преподавателя и обучающихся. Существует несколько принципов, которым данные технологии должны обязательно соответствовать. Изначально, это непрерывность, то есть постоянная систематическая работа в определенном направлении. Она обязана проводиться ежедневно. Также, что важно, сложность материала и объем нагрузки должны строго соответствовать возрасту и физическому развитию ребенка.

Подводя итог, важно отметить еще раз то, что физическое воспитание играет немаловажную роль в воспитании здорового человека, потому что – это важное средство формирования личности обучающихся. Для молодых людей занятия физическими упражнениями позитивно сказываются на дальнейшей жизни. У них формируются крайне важные положительные черты характера. Огромное влияние физическое воспитание оказывает и на сознание молодого человека, укрепляет физические кондиции человека. Занятия физическими упражнениями способствуют укреплению и сохранению здоровья современной студенческой молодежи.

Библиографические ссылки

1. Инновации в физическом воспитании, учебное пособие. Манжелей И.В., 2015.
2. Физическое воспитание, подвижные игры, практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета. Лапицкая Л.А., 2006.
3. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта. Шилько В.Г., 2005.

References

1. Innovacii v fizicheskom vospitanii, uchebnoe posobie. Manzhelej I.V., 2015.
2. Fizicheskoe vospitanie, podvizhnye igry, prakticheskoe posobie dlya studentov neprofil'nyh special'nostej universiteta. Lapickaya L.A., 2006.
3. Fizicheskoe vospitanie studentov s ispol'zovaniem lichnostno-orientirovannogo sodержaniya tekhnologij izbrannyh vidov sporta. Shil'ko V.G., 2005.

© Галимов Г. Я., Галимова А.Г., Кудрявцев М. Д,
Рамазанова А. А., Сундуков А. С., 2022

УДК 796.012:159.9

К ВОПРОСУ О КОМПЛЕКСАХ НЕПОЛНОЦЕННОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д. Д. Горчатова¹, В. М. Кравченко², Л. А. Бартновская³

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Лебедевой, 89

¹E-mail: danagorchatova@yandex.ru

²E-mail: ver1113@yandex.ru

³E-mail: larabart@mail.ru

Рассмотрен комплекс неполноценности как проблема эффективной учебной деятельности школьников на уроках физической культуры. Представлено решение проблемы в виде различных механизмов, формирующих психологически безопасную образовательную среду в школе, являющуюся условием развития психологически здоровой личности школьника.

Ключевые слова: комплекс неполноценности, школьники, уроки физической культуры, физическое воспитание, низкая самооценка, образовательная среда, коллектив.

TO THE QUESTION ABOUT INFERIORITY COMPLEXES SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

D. D. Gorchatova¹, V. M. Kravchenko², L. A. Bartnovskaya³

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafieva
89, Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: danagorchatova@yandex.ru

²E-mail: ver1113@yandex.ru

³E-mail: larabart@mail.ru

An inferiority complex is considered as a problem of effective educational activity of schoolchildren at physical education lessons. The solution of the problem is presented in the form of various mechanisms that form a psychologically safe educational environment at school, which is a condition for the development of a psychologically healthy personality of a student.

Keywords: inferiority complex, schoolchildren, physical education lessons, physical education, low self-esteem, educational environment, team.

Одной из задач современного школьного образования является подготовка здорового обучающегося, качественно выполняющего коммуникативные функции, которые требуют от него умений и навыков взаимодействия между одноклассниками в эффективной учебной деятельности.

Система физического воспитания представляет собой специфический комплекс установок, задач, средств методов и форм, ориентированных на всестороннее гармоническое развитие человека [1; 2].

Однако каждому обучающемуся в школе присуще чувствовать себя неуверенно, особенно не умеющему самостоятельно преодолевать трудности, который еще не сформировался ни психологически, ни физически в силу своего возраста. Школьники подвержены закомплексованности в большей степени, поэтому им характерно чаще испытывать ее на уроках физической культуры, где происходит не только взаимодействие ученика с окружающими одно-

классниками, но и выявление его физических способностей. Отсутствие адекватной самооценки школьника приводит к развитию комплекса неполноценности, который сопровождается неуверенностью в собственных умениях и навыках на уроках физической культуры.

Причинами неуверенности школьников, мешающими с удовольствием и эффективно заниматься физической культурой и собственным оздоровлением, являются: слабое здоровье; физические дефекты (избыточная или недостаточная масса тела, низкий или высокий рост); низкая самооценка физических способностей, упование неудачами, чрезмерная опека родителей, насмешки одноклассников и др.

Альфред Адлер считает, что данные основания вызваны чувством сильной и постоянной неуверенности школьников, что в совокупности составляет комплекс неполноценности [3].

На наш взгляд, решение проблемы комплексов неполноценности у школьников на уроках физической культуры лежит в русле создания благоприятных условий на уроках физической культуры. Способность формировать организм не только на основе наследственно заложенной программы, но и в результате текущих влияний внешней среды обеспечивается за счет организации сплоченного коллектива класса.

Это положение позволяет под иным углом зрения рассматривать целеполагание физического воспитания и механизмы его реализации на практике.

Одним из механизмов на уроках физической культуры должны служить коллективные подвижные и спортивные игры, для младших школьников – «Цепи кованные», «Гонки в мешках», «Третий лишний», старшего школьного возраста – волейбол, баскетбол, футбол.

Игры объединяют школьников. Соперничество приводит к общей цели – победе. Игровая коллективная деятельность дает школьнику радость самоутверждения, воспитывает в нем упорство сознательное отношение к урокам физической культуры.

Особенности психофизического развития для разных возрастных групп, ведущие виды деятельности (в том числе вне учебные) определяют актуализацию как востребованность жизненного опыта школьника. Это может быть любая совместная деятельность с учителем физической культуры, который выступает как помощник в становлении и развитии активной полноценной личности школьника – это подготовка спортивного инвентаря для соревнований, помощь в фиксировании результатов тестирования, оформление физкультурно-спортивного стенда школы, проведение тематических мотивационных уроков и др.

Достижение определенного успеха в формировании психофизической уверенности школьника напрямую связано с проведением совместных досуговых мероприятий с семьей: занятия в фитнес центрах, катание на велосипеде, посещение бассейна, ходьба на лыжах, участие в школьных соревнованиях между семьями. Просмотр телепередач, чтение литературы о спортсменах достигших высоких результатов в спорте, о паралимпийских играх [4].

Следовательно, развиваясь под влиянием социальных факторов, но по собственным специфическим законам, основа человеческого существования предъявляет специфические требования к социальным факторам развития.

В школьном возрасте присутствует большая потребность в поощрении за выполненную работу. Одобрение, похвала являются побуждением к любой положительной деятельности, придают школьнику уверенность в его возможностях.

Таким образом, психологически безопасная образовательная среда в школе является условием, способствующим развитию психологически здоровой личности школьника. Коллектив для школьника выступает своеобразной средой его обитания, где он общается, обменивается знаниями, способами деятельности.

Библиографические ссылки

1. Бутко М.А. Педагогическая технология регулирования двигательной активности детей младшего школьного возраста в образовательной среде – 2016. URL: https://kantiana-old.kantiana.ru/upload/iblock/901/dissertatsiya_butko.pdf (дата обращения: 09.04.2022).

2. Йованчев А. Влияние физической культуры и спорта на здоровье обучающихся – 2017. URL: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2019/04/17/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-zdorove-obuchayushchihsya> (дата обращения: 09.04.2022).
3. Вклад Альфреда Адлера. Комплекс неполноценности и его взаимосвязь с психосоматической медициной – 2016. URL: <https://psychosearch.ru/masters/adler/245-vklad-alfreda-adlera-v-razvitie-sovremennoj-psikhologii-kompleks-nepolnotsennosti-i-ego-vzaimosvyaz-s-psikhosomaticheskoy-meditsinoj> (дата обращения: 23.04.2022).
4. Павлов С.П. Олимпийская энциклопедия – М.: Советская энциклопедия, 1980. – 299 с.

References

1. Butko M.A. Pedagogicheskaja tehnologija regulirovanija dvigatel'noj aktivnosti detej mladshego shkol'nogo vozrasta v obrazovatel'noj srede – 2016. URL: https://kantiana-old.kantiana.ru/upload/iblock/901/dissertatsiya_butko.pdf (data obrashhenija: 09.04.2022).
2. Jovanchev A. Vliyanie fizicheskoy kul'tury i sporta na zdorov'e obuchajushhihsja – 2017. URL: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2019/04/17/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-zdorove-obuchayushchihsya> (data obrashhenija: 09.04.2022).
3. Vklad Al'freda Adlera. Kompleks nepolnocennosti i ego vzaimosvjaz' s psihosomaticheskoy medicinoj – 2016. URL: <https://psychosearch.ru/masters/adler/245-vklad-alfreda-adlera-v-razvitie-sovremennoj-psikhologii-kompleks-nepolnotsennosti-i-ego-vzaimosvyaz-s-psikhosomaticheskoy-meditsinoj> (data obrashhenija: 23.04.2022).
4. Pavlov S.P. Olimpijskaja jenciklopedija – М.: Sovetskaja jenciklopedija, 1980. – 299s.

© Горчатова Д. Д., Кравченко В. М., Бартновская Л. А., 2022

УДК 796.2.012.1

ОБ ИЗМЕНЕНИИ ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ И К СИСТЕМЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

В. И. Грузенкин¹, М.Д. Кудрявцев^{1, 2, 3}

¹Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

³Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

¹E-mail: gruzenkinvi51@mail.ru

²E-mail: kumid@yandex.ru

В настоящее время необходимо повышать количество студентов систематически занимающихся физической культурой и спортом. Для этого нужно менять подходы к физическому воспитанию студентов и к системе преподавания физической культуры в вузе, в целом. В статье так же рассматривается вопрос об изменении самого подхода к обучению молодёжи азам использования физических упражнений и основам правильного здорового образа жизни. Молодые люди не должны пренебрежительно относиться к своему физическому и психическому состоянию. В статье освещаются так же проблемы формирования общественного мнения, и говорится о необходимости создавать, принятые обществом нормы поведения современного человека, учить студентов формировать у себя самостоятельное и ответственное отношение к своему образу жизни, физическим упражнениям, как обязательному и незаменимому атрибуту человека настоящего времени.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, оздоровление, преподавание, физическая культура.

ON A CHANGE OF APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AND TO THE SYSTEM OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES

V. I. Gruzenkin¹, M. D. Kudryavtsev^{1, 2, 3}

¹Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny prospect, 79

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail: gruzenkinvi51@mail.ru

²E-mail: kumid@yandex.ru

At present, it is necessary to increase the number of students systematically involved in physical culture and sports. To do this, it is necessary to change approaches to the physical education of students and to the system of teaching physical culture at the university, in general. The article also discusses the issue of changing the very approach to teaching young people the basics of using physical exercises and the basics of a proper healthy lifestyle. Young people should not neglect their physical and mental condition. The article also highlights the problems of forming public

opinion and talks about the need to create socially accepted norms of behavior of a modern person, to teach students to form an independent and responsible attitude to their lifestyle, physical exercises, as an obligatory and indispensable attribute of a person of the present time.

Keywords: *physical education, students, health improvement, teaching, physical culture.*

В настоящее время очень важно учитывать современные особенности преподавания физической культуры в вузах. Профессиональное сообщество должно отреагировать на изменение запроса государства в сфере физического воспитания студентов и преподавания физической культуры в вузе. Пока этого не произошло, несмотря на рост количества качественных sportсооружений, создания учебных специализаций на основе избранных видов спорта.

Анкетирование, проведённое весной 2021 года, в котором участвовали студенты (площадка № 2 СФУ, ранее политехнический институт и площадка № 5, ранее, торгово-экономический институт) в количестве 460 человек показало, что 70 процентов студентов занимаются физическими упражнениями дополнительно к учебным занятиям. Подобное исследование, с этим же вопросом, было проведено в самом начале 90-х годов прошлого века в политехническом институте, но тогда процент дополнительно занимающихся немного превышал 5 процентов. Можно было бы радоваться новому качеству отношения студентов к физическим нагрузкам, но экспертный опрос преподавателей, по оценке уровня подготовленности студентов в беге на 3 километра (только юноши), дал тревожный результат. Все опрошенные преподаватели считают, что уровень результатов значительно снизился. Эксперты согласны с тем, что медиальный уровень результатов в беге на 3 километра более 20 лет назад был в районе – 13 минут 40 секунд, а в 1921 году – 14 минут 50 секунд. Сложно учесть влияние дистанционной формы обучения и иного формата организации приёма этого норматива, но и в 2020 году результаты бега на 3 километра были подобные (выборочные расчёты дают 14 минут 40 секунд). Очевидно, что ни учебные, ни дополнительные занятия, которые должны были повысить общую работоспособность, не решили эту задачу. Очевидна гиподинамия у большей части студентов, как следствие изменения образа жизни и большего количества времени проведённого без активного движения. Можно сделать обоснованное предположение, что экономические расходы, связанные с преподаванием физической культуры в вузах не столь эффективны, как планировалось и ожидалось.

Спорт является одним из возможных вариантов изменения формы преподавания физической культуры в вузе. Но даже самые радужные прогнозы, в этом направлении, не позволяют предполагать, что удастся привлечь к занятиям спортом более 50 % студентов. И суровый климат, и недостаток крытых sportсооружений окажут своё влияние. Ведь и сегодня спортивные секции в вузе работают, но массового увлечения спортом у студентов нет.

Если предположить, что изменения в преподавании физической культуры в вузе произойдут и около 50 процентов студентов выберут способ освоения физической культуры, посещая спортивную секцию, а не занятия по расписанию, то, что тогда можно предложить тем студентам, которые захотят заниматься по традиционным, привычным, понятным и более удобным, по их мнению, формам проведения занятий. На индивидуализацию личности в сфере высшего образования, можно ответить индивидуально ориентированными персональными программами преподавателей физической культуры. Такая форма учебных занятий возможна только для опытных преподавателей.

При любых вариантах занятий сдача контрольных нормативов, обязательных в образовательном стандарте, должна проходить на общих основаниях и вполне очевидно, что она должна иметь положительную динамику. Необходимо иметь медицинские документы объясняющие причину освобождения от сдачи нормативов. Индивидуально – ориентированные занятия физическими упражнениями, как и секционные, предполагают не освобождение от физического воспитания. Наоборот это более активное, в сравнении с учебными занятиями, использование физических упражнений, с учётом желания, опыта, возможностей студента и

в оптимальном для него режиме. Студент должен знать чёткие ориентиры для тестирования в конечной стадии.

Такой подход к преподаванию физической культуры в вузе должен привести к увеличению сторонников правильного образа жизни в студенческой среде и более внимательному отношению к своему организму, а так же к умению корректировать своё состояние средствами физической культуры.

В отличие от большинства вузов России в Сибирском федеральном университете есть собственная компьютерная программа, позволяющая в условиях лабораторного обследования в течение 5–7 минут получить обоснованную оценку динамики физического состояния студента. Значит, по результатам обследования можно оценить итог качества индивидуально – ориентированных занятий.

Экспертный опрос коллег – преподавателей позволяет предполагать, что таких студентов может быть около 12–15 процентов. Значит, в принятой сегодня форме, занятия физической культурой будут осваивать около 40 % студентов. Такой подход позволит предложить наиболее активным студентам заниматься физической культурой в той форме, которая наилучшим образом отражает их желания и возможности.

При этом студент, занимающийся по индивидуально ориентированной форме, должен иметь план контрольных тестирований (положительная динамика нормативов, хороший уровень ответов на теоретическое тестирование и участие в спортивной жизни вуза: спортивные соревнования или участие в массовых физкультурно-профилактических мероприятиях).

Но то, что сегодня преподаватель не особенно заинтересован в привлечении обучающихся у него студентов к правильному и физически активному образу жизни – это предположение, которое требует рассмотрения всех возможных вариантов его изменения. При таком варианте работы у преподавателя в группе будет три подгруппы, с разной организацией занятий. Заниматься с каждой группой, на протяжении трёх лет должен один преподаватель. Варианты, когда вторник один преподаватель, а в четверг – другой – не должны использоваться на практике. Вот тогда, после трёх лет работы, можно будет опубликовать результаты работы, сравнивать разные формы и хотя бы сказать, что мы попробовали и получили то, что смогли.

В настоящее время можно говорить о том, что отчитываясь по количеству систематически занимающихся физической культурой и спортом, есть преувеличение реальных цифр. Согласно определению: систематически занимающимся считается тот, кто занимается не менее трёх раз и не менее 6 часов в неделю. Таковых занимающихся в Красноярске должно быть не менее 400 тысяч (по отчётам у нас 40 %).

Для того чтобы добиться такого результата надо изменить подход к обучению молодёжи азам использования физических упражнений и основам правильного здорового образа жизни. Молодые люди не должны пренебрежительно относиться к своему физическому и психическому состоянию. Необходимо формировать общественное мнение, создавать принятые обществом нормы поведения современного человека, учить студентов формировать у себя самостоятельное и ответственное отношение к своему образу жизни, физическим упражнениям, как обязательному и незаменимому атрибуту человека настоящего времени.

В заключение необходимо отметить, что многие направления действий, в том числе, и уход от вредных для самочувствия привычек, а это и нарушения режима отдыха; попыток выражения своей личности через нетрадиционные формы, таких, как тату и многое другое. Главное, чтобы это была система не запретов, а предложений, примеров, подсказок, рекомендаций и поощрений.

© Грузенкин В. И., Кудрявцев М. Д., 2022

УДК 378.172

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КАК КОМПОНЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ

В. С. Духович

Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, 220030, г. Минск, пр. Независимости, 4
E-mail: duhovich70@mail.ru

В данном исследовании рассматриваются актуальные вопросы мониторинга показателей физической подготовленности студентов факультета социокультурных коммуникаций БГУ, изучаются особенности выявления педагогических перспектив и внесения коррективов в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» с целью повышения уровня физического состояния студентов и их готовности к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовленность, физическая культура, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка.

MODERN ASPECTS OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL SUCCESS

V. S. Duhovich

Belarusian State University
4, Independence Ave., Minsk, 220030, Republic of Belarus
E-mail: duhovich70@mail.ru

This study examines topical issues of monitoring the indicators of physical fitness of students of the Faculty of Socio-Cultural Communications of BSU, examines the features of identifying pedagogical perspectives and making adjustments to the educational process in the discipline "Physical Culture" in order to improve the level of physical condition of students and their readiness for future professional activity.

Keywords: health, physical fitness, physical culture, students, professional and applied physical training.

Одной из актуальных социально-педагогических задач образовательного процесса в рамках учреждения высшего образования (УВО) является приобщение студентов к занятиям физической культурой. Многочисленные научные исследования последних лет утвердительно свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья подрастающего поколения и молодежи, где более половины юношей и девушек имеют хронические или затяжные заболевания. Безопасный и средний уровень здоровья имеют лишь около 37% студентов [1, с. 67]. Результативность будущей профессиональной работы студентов во многом зависит от уровня функционального состояния и физической подготовленности, в основе которых лежит двигательная активность и развитие физических качеств, повышение работоспособности. К сожалению, изучение и анализ данной проблематики учеными указывают на низкое развитие у студентов таких физических качеств, как общая выносливость, сила, быстрота, координация [1–3]. Этим, во многом, и определяется актуальная цель данного исследования – изучение и анализ динамики показателей физической подготовленности студентов, как базовой

составляющей профессиональной деятельности, направленной на физическое совершенствование организма молодежи.

Понятие «физическая подготовленность» характеризуется, как процесс и результат физической активности, обеспечивающий развитие физических качеств, формирующий двигательные умения и навыки, повышающий уровень работоспособности, и выражающийся в двигательной деятельности человека [2, с. 3].

Многие отечественные и зарубежные исследователи занимались изучением актуальных вопросов физической подготовленности в процессе развития, обучения и воспитания современных студентов. Большинство из них пришло к выводу, что особенности физического состояния и физической подготовленности организма студентов позволяют не только оценить его уровень, но и вносить коррективы в образовательный процесс по физической культуре, улучшить физическую работоспособность студентов. А изучение *динамики* физической подготовленности на протяжении всего периода обучения дает возможность оценить рациональность, качество образовательного процесса.

Учебно-воспитательная работа со студентами факультета социокультурных коммуникаций (ФСК) БГУ предполагает разнообразный спектр будущей профессиональной деятельности, характеризующийся высокой степенью интеллектуальных и нервно-психических затрат (большой объем научной информации и учебной нагрузки), развитием логического мышления и внимания (концентрация на одном предмете или виде деятельности), акцентированием на мелко-моторных действиях, недостатком двигательной деятельности (более 70% учебного времени, студенты проводят сидя в аудиториях – гиподинамия).

Учитывая сложно-специфические особенности будущей профессии и организации труда, для данных студентов необходимо: развитие и совершенствование профессионально значимых физических качеств (общая выносливость, координация движений), коррекция осанки, терренкур, закаливание организма и т.д.

Разумеется, в студенческие годы проявляется в определённой степени тот уровень физической подготовки, который был сформирован в школьные годы. На наш взгляд, именно через дисциплину «Физическая культура» в УВО возможна дальнейшая положительная динамика уровня физкультурного образования личности, рост социальной значимости физической культуры для студента, его стремления к здоровому образу жизни.

Анализ физической подготовленности студентов ФСК (2019-2020уч. гг.) проводился на основании результатов тестирования и сдачи контрольных нормативов, рекомендованных учебной программой по дисциплине «Физическая культура» (табл. 1).

Таблица 1

**Динамика показателей физической подготовленности студентов ФСК
основного и подготовительного учебных отделений (1-3 курсы), ($\bar{x}$)**

Показатель	юноши			девушки		
	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс
Прыжок в длину с места, см	206,7	210,1	212,7	154,7	160,9	175,2
Наклон вперед, см	5,7	11,8	9,9	11,5	13,1	16,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	29,7	35,2	36,0	9,1	9,4	10,4
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4,6	8,9	7,5	—	—	—
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 60 с, раз	32,0	49,5	46,1	35,1	37,7	42,7
Челночный бег 4×9 м, с	10,7	9,8	9,6	10,8	10,6	10,5
Бег 30 м, с	5,2	4,8	4,7	5,9	5,8	5,6
Бег 1500 м., с	—	—	—	740,4	690,8	623,6
Бег 3000 м., с	1040	889,5	850,9	—	+	—

Результаты мониторинга нам показали, что уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в УВО изменяется незначительно и в общем, наблюдается положительная динамика показателей от 1-го к 3-му курсу. Однако после летних каникул показатели физической подготовленности в отдельных тестах значительно ухудшаются (челночный бег, наклон вперед), данное обстоятельство, на наш взгляд, связано с тем, что студенты во время отдыха имели незначительную физическую нагрузку. У юношей и девушек наблюдаются очень низкие результаты на скоростную выносливость (бег 1500 м и 3000 м). Известно, по выносливости во многом определяется уровень работоспособности, в свою очередь влияющий на успешность обучения в УВО, поэтому в последующей работе со студентами, акцент необходимо делать на совершенствование именно этого физического качества (постепенное увеличение длительности выполнения аэробных упражнений умеренной мощности с постепенным повышением функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма обучающихся).

Представленный цифровой материал по студентам-юношам 1-3 курсов свидетельствует о том, что их физические способности: быстрота (бег 30 м) достигает максимума на 2 курсе, скоростно-силовые (прыжок в длину с места) – на 2–3 курсе, силовые (подтягивание на перекладине) – в конце 2-го курса, выносливость (бег 3000 м) – в конце 3-го курса. Физические способности девушек-студенток (1–3 курсы) свидетельствует о том, что быстрота (бег 100 м) достигает максимума на 3-м курсе, скоростно-силовые (прыжок в длину с места) – к концу 3-го курса и выносливость (бег 1500 м) – на 3-м. Анализ результатов физической подготовленности студентов 1–3 курсов основного и подготовительного отделений ФСК БГУ выявил, что наибольший прирост по изучаемым показателям был выявлен в конце 2-го курса со снижением многих к концу 3-го. Это объясняется тем, что 46–51 % студентов-третьекурсников начинают работать и снижается посещаемость практических занятий по физической культуре.

Таким образом, физическая подготовленность студентов – это важнейший интегральный показатель формирования дальнейшего совершенствования в избранной профессии, а также готовности молодежи к профессиональному обучению. Проблема укрепления здоровья современной молодежи является одной из наиболее актуальных в Республике Беларусь. Как видим, у студентов с 1-го по 3-й курсы был организован образовательный процесс методически эффективно, так как анализ данных позволил установить тенденцию к положительной динамике роста физической подготовленности студентов за время обучения в УВО. Ориентируясь на полученные материалы исследования, были скорректированы учебные (практические) занятия с акцентом на совершенствование выносливости, быстроты, гибкости, силы мышц рук и брюшного пресса. Преподавателями были разработаны индивидуальные задания для самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями. Длительный педагогический опыт, наблюдения и опрос студентов дали основания нам полагать, что практические занятия по физической культуре на факультете социокультурных коммуникаций – это практически единственная компенсаторная форма физических нагрузок, доступная студентам. А совершенствование физических качеств на силу, скоростную выносливость и гибкость достигается за счет удельного веса аэробных упражнений в физической подготовке студентов, способствующих развитию у них основных физиологических и энергетических систем, влиянию на адаптационные процессы организма к изменяющимся и усложняющимся условиям образовательного процесса.

Библиографические ссылки

1. Якубовская, А.Р. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры на этапе профессионального обучения / А.Р. Якубовская, Т.В. Васильева // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2014. – № 2 – С. 60-69.
2. Усольцева, С.Л. Актуализация доминирующих физических качеств, как средство повышения уровня двигательной подготовленности студентов / С.Л. Усольцева. Автореф. дисс. к.п.н. Екатеринбург, 2006. – 24 с.

3. Петров, Н.Я. Особенности физического развития и физической подготовленности студентов БГУИР первого и второго курсов: учеб.- метод. пособие / Н.Я. Петров [и др.]. – Мн.: БГУИР, 2014. – 38 с.

References

1. Yakubovskaya, A.R. Korrekciya psihofizicheskogo sostoyaniya studentov sredstvami fizicheskoy kul'tury na etape professional'nogo obucheniya / A.R. YAkubovskaya, T.V. Vasil'eva // Fizicheskoe vospitanie i detsko-yunosheskij sport. – 2014. – № 2 – S. 60-69.
2. Usol'ceva, S.L. Aktualizaciya dominiruyushchih fizicheskikh kachestv, kak sredstvo povysheniya urovnya dvigatel'noj podgotovlennosti studentov / S.L. Usol'ceva. Avtoref. diss. k.p.n. Ekaterinburg, 2006. – 24 s.
3. Petrov, N.Ya. Osobennosti fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti studentov BGUIR pervogo i vtorogo kursov: ucheb.- metod. posobie / N.Ya. Petrov [i dr.]. – Mн.: BGUIR, 2014. – 38 s.

© Духович В. С., 2022

УДК 796.01.567.09

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

М. К. Захаров

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева
Россия, 660049 г., Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89
E-mail: zakharov_mark@icloud.com

В статье проанализированы актуальные проблемы, связанные с негативными последствиями неправильного образа жизни, определена роль туризма для оздоровления и воспитания учащейся молодежи в вузе, предложено содержание рабочей программы по спортивно-оздоровительному туризму.

Ключевые слова: туризм, физическая культура, туристские мероприятия, физическая подготовка, спортивно-оздоровительный туризм, студенческая молодежь.

SPORTS AND HEALTH TOURISM AS A MEANS OF HEALTH AND EDUCATION OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION

M. K. Zakharov

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, Ada Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russia
E-mail: zakharov_mark@icloud.com

The article analyzes the current problems associated with the negative consequences of an unhealthy lifestyle, determines the role of tourism for the rehabilitation and education of students at the university, and proposes the content of the work program for sports and health tourism.

Keywords: tourism, physical culture, tourist activities, physical training, sports and health tourism, student youth.

Анализ литературных источников определил, что основные потребности обучающихся связаны с общением, активным отдыхом и развлечениями, так как их жизнь в вузе сопровождается нервным напряжением и единообразием. Перечисленные потребности обучающихся в вузе можно реализовать при использовании спортивно-оздоровительного туризма, как активном средстве физической культуры. Спортивно-оздоровительный туризм в вузе позволяет физически развивать обучающихся, повышать физическую и умственную работоспособность, обогащать их духовно и эстетически и морально. Занимаясь этим видом спорта у обучающихся происходит полная смена умственной и физической деятельности, обстановки, изменение обыденного образа жизни на эмоциональный. Определяя этот вид спорта с позиции социальной значимости, нами отмечено, что основные его функции направлены на восстановление сил, затраченных при выполнении умственной деятельности, но при этом отдых не ограничивается инертной формой, восстановление физических и психических сил происходит за счет эмоциональных развлечений. Они-то и обеспечивают переключение одного вида деятельности на другой, определяют характер деятельности и окружающих условий, способствуют активному познанию новых явлений природы и культуры и повышению рабо-

тоспособности и т.д. От умения вести учебную и спортивную деятельности в вузе, активно использовать часы отдыха, реализовывать свою жизненную программу, в значительной степени, зависит и социальное самочувствие молодого человека [1].

Актуальность проблемы воспитания и оздоровления молодежи с использованием средства физической культуры – спортивно-оздоровительного туризма обусловлено явлением асоциального поведения молодежи, к которому мы относим вредные привычки, малоподвижный образ жизни, большая загруженность в учебном процессе вуза, нерациональное питание и многое другое. Вследствие этого увеличивается риск развития различных болезней и заболеваний. Поэтому, целью исследования является определение роли спортивно-оздоровительного туризма в оздоровлении и воспитании современной студенческой молодежи.

Для достижения оздоровления и воспитания, обучающихся в вузе посредством спортивно-оздоровительного туризма и привлечения молодежи к занятиям этим видом спорта необходимо разработать учебные программы. Их содержание должно быть наполнено специальными двигательными режимами, воздействующими на повышение функционального состояния организма за счет рационального сочетания физических нагрузок и отдыха, особенностей применения физических упражнений для профилактики заболеваний на основе общих дидактических принципов с применением средств формирования морально-волевых качеств обучающихся. Спортивно-оздоровительный туризм как средство физической культуры в вузе позволяют выбирать различные формы отдыха для молодежи, виды путешествий, пеших прогулок, соревнований, экскурсий на природу, спортивно-туристских мероприятий, связанных со спортивными тренировками, физическими упражнениями, оздоровлением и даже путешествиями. Главным содержанием спортивного туризма ученые-практики считают преодоление естественных преград природного рельефа местности. Эти препятствия связаны с большим разнообразием: горы, снегопад, лед, водные преграды многие другие типы, виды и формы естественных препятствий. Разнообразны условия преодоления преград: климатические, метеорологические, высокогорные и др. Преодоление трудных маршрутов в естественных природных условиях, устанавливает разнообразие «дополнительных» целей и мотивов, заставляющих обучающихся покинуть зону личного комфорта: преодолеть болотистую местность, забраться на горные перевалы и верхушки, сплавиться по буйным горным рекам, крутить педали велосипеда. Погружение в необузданную природную среду и открытие ее для себя содействует знанию и становления личных физических и психологических возможностей; это поиск обостренного ощущения товарищества, поддержки и взаимопомощи [2].

При преодолении естественных преград применяются разные техники и стратегии, всевозможные способы для обеспечения безопасности. Туризм имеет определенное сходство с физическими упражнениями, которые являются основой в теории и методике физического воспитания, но значительно шире по своему содержанию. Он отличается своей структурой от стандартных физических упражнений. В основе туризма заключаются действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности [3]. Спортивно-оздоровительный туризм можно отнести к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением как физических, так и волевых качеств, а также классифицировать как комплексный (смешанный) вида спорта типа многоборий.

Систематическое использование физические упражнения, приобретенные знания в области спортивно-оздоровительного туризма способствуют формированию основ физического и психического благополучия человека. Потребности молодежи, ориентированные на развитие личности, связаны с самоутверждением обучающихся в обществе и окружающей среде, с их потребностями социального прогресса. Многочисленные исследования показывают, что спорт, в том числе и туризм, являются основным механизмом реализации потребностей обучающихся, жизненная ориентация которого играет важную роль в процессах социальной поддержки молодежи [4].

Подводя итог, можно сказать о том, что спортивно-оздоровительный туризм является эффективной системой занятий физическими упражнениями, которая компенсирует недостатки образа жизни обучающихся. В процессе путешествия спортивной направленности преподаватели создают условия для самоопределения и самореализации личности молодых людей посредством активного познания исторической, социокультурной и природно-географической среды обитания. Занятия спортивно-оздоровительным туризмом как средством оздоровления и воспитания, обучающихся в вузе способствуют закаливанию организма, физическому развитию, повышению работоспособности, познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе. Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой ничто иное как, общественное движение, одной из важнейших целей которого является формирование здорового образа жизни обучающихся и общества в целом. Этот вид туризма является одной из наиболее эффективно-оздоровительных технологий в вузе, объединяя в себе спортивное, духовное и познавательное начало, направленное на оздоровление и воспитания молодого поколения в нашей стране.

Библиографические ссылки

1. Бестужев-Лада И.В. Молодость и зрелость: Размышления о некоторых социальных проблемах молодежи. – М.: Политиздат, 1984.– 140 с.
2. Гвозденко А.А. Туризм. – М.: Тандем, 2001.– 327 с.
3. Запесоцкий А.С. Молодежь в современном мире: проблемы индивидуализации и социально-культурной интеграции. СПб.: СПбГУП, 1996. – 350 с.

References

1. Bestuzhev-Lada I.V. Youth and maturity: Reflections on some social problems of youth. – Moscow: Politizdat, 1984.– 140 p.
2. Gvozdenko A.A. Tourism. – M.: Tandem, 2001. – 327 p.
3. Zapesotsky A.S. Youth in the modern world: problems of individualization and socio-cultural integration. St. Petersburg: SPbGUP, 1996. – 350 p.

© Захаров М. К., 2022

УДК 378.172

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОСРЕДСТВОМ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Н. А. Зинченко, В. И. Метлушко, В. А. Конопацкий, Н. Н. Таргонский

Мозырский государственный педагогический университет И. П. Шамякина
Республика Беларусь, Гомельская обл., 247760, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28

E-mail: nata.zinchenko2012@yandex.by

В статье теоретически и экспериментально определена эффективность применения практики йоги на развитие гибкости у студентов в процессе занятий по физической культуре, выявлено положительное влияние йоги на их физическую подготовленность. Внедрение йоги в учебный процесс физического воспитания студентов способствует повышению образовательного уровня и активизации физической активности студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, йога, гибкость, студенты, учебный процесс.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION THROUGH YOGA PRACTICE

N.A. Zinchenko, V.I. Metlushko, V.A. Konopatsky, N.N. Targonsky

Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamyakin,
28/1 Studencheskaya Str. 247760 Mozyr, Republic of Belarus

E-mail: nata.zinchenko2012@yandex.by

The article theoretically and experimentally determined the effectiveness of yoga practice on the development of flexibility in students during physical education classes, revealed the positive effect of yoga on their physical fitness. The introduction of yoga into the educational process of physical education of students contributes to the improvement of the educational level and the activation of physical activity of students.

Keywords: physical education, yoga, flexibility, students, educational process.

Введение. Анализ показателей уровня развития физических качеств в учреждениях высшего образования за последние годы показывает, что молодое поколение не поддерживает определенные стандарты на должном уровне. Решением этой проблемы стала организация учебного процесса с внедрением нетрадиционных методик.

Одной из таких методик на занятиях по физической культуре является йога, которую мы внедрили в процесс физического воспитания для развития гибкости студентов.

В эксперименте приняли участие 96 студентов первого курса технолого-биологического факультета МГПУ им. И. П. Шамякина, которые были разделены на контрольную группу (КГ, n = 47) и экспериментальную группу (ЭГ, n = 49). В эксперименте приняли участие студенты, которые были отнесены к основной медицинской группе по состоянию здоровья.

Организация исследования. Эксперимент проводился в течение учебного семестра. В начале эксперимента однородность групп определялась путем анализа результатов тестирования показателей гибкости. Занятия по физической культуре со студентами ЭГ проводились с использованием элементов йоги для начинающих. Со студентами КГ занятия традиционно проводились в соответствии с действующей программой по физической культуре.

Основная часть занятия соответствовала программе и была общей для КГ и ЭГ. Она предусматривала реализацию задач, определенных в программе, с помощью бадминтона, баскетбола, волейбола и легкой атлетики. Студенты овладели техникой выполнения вышеперечисленных видов, участвовали в соревнованиях.

Программа подготовки студентов ЭГ была рассчитана на 15 занятий (30 практических часов). Первые два занятия включали определение начального уровня физической подготовки, включая гибкость, а также знакомство с теоретическими аспектами йоги и правилами выполнения упражнений.

Следующие занятия носили практический характер. Они предусматривали непосредственное изучение, и выполнение асан в подготовительной части занятия, вместо традиционной разминки в течение 20-30 минут. Повторения одной группы упражнений постепенно увеличивали до 5-6 раз.

Во время первых практических занятий студентам был предложен начальный классический комплекс Сурья Намаскар, состоящий из 12 асан (рис. 1). Все они выполнялись в строгой последовательности и в определенном ритме дыхания.



Рис. 1. Комплекс упражнений Сурья Намаскар

Методы исследования. Для диагностики показателя гибкости использовались тесты в соответствии с типовой учебной программой для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура».

Результаты исследования были обработаны методом вариационной статистики с определением среднего арифметического, арифметической ошибки, среднеквадратичного отклонения, значимости различий по критерию Стьюдента.

Результаты исследований. В начале эксперимента не было выявлено достоверных различий в развитии гибкости у студентов из обеих групп ($p > 0,05$).

Показатели развития гибкости студентов ЭГ и КГ практически не различались ($p > 0,05$). Только 5% студентов КГ и 3% студентов ЭГ продемонстрировали гибкость на уровне отлич-

ного показателя. Средний уровень гибкости показали 38% студентов КГ и 35% ЭГ. Ниже среднего уровень развития гибкости показали 40% студентов КГ и 45% ЭГ. 17% студентов в обеих группах набрали наименьший балл. Таким образом, установочный эксперимент зафиксировал гибкость ниже среднего в обеих группах.

Принимая во внимание результаты констатирующего эксперимента, интересы и пожелания студентов были предложены средства йоги и экспериментальные упражнения для развития гибкости на занятиях по физической культуре.

Реализация комплекса Сурья Намаскар «Приветствие Солнцу» (рис. 1) сопровождался равномерным и ровным дыханием по схеме указанной на рисунке. В дальнейшем асаны заменялись другими или менялась их последовательность.

Основная часть исследования была реализована в заключительной части занятия. В течение 20 минут студенты выполняли специально подобранные упражнения йоги для развития гибкости:

1. Вирасана.
2. Адхо Мукха Шванасана.
3. Вирабхадрасана I.
4. Паршвоттанасана.
5. Паривритта Триконасана.
6. Вирабхадрасана II.
7. Ардха Чандрасана.
8. Утхита Хаста Падангуштхасана II.
9. Прасарита Падоттанасана
10. Анджанейасана.
11. Джану Ширшасана
12. Пашчимоттанасана.

Большое внимание уделялось разновидностям дыхания во время разминки и во время выполнения упражнений для развития гибкости. Студентам предлагалось выполнять упражнения с полным йогическим дыханием, включая нижнее (диафрагмальное) дыхание – на вдохе живот слегка выпячивался, на выдохе – втягивался, одновременно напрягая мышцы тазового дна. Использовалось среднее (грудное) дыхание – выполняемое путем расширения грудной клетки во время выдоха и опускания ее во время выдоха.

Эффективность экспериментальных упражнений была обеспечена педагогическими условиями их реализации: создание позитивной психоэмоциональной атмосферы путем приобретения навыков правильного дыхания и расслабления тела и музыкального сопровождения (медленная музыка); выполнение упражнений в благоприятное ежедневное время для развития гибкости (3-4 пара); регулярное повторение всех предложенных упражнений дома.

Обсуждение результатов. Анализ результатов подтвердил данные о том, что йога оказывает положительное влияние на показатели гибкости.

Целесообразность предлагаемых упражнений соответствует интересам студентов, что подтверждает результаты наших исследований [1].

Значительные улучшения в статическом равновесии, координации, осанке учащихся согласуются с мнением ученых и подтверждают, что регулярные физические упражнения (асаны) помогают поддерживать мышечную силу, тонус и равновесие во всем теле [2].

По результатам оценки уровня развития гибкости у студентов установлено, что включение в программу физической культуры йоги позволит не только сохранить, но и улучшить ее показатель, а, следовательно, оказать положительное влияние на физическую подготовленность студентов.

Выводы. Внедрение экспериментальной программы практики йогой повысило развитие гибкости студентов ($P < 0,05$). У них появился интерес к занятиям физической культурой и желание заниматься йогой в домашних условиях самостоятельно.

Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии йоги на развитие гибкости у студентов. Внедрение йоги в учебный процесс физического воспитания студентов

способствует повышению образовательного уровня и активизации физической активности студентов.

Библиографические ссылки

1. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – С. 98 – 100.
2. Медведева А.С. Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов / А.С.Медведева, Д.А. Кружков // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2017. – №2.

References

1. Fitnes: [ucheb. posobie] / O. V. Sapozhnikova; M-vo obrazovaniya i nauki Ros. Federacii, Ural.feder. un-t. – Ekaterinburg: Izd-vo Ural. un- ta, 2015. – S. 98 – 100.
2. Medvedeva A.S. Primenenie asan fitnes-jogi v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov / A.S.Medvedeva, D.A. Kruzhkov // Vestnik Majkopskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta. – 2017. – №2.

© Зинченко Н. А., Метлушко В. И., Конопацкий В. А., Таргонский Н. Н., 2022

УДК 378.14

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Ю. В. Иващенко

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»
Российская Федерация, 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83
E-mail: krapl1_94@mail.ru

Дистанционное обучение – непрерывная форма образовательной деятельности, направленная на формирование профессиональных знаний и умений посредством применения инновационных технологий. В связи с чем, в статье рассмотрены: сущность и роль дистанционного обучения при осуществлении образовательного процесса по физической, специальной физической и огневой подготовке, его положительные и отрицательные стороны, а также наиболее эффективные методы реализации такого обучения с использованием информационных технологий.

Ключевые слова: образовательный процесс, дистанционное обучение, инновации, информационные технологии, курсант, слушатель.

THE USE OF REMOTE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL AND FIRE TRAINING CLASSES WITH STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Y. V. Ivashchenko

Federal State Educational Institution of Higher Education
"Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation"
Russian Federation, 344015, Rostov-on-Don, Eremenko str., 83
E-mail: krapl1_94@mail.ru

Distance learning is a continuous form of educational activity aimed at the formation of professional knowledge and skills through the use of innovative technologies. In this connection, the article considers: the essence and role of distance learning in the implementation of the educational process in physical, special physical and fire training, its positive and negative sides, as well as the most effective methods of implementing such training using information technology.

Keywords: educational process, distance learning, innovation, information technology, cadet, listener.

Инновационные технологии – это неотъемлемая составляющая современного обучения в образовательных организациях МВД России. С целью улучшения качества образовательного процесса в ведомственных вузах стали активно применяться информационные технологии. Организация рассматриваемой формы обучения осуществляется с использованием сети Интернет, а также с помощью программ, позволяющих транслировать обучающий ресурс в режиме реального времени на удаленном расстоянии.

Для образовательных организаций системы МВД России важным является приобретение обучающимися компетенций, связанных с получением практических навыков владения бое-

выми приемами борьбы, а также огнестрельным оружием. Дистанционная форма обучения в рамках изучения физической специальной физической и огневой подготовки обладает как положительными, так и отрицательными чертами.

Среди преимуществ изучения данных дисциплин в дистанционном формате можно выделить следующие [1]:

1. Создание благоприятного климата обучения, повышающего мотивацию к учебному процессу у заинтересованных курсантов (слушателей);
2. Увеличение временного ресурса для овладения профессиональными знаниями и навыками в полном объеме;
3. Снижение нервозности у обучающихся при сдаче промежуточной аттестации в дистанционном формате.

Несмотря на положительные стороны дистанционного обучения, позволяющие в большей степени сформировать в комфортной для обучающихся среде теоретические знания, необходимо отметить некоторые отрицательные аспекты, связанные, в основном, с освоением в полном объеме практической составляющей таких дисциплин. Среди основных, можно выделить отсутствие возможности непосредственной корректировки педагогическим работником точечных элементов при выполнении упражнений обучающимися, ведь именно правильное многократное системное повторение необходимо при изучении физической, специальной физической и огневой подготовки, отсутствие эмоционального фона и реальной коммуникации, которые характерны для практического занятия, проводимого в очном формате, негативно сказывается на формировании у обучающихся специфического подхода к изучению таких практико-ориентированных дисциплин.

Применение средств видеосвязи может лишь частично устранить вышеуказанные недостатки, в части возможного опосредованного восприятия, например, демонстрации тактических приемов [2], в связи с чем, при изучении дисциплины «физическая подготовка» в дистанционном формате необходимо обучение посредством моделирования боевых действий, ударов, защиты от ударов и иных тем в рамках презентаций, видеороликах, размещенных в электронной информационной образовательной среде образовательной организации МВД России.

Вышеизложенное обуславливает необходимость организации доли практических занятий непосредственно в очном формате обучения, в том числе, с целью успешной сдачи итоговой аттестации обучающимися, которым следует прибыть в образовательную организацию в последние 2-4 дня обучения, чтобы на учебно-тренировочных занятиях с педагогическими работниками проанализировать освоенные теоретические знания и двигательные умения, навыки, а также провести работу над ошибками [3]. При этом необходимо обратить внимание на соблюдение гигиенических норм, и организовать занятия в соответствии с ними, с минимальным контактом обучающихся друг с другом.

Эффективным способом решения контроля физической подготовленности и БПБ является применение компьютерных технологий. Моделирование условий оперативно-служебной деятельности, БПБ в рамках учебно-тренировочных полигонов позволяет усилить взаимосвязь их базовых навыков, формировать психологическую устойчивость для эффективного применения физической силы сотрудниками ОВД. Рассматривая данные полигоны с точки зрения соответствия эпидемиологическим требованиям, следует сказать, что они также являются средством минимизации контактов обучающихся, оценку их действий осуществляют датчики, проектирующие выполненное боевое действие на экран.

Также, в рамках изучения дисциплины «Физическая подготовка», возможно использование инновационных разработок, например, силомер «Киктестер-9Т» ударный тренажер, позволяющий отрабатывать ударные упражнения при минимальном контакте друг с другом. Способ его работы базируется на ударной мишени и электронном блоке, который, в свою очередь, регистрирует и делает анализ силы, резкости удара курсанта (слушателя) [4].

При изучении дисциплины «Огневая подготовка» образовательными организациями МВД России используются стрелковые тренажеры, позволяющие минимизировать контакт между

курсантами (слушателями). Так, основополагающим в работе стрелкового тренажера «Рубин» является моделирование стрельбы (включая момент прицеливания и, непосредственно, производство выстрела), а также отображение видеосюжета по окончании. Среди основных элементов можно выделить следующие:



Использование данного стрелкового тренажера позволяет выявить преподавателю типичные ошибки курсанта (слушателя) при прицеливании в мишень, колебания руки, некорректную сопоставимость мушки и целика и иные проблемные факторы. Помимо этого, стрельбу параллельно может осуществлять 4 обучающихся, что, тем самым, проектирует наиболее приближенные условия ведения огня, психологически подготавливая курсанта к выстрелу в реальных условиях.

При использовании в обучении стрелкового тренажера «СКАТТ» с помощью специальной программы происходит анализ прицеливания и ведения огня. На экране отображаются все колебания на виртуальной мишени. Программа озвучивает выстрел и на экранной мишени, появляется пробоина. На экране выходит вся информация о моменте прицеливания и ведения огня, а также координаты пробоины, для того чтобы преподаватель и сам стрелок смог выявить ошибки. Для использования такого тренажера не требуется специальное помещение, с определенными размерами. Даже если упражнение предусматривает дистанцию 50 м, а длина комнаты всего 6 м.

Использование вышеперечисленных стрелковых тренажеров позволяет:

1. Подкрепить теоретическую базу в период дистанционного обучения практическими навыками;
2. Совершенствовать ранее изученные техники и мастерство;
3. Придать уверенности и четкости в действиях при ведении огня;
4. Устранить основные ошибки, обнаруженные при прицеливании на стрелковом тренажере;
5. Экономить боеприпасы;
6. Проводить занятия не только в стрелковом тире, но и в иных помещениях, соответствующих эпидемиологическим требованиям;
7. Обеспечить безопасность учебного занятия;
8. Обеспечить психологическую адаптацию обучающегося к осуществлению выстрела.

Заключение. Обобщая вышеизложенное, необходимо сделать следующий вывод: несмотря на некоторые преимущества дистанционного образования, при освоении обучающимися практического материала по дисциплинам, связанным с физической подготовкой, специальной физической подготовкой, огневой подготовкой выявляются проблемы, связанные с полноценным формированием, запланированных компетенций. На основании этого, одной из приоритетных задач образовательных организаций МВД России является обеспечение курсантов (слушателей) возможностью получения практических навыков в условиях минимизи-

рующих личный контакт и посредством использования инновационных технологий с учетом современных требований.

Библиографические ссылки

1. Хажироков В.А. Оптимизация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ // Культура физическая и здоровье. 2020. № 2 (74). С. 72-73.
2. Насадюк Е.В., Симонтовский А.П. Проблемы реализации дисциплины «Физическая подготовка» посредством дистанционных образовательных технологий в образовательных организациях МВД России // Полицейская деятельность. 2020. № 6. С. 1 – 13.
3. Тхазеплов Р.Л., Малкандуева Л.А. Условия эффективной реализации дистанционных методов обучения в системе профессионального образования // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 4. С. 340-342.
4. Мешев И.Х. Применение современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. № 1. С. 196-198.

References

1. Hazhirokov V.A. Optimizaciya fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del RF // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. 2020. № 2 (74). S. 72-73.
2. Nasadyuk E.V., Simontovskij A.P. Problemy realizacii discipliny «Fizicheskaya podgotovka» posredstvom distancionnyh obrazovatel'nyh tekhnologij v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii // Policejskaya deyatel'nost'. 2020. № 6. S. 1 – 13.
3. Thazeplov R.L., Malkandueva L.A. Usloviya effektivnoj realizacii distancionnyh metodov obucheniya v sisteme professional'nogo obrazovaniya // Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry. 2020. № 4. S. 340-342.
4. Meshev I.H. Primenenie sovremennyh obrazovatel'nyh tekhnologij na zanyatiyah po fizicheskoy podgotovke // Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry. 2021. № 1. S. 196-198.

© Иващенко Ю. В., 2022

УДК 796.011.3:371.72

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

И. Г. Кривец

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
Донецкая Народная Республика, 83015, г. Донецк, ул. Челюскинцев 163а
E-mail: krivets.irina@ya.ru

В работе представлены современные тенденции и структура заболеваемости обучающихся ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». Автором уточнены медико-социальные факторы, влияющие на здоровье студенческой молодёжи, проведен анонимный анкетный социальный мониторинг обучающихся с последующей оценкой его результатов. Исследован уровень общей и первичной заболеваемости с временной утратой трудоспособности обучающихся по данным обращаемости и результатам профилактических медицинских осмотров. Определены комплексные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Ключевые слова: студенческая молодёжь, заболеваемость, факторы риска, здоровый образ жизни.

PROBLEMS OF FORMATION OF HEALTH CULTURE OF STUDENTS

I. G. Krivets

State Educational Establishment of Higher Professional Education «Donetsk Academy
of Management and Public Administration under the Head of Donetsk People's Republic»
163a, Chelyuskintsev str., Donetsk, 83015, Donetsk People's Republic
E-mail: krivets.irina@ya.ru

The paper presents current trends and the structure of morbidity of students of the State Educational Establishment of Higher Professional Education «DonAMPA». The author clarified the medical and social factors affecting the health of students, conducted anonymous questionnaire social monitoring of students with subsequent evaluation of its results. The level of general and primary morbidity with temporary disability of students was studied according to the data of appeal and the results of preventive medical examinations. Comprehensive measures aimed at preserving and strengthening the health of students have been identified.

Keywords: student youth, morbidity, risk factors, healthy lifestyle.

Введение. Молодёжь – это особая социально-возрастная группа, отличающаяся возрастными рамками (от 14-16 до 25-35 лет), своим статусом в обществе (переходом от юности к социальной ответственности) и составляющая 18% населения земного шара [1]. Молодёжь обладает значительным уровнем мобильности, восприимчивости, незащищённости, интеллектуальной активности и здоровья, который отличает её от других групп населения [2]. Молодёжь, по своей природе, ни прогрессивна, ни консервативна, она – потенция, готовая к любому начинанию. Студенчество является одной из самых ярких и одновременно проблемных молодежных групп общества, обладающая приоритетным инновационным потенциалом [3].

Молодёжная политика – это система государственных приоритетов и мер, направленных на создание условий и возможностей для успешной социализации, и эффективной самореа-

лизации молодёжи, развития её потенциала. Основным средством развития потенциала молодёжи является её вовлечение в социально-экономическую, общественно-политическую и социокультурную жизнь общества [3]. Государственная молодежная политика распространяется на граждан в возрасте от 14 до 35 лет, независимо от происхождения, социального и имущественного положения, расовой и национальной принадлежности, пола, образования, языка, отношения к религии, рода и характера занятий и осуществляется через органы государственной исполнительной власти, учреждения, социальные институты и объединения молодых граждан.

Однако важным условием будущей самореализации студенческой молодежи является здоровье. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья связана, во-первых, с интенсивной информационной и учебной нагрузкой, необходимостью самостоятельной работы, усложнением и изменением ритма социальной жизни, что приводит к развитию болезней «цивилизации»; во-вторых, с увеличением рисков общего характера (техногенного, экологического, психологического, политического, военного) и постоянно растущим потенциальными реальным ущербом от них, неблагоприятно отражающимся на здоровье.

Целью нашей работы стало уточнение факторов, влияющих на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи путем повышения мотивации к ведению здорового образа жизни на основании изучения отношения студентов к собственному здоровью и исследования уровня и структуры заболеваемости у студентов вуза.

Задачи исследования:

1. Проведение анонимного анкетного социального мониторинга обучающихся ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» с последующей оценкой его результатов.

2. Исследование уровня общей и первичной заболеваемости с временной утратой трудоспособности обучающихся по данным обращаемости и результатам профилактических медицинских осмотров.

3. Выявление факторов, влияющих на состояние здоровья студентов.

Основное содержание работы. Выявление факторов, влияющих на состояние здоровья студенческой молодежи, соблюдение обучающимися принципов здорового образа жизни проводили путем анализа результатов разработанного анонимного анкетного социального мониторинга, проведенного у обучающихся I-III курсов всех специальностей $n=210$ в возрасте от 17 до 23 лет. Уровни общей и первичной заболеваемости, а также показатели заболеваемости с временной утратой трудоспособности студентов исследовали в течение текущего учебного года по данным обращаемости и результатам профилактических медицинских осмотров. Для статистической обработки полученных результатов применяли IBM PC 384/387 и статистический пакет «Stadia».

Мониторинг показал, что обучающиеся не обладали достаточной информацией о своем здоровье, субъективно считая себя здоровыми (рис. 1).

Характерной была пассивная установка студентов на заботу о своем здоровье. Так, 86% студенческой молодёжи посещали врача по необходимости, обращаясь с жалобами на головную (14%) или зубную (29%) боль, простуду (57%), неотложные проявления урологических (4%), гинекологических (7%) и аллергических (13%) заболеваний. Профилактически студенты посещали стоматолога (71%), гинеколога (7%), участкового терапевта (14%), других специалистов профилактического осмотра (8%). Эта ситуация подтверждалась и частотой посещений врача. Так, 11% опрошенных посещали врача 1 раз в месяц, 4% – в квартал, 46% предпочитали обращаться к врачу 1 раз в полгода, 39% студентов – не чаще одного раза в год.

Причинами внимания студентов к своему здоровью были ухудшение самочувствия (56%), желание быть физически сильным (3%) и здоровым (21%), требования родных (20%). Препятствовали поддержанию и укреплению здоровья обучающихся недостаток времени (39%), большая занятость (25%), слабая сила воли (21%), перевод занятий в спортивных и оздоровительных учреждениях на платную основу (18%), совмещение учебы с работой (18%). Свой досуг студенческая молодежь предпочитала проводить на природе (61%), в

кафе (46%), кинотеатрах (29%), концертных залах (18%), турпоходах (11%), посещая спортивно-оздоровительные центры (29%) и спортивные состязания (12%).



Рис. 1. Результаты самооценки здоровья обучающихся I-III курсов ГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

Среди мер по поддержанию собственного здоровья у студентов лидировали не требующие для выполнения особых усилий прогулки на свежем воздухе (68%), прием витаминов (36%), питье чая из целебных трав (15%). Хорошую физическую форму студенты поддерживали занятиями физической культурой на учебных занятиях (61%), спортом (39%), массажем (9%), утренней гигиенической гимнастикой (16%), выполнением оздоровительных программ (18%).

Основными причинами к поддержанию оптимального физического состояния у студентов были желание укрепить собственное здоровье (68%), забота о внешнем виде (72%) и желание улучшить фигуру (64%), повысить физическую подготовку (26%). Наиболее популярными формами физической активности студентов были прогулки (75%), игры и занятия на свежем воздухе (50%), регулярные занятия спортом (29%). Закаливанием не занимались 92% студентов. В то время как 65% студентов соблюдали режим учебы и отдыха, 81% не соблюдали режим дня. Продолжительность ночного сна у 75% студентов составляла шесть и более часов. 96% студентов не соблюдали диету, принимая пищу 2 раза в день (56%), 3-5 раз в день (23%), 1 раз в день (21%), питаюсь дома (93%), пользуются фастфудом (43%), кафе (36%). Под здоровым образом жизни студенты понимали наличие двигательной активности (93%), рационального питания (71%), комфортных условий труда, учебы, быта (54%), рационального режима труда и отдыха (50%), отказ от вредных привычек (50%).

Нами установлено, что за учебный год общая заболеваемость студентов составила 49%. Проведенный анализ структуры заболеваемости с временной утратой трудоспособности студенческой молодежи выявил значительный ее уровень, обусловленный, преимущественно, болезнями органов дыхания (27%), травмами опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы (8,5%), заболеваниями почек и органов пищеварения (19%), заболеваниями органа зрения (12%), зубов и полости рта (1%), нервной системы (14%). Основную долю в структуре болезней органов дыхания составили острые респираторные заболевания, осложнившиеся у 7% студентов пневмонией, трахеобронхитом, назофарингитом, бронхитом с астматическим компонентом, синуситом, гнойным гайморитом и этмоидитом. Медико-социальное значение острых респираторных заболеваний, протекающих с осложнениями, обусловлено не только их широкой распространенностью, но и связанными с ними существенными трудовыми и экономическими потерями. Временная нетрудоспособность студентов в связи с этим составила 236 дней, со средней продолжительностью у каждого студента, в среднем, $4,4 \pm 0,25$ дня. В качестве наиболее значимых факторов риска развития острых респираторных заболеваний студентами отмечены умственное и нервное перенапряжение

(51%), неправильное питание (38,5%), нарушение сна (30%), вредные привычки (12%), физическое перенапряжение (8,3%), переохлаждение (3,6%).

Таким образом, анализ результатов анонимного анкетного социального мониторинга и уровня заболеваемости студенческой молодёжи в течение учебного года свидетельствовали о том, что, несмотря на высокую оценку собственного здоровья, у обучающихся были проблемы со здоровьем. В условиях военных действий, ухудшения экологической обстановки, снижения резистентности к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, несоблюдения принципов здорового образа жизни и всевозрастающих требований к уровню профессиональной подготовки, у молодёжи истощаются адаптационные резервы нервной, эндокринной и иммунной систем, повышается общая заболеваемость. Полученные результаты являются информационной базой и основой для планирования и организации программ оздоровления и восстановительного лечения с целью охраны и укрепления уровня здоровья студенческой молодёжи, снижения заболеваемости.

Так, на базе ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» введён систематический контроль за состоянием здоровья студентов, как основного, так и специального медицинского отделения. Для осуществления контроля с целью перспективного планирования учебной нагрузки, в весенний период включено дополнительное обследование обучающихся СМГ, осуществляемое преподавателями кафедры физического воспитания. Обследование направлено, на получение более широкой информации о состоянии здоровья занимающихся в специальных медицинских группах. Разработан бланк «Паспорта здоровья» – врачебно-педагогическая карта студента, которая включает разделы:

1. Антропометрические данные: рост, вес; окружность грудной клетки (в покое, глубокий вдох – пауза – глубокий выдох); форма грудной клетки; форма ног; показатель силы (динамометрия); жалобы (текущего и хронического характера).

2. Показатели состояния сердечнососудистой системы *Индекс Руфье*.

3. Также проводятся исследования сердечнососудистой и нервной системы для определения возбудимости парасимпатического и симпатического отделов нервной системы. Для определения состояния сердечнососудистой и симпатического отдела нервной системы использована *ортостатическая проба*. Для оценки возбудимости парасимпатического отдела нервной системы применён *метод клиностатической пробы*. Для определения нарушений деятельности мозжечка используется *коленно-пяточная проба*.

4. В разделе «жалобы» врачебно-контрольной карты студента, фиксируются субъективные показатели: настроение, головная боль (эпизодическая, хроническая), обмороки, частая слабость, метеозависимость, перепады настроения, депрессивное состояние, потливость. Эти показатели дают возможность предположить возможность психосоматических изменений [4].

В качестве превентивных мероприятий, по нашему мнению, следует проводить неформальную санитарно-просветительную работу среди обучающихся, внедрить анкетный скрининг по активному выявлению обучающихся, входящих в группу риска по острым респираторным заболеваниям, с последующим своевременным осуществлением программ профилактики и восстановительного лечения. Также улучшение жилищно-бытовых условий обучающихся и организация их рационального питания оказывают благоприятное влияние на здоровье и качество обучения. Проведение занятий по физической культуре на свежем воздухе или в бассейне с целью закаливания, является профилактикой заболеваний органов дыхания.

Наконец, комплексное решение проблемы повышения мотивации к ведению здорового образа жизни, формирования ответственности за свое здоровье у студенческой молодежи возможно и путем оптимизации организации учебного процесса, а именно: овладения преподавателями кафедры современными здоровьесберегающими образовательными технологиями, используя на своих занятиях сочетание применения психологических методов и средств физической культуры, разработки индивидуальных программ по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни, основными направлениями которых являются организация свое-

временной диагностики факторов риска заболеваний и вредных привычек у студентов, индивидуальное дозирование физической активности. Комплексный подход к формированию здорового образа жизни студентов требует профессиональной постоянной подготовки и личного примера преподавателей кафедры.

Заключение. Так, по результатам исследования нами сделаны следующие выводы:

1. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с сохранением и укреплением здоровья обучающихся.
2. Проведение комплексных профилактических мероприятий позволит сохранить и укрепить здоровье студенческой молодёжи и снизить уровень их заболеваемости.

Библиографические ссылки

1. Семенов В.Е. Ценностные ориентации современной молодежи. / Изд. СоцИс, 2007. №4. – С.37-43.
2. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций молодежи в условиях социально-экономических изменений. / Психологический журнал, 2006. Т.27, №1. – С.35-53.
3. Государственная молодежная политика: российская и мировая практика реализации в обществе инновационного потенциала новых поколений: научная монография / под общ. ред. В.А. Лукова. – М.: Изд. Моск. гуманит. ун-та, 2013. – 718 с.
4. Кривец И.Г., Ерашов В.В. Влияние психологических методов и средств физической культуры на становление личности обучающихся. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. С. В. Комлевой. Екатеринбург, 2022. – С. 64-68.

References

1. Semenov V.E. Cennostnye orientacii sovremennoj molodezhi. / Izd. SocIs, 2007. №4. – S.37-43.
2. Zhuravleva N.A. Dinamika cennostnyh orientacij molodezhi v usloviyah social'no-ekonomicheskikh izmenenij. / Psihologicheskij zhurnal, 2006. T.27, №1. – S.35-53.
3. Gosudarstvennaya molodezhnaya politika: rossijskaya i mirovaya praktika realizacii v obshchestve innovacionnogo potenciala novyh pokolenij: nauchnaya monografiya / pod obshch. red. V.A. Lukova. – M.: Izd. Mosk. humanit. un-ta, 2013. – 718 s.
4. Krivec I.G., Erashov V.V. Vliyanie psihologicheskikh metodov i sredstv fizicheskoy kul'tury na stanovlenie lichnosti obuchayushchihsya. / FGAOU VO «Ros. gos. prof.-ped. un-t»; pod obshch. red. S. V. Komlevoj. Ekaterinburg, 2022. – S. 64-68.

© Кривец И. Г., 2022

УДК 378.172:796.035

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

М. Д. Кудрявцев^{1,2,3}, Х. Х. Алшувайли¹, В. К. Кулиев¹, Л. А. Белицкая⁴, Т. В. Лепилина²

¹Сибирский федеральный университет,
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

³Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Российская Федерация, 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4.

¹E-mail: kumid@yandex.ru

²E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com

³E-mail: vnkuliev@gmail.com

⁴E-mail: lubbel@mail.ru

⁵E-mail: lepilinatat@mail.ru

В статье рассматривается новая педагогическая модель, направленная на формирование и развитие здоровьесберегающей культуры. Для достижения этой цели был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования, который включал педагогический эксперимент как наиболее значимый. В результате эксперимента был выработан новый подход к развитию здоровьесберегающей культуры. Студенты стали более ответственно подходить к вопросам, которые были связаны с их здоровьем. В заключение, при благоприятных социально-педагогических условиях эта система способна стать устойчивым фактором, обеспечивающим формирование здоровьесберегающей культуры у студентов.

Ключевые слова: здоровьесберегающая культура, физическая активность, спорт, тренировка, физическая тренировка.

FORMATION OF A HEALTH-SAVING CULTURE AMONG STUDENTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

M. D. Kudryavtsev^{1,2,3}, Kh. Kh. Alshuvayli¹, V. K. Kuliev¹, L. A. Belitskaya⁴, T. V. Lepilina²

¹Siberian Federal University,
Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny prospect, 79;

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

⁴Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)
105122, Moscow, Lilac Boulevard, 4, Russian Federation

¹E-mail: kumid@yandex.ru

²E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com

³E-mail: vnkuliev@gmail.com

⁴E-mail: lubbel@mail.ru

⁵E-mail: lepilinatat@mail.ru

The article considers the new pedagogic model that is aimed at the formation and development of the health-saving culture. To achieve this purpose, a complex of complementary research methods was used that included pedagogical experiment as the most significant one. As a result of the experiment, the new approach to the development of health-saving culture was elaborated. The students became more responsible in the issues that were associated with their health. As a conclusion, under the favorable social-pedagogical conditions, this system is able to become a stable factor that ensures the formation of health-saving culture among the students.

Keywords: Health-Saving culture, physical activity, sports, listeners, training, physical training.

Благополучие и будущее общества во всех аспектах зависит от здоровья молодых людей. В последнее десятилетие стала очевидной глобальная тенденция к снижению качества общественного здравоохранения. Существует угроза вымирания нации". Все эти факторы указывают на наиболее резкое снижение показателей важного параметра, требующего принятия радикальных мер для защиты и укрепления здоровья [1].

В последние годы Россия столкнулась с тенденцией ухудшения демографических показателей, высокой убылью и естественным приростом, ростом заболеваемости и смертности. Более 2 миллионов детей и подростков регулярно проходят медицинское обследование в связи с их хроническими заболеваниями.

85% российских студентов страдают хроническими заболеваниями, а состояние "тревоги" было обнаружено у 67% студентов. Это выражается в негативе, деструктивных реакциях и многом другом. Это снижает физическую сопротивляемость, воздействует на иммунную систему и приводит к росту заболеваемости среди молодого поколения. По оценкам, как местных, так и зарубежных экспертов, определенные факторы влияют на состояние здоровья в следующем соотношении:

Состояние окружающей среды – 20-40%, все относительные факторы – 15-20%, работа в службах общественного здравоохранения – 10%, жизнь – 25-50%. В последние годы Россия столкнулась с высоким процентом ухудшения состояния здоровья у студентов. Исходя из научных исследований, только лишь небольшой процент – 10% выпускников колледжей можно считать здоровыми, в то время как 40% сотрудников выявлены нарушения состояния здоровья. У каждого второкурсника нашли определенные комбинации именно хронических заболеваний

Во время всего обучения в институтах количество студентов, которые имеют нарушения опорно-двигательной системы, увеличивается в 1,5 – 2 раза, а количество обучающихся, которые имеют аллергические реакции, становится больше в три раза, количество студентов с близорукостью увеличивается в пять раз [2].

Отмечается, что к окончанию учебного года обучающиеся испытывают двукратное увеличение частоты гипертонических реакций.

Общий размер неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%.

Заметим, что на данный момент специально направленные исследования по решениям формирования здоровьесберегающей культуры у обучающихся в системе высшего образования имеют спекулятивный характер.

Всевозможное изучение тематики, по которой проходит исследование, позволяет сделать такой вывод: реальные проблемы со здоровьем у студентов в основном связываются с низким уровнем здоровьесбережения.

Также заметим, что традиционные формы, которые применяются в обучении, не приносят тех целей, которые требуются.

Факторы здоровьесбережения включают в себя:

- Учебную среду в институте;
- Рациональную организацию процесса обучения;
- Соответствие физической и учебной нагрузки;
- Необходимость, достаточность и рациональность организации движения;

- Значительную роль играют исследования в области здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии делятся на такие группы, как:

- Технологии, которые ориентированы на индивида, они способствуют образованию здорового поведения человека на окружающую его среду. Такие технологии учитывают баланс затрат и выгоды, а также ориентируются на следующие критерии:

- важность сферы;
- возможность достижения высоких результатов;
- неизбежные недостатки или побочные эффекты образовательной программы;
- навыки борьбы со стрессом [3].

Всевозможный анализ проверок по задачам ЗОЖ студентов, его разных аспектов оказывает высокий вклад ученых в развитие теории и практики данной задачи. Следует отметить, что на данный момент конкретных исследований по вопросам образования здоровьесберегающей культуры у студентов в нынешних условиях не проводится. Существующие исследования носят скорее спекулятивный характер.

Всевозможное изучение теории и практики данной проблемы дает возможность выделить такой вывод, как: Проблемы со здоровьем у студентов каких-либо институтов связано с низкой культурой здоровьесбережения, так как многие студенты имеют низкий уровень ответственности за свое, как психическое, так и физическое состояние.

Для того чтобы изменить данную ситуацию, необходимо изменить приоритеты, способы и методы влияния на обучающихся.

Здоровье вместо обучения, индивидуальное моральное, психическое, физическое и социальное благополучие и здоровый образ жизни должны быть приоритетом целостного педагогического процесса самого образовательного учреждения.

Также смена приоритетов не будет происходить до тех пор, пока вся учебная деятельность института не станет направленной на культуру здоровьесбережения.

Руководители спортивной работы, которая распространяется среди обучающихся, должны ответственно подходить к вопросу решения данной задачи, которая направлена на улучшение уровня культуры здоровьесбережения. Методы физического воспитания между собой взаимосвязаны и проходят на протяжении всего процесса обучения студентов.

Также стоит заметить, что самостоятельная работа студентов над этим вопросом улучшает результативность, так как имеется интерес в решении данной задачи. Для того чтобы у студентов проявлялся интерес в области физического воспитания, следует проводить определённые спортивные занятия должным образом:

- игра в баскетбол;
- игра в волейбол;
- проведение всевозможных совместных утренних зарядок и других командных игр, которые улучшают сплоченность обучающихся, а также непременно помогают в решении заинтересованности студентов в проблеме здоровьесбережения.

Стоит отметить, что данные игры и всевозможные спортивные занятия могут проводиться также в учебное время (на стадионах, специальных площадках, отведенных для занятия спортом).

Физическое воспитание студентов предполагает единство соматического, интеллектуального и мировоззренческого компонентов в образовании культуры здоровья студентов. Они обуславливают учебно-методическую и деятельностно-практическую направленность образовательного процесса [4].

Это также доказывается идеями Леонтьева, Выготского и других ученых, согласно которым психофизическое развитие человека происходит, как через приобретение социально-практического опыта, так и через формирование мировоззрения человека и совершенствование системы знаний.

Данное исследование было направлено на разработку подхода, который помог бы смоделировать учебный процесс с ориентацией на целостное развитие и самоопределение личности в процессе творческого освоения спортивно-оздоровительной деятельности [5].

Стоит заметить, что основную базу этого процесса составляет, прежде всего, материал таких гуманитарных дисциплин, как история физической культуры, теория и методика физического воспитания, и гигиена физического воспитания и спорта.

Библиографические ссылки

1. Дерелиева Н. И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. ВАКО, 2007 год.
2. Апанасенко Г. Л. Охрана здоровья здоровых людей: некоторые проблемы теории и практики. М.: Просвещение, 1987.
3. Карпенко А. Н. Краткий психологический словарь. М.: Политиздат, 1985.
4. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология организма. Учебное пособие для студентов педагогических институтов. «Педагогика и психология». М.: Просвещение, 1986.
5. Ломейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Москва, 1980.

References

1. Derelieva N. I. Dvigatel'nye igry, trenirovki i uroki zdorov'ya. VAKO, 2007 god.
2. Apanasenko G. L. Ohrana zdorov'ya zdorovyh lyudej: nekotorye problemy teorii i praktiki. M.: Prosveshchenie, 1987.
3. Karpenko A. N. Kratkij psihologicheskij slovar'. M.: Politizdat, 1985.
4. Leont'eva N. N., Marinova K. V. Anatomiya i fiziologiya organizma. Uchebnoe posobie dlya studentov pedagogicheskikh institutov. «Pedagogika i psihologiya». M.: Prosveshchenie, 1986.
5. Lomejko V. F. Razvitie dvigatel'nyh kachestv na urokah fizicheskoy kul'tury. Moskva, 1980.

© Кудрявцев М. Д., Алшувайли Х. Х., Кулиев В. К.,
Белицкая Л. А., Лепилина Т. В., 2022

УДК 378.147

ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В СИБГУ КАФЕДРОЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Т. В. Лепилина

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31
E-mail: lepilinatat@mail.ru

Кафедрой физического воспитания и спорта разработаны дистанционные курсы для реализации образовательного процесса. Дистанционный формат усвоения дисциплин в сфере физической культуры и спорта направлен на формирование универсальной компетенции–способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности.

Ключевые слова: дистанционное обучение, курсы, дисциплина, теоретический, практический, контрольный, раздел, физическая культура, студенты.

ORGANIZATION OF DISTANCE LEARNING AT SIBSU BY THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

T. V. Lepilina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: lepilinatat@mail.ru

The Department of Physical Education and Sports has developed distance-learning courses for the implementation of the educational process. The distance-learning format of disciplines in the field of physical culture and sports is aimed at the formation of universal competence–the ability to maintain a proper level of physical fitness to ensure full-fledged professional and social activities.

Keywords: distance learning, courses, discipline, theoretical, practical, control, section, physical education, students.

В последние годы высшая школа столкнулась с новыми требованиями к учебному процессу вызванными пандемией. Руководство Сибирского государственного университета науки и технологий поручило подразделениям разработать дистанционные курсы[2] для реализации образовательного процесса. Было выделено корпоративное облачное хранилище, для размещения документов, научной литературы, презентаций, текстовых файлов, видео лекций, разработанных курсов и других учебных материалов.

Традиционная форма занятий по дисциплинам кафедры физического воспитания и спорта в техническом вузе – это практическая деятельность студентов на спортивных площадках и объектах университета. Но в новой ситуации стали использоваться средства и формы обучения, основанные на компьютерных и телекоммуникационных технологиях.

Дистанционный формат усвоения дисциплин в сфере физической культуры и спорта направлен на формирование универсальной компетенции–способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности. Приобщение студентов к физической культуре во многом зависит

от осознания ими тех общекультурных и личностных ценностей, которые она дает занимающимся.

На сервере дистанционного обучения, размещены курсы по дисциплинам:

❖ **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – О.** Курс предназначен для студентов первого курса всех направлений и специальностей очной формы обучения. На первом курсе обучения в вузе студенты получают базовые знания в области физической культуры и спорта в форме лекций, путем самостоятельного изучения учебной и специальной литературы, контрольное тестирование разученного теоретического материала способствует закреплению полученных знаний [3].

❖ **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – О.** Курс предназначен для студентов 1-4 курсов всех направлений и специальностей очной формы обучения. Направлен на:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни [1].

❖ **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ).** Курс предназначен для студентов всех форм обучения всех направлений и специальностей. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура» в форме лекций, разработаны тесты для контроля. Прочитав лекционный материал, студенты отвечают на контрольные вопросы, положительное решение тестов отражается на диаграмме «прогресс завершения элементов курса», что позволяет преподавателю вести текущий и конечный контроль успеваемости студентов.

Курсы содержат теоретический, практический материал, контрольный раздел.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ раздел «Учебно-методическое обеспечение дисциплин», где расположены электронные:

- Учебники, пособия, методические указания, рекомендации.
- Текстовые файлы с контрольными вопросами
- Лекционный материал с тестами
- Учебные тексты «вставь правильный ответ», викторины «найди пару», кроссворды по темам.

Теоретическая работа студентов заключается в изучении учебных материалов по предмету, чтении лекций, текстовых заданий, решений тестов, ответов на вопросы, составлении личных комплексов физической нагрузки. Студентам необходимо выбрать учебный материал по заданию преподавателя, либо выбрать литературу самостоятельно.

ПРАКТИЧЕСКИЙ раздел «Для самостоятельной работы студента» включает:

➤ **Примерные комплексы упражнений для развития физических качеств.** Студенты выполняют предложенные комплексы физических упражнений по заданию преподавателя, либо по личному выбору. Физическая нагрузка согласно индивидуальным возможностям и способностям студентов, при соблюдении техники безопасности и самостоятельном контроле самочувствия (пульсометрия, субъективные показатели самоконтроля).

Так, же студенты составляют комплексы упражнений для решения задач физического и функционального развития, выполняют тестирование уровня развития личных физических качеств, подбирают средства, методы физической подготовки, определяют дозировку нагрузки и отдыха, интенсивность упражнений.

➤ **Рекомендации к самостоятельным занятиям физической нагрузкой,** содержат информацию по технике безопасности, правилам поведения, личной гигиене, рекомендации контроля самочувствия (пульсометрия, субъективные показатели самоконтроля).

➤ **Ссылки для самостоятельной работы** позволяют выбрать учебный материал по заданию преподавателя, либо самостоятельно.

➤ Предложенные темы рефератов содержат требования к оформлению, написанию, перечню литературных источников.

Все виды практической работы по физической культуре предусматривают консультации с преподавателями, использование литературы и электронных образовательных ресурсов Сервера дистанционного обучения СибГУ.

КОНТРОЛЬНЫЙ раздел

➤ Панель управления курсом позволяет преподавателю вести контроль и учет успеваемости студентов. Успешно освоив теоретический, практический материалы, студенты решают контрольные тесты, выполняют задания преподавателя. Панель дистанционных курсов «Прогресс завершения элементов курса» отражает успешно выполненные задания, решенные тесты.

➤ *Дневник самоконтроля.* Для учета самостоятельных занятий, контроля самочувствия и общего состояния здоровья, для отчета преподавателю студенты заносят выполненную физическую нагрузку в дневник самоконтроля.

➤ Общение в чате и форуме позволяют студентам получать ответы на возникающие вопросы, преподавателю контролировать процесс обучения, давать рекомендации и советы.

Дистанционная форма стала частью системы непрерывного профессионального обучения, она позволяет;

- овладеть системно упорядоченным комплексом теоретических и практических знаний дисциплин
- формировать умения и навыки самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта
- развивать и поддерживать на оптимальном уровне физические качества, функциональную устойчивость организма к условиям окружающей среды, приобщать студентов к здоровому стилю жизни.

Задача дистанционных курсов состоит в том, чтобы сформировать у студентов позитивное отношение к физической культуре как осознанной необходимости регулярных занятий физическими упражнениями не только в период обучения в вузе, но и в последующей профессиональной и повседневной деятельности. Для повышения уровня образовательного процесса в режиме дистанционного обучения преподавателям необходимо разрабатывать курсы по дисциплинам на высоком профессиональном уровне, чтобы образовательная деятельность в онлайн-режиме была актуальна и интересна студентам.

Библиографические ссылки

1. Профессионально-прикладная физическая культура. [Электронный ресурс]. URL: <https://dl.sibsau.ru/course/view.php?id=5236> (дата обращения: 28.05.2022).
2. Сервер ЭДО. Все курсы. [Электронный ресурс]. URL: <https://dl.sibsau.ru/course/index.php?categoryid=287> (дата обращения: 30.05.2022).
3. Физическая культура и спорт. [Электронный ресурс]. URL: <https://dl.sibsau.ru/enrol/index.php?id=5237> (дата обращения: 28.05.2022).

References

1. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya kul'tura. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://dl.sibsau.ru/course/view.php?id=5236> (data obrashcheniya: 28.05.2022).
2. Server EDO. Vse kursy. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://dl.sibsau.ru/course/index.php?categoryid=287> (data obrashcheniya: 30.05.2022).
3. Fizicheskaya kul'tura i sport. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://dl.sibsau.ru/enrol/index.php?id=5237> (data obrashcheniya: 28.05.2022).

© Лепилина Т. В., 2022

УДК 378.172

ИЗУЧЕНИЕ АСПЕКТОВ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

П. А. Малеев¹, Е. И. Малыгин¹, Е. Р. Колосова¹, К. А. Кирилов²

¹Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

²Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр-кт Свободный, 79

¹E-mail: maleevpetr_skies@mail.ru

²E-mail: Kirilov_91@inbox.ru

Рассмотрены некоторые аспекты, отражающие отношение студентов к различным формам проведения учебных занятий по физической культуре, а также положительные и отрицательные стороны влияния дистанционной формы обучения на физическое и психологическое состояние студентов.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическое воспитание, студенты.

RESEARCH OF E-LEARNING ASPECTS IN PHYSICAL EDUCATION

P. A. Maleev¹, E. I. Malygin¹, E. R. Kolosova¹, K. A. Kirilov²

¹Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

²Siberian Federal University

79, Svobodnyj Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

¹E-mail: maleevpetr_skies@mail.ru

²E-mail: Kirilov_91@inbox.ru

Some aspects reflecting the attitude of students to various forms of conducting physical education classes, as well as the positive and negative sides of the e-learning influence on the physical and psychological state of students are considered.

Keywords: e-learning, physical education, students.

В законодательстве Российской Федерации физическая культура и спорт представлены как важнейший компонент целостного развития личности [1]. В последние годы проблема качества образования связывается с формированием профессиональных компетенций, творческим отношением к труду, навыками самообразования, общим интеллектом и коммуникативными способностями при ведущей роли творчества и самообразования [2].

Дистанционное обучение – это новая самостоятельная форма обучения, которая уже существует наряду с очной и заочной формами и является одной из самых перспективных. Под дистанционным обучением следует понимать взаимодействие преподавателя и студентов между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) специфическими средствами Интернет-технологий или других интерактивных технологий [3].

Несмотря на широкие возможности и доступность дистанционного обучения, очная форма обучения в физическом воспитании на сегодняшний день превалирует над иными формами

по многим признакам. Этому способствуют такие факторы как занятие в зале или на свежем воздухе, присутствие и контроль преподавателя, полное погружение в образовательную среду в стенах университета, а также живое общение и совместные очные занятия в группах в специально оборудованных спортивных залах и аудиториях.

С целью повышения эффективности занятий профессионально-прикладной физической культурой нами были поставлены задачи: провести теоретический анализ научно-методической литературы по исследуемой теме, разработать анкету, направленную на выявление [4] аспектов, влияющих на физическое и психологическое состояние студентов в процессе дистанционного обучения по физической культуре и спорту, а также провести анализ, обработку и интерпретацию полученных результатов

Исследование проводилось с 1 по 14 ноября 2021 года, в процессе проведения занятий преподавателями кафедры физической культуры и здоровья для студентов в дистанционном формате. По окончании прохождения и освоения специализированных дистанционных образовательных и обучающих ресурсов, студентам было предложено заполнить анкеты для получения обратной связи об их отношении к очной, дистанционной и смешанной формам обучения по физической культуре и спорту. В исследовании приняли участие свыше 100 студентов СибГУ им. М.Ф. Решетнева с разных курсов и профилей обучения различного уровня физической подготовленности и пола в возрасте от 18 до 23 лет.

На каждый из вопросов анкеты студентам было предложено выбрать по одному варианту ответа, либо дописать свой собственный вариант.

Следуя цели и задачам проводимого исследования и опираясь на полученные нами в результате опроса и анкетирования данные, мы привели основные аспекты, отражающие отношение студентов к дистанционной и иным формам обучения данной специализации:

- более половины опрошенных респондентов ответили, что предпочитают очную (либо смешанную) форму обучения;
- учебная нагрузка в целом, по мнению студентов, в период карантина не изменилась;
- в период пандемии большинство студентов вели менее активный образ жизни;
- по мнению студентов, двигательная активность при дистанционном и самостоятельном форматах обучения изменяется незначительно;
- на вопрос об удобстве обучения в дистанционном режиме по профессионально-прикладной физической культуре ответы разделились между «затрудняюсь ответить» и «да, удобно (мне нравится)»;
- уровень мотивации к обучению в рамках дистанционной формы физического воспитания у студентов в целом не изменился;
- на вопрос анкеты «удовлетворены ли Вы процессом обучения в дистанционном режиме физической культуры и спорта?» самым популярным ответом (67%) был ответ «скорее да, чем нет»;
- большинство студентов довольны уровнем своего здоровья и регулярно присутствуют на занятиях по профессионально-прикладной физической культуре вне зависимости от формы ее проведения;
- по мнению студентов, оптимальным вариантом является совмещение очной и дистанционной форм обучения физическому воспитанию;
- уровень своей физической подготовленности студенты оценивают как удовлетворительный;
- уровень физической подготовленности большинства студентов за последний год не изменился;
- 20% респондентов занимаются спортом, либо посещают тренажерный зал и поэтому одинаково нейтрально относятся к любым формам проведения занятий по профессионально-прикладной физической культуре.

На вопрос о положительных сторонах дистанционной формы обучения физической культуре 33% опрошенных студентов отметили занятие в спокойной домашней обстановке; 25% одобрили самостоятельное изучение и овладение учебным материалом; 20 % студентов

предпочли осознавать себя частью международного образовательного пространства по физическому воспитанию в информационной среде. 15 % респондентов к положительным сторонам отнесли овладение материалом при частичном взаимодействии с преподавателями, в то время как 7% опрошенных остались довольны отсутствием необходимости посещать университет и общением с одногруппниками в социальных сетях.

В то же время, некоторые из студентов столкнулись с определенными трудностями в процессе дистанционного обучения физической культуре. Наиболее типичными из них стали сложное прохождение практического материала без контроля и объяснений преподавателя; недостаточное («раздробленное») количество дистанционного материала, находящегося на разных электронных ресурсах; недостаточное владение компьютером, а также отсутствие условий для занятий практической частью дисциплины.

Помимо прочего нами было выявлено, что большинство студентов занимается физической культурой в первую очередь ради того, чтобы иметь красивую фигуру и большую физическую силу, а не ради наработки должного уровня физической подготовленности к конкретной специализации.

На вопрос об использовании электронных образовательных платформ в учебном процессе, для проведения дистанционных занятий по физической культуре респонденты по большей части называли такие варианты ответов как использование электронно-информационной образовательной среды университета, Zoom сессий со студентами, сайта Центра дистанционного обучения, а также Online-лекций, вебинаров и различных семинаров и презентаций.

Согласно полученным анкетным данным нам также удалось установить, что в качестве коммуникационных и облачных сервисов для реализации задач физического воспитания свыше 70% опрошенных студентов используют российскую социальную сеть – "ВКонтакте", – русскоязычный портал – "Мейл.ru", программное обеспечение – "Скайп", а также мессенджеры "Вотсап" и "Вайбер" и другие коммуникационные ресурсы.

Как показывает практика, несмотря на то, что студенты в целом достаточно легко адаптируются к новым условиям дистанционного обучения физическому воспитанию, интеграция технологий дистанционной и очной форм обучения в учебный процесс высших учебных заведений без снижения двигательной активности учащихся оставляет желать лучшего и требует фундаментальных исследований и дальнейшего совершенствования в данной сфере.

Согласно проведенному исследованию нам удалось установить, что большинство студентов положительно либо нейтрально относятся к проведению занятий по физической культуре в дистанционном либо смешанном форматах обучения. В то же время необходимо совершенствовать инструменты для проведения занятий в дистанционной форме обучения, системы средств оценивания подобных занятий и разработки методик для самостоятельных занятий студентов в данной образовательной дисциплине.

Библиографические ссылки

1. Янова, М. Г. Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты / М. Г. Янова, Т. А. Мартырозова, Е. Д. Кондрашова; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2021. – 280 с.
2. Попова, А. И. Дистанционное обучение студентов вуза по дисциплине «Физическая культура» / А. И. Попова, П. К. Петров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – Т. 5. – № 2. – С. 84-92.
3. Кислякова, Н. А. Проблемы и перспективы интеграции очного и дистанционного обучения в вузе / Н. А. Кислякова // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. – 2009. – № 2(34). – С. 234-242.
4. Исследование интересов студентов высшего учебного заведения к прикладной физической культуре / П. А. Малеев, Е. Д. Кондрашова, Н. П. Трофимова, А. А. Туртугешева// Физическая культура, здравоохранение и образование : Материалы XV Международной научно-

практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 18 ноября 2021 года / Под редакцией Е.Ю. Дьяковой. – г. Томск: Общество с ограниченной ответственностью "СТТ", 2021. – С. 126-132. – EDNKCHKCD

References

1. YAnova, M. G. Zdorovyj obraz zhizni obuchayushchihsya v vuze: valeologicheskie aspekty / M. G. YAnova, T. A. Martirosova, E. D. Kondrashova ; Krasnoyarskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet im. V.P. Astafeva. – Krasnoyarsk : Krasnoyarskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet im. V.P. Astafeva, 2021. – 280 s.
2. Popova, A. I. Distancionnoe obuchenie studentov vuza po discipline «Fizicheskaya kul'tura» / A. I. Popova, P. K. Petrov // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2010. – Т. 5. – № 2. – С. 84-92.
3. Kislyakova, N. A. Problemy i perspektivy integracii ochnogo i distancionnogo obucheniya v vuze / N. A. Kislyakova // Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo imeni V.B. Bobkova filiala Rossijskoj tamozhennoj akademii. – 2009. – № 2(34). – С. 234-242.
4. Issledovanie interesov studentov vysshego uchebnogo zavedeniya k prikladnoj fizicheskoy kul'ture / P. A. Maleev, E. D. Kondrashova, N. P. Trofimova, A. A. Turtugesheva// Fizicheskaya kul'tura, zdravoohranenie i obrazovanie : Materialy XV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati V.S. Pirusskogo, Tomsk, 18 noyabrya 2021 goda / Pod redakciej E.YU. D'yakovoj. – g. Tomsk: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu "STT", 2021. – С. 126-132. – EDNKCHKCD

© Малеев П.А., Малыгин Е.И., Колосова Е.Р., Кирилов К.А., 2022

УДК 796.015

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В.К. Манило¹, В.В. Григорова²

Южно-Российский государственный политехнический университет
имени М. И. Платова

Российская Федерация, 346428, Ростовская обл., г. Новочеркасск, ул. Просвещения, 132

¹E-mail: veronika.manilo@mail.ru

²E-mail: gralex21@gmail.com

В современном мире среди студенческой молодежи наблюдается низкий уровень физической подготовленности и физической активности, что ведет к различным проблемам здоровья будущих специалистов. В статье рассматриваются проблемы физического воспитания и спорта студентов, пути их решения.

Ключевые слова: студент, здоровье, физическое воспитание, проблемы физического воспитания, здоровый образ жизни.

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

V.K. Manilo¹, V.V. Grigorova²

South Russian State Polytechnic University M. I. Platova
132, Enlightenment Str., Novocherkassk, Rostov region, 346428, Russian Federation

¹E-mail: veronika.manilo@mail.ru

²E-mail: gralex21@gmail.com

In the modern world, among students there is a low level of physical fitness and physical activity, which leads to various health problems for future specialists. The article deals with the problems of physical education and sports of students, ways of their solution.

Keywords: student, health, physical education, problems of physical education, healthy lifestyle.

На современном этапе развития общества вопросы физического воспитания и спорта занимают основное место в жизни человека, потому что они влияют на общее состояние здоровья личности и его гармоничную жизнь в целом. Отношение студенческой молодежи к физическому воспитанию и спорту на сегодняшний день является одной из актуальных проблем учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях. Поэтому решение этой проблемы требует подробного исследования [6].

Ученые В.Б. Базильчук, А.А. Бишаева и И. Салатенко в своих работах рассматривают вопросы здоровья студентов и привлечения их к занятиям физическими упражнениями, уделяя внимание проблемам физического воспитания и спорта студенческой молодежи. С.А. Король и Я.И. Алексеенко исследуют проблемы, предложения и перспективы физического воспитания и спорта студентов. Они подтвердили также, что у половины студентов, которые окончили университет, низкий уровень физического здоровья, чем они имели до прихода в вуз. Это связано с тем, что студенты постоянно находятся в сидячем положении, у них нарушается осанка и опорно-двигательный аппарат, что приводит к заболеваниям сердечнососудистой системы, к постоянным головным болям, и к ухудшению общего состояния.

Важной проблемой физического воспитания студентов является то, что студенты имеют довольно упрощенное представление о здоровом образе жизни, понимают его в терминах отсутствия негативных явлений. Они рассматривают здоровье как природный резерв, кото-

рый не требует дополнительных усилий, руководствуются принципом «каждый несет свой чемодан». Снижение показателей здоровья молодежи в последние годы вызывает активизацию исследований аспекта проблем физического воспитания и спорта студентов. При изучении этого вопроса важно дать определение термину «физическое воспитание» [2].

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на физическое развитие, функциональное совершенствование организма, обучение основным жизненно важным двигательным навыкам, умениям и связанным с ними знаниям для успешной последующей профессиональной деятельности. Из-за чего же пропадает интерес у студентов заниматься физической культурой? Многие отмечают, что интерес снижается из-за методов подхода к занятиям в вузовском обучении, нерациональное расписание занятий, отсутствие тренажерных залов, или вовсе спортивных сооружений.

Польза, получаемая от занятий физической культуры, не подвергается сомнениям. Физическая активность влияет на сердечнососудистую систему, увеличивая ее мощность, жизнедеятельность, повышает интенсивность кровотока. При выполнении физических упражнений организм человека активизирует деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов и развивается мышечная и костно-связочная система. При мышечной активности обеспечивается оптимальный уровень метаболизма, повышается активность ферментных систем, происходит более экономичное использование кислорода.

Главным направлением физического воспитания и спорта студенческой молодежи является формирование здоровой, умственно подготовленной, активной в разных сферах жизни, устойчивой морально и подготовленной к будущей профессии человека.

Задачами физического воспитания в высших учебных заведениях являются:

- формирование у студенческой молодежи основ теоретических знаний, практических и методических способностей по физическому воспитанию, физической реабилитации, массового спорта как компонентов их полноценной, гармоничной и безопасной жизнедеятельности; приобретение студенческой молодежью опыта применения этих ценностей в течение жизни в личной, учебной, профессиональной деятельности;
- обеспечение у студенческой молодежи должного уровня развития показателей их функциональных и морфологических возможностей организма, физических качеств, двигательных способностей, трудоспособности; содействие развитию профессиональных, мировоззренческих и гражданских качеств студентов;
- подготовка и участие студентов в различных спортивных мероприятиях [6].

Учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в сфере высшего образования основывается на следующих основных принципах:

- приоритетности образовательной направленности процесса физического воспитания;
- многоукладности, предусматривающей создание в высших учебных заведениях условий для широкого выбора студентами средств физического воспитания для обучения и участия в спортивных мероприятиях;
- индивидуализации и дифференциации учебного процесса по физическому воспитанию;
- сочетанию государственного управления и студенческого самоуправления [1].

В учебно-воспитательном процессе существуют такие виды проблем:

1) Анализируется какая-то одна сторона данной проблемы – «преподавательская» или «студенческая».

2) В теории и практике физического воспитания недостаточно изучены педагогические условия формирования сознательного отношения студента к физическому воспитанию, что невозможно создать и реализовать без тесного личного сотрудничества между преподавателем и студентом.

3) Процесс физического воспитания в сознании студентов становится деятельностью механической, лишенной творчества [4].

К существенным ценностям студенческой молодежи отнесены: интересная работа, дружба, удовольствие, развлечения. Малозначимыми оказались такие ценности, как: свобода поступков, суждений, большие деньги, помощь людям, здоровье.

Таким образом, видно, что ценность физического совершенства занимает низкую позицию в структуре ценностей студенческой молодежи.

Внедрение изменений в процесс физического воспитания и занятий спортом студентов ученые видят в применении эффективных форм, методик и средств физкультурно-оздоровительной деятельности, изменении подходов и приоритетных направлений этой отрасли. В связи с этим повышаются требования к преподавателям физического воспитания.

Для того чтобы добиться результатов в улучшении физической подготовленности, а также повышения уровня развития психофизических качеств студенческой молодежи, нужны принципиально новые подходы, методы и технологии, которые должны отвечать индивидуальным особенностям студентов, способствовать максимально эффективной реализации их интересов, склонностей и способностей [1]. Исследования, проведенные учеными В. Базильчуком, А. Бишаевой и И. Салатенко указывают на необходимость формировать у студентов положительную мотивацию на сохранение здоровья и здорового образа жизни и внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий для адаптации организма студента в учебный процесс.

Библиографические ссылки

1. Король С.А. Проблемы организации физического воспитания студентов высших учебных заведений. – [Электронный ресурс] / Режим доступа к статье: essuir.sumdu.edu.ua.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. – М.:КноРус, 2017. – 160 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.:КноРус, 2018. – 256 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2016. – 224 с.
5. Серебряков, Г.О. Анализ заболеваемости и физкультурной активности студентов вуза / Г.О. Серебряков, В.Н. Егоров // Физкультура и здоровье: молодежная наука и инновации / под ред. Е.Д. Грязевой. – Тула, 2011. – С. 155 – 157.
6. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2015. – 212 с.
7. Шилько, В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. д-ра пед. наук. – Томск, 2003. – 28 с.

References

1. Korol' S.A. Problemy organizacii fizicheskogo vospitaniya studentov vysshih uchebnyh zavedenij. – [Elektronnyj resurs] / Rezhim dostupa k stat'e: essuir.sumdu.edu.ua.
2. Bishaeva A.A. Professional'no-ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura studenta (dlya bakalavrov) / A.A. Bishaeva. – M.:KnoRus, 2017. – 160 s.
3. Vilenskij M.YA. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta (dlya bakalavrov) / M.YA. Vilenskij, A.G. Gorshkov. – M. :KnoRus, 2018. – 256 s.
4. Gogunov E.N. Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta / E.N. Gogunov, B.I. Mart'yanov. – M. : Akademiya, 2016. – 224 s.
5. Serebryakov, G.O. Analiz zaboлеваemosti i fizkul'turnoj aktivnosti studentov vuza / G.O. Serebryakov, V.N. Egorov // Fizkul'tura i zdorov'e: molodezhnaya nauka i innovacii / pod red. E.D. Gryazevoj. – Tula, 2011. – S. 155 – 157.
6. Voprosy fizicheskogo vospitaniya studentov. Vypusk 29. – SPb.: Izdvo Sankt-Peterburgskogo un-ta, 2015. – 212 s.
7. SHil'ko, V.G. Fizicheskoe vospitanie studentov na osnove lichnostno-orientirovannogo soderzhaniya fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti: avtoref. dis. d-ra ped. nauk. – Tomsk, 2003. – 28 s.

УДК 796.01.567.11

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ В ПРОЦЕССЕ ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т.А. Мартиросова¹, Д. Батурина²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

²E-mail: dianabaturina20@gmail.com

В статье рассмотрена взаимозависимость физических нагрузок и работоспособности обучающихся в вузе. Предложены формы и средства физической культуры, обеспечивающие повышение умственной и физической работоспособности молодежи, в учебном процессе вуза.

Ключевые слова: физическая и умственная работоспособность, физическая культура, физкультурная пауза, занятия физической культурой, обучающийся.

INCREASING THE WORKABILITY OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY IN THE PROCESS OF THEIR MOTOR ACTIVITY

T.A. Martirosova¹, D. Baturina²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

²E-mail: dianabaturina20@gmail.com

The article considers the interdependence of physical activity and working capacity of students at the university. The forms and means of physical culture are proposed, which provide an increase in the mental and physical performance of young people in the educational process of the university.

Keywords: physical and mental working capacity, physical culture, physical culture break, physical culture lessons, student.

В настоящее время интеллектуальный труд представляется приоритетным по отношению к физическому. Технологический прогресс стал отправной точкой к распространению автоматизации, компьютеризации и робототехники. В современных реалиях человек ведет мало-подвижный образ жизни, большую часть своего времени, проводит за компьютером. Итог такого стиля жизни – неблагоприятный уровень самочувствия молодых людей, ожирение или истощение, ухудшение осанки и зрения, и многое другое. В связи с этим появляется потребность в совершенствовании двигательную активность обучающихся в вузе как будущих профессионалов и полноценных личностей страны [1].

Многочисленные научные исследования показывают, что физическая культура и спорт в вузе играют важнейшую роль для физического развития человека и повышения его работоспособности. Постепенное увеличение физических нагрузок, получаемых на занятиях по физической культуре в вузе, обеспечивает эффективность учебной деятельности, повышение физической и умственной работоспособности. И, наоборот, при долгом отсутствии двига-

тельной деятельности у обучающихся сокращаются функции внимания, памяти, мышления и, в целом, падает физическая и умственная работоспособность.

На данный момент отдельное внимание стоит уделить теме студенчества. Сегодня обучающиеся вузов подвергаются постоянной умственной нагрузке. При этом ученые наблюдают низкий уровень двигательной деятельности, появляется необходимость тренировки устойчивости организма к стрессовым ситуациям. Грамотно подобранная двигательная деятельность, и входящие в нее физические упражнения, благоприятно воздействуют на психику и устойчивость ума к напряженной умственной и мыслительной деятельности. Чтобы достичь желаемого результата нужно проделывать некоторые физические упражнения с определенной интенсивностью и продолжительностью. Это и приведет к росту умственной работоспособности. Основа влияния занятий физической культурой на организм обучающегося заключается в том, что даже относительно простые движения исполняются с участием большого числа мышц, в свою очередь стимулирующих центральную нервную систему (ЦНТ). При длительной умственной деятельности увеличивается напряжение мускулатуры, что активизирует ощутимую умственную усталость и мышечное напряжение. Происходит процесс торможения. Снижается внимание, скорость реакции, сосредоточенность. Исследования ученых показывают, что в учебное время физическая деятельность составляет всего 35 %, а активная мыслительная – 65 %, что отрицательно сказывается на повышении физической работоспособности обучающихся. Поэтому крайне важно прививать обучающемуся культуру отношения к здоровью и здоровому образу жизни [2].

Под воздействием повышения физических нагрузок во время занятий по физической культуре, происходят позитивные изменения в умственной трудоспособности обучающихся в течении учебного года. Во время подготовки к экзаменам и к их сдаче, регулярные занятия двигательной деятельностью на свежем воздухе поддерживают трудоспособность и положительно влияют на успеваемость студентов. Физические нагрузки – это активный отдых от учебной деятельности. Известный физиолог И. Сеченов в своих экспериментах показал, что замена одного вида деятельности на другой способствует увеличению физической работоспособности больше, нежели бездействие. К наиболее действенным способам увеличения физической работоспособности после утомления и переутомления в учебный период относят: выполнение подходящих обучающемуся физических упражнений и смену вида деятельности, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон. В разгар учебного процесса при росте и интенсивности умственных нагрузок обязательными становятся меры по обеспечению условий и режима учебы, быта и отдыха студентов с применением средств физической культуры. К средствам физической культуры можно отнести практически любую физическую нагрузку: прогулки, пробежки, исполнение комбинаций простых упражнений, постоянными занятиями в спортивном или тренажерном зале. Необходимо поддерживать адекватную санитарно-гигиеническую обстановку, распорядок сна, труда и отдыха, питания. Гимнастика по утрам является довольно действенной формой нагрузки в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, увеличивает ток крови и лимфы практически во всем организме и учащает дыхание, что стимулирует обменные процессы и устраняет продукты распада, собравшиеся за ночь [3].

Результаты многочисленных исследований показывают, что после второго занятия умственная работоспособность студентов снижается. Здесь очень важна физическая пауза, продолжительностью 5-10 минут после каждых 2-х часов учебы. Наилучший эффект достигается с помощью физических упражнений, вовлекающих в работу ранее бездействующие части тела, и упражнений на расслабление мышц.

Ученый практик физического воспитания Н. Т. Перепелицын предлагает следующую физкультурную паузу, состоящую из 5–7 физических упражнений: потягивание – 5–6 раз, наклоны назад и повороты туловища – 3–4 раза, наклоны вперед – 6–10 раз, пружинистые приседания – 6–8 раз, наклоны в стороны – 6–8 раз, маховые движения – 4–6 раз, на координацию движений – 6–8 раз.

Спустя 2–3 часа после завершения занятий работоспособность восстанавливается почти до уровня, который был в начале дня. С учетом динамичности работоспособности в течение

дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин рекомендована обучающимся после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 мин – после каждых 2-х часов самоподготовки, т. е. в периоды, когда приближаются или проявляются первые признаки утомления. Хорошо если есть возможность провести физическую паузу на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Научные исследования показывают, что при 10-минутной физкультурной паузе трудоспособность увеличивается на 5–9 %, а при 5-минутной – на 2,5–6 %. Если выполнение физкультурной паузы невозможно, необходимо выполнить микропаузу, длительностью 1–3 минуты. В микропаузах индивидуально применяют мышечные напряжения динамического, а чаще изометрического (без движения) характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, ходьба. Обучающиеся вузов регулярно занимающиеся физической культурой или самостоятельно выполняющие простые физические упражнения, избавляются от зажимов и напряжения посредством двигательной активности, повышают умственную и физическую работоспособность и сохраняют физическое и психологическое здоровье [4; 5].

Итак, можно сделать вывод, что систематические занятия физической культурой являются универсальным средством, помогающим любому обучающемуся развить и повысить работоспособность, противодействовать стрессам и интенсивному ритму жизни.

Библиографические ссылки

1. Виленский В.И. Физическая культура студента. – М: Гардарики, 2005. – 110 с.
2. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки – СГУ, 2011. – 320 с.
3. Астахов, Н.Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента / Н.Э. Астахов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 409-411. – URL: <https://moluch.ru/archive/232/53887/> (дата обращения: 11.05.2022).
4. Волков К.В. Влияние физических упражнений и спорта на работоспособность при умственном труде. – Л., 1960. – 102 с.
5. Зуйкова Е.Г., Бондарчук И.Л. Влияние физической культуры на работоспособность и адаптацию студентов к физическим нагрузкам // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения, 2012. – № 1. – С.228–233.

References

1. Vilnius V.I. Physical Culture of the student. – M: Gardariki, 2005. – 110 p.
2. Bulich E.V. Physiological and hygienic characteristics of the influence of physical education on the mental performance and psychoemotional stability of students. Scientific notes – SGU, 2011. – 320 p.
3. Astakhov, N.E. Influence of physical culture and sports on the efficiency of student / N.E. Astakhov. – Text : direct // Young scientist. – 2018. – 46 (232). – P. 409-411. – URL: <https://moluch.ru/archive/232/53887/> (date of circulation: 11.05.2022).
4. Zuikova E.G., Bondarchuk I.L. Influence of physical culture on the performance and adaptation of students to physical activity // Health - the basis of human potential: problems and ways of their solution, 2012. – 1. – P.228-233.
5. Volkov K.V. Influence of physical exercise and sports on the ability to work in mental work. – L., 1960. – 102 p.

© Мартиросова Т.А., Батурина Д., 2022

УДК 796.01.567.12

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Т.А. Мартиросова¹, А.Ю. Мунгалов²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

²E-mail: ufhvjybz75@mail.ru

В статье выявлены противоречия между необходимостью увеличения учебной нагрузки студентов в вузах и сохранения их здоровья на фоне улучшения качества и уровня подготовки к будущей трудовой деятельности обучающихся, что обязывают строить образовательный процесс на основе использования здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическая культура, обучающийся, физкультурно-оздоровительная деятельность.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN UNIVERSITY

T.A. Martirosova¹, A.Yu. Mungalov²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

²E-mail: ufhvjybz75@mail.ru

The article reveals contradictions between the need to increase the workload of students in universities and preserve their health against the background of improving the quality and level of preparation for the future work of students, which obliges them to build an educational process based on the use of health-saving technologies.

Keywords: health-saving technologies, physical culture, student, health-improving activity.

Во время обучения в вузе студенты находятся в группе повышенного риска. Возникающую проблему ученые ассоциируют и с некачественным экономическим уровнем жизни некоторых студентов, и с низкими условиями обучения, и со слабой их инициативностью к своему здоровью. Более того, текущая система образования не предусматривает сохранение и укрепление состояния здоровья как одной из задач собственной деятельности обучающихся. В образовательном процессе вуза это приводит к снижению здоровья, уровня работоспособности, показателей функционального состояния обучающихся и их физической подготовленности. Выявленные противоречия между необходимостью увеличения учебной нагрузки студентов и сохранения их здоровья на фоне улучшения качества и уровня подготовки к будущей трудовой деятельности обучающихся обязывают строить образовательный процесс на основе практической реализации здоровьесберегающих технологий в вузах [1].

В процессе обучения в высших учебных заведениях внедрение здоровьесберегающих технологий происходит недостаточно быстро. У руководства и обучающихся нет функционального понимания практического применения здоровьесберегающих технологий в вузе.

В учебных планах вуза, в программах учебных дисциплин, формирующих физическую культуру обучающихся, как системы профессиональной подготовки будущих специалистов,

здоровьесберегающие технологии не рассматривают с позиций медицинских, психофизиологических и педагогических основ сохранения здоровья студента. В современных реалиях нет восприятия благоприятного воздействия физкультурно-оздоровительной деятельности на состояние здоровья обучающихся, повышения мотивация к занятиям физической культурой в вузе. Неграмотность навыков самоконтроля, неправильное восприятие состояния своего организма приводят к формальному отношению студентов к своему здоровью, его сохранению и укреплению. Здоровье для большинства студентов является не самым важным ресурсом, а средством для достижения других, наиболее важных целей и задач. К сожалению, внимание к своему здоровью становится составляющей образа преуспевающих серьезных деловых людей, а не обучающихся в вузе. Будущие специалисты и не задумываются о наличие качественной характеристики для трудовой деятельности [2].

В настоящее время к проблеме состояния здоровья молодежи в вузе проявляет интерес немалое количество ученых. Это связано с тем, что молодые люди, поступая в высшие учебные заведения, приобретают набор различных заболеваний. Так как на данный момент эксперты здравоохранения полагают, что здоровье студентов на 50 % зависит от здорового образа жизни, то главной целью ставят сохранению и укреплению здоровья студентов вузов. Но, обучающиеся не считают нужным вести здоровый образа жизни в студенческие годы [3]. Именно поэтому, образовательный процесс вуза необходимо выстраивать на основе применения здоровьесберегающих технологий, к которым ученые относят систему ценностей и установок, формирующих необходимость улучшения двигательной активности обучающихся для предотвращения нарушений функций организма. Термин «здоровьесберегающая технология» можно понимать, как совокупность принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения. Главной ориентацией здоровье сберегающей деятельности высших учебных заведений являются:

- правильная организация обучения в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- развитие двигательной активности студентов;
- формирование рационального питания студентов;
- улучшение системы работы по организации приобретения ценностей здоровья студентов [4].

Значительная роль при этом отводят дисциплинам, формирующих физическую культуру обучающихся, соблюдению ими режима дня, к контролю качества питания, адекватной смене труда и отдыха, просветительско-педагогической работе со стороны руководства вуза. Такие меры способны предупредить появлению заболеваний, вредных привычек, сохранения и улучшения здоровья студентов в высших учебных заведениях [3].

Практическая реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза приводит к формированию здоровьесберегающей компетентности обучающихся. С учетом новых условий и надобностей государства и народа будущий специалист должен обладать здоровьесберегающими технологиями. Нами доказано, что во время практической реализации здоровьесберегающих технологий в вузе у молодежи формируют здоровый образ жизни. В нашем эксперименте большинство обучающихся стали следить за своим питанием, контролировать физическую нагрузку в процессе занятий и вести дневник своего здорового образа жизни. Адекватно организованная физкультурно-оздоровительная работа с применением здоровьесберегающих технологий в вузе становится главной рациональной организации двигательного режима студентов, помогает нормальному функциональному состоянию развития организма студентов вуза, увеличению их двигательной активности, улучшению адаптивных способностей организма. В дальнейшем основы здоровьесбережения, полученные в вузе, должны стать средством сохранения и укрепления здоровья человека.

Библиографические ссылки

1. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований, 2008. – 98 с.
2. Дубровский В.М. Лечебная физическая культура / В.М. Дубровский. Москва: Владов, 2008. – 124 с.
3. Егорьев А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О.Егорьев // Теория и практика физической культуры, 2003. – С. 79-84
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. Москва: Гардарики, 2003. – 131 с.

References

1. Gorelov A.A. Analiz pokazatelej zdorov'ya studentov special'noj medicinskoj gruppy / A. A. Gorelov, V.A. Kondakov // Nauchnye problemy gumanitarnyh issledovanij, 2008. – 98 s.
2. Dubrovskij V.M. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura / V.M. Dubrovskij. Moskva: Vladov, 2008. – 124 s.
3. Egor'ev A.O. Zdorov'e studentov s pozicii professionalizma / A.O.Egor'ev // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2003. – S. 79-84
4. Il'inich V.I. Fizicheskaya kul'tura studenta / V.I. Il'inich. Moskva: Gardariki, 2003. – 131 s.

© Мартиросова Т.А., Мунгалов А.Ю., 2022

УДК 796.011.3

АСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Д.Р. Матюшкин¹, К.С. Лавриченко^{1,2}, К.К. Лавриченко³, В.С. Зомеер¹

¹Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева

Российская Федерация, 660060, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

³МАОУ «Лицей № 6 «Перспектива»

Российская Федерация, г. Красноярск, ул. Кутузова, 52

¹E-mail: dima.matyushkin2002@mail.ru

²E-mail: klavrichenko@yandex.ru

³E-mail: kiracrl@gmail.com

¹E-mail: vz_forward@mail.ru

Сфера деятельности студентов связана с малоподвижным образом жизни, они подвержены риску многих заболеваний, которые развиваются из-за недостаточной физической активности. Эту проблему пытаются решить предмет «Физическая культура», «Элективная дисциплина по общей физической подготовке», «Элективная дисциплина по спортивным играм» и др. Чтобы получить образование и подготовку, чтобы стать высококвалифицированным человеческим ресурсом, способным внести свой вклад в видение индустриальной нации мирового уровня, студенты должны быть физически здоровыми и умными.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебно-тренировочный процесс, нестандартные физические упражнения, академические занятия, физическая культура.

ASPECTS OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

D.R. Matyushkin¹, K.S. Lavrichenko^{1,2}, K.K. Lavrichenko³, V.S. Zommer¹

¹Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660060, Russian Federation

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³MAOU "Lyceum No. 6 "Perspektiva"

Russian Federation, Krasnoyarsk, Kutuzova str., 52

¹E-mail: dima.matyushkin2002@mail.ru

²E-mail: klavrichenko@yandex.ru

³E-mail: kiracrl@gmail.com

¹E-mail: vz_forward@mail.ru

The field of activity of students is associated with a sedentary lifestyle, they are at risk of many diseases that develop due to insufficient physical activity. This problem is being solved by the subject "Physical culture", "Elective discipline on general physical training", "Elective discipline on sports games", etc. To receive education and training, to become a highly qualified human resource

capable of contributing to the vision of a world-class industrial nation, students must be physically healthy and intelligent.

Keywords: *physical education, educational and training process, non-standard physical exercises, classes, physical culture.*

В последние годы все больший интерес вызывает участие в физической активности как аспекте свободного времени. Физическая активность является хорошей практикой для студентов и должна быть одним из постоянных видов деятельности в жизни. С помощью систематических и организованных физических упражнений можно поддерживать и улучшать физическую форму, тем самым помогая студенту снизить жизненный стресс в повседневной жизни.

Однако распространение физической активности среди студентов вызывает тревогу. Исследования в России показывают, что до 65% студентов могут иметь недостаточный уровень физической активности. Индивидуальная неактивность для занятий спортом имеет достаточно сложные причины, которые включают личные, межличностные, экологические детерминанты и политику. Что касается факторов барьера, – препятствий к занятиям физическими упражнениями, – то наиболее мощным единственным предиктором является поведение в отношении здоровья, но барьер для физических упражнений никогда не рассматривался подробно [3].

Более глубокое понимание преимуществ и препятствий физической активности может помочь медицинским работникам и преподавателям создать способ поощрения физических упражнений и улучшения психического здоровья студентов университетов [1].

В настоящее время вопросы, связанные с барьерами, имеют низкий приоритет относительно их значимости. Однако физические упражнения не только помогают жить дольше – они помогают жить лучше. В дополнение к укреплению сердца и мышц и борьбе с множеством заболеваний, это также может улучшить умственное и эмоциональное функционирование и даже повысить производительность и близкие отношения.

Понятно, что уровень физической подготовки студентов может быть повышен за счет физических упражнений или физической активности. Это согласуется с выводами многих исследований и практики. Физические упражнения – это не только аэробные способности и размер мышц. Конечно, физические упражнения могут улучшить физическое здоровье и телосложение, уменьшить талию, улучшить сексуальную жизнь и даже добавить годы к вашей жизни. Но это не то, что мотивирует большинство людей оставаться активными. Люди, которые регулярно занимаются спортом, как правило, делают это, потому что это даёт им огромное чувство благополучия. Они чувствуют себя более энергичными в течение дня, лучше спят ночью, имеют более четкие воспоминания и чувствуют себя более расслабленными и позитивно относятся к себе и своей жизни. И это также мощное лекарство от многих распространенных проблем с психическим здоровьем.

Воспринимаемые внешние барьеры кажутся более важными, чем внутренние барьеры. Считается, что вопросы, связанные с внутренними барьерами, имеют низкие показатели. Среда для упражнений – один из внешних барьеров для участия в упражнениях. Несколько мест для занятий спортом – одна из причин, по которой студенты могут увлечься физической активностью. Однако, время, которое они тратят на физические упражнения, занимает слишком много места в их рабочем дне. Выявлено, что только студенты мужского пола обеспокоены затратами времени, которое они тратят на занятия физической активностью.

Другое препятствие, которые студенты воспринимают серьезно, заключается в том, что выполнение упражнений – это тяжелая работа для них. Когда мы говорим о физической нагрузке, это означает, что наши мышцы напрягаются различными способами, чтобы поддерживать себя в форме. Последнее препятствие, которое воспринимают студенты с негативом, – это разочарование в семье и близких, так как они не поощряют занятия спортом [5].

Также существует проблема и в менее известном использовании тренерами-преподавателями нетрадиционных средств физической культуры, которые состоят из упраж-

нений гимнастического характера и сопровождающего их психофизиологического воздействия на органы чувств. Внешние ресурсы, специфичные для спорта и гимнастики (и они более централизованы, а базовые двигательные навыки или способности достигают пика, в основном через другие специфические средства), дополняющие виды спорта, используются очень мало. Плохое использование нетрадиционных средств определяется тем, что тренеры не знают, какое многостороннее воздействие они могут оказывать на биопсихомоторные части тела [4].

Несмотря на большое количество научно-методической литературы, посвященной инновационным формам организации физического воспитания, их внедрение не приобретает широкого распространения. В соответствии с представлением о том, что многосторонняя физическая подготовка является избирательной, – можно поддержать решение, что в группах будут использовать в основном те упражнения (нетрадиционные), которые субсидируют движущую структуру игры:

- спринты на короткие дистанции 10, 20, 30 ... 50 м;
- ускорения, замедления, которые останавливаются и запускаются, с последующим восстановлением путем бега назад или изменения направления (маневренность при входе в структуру);
- прыжки с одной ноги или с двух ног для достижения целей;
- прыжки с перекатыванием и все действия, лежащие в основе футбольного, и пр.

Придание физической подготовке многосторонности с использованием нетрадиционных средств устраняет монотонность состояний, которые могли бы быть установлены, используя одни и те же конкретные упражнения.

Практика использования нетрадиционных упражнений в сочетании с дополнительными занятиями спортом может стать более чем эффективной. Многие спортивные мероприятия, упражнения в тренажерном зале, упражнения по плаванию, баскетболу и т.д. позволяют и поощряют участие в уроках тренировки тела [2].

Роль преподавателей имеет решающее значение для проведения качественного обучения физическому воспитанию, поскольку именно они решают, как будет проводиться урок физического воспитания. Они должны быть мотивированными, творчески и позитивно относиться к физическим упражнениям, чтобы иметь возможность передать их ученикам.

Материальные условия труда в сфере физического воспитания – это одна из самых серьезных проблем образования в России. Они очень важны, но не критичны, потому что учебный процесс во многом зависит от знаний и способностей преподавателей использовать имеющееся пространство, оборудование и вспомогательные средства для физических упражнений, профессиональную литературу, ежедневную прессу, телевидение, Интернет и другие доступные коммуникационные ресурсы. Преподаватели должны позаботиться о пространственных и погодных условиях проведения обучения, а также о внеклассных и внешкольных мероприятиях. Помещения для нестандартных физических упражнений – это пространства, определенные и организованные строительными работами, их размер и обработка должны соответствовать требованиям с целью безопасного и гуманного использования помещений, независимо от погодных или климатических условий в помещении [3].

Существуют открытые и закрытые учреждения, в которых проводятся занятия по физическому воспитанию, внеклассные и внешкольные мероприятия.

Стандартные объекты на открытом воздухе включают игровую площадку, атлетическую трассу, площадки для прыжков, метательные площадки, открытые зеленые насаждения, многопрофильные тренировочные площадки, бассейны и многоугольники. Нестандартными объектами на открытом воздухе являются естественные плавательные бассейны, санные трассы, лыжные трассы, катки и другие подходящие площадки. Размер наружных помещений зависит от их назначения, и при проведении физического воспитания важно, чтобы ученики могли работать бесперебойно и безопасно, чтобы содержание учебной программы реализовывалось, и чтобы они соответствовали санитарным и гигиеническим условиям.

Внутренние помещения включают тренажерные залы, бассейны и соответствующие адаптированные помещения и комнаты для тренировок. Одним из самых важных помещений для

занятий в помещении является тренажерный зал, поскольку он позволяет непрерывно заниматься физкультурой независимо от погодных условий. При хороших погодных условиях физкультуру необходимо проводить на открытом воздухе. Существуют спортивные залы различных размеров и с различным количеством вспомогательных помещений, с различным оборудованием и вспомогательными средствами, которые требуют ухода за их правильной работой, чистотой и обслуживанием. В школах, где нет тренажерного зала, или, когда тренажерные залы загружены или плохие погодные условия, можно проводить физкультуру в адаптированных помещениях, а именно классных комнатах, которые обеспечивают безопасность студентов и преподавателей и соответствуют основным гигиеническим условиям труда.

Однако большое количество школ и университетов не имеет базовых условий для желаемого уровня проведения физического воспитания. В одних университетах нет тренажерных и мало игровых залов, в других нет тренажеров и реквизита. Проблемой также является доступность спортзала в учебное время, что препятствует выполнению учебной программы, предписанной Министерством науки и образования. С другой стороны выполнение любых форм физических упражнений в неадекватных помещениях, с дефектным и несоответствующим оборудованием, без инструментов и вспомогательных средств не может гарантировать успешное выполнение учебной программы или выполнение целей и задач в области физического воспитания.

На эффективность обучения физическому воспитанию также влияют средства обучения, которые могут быть визуальными, слуховыми, аудиовизуальными и текстовыми. Благодаря им и методике обучения с демонстрацией студенты быстрее осваивают новые двигательные движения, благодаря их тщательности, которую они не заметят во время живых демонстраций. Таким образом, учащиеся лучше понимают, становятся более заинтересованными и мотивированными к работе. Кроме того, средства обучения могут быть использованы для получения дополнительной информации или деталей двигательных движений и, таким образом, пополнения знаний студентов.

Преподаватели должны выбрать соответствующий материал и источники, адаптированные к возрасту и характеристикам учеников, и, используя различные формы работы, обучать их теоретическим и моторным знаниям, а также развивать положительное отношение к физическим упражнениям. Усилия преподавателей должны побуждать студентов заниматься физическими упражнениями, что должно оставаться неизменной ценностью. Учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию проводится безопасным образом с учетом материальных условий труда [1].

Если провести исследования, где мы сравним воспринимаемые преимущества и воспринимаемые препятствия, то можно узнать предпочтение студентов при выборе физических упражнений. Другими словами, они делают упражнения для своего собственного удовлетворения. Существует необходимость в будущих исследованиях, которые будут проводиться с крупными группами выборок для разработки национального стандартизированного инструмента. Будет важно определить воспринимаемые барьеры, а затем рекомендовать изменения в стандартных упражнениях для повышения физической активности среди молодежи. С точки зрения этих знаний, особенно преимуществ вовлечения в физические упражнения, скорее всего, можно рекомендовать университетам больше пропагандировать здоровый образ жизни.

Библиографические ссылки

1. Bendíková E. Changes in exercise regime affected by teaching the module healthy lifestyle / E. Bendíková, N. Smoleňáková // Human. Sport. Medicine. 2018. Vol. 18. No S. P. 64-72.
2. Ортабаев З.С. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию на основе результатов мониторинга физической подготовленности студентов // Научный вектор Балкан. 2019. Т. 3. № 3(5). С. 33-36.

3. Самыличев А.С. Комплексные тренировочные занятия, направленные на укрепление иммунной системы // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XIX Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 26 ноября 2020 года. Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2021. С. 34-35.

4. Педагогические условия реализации содержания отдельных дисциплин предметной подготовки как основы формирования профессионализма учителя физической культуры / В.Р. Кузекевич, А.А. Русаков, И.И. Богатова, А.Ю. Рафаэль // Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 60-летию факультета физической культуры, спорта и туризма, Улан-Удэ, 03–04 декабря 2020 года. Улан-Удэ: Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, 2021. С. 96-101.

5. Кошелев, П.С., Простяков, А.А., Кудря, А.Д. Использование нестандартных методов и средств на занятиях по физической культуре / П.С. Кошелев, А.А. Простяков, А.Д. Кудря // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2017. Вып. 2 (59) Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, 2017. С. 160-163.

References

1. Bendíková E. Changes in exercise regime affected by teaching the module healthy lifestyle / E. Bendíková, N. Smoleňáková // Human. Sport. Medicine. 2018. Vol. 18. No S. P. 64-72.

2. Ortabaev Z.S. Planirovanie uchebnogo processa po fizicheskomu vospitaniyu na osnove rezul'tatov monitoringa fizicheskoy podgotovlennosti studentov // Nauchnyj vektor Balkan. 2019. T. 3. № 3(5). S. 33-36.

3. Samylichev A.S. Kompleksnye trenirovochnye zanyatiya, napravlennye na ukreplenie immunnnoj sistemy // Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoy kul'tury: materialy XIX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Nizhnij Novgorod, 26 noyabrya 2020 goda. Nizhnij Novgorod: Nacional'nyj issledovatel'skij Nizhegorodskij gosudarstvennyj universitet im. N.I. Lobachevskogo, 2021. S. 34-35.

4. Pedagogicheskie usloviya realizacii soderzhaniya otdel'nyh disciplin predmetnoj podgotovki kak osnovy formirovaniya professionalizma uchitelya fizicheskoy kul'tury / V.R. Kuzekevich, A.A. Rusakov, I.I. Bogatova, A.YU. Rafael' // Sovremennye problemy i potencial nauchnyh issledovanij v fizicheskoy kul'ture i sporte: Materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 60-letnemu yubileyu fakul'teta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma, Ulan-Ude, 03–04 dekabrya 2020 goda. Ulan-Ude: Buryatskij gosudarstvennyj universitet imeni Dorzhi Banzarova, 2021. S. 96-101.

5. Koshelev, P.S., Prostyaakov, A.A., Kudrya, A.D. Ispol'zovanie nestandartnyh metodov i sredstv na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture / P.S. Koshelev, A.A. Prostyaakov, A.D. Kudrya // Vestnik Severo-Kavkazskogo federal'nogo universiteta. 2017. Vyp. 2 (59) Severo-Kavkazskij federal'nyj universitet, Stavropol', 2017. S. 160-163.

© Матюшкин Д.Р., Лавриченко К.С., Лавриченко К.К., Зомеер В.С., 2022

УДК 796.323.2

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ

А. А. Мельничук¹, Е. И. Малыгин²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: sanich.1981@mail.ru

²E-mail: e.malygin623@gmail.com

Материалы данной статьи дают представление о здоровьесберегающих технологиях, их назначении и применении в школе. Раскрывается актуальность проблемы здоровьесбережения современных школьников.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающий урок, здоровье, сберегающие технологии.

MODERN HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AT SCHOOL

A. A. Melnichuk¹, E. I. Malygin²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: Sanich.1981@mail.ru

²E-mail: e.malygin623@gmail.com

The materials of this article give an idea of health-saving technologies, their purpose and application in school. The urgency of the problem of health saving of modern schoolchildren is revealed.

Keywords: health-saving, health-saving lesson, health-saving technologies.

По данным Минздравсоцразвития России из 13,4 миллионов детей школьного возраста 53 процента имеют ослабленное здоровье; к выпуску из общеобразовательных учреждений к категории здоровых относится лишь 10 процентов из вышеуказанного числа обучающихся. К сожалению, статистика утверждает, что общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последнее пятилетие на 16 процентов, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет – на 18 процентов. Научный исследовательский институт гигиены и охраны здоровья детей Российской Федерации в ходе своего исследования выяснил, что количество детей в возрасте 6-7 лет, не готовых к систематическому обучению, превышает 32 процента. У этих детей отмечается ухудшение показателей физического развития.

Состояние здоровья подрастающего настоящего поколения важный показатель благополучия общества и государства. Об этом гласит закон «Об образовании РФ» 273-ФЗ Статья 41, в котором одним из критериев является «проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации». В общей системе школьного образования предпринимаются реальные шаги к решению этих проблем. Однако современная школа плохо использует свой потенциал для укрепления здоровья детей и подростков нынешнего поколения, формирования ценностного и общего отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Культура бережного отношения к своему здоровью, желание и умение заботиться о нем у большинства школьников, включая выпускников, остаются на крайне плохом уровне.

Подготовка к здоровому образу жизни обучающегося на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным и обязательным образом для каждого участника образовательного процесса.

Рассматривая данную тему нельзя не отметить, что правительство Российской Федерации прилагает всевозможные усилия для решения этого вопроса. Детские игровые площадки оснащаются разными снарядами: турниками и брусьями, и простейшим спортивным инвентарём, разрабатываются и принимаются различные проекты, направленные на охрану и профилактику здоровья подрастающего поколения. Сильнейшим примером таких проектов могут являться «Детский спорт», в рамках которого реализуется несколько направлений («Всемирные игры юных соотечественников», «Строительство физкультурно-оздоровительных комплексов», «Дворовой футбол» и т.д.), а так же активно развивающееся Российское Движение Школьников (РДШ).

К сожалению, в школах довольно часто нарушаются санитарно-гигиенические условия обучения. На сегодняшний день образовательные учреждения выстраивают свои учебные планы в убыток двигательной активности школьников: уроки физической культуры часто проводятся формально и неэффективно, что уменьшает и без того слабую активность учебного процесса в целом, мало внимания уделяется игровым видам спорта: баскетболу, волейболу, футболу, гандболу, не предоставляется должное внимание спортивной акробатике, гимнастике. Эпизодичными стали в школе спортивные праздники, Дни здоровья и день футбола, день альпинизма и т. д. Нынешняя проблема аргументирована отсутствием должного спонсирования и оснащения учебных площадок для разностороннего физического развития детей.

Существенной формой организации учебных занятий при классно-урочной системе обучения является урок. Перед каждым учителем стоит задача построить свой урок так, чтобы в нём нашлось место для здоровьесберегающих технологий.

«Здоровьесберегающие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, методы, программы, которые целенаправленны на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств и нравственных качеств, способствующих его продолжению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Также существует такое понятие как «здоровьесберегающий урок».

Здоровьесберегающий урок – это такая форма организации процесса обучения, которая позволяет соблюсти соответствие содержания, объёма учебного материала и методов и форм учебной деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и способностям учащихся, сохраняя их умственную и физическую работоспособность, формирует культуру здоровья, способствует реализации цели обучения, развития и воспитания здоровой личности, т.е. это физиологически обоснованный современный урок. Предлагаю рассмотреть основные требования к организации здоровьесберегающего урока.

1. Соблюдение и обеспечение комфортных гигиенических условий в классе. Задача учителя заключается в:

- поддержании установленного СанПиНом режима температуры и влажности;
- точном соблюдении графика проветривания классного помещения;
- мониторинге уровня освещения класса и освещения доски;
- отсутствии посторонних звуков со стороны улицы во время урока;
- соответствии парт обучающихся возрасту и росту (на них должна быть ростовая маркировка);
- соблюдении в классе гигиенических норм.

Данные условия необходимы для сохранения здоровья и профилактики заболеваний обучающихся.

2. Конструкция здоровьесберегающего урока, как и любого другого, должна состоять из различных элементов занятия. При подготовке учитель должен вместе с дидактической целью ставить цель здоровье сбережения обучающихся. Она формируется целесообразным подбором

методов, приемов и средств обучения, необходимых для решения поставленных целей. Это должно исключать однотипность урока, которая способствует утомлению школьников. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности в норме составляет 8-12 минут. Смена видов деятельности через более короткие промежутки времени вызывает у детей необоснованную напряженность. Также необходимо помнить, что переизбыток различных видов деятельности на уроке может дать обратный эффект. Поэтому всего должно быть в меру (самым оптимальным вариантом педагоги-стажисты определяют 3-4 смены вида деятельности за урок, иначе этот приём даёт обратный эффект).

3. Учитель на уроке обязан использовать разные методы преподавания (не менее трех). Это могут быть словесный и наглядный методы, самостоятельная работа, работа с книгой, ТСО и так далее. Использование одного или двух методов преподавания ведет к потере у обучающихся интереса, падению внимания и низкому уровню усвоения материала, делая тем самым, урок малоэффективным и здоровье затратным.

4. Сегодняшний день обязует работников сферы образования использование в ходе обучения технических средств. Место и длительность применения ТСО также должны соответствовать гигиеническим нормам. Необходимо помнить, что применение ТСО во временном пространстве урока ограничено. Не допускается единовременное использование ТСО более 10 минут, а общее время использования не должно превышать 15 минут. Учитель должен использовать ТСО как дополнительную возможность организации дискуссии, обсуждения.

6. Хроническое утомление является одним из важнейших факторов истощения ресурсов здоровья. Настоящая проблема профилактики утомления обучающихся на уроке актуальна для любого возраста школьника. Все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временный характер и исчезают при смене деятельности или в процессе отдыха. При правильно организованном здоровьесберегающем уроке дети сохраняют работоспособность в течение всего урока. Учитель должен видеть момент наступления утомления учащихся. Снижения их учебной активности, проявление «двигательного беспокойства» и неправильная посадка за партой служат сигналом для учителя, что учащиеся утомлены. Исключить развитие утомления у учащихся на уроке практически невозможно, но использование в учебном процессе здоровьесберегающих методов, приемов и средств обучения поможет снизить утомляющее воздействие урока на организм ребенка. Для этого учитель должен знать, уметь и использовать определенные приемы, устраняющие утомление. К ним относятся:

- комплексы физических упражнений общего воздействия, направленные на активизацию нервных центров, на восстановление общей работоспособности обучающихся;
- использование комплексов физических упражнений для снятия утомления с кисти рук и пальцев. Особое значение имеет данный комплекс в начальной школе;
- комплексы физических упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук;
- комплексы физических упражнений для улучшения мозгового кровообращения;
- гимнастика для глаз снижает напряжение зрительного анализатора;
- дыхательные упражнения общей направленности (разработаны А.Н. Стрельниковой).

7. Обязательный элемент здоровьесберегающего урока – физкультминутка. Двигательная активность – один из важнейших и главных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие человека. Положительное влияние активного отдыха в виде физкультминуток между занятиями отмечали в своих исследованиях многие ученые. В соответствии с особенностями детей школьного возраста время, в течение которого ученик способен удерживать статическую позу, очень невелико. Отсюда – важное педагогическое условие организации процесса обучения – избегать длительного, непрерывающегося сидения. Характер физических упражнений, выполняющих роль активного отдыха, должен обеспечить отдых тем уставшим мышцам, которые на занятиях подвержены значительной нагрузке. Очень важно, чтобы физкультминутки, помогающие снять усталость и напряжение у детей на уроке, были простыми, интересными, хорошо знакомыми. Физкультминутки могут быть тематическими, т. е. представлять собой набор физических упражнений, объединенных единым сюжетом, а также могут представлять собой последовательность 4-5 несложных упражнений для младших школьников и трех легких упражнений с тремя повторениями каждого упражнения для старшеклассников. Также нельзя

не отметить, что физкультминутка сегодня – это не только показываемый учителем комплекс физических упражнений, но и интересные мультимедийные видеоролики, которые без особого труда можно найти в сети Интернет. Использование данного вида физкультминутки даёт возможность отдыха не только обучающимся, но и самому педагогу.

8. Здоровьесберегающему уроку характерен определенный психологический климат урока. Он должен быть благоприятный как для учителя, так и для ученика. Во время урока необходимо создать доброжелательную атмосферу взаимодействия, поддержки и успешности. Необходимо избегать стрессовых и напряженных ситуаций. Залог эффективности урока с позиций здоровьесбережения – создание ситуации успеха для каждого обучающегося.

9. Педагог должен уметь снять эмоциональное напряжение на уроке. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Восхитительный эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий. Качество обучения напрямую связано с состоянием здоровья обучающегося. Поэтому одной из приоритетных задач современной реформы системы образования является сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих их здоровье. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, сохранять и укреплять здоровье.

Библиографические ссылки

1. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования. Валеология.-2004.
2. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе. Воспитание школьников. 2005.
3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. М. 2005.
4. Кафедра охраны здоровья детей и подростков: URL: <http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>.
5. Применение здоровьесберегающих технологий в школе. URL: [http://www. special-school.ru/health/](http://www.special-school.ru/health/).

References

1. Vajner E.N. Formirovanie zdorov'esberegayushchiej sredy v sisteme obshchego obrazovaniya. Valeologiya.-2004.
2. Petrov K. Zdrov'esberegayushchaya deyatel'nost' v shkole. Vospitanie shkol'nikov.2005.
3. Karaseva T.V. Sovremennye aspekty realizacii zdorov'esberegayushchih tekhnologij. M. 2005.
4. Kafedra ohrany zdorov'ya detej i podrostkov: URL :<http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>.
5. Primenenie zdorov'esberegayushchih tekhnologij v shkole. URL: [http://www. special-school.ru/health/](http://www.specialschool.ru/health/).

УДК 796.01:159.9-653.7

ПРОБЛЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СПОРТСМЕНАМ, ЗАВЕРШАЮЩИМ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

А.А. Морозова¹, В.М. Кравченко², Л.А. Бартновская³

Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89

¹E-mail: svaile.ru@mail.ru

²E-mail: ver1113@yandex.ru

³E-mail: larabart@mail.ru

Спортивная карьера является неотъемлемой частью жизни профессиональных спортсменов, но рано или поздно она подходит к концу. Именно тогда большинство бывших профессиональных спортсменов сталкиваются с различными психологическими проблемами, которые не позволяют им реализоваться в других социальных областях. В данной статье мы рассмотрим проблемы оказания психологической помощи профессиональным спортсменам, завершающим спортивную карьеру и обозначим пути их решения.

Ключевые слова: профессиональный спорт, психологическая помощь, социализация, спортивная карьера, психологические травмы, спортсмены.

PROBLEMS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO PROFESSIONAL ATHLETES COMPLETING A SPORTS CAREER

A.A. Morozova¹, V.M. Kravchenko², L.A. Bartnovskaya³

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafieva
89, Ady Lebedevoy Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: svaile.ru@mail.ru

²E-mail: ver1113@yandex.ru

³E-mail: larabart@mail.ru

A sports career is an integral part of the life of professional athletes, but sooner or later it comes to an end. It was then that the majority of already former professional athletes are faced with various psychological problems that do not allow them to be realized in other social areas. In this article, we will consider the problems of providing psychological assistance to professional athletes completing their sports career and outline the ways to solve them.

Keywords: professional sports, psychological assistance, socialization, sports career, psychological trauma, athletes.

Путь к достижению успеха в профессиональном спорте требует большое количество времени и силовых затрат, чаще всего, в ущерб социальной, а иногда и духовной сферам жизнедеятельности. Ежегодно многие профессиональные спортсмены принимают решение о завершении спортивной карьеры. Молодые люди, посвятившие всю жизнь профессиональному спорту, начинают, испытывают социально-адаптационный кризис, с которым справляется не каждый спортсмен. Общество недостаточно интегрирует бывших профессиональных спортсменов в социум, так как это обычно люди, имеющие высокие амбиции и сложный характер. Большинство спортсменов не готовы уходить из профессионального спорта, продолжают верить в свои силы, имеют надежды на взятие «реванша».

Завершая спортивную карьеру, спортсмен задается множеством вопросов: стоит ли получать высшее образование, если получать, то какое? Чем будут полезны уже имеющиеся навыки и умения? Что может послужить в качестве хобби? и др.

Спортивная направленность, сформировавшаяся за годы тренировок, усложняет социализацию бывших спортсменов. Данная проблема является серьезной и требует внимания психологов.

Профессор Ф.И. Собянин и педагог С.Н. Шихвердиев считают, что адаптация профессиональных спортсменов в общество сопоставима с проблемой реадaptации бывших военных. По их мнению, недостаточное оказание им психологической помощи на этапе завершения спортивной карьеры связано с некомпетентностью тренеров. Это проявляется в незнании и непонимании механизмов адаптации, после получения физиологического и психологического стресса [1]. Остановимся подробнее на последнем. Психологический стресс спортсмена, который закончил свою профессиональную карьеру, вызван неспецифическими системными изменениями активности психики, которые выражают ее организацию и мобилизацию в связи с возникновением высоких требований новой ситуации [2]. При продолжительном стрессе возникает кризисное состояние, на фоне которого происходит трансформация личности. Её изменение может носить как положительный, так и отрицательный характер. Во втором случае, личность не справляется с кризисом, она не готова меняться, в то время как старая модель поведения не является актуальной при текущих жизненных обстоятельствах.

К сожалению, в профессионально-спортивной среде данная тема недостаточно освещена, поэтому психологическая помощь спортсменам, завершившим спортивную карьеру, фактически не оказывается [1].

По мнению бывшего профессионального спортсмена Т.Д. Арабаджи процесс ресоциализации затрудняется из-за сформировавшейся за многие годы спортивной направленности личности. Спортсмены, движимые целью победить, отдают спорту все свое время, вследствие чего освоение прочих видов деятельности значительно сокращается или вовсе отсутствует. Кроме того, он считает, что обществу интересны лишь действующие спортсмены, а по отношению к уже завершившим спортивную карьеру оно безразлично [3].

Такой же точки зрения придерживаются ученые А.И. Зверев, М.А. Кочерьян. Они указывают на крайне высокую загруженность профессионального спортсмена и постоянное нахождение спортсмена в состоянии психологического стресса. Профессиональный спорт, по их мнению, является закрытой областью для изучения, потому что, занимаясь социологическими аспектами профессионального спорта, исследователь должен находиться «внутри» профессионального спорта, чтобы оценить специфику возникающих проблем и противоречий [4]. Соответственно, перспектива их психологического сопровождения является неопределенной.

В русле нашего исследования, мы провели анкетирование студентов института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина КГПУ им. В. П. Астафьева (табл. 1).

Таблица 1

Роль профессионального спорта в жизни студентов ИФКСиЗ им. И. Ярыгина

№	Вопросы	да		нет		всего	
		чел	%	чел	%	чел	%
1	Занимаетесь ли вы профессиональным спортом?	12	48	13	52	25	100
2	Занимаетесь ли вы самообразованием?	24	96	1	4	25	100
3	Как вы считаете, требуется ли психологическая помощь тем, кто уже завершил спортивную карьеру?	14	56	11	44	25	100
4	Имеются ли у вас травмы, которые могут помешать спортивному профессиональному росту?	8	32	17	68	25	100
5	Планируете ли вы после окончания университета заниматься профессиональным спортом?	8	32	17	68	25	100
6	Планируете ли вы работать по своей специальности?	15	60	10	40	25	100

Мы выявили, что более половины студентов придерживаются мнения о необходимости оказания психологической помощи, бывшим профессиональным спортсменам. По нашему мнению, это связано с тем, что обучающиеся ИФКСиЗ им. И. Ярыгина имеют большую занятость, в связи с чем им не хватает времени на развитие коммуникативных связей в других социальных областях, что заставляет их беспокоиться о своем будущем вне профессиональной карьеры уже сейчас.

Т.Б. Арабаджи видит решение проблемы в устранении возможности получения психологических травм спортсменами. Он предлагает отказаться от главной цели спорта-победа любой ценой. Для спортсменов должна стать важной целью-победа за счет максимального развития своей личности, что окажет существенное влияние на его судьбу не только во время его спортивной карьеры, но и после ее окончания [3].

С нашей точки зрения, будет актуально сделать область профессионального спорта более открытой, а именно:

- проводить с действующими спортсменами мастер-классы, лекции, публичные выступления с презентациями, круглые столы, разрабатывать социальные проекты, где будет возможность спортсменам рассказать о своей жизни, чувствах и переживаниях в рамках спортивной карьеры.

Следовательно, они не будут находиться в изолированном социальном пространстве и смогут иметь коммуникацию с иной реальностью [5]. Это значит, что психологи смогут более детально изучить психологический портрет профессионального спортсмена и в полной мере предоставить ему необходимую помощь в преодолении трудностей завершения спортивной карьеры.

- повышать профессиональный уровень в сферах физической культуры, спорта, спортивного менеджмента, индустрии спорта, спортивной психологии, управления и других. Благодаря повышению профессионального уровня, бывшим спортсменам будет проще определиться с будущей профессией. В направлениях, смежных со спортом, они будут чувствовать себя увереннее, следовательно, им будет проще коммуницировать с другими людьми.

Таким образом, мы считаем, что в настоящее время, необходимо оказывать психологическую помощь спортсменам, завершившим профессиональную спортивную карьеру. Это очень важно, потому что это позволит им осознать сущность духовно-физического состояния для больших возможностей раскрытия и реализации творческо-созидательного личного потенциала; переориентироваться в собственном стиле жизни и включиться в сферу физической культуры для организации рациональной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

Библиографические ссылки

1. Шихвердиев С.Н., Собянин Ф.И. Психологическая адаптация спортсменов, завершающих карьеру // Культура физическая и здоровье. 2009. №6. С. 55-59.
2. Малинина И.Н. Механизмы адаптации и адаптационный потенциал личности //Будущее клинической психологии. 2017. С. 101-16.
3. Арабаджи Т.Д. Проблемы профессионального спорта как важной сферы социальной жизни. 2009. С. 22-26.
4. Рыскин П.П., Кочерьян М.А., Зверев А.И. Трудности постспортивной социализации профессиональных спортсменов в контексте социологического анализа// Педагогическое образование в России. 2015. №12. С. 280-287.
5. Высоцкая Т.П., Шутова Т.Н., Столяр К.Э., Кузьмин М.А. Предложения по социально-психологической адаптации спортсменов высокой квалификации после завершения спортивной карьеры// Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т.20. №3(20). С. 53-59.

References

1. Shihverdiev S.N., Sobjanin F.I. Psihologicheskaja adaptacija sportsmenov, zavershajushhih kar'eru// Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e. 2009. №6. P. 55-59.
2. Malinina I.N. Mehanizmy adaptacii i adaptacionnyj potencial lichnosti// Budushhee klinicheskoy psihologii. 2017. P. 101-16.
3. Arabadzhi T.D. Problemy professional'nogo sporta kak vazhnoj sfery social'noj zhizni. 2009. P. 22-26.
4. Ryskin P.P., Kocher'jan M.A., Zverev A.I. Trudnosti postsportivnoj socializacii professional'nyh sportsmenov v kontekste sociologicheskogo analiza// Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2015. №12. P. 280-287.
5. Vysockaja T.P., Shutova T.N., Stoljar K.Je., Kuz'min M.A. Predlozhenija po social'no-psihologicheskoy adaptacii sportsmenov vysokoj kvalifikacii posle zavershenija sportivnoj kar'ery// Nauka i sport: sovremennye tendencii. 2018. T.20. №3(20). P. 53-59.

© Морозова А.А., Кравченко В.М., Бартновская Л.А., 2022

УДК 796

О ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Е.В. Панов¹, С.О. Леванова²

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

¹Е-mail: pan_69@mail.ru

²Е-mail: pan_69@mail.ru

Рассматривается проблема здорового образа жизни в студенческой среде посредством физической культуры и спорта. Решение этой проблемы способствует снижению употребления наркотиков, алкоголя и табакокурения среди студентов

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, профилактика наркомании.*

ABOUT THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PREVENTING ANTISOCIAL BOARDS IN THE STUDENT AREA

E.V. Panov¹, S.O. Levanova²

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹Е-mail: pan_69@mail.ru

²Е-mail: pan_69@mail.ru

Considers the problem of a healthy lifestyle in the student administration by physical culture and sports. The solution of this problem contributes to the reduction of the use of drugs, alcohol and tobacco among students.

Keywords: *healthy lifestyle, physical culture, sports, prevention of drug addiction.*

В настоящее время в условиях социально-экономических и политических преобразований современной России важное значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, в том числе, в студенческой молодежной среде.

Проблема употребление наркотиков весьма актуальна, волнует большинство людей, ведь это именно та привычка, от которой избавиться очень сложно, так как наркотики вызывают привыкание не только психическое, но и физическое. В настоящее время остро стоит проблема потребления курительных смесей среди молодежи возраста от 16 до 25 лет. Возраст начала потребления наркотиков обычно совпадает со временем начала учебы в школе. К подростковому возрасту свыше 10 % школьников уже знакомы с действием наркотиков и этот процент растет.

Велики показатели мифологизации отношения к наркотикам в среде молодежи, также наблюдается некоторая романтизация среды потребителей наркотиков, высокая лояльность по отношению к наркоманам на фоне самого низкого доверия к педагогам, врачам и психологам.

Сложившаяся ситуация, без сомнения, представляет серьезную опасность для развития общества и не может не волновать представителей правоохранительных органов, министерства здравоохранения, специалистов по физической культуре и спорту [1, с. 191].

Таким образом, в настоящее время в нашей стране назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающее неприятие вредных привычек), высокого уровня гражданственности и патриотизма. В связи с этим встает вопрос, какими возможностями располагает сегодня государство, чтобы в комплексе решать проблемы формирования здорового образа жизни населения? Какова должна быть государственная стратегия действий?

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и обществе в целом.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются оптимальным средством поддержания и укрепления здоровья, а также профилактики заболеваний (сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и т.д.) и вредных привычек (употребление алкоголя, курения, наркомании, токсикомании и т.д.).

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, приводит к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Поскольку включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом во многом определяется его отношением к ценностям физической культуры и осознанной необходимостью в занятиях физической культурой и спортом, из всего комплекса мер, направленных на развитие физической культуры среди населения, необходимо предусмотреть в качестве приоритетного направления целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни. Значительная роль в этом направлении принадлежит образовательным организациям высшего образования.

Пропагандистские усилия нужно направлять на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моду на занятия спортом в досуговой и вне учебной деятельности. Важное значение имеет раскрытие личности российского спортсмена, его положительного образа. Так, только за последние два года в Сибирском юридическом институте ФСКН России прошли встречи обучающихся с такими выдающимися спортсменами, как П.А.Ростовцев, Е.Р. Устюгов, Д.Н. Носов. Необходимо более активно использовать возможности Интернета в целях привлечения молодежной, студенческой аудитории к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни. Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно школьнику или студенту, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя и другими негативными явлениями.

Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, особенно среди студенческой молодежи, должно сопровождаться интенсивным развитием спортивной инфраструктуры. В нашей стране начали проявляться признаки таких изменений.

Сегодня у нас есть перспективы для дальнейшего развития физкультурного движения и это является залогом наших успехов в оздоровлении общества в физическом и социальном плане. Например, в Сибирском юридическом институте ФСКН России огромное значение уделяется пропаганде здорового образа жизни среди профессорско-преподавательского состава и обучающихся института, профилактике наркомании среди учащихся учреждений начального и среднего профессионального образования Дивногорска, Сосновоборска и Красноярска.

На базе Сибирского юридического института ФСКН России активно развивается свое направление антинаркотическое волонтерское объединение, работа которого направлена на пропаганду ценностей здорового образа жизни и формирование в молодежной среде негативного отношения к употреблению запрещенных веществ.

В течение 2015 года в антинаркотической работе приняло участие 273 курсанта и студента общеправового факультета, факультета подготовки иностранных специалистов.

На территории института были проведено более 50 антинаркотических мероприятий, активисты волонтерского антинаркотического движения проводили антинаркотические акции и спортивные праздники, эстафеты в оздоровительных лагерях, школах, профессиональных училищах, колледжах, лицеях, в центре временного содержания несовершеннолетних правонарушителей при ГУ МВД России по Красноярскому краю.

Безусловно, участие в подобных мероприятиях не проходит бесследно и дает возможность на создание проектов в рамках института. Общение и работа с активной творческой молодежью отражается в самых благоприятных аспектах, позволяет развиваться и в последующем привлекать других обучающихся к различным видам деятельности как интеллектуального, познавательного, так и физкультурно-оздоровительного характера.

Таким образом, включаясь в антинаркотическую деятельность, курсанты и студенты института приобретают необходимые профессиональные знания и опыт проведения системной антинаркотической работы, способствующей приобщению молодежи к ценностям здорового образа жизни. Уже сегодня они готовы противостоять современным вызовам наркообстановки и вести активную профилактическую работу среди молодежи, в том числе средствами физической культуры и спорта.

Библиографические ссылки

1. Панов, Е.В. Физическое воспитание как один из компонентов становления личности сотрудников органов наркоконтроля / Е.В. Панов // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушений в сфере легального и нелегального оборота наркотиков: материалы XVII международной научно-практической конференции (17–18 апреля 2014 г.) : в 2 ч. / отв. ред. И.А. Медведев; СибЮИ ФСИН России. – Красноярск: СибЮИ ФСИН России, 2014. – Т.1.

References

1. Panov, E.V. Fizicheskoe vospitanie kak odin iz komponentov stanovleniya lichnosti sotrudnikov organov narkokontrolya / E.V. Panov // Aktual'nye problemy profilaktiki narkomanii i protivodejstviya pravonarushenij v sfere legal'nogo i nelegal'nogo oborota narkotikov : materialy XVII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (17–18 aprelya 2014 g.) : v 2 ch. / отв. red. I.A. Medvedev; SibYUI FSKN Rossii. – Krasnoyarsk: SibYUI FSKN Rossii, 2014. – T.1.

© Панов Е.В., Леванова С.О., 2022

УДК 796:378.1

НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ВУЗАХ МВД РОССИИ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Е.В. Панов¹, В.А. Филиппович²

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

¹E-mail: pan_69@mail.ru

²E-mail: filvov1969@mail.ru

В статье рассматривается вопрос актуальности и значимости научного обеспечения учебной дисциплины «Физическая подготовка», показаны ее основные составляющие, такие как научно-исследовательская работа обучающихся, педагогическая составляющая профессорско-преподавательского состава. Рассмотрены как положительные, так и проблемные моменты, связанные с дистанционным обучением.

Ключевые слова: физическая подготовка, научное обеспечение, обучающиеся, профессорско-преподавательский состав, дистанционное обучение.

SCIENTIFIC SUPPORT OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL TRAINING» IN UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION AS AN IMPORTANT COMPONENT OF IMPROVING THE EDUCATIONAL PROCESS

E.V. Panov¹, V.A. Filippovich²

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail: pan_69@mail.ru

²E-mail: filvov1969@mail.ru

The article considers the question of the relevance and significance of the scientific support of the educational discipline "Physical training," shows its main components, such as the research work of students, the pedagogical component of the faculty. Both positive and problematic points related to distance learning were considered.

Keywords: physical training, scientific support, students, teaching staff, distance learning.

Научное обеспечение образовательного процесса любой учебной дисциплины, преподаваемой в образовательной организации высшего образования в век информационных технологий не вызывает никакого сомнения и является весьма актуальной. Именно в стенах высших учебных заведений молодые люди черпают те знания и умения, которые будут необходимы им для становления полноценными специалистами. Все вышесказанное в полной мере относится и к образовательным организациям Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Упоминая о роли и значении научного обеспечения любой учебной дисциплины, преподаваемой в образовательных организациях МВД России в настоящее время, нельзя не отметить то влияние, что оказало на учебный процесс распространение новой коронавирусной инфекции COVID-2019. В первую очередь, это связано с переводом образовательных организаций

на дистанционный формат обучения, что, безусловно, повлекло за собой с одной стороны определенные особенности и сложности, а с другой – введение новых прогрессивных технологий обучения.

Использование системы дистанционных образовательных технологий потребовало не только от обучающихся, но и профессорско-преподавательского состава авторизованного доступа в систему автоматизации учебного процесса Апекс-ВУЗ, что привело к новому формату взаимодействия преподавателей и курсантов (слушателей).

Особое место, на наш взгляд, занимают кафедры физической, огневой и тактико-специальной подготовки, имеющие определенную специфику в обучении, тем более – в дистанционном формате.

Преподавательским составом и в настоящее время проводится значительная работа по размещению в электронной информационно-образовательной среде (далее – ЭИОС) учебно-методических материалов для обучающихся, тестовых заданий для контроля остаточных знаний слушателей и курсантов, заданий по общефизической подготовке, а также программному материалу (например, выполнению приемов задержания правонарушителя).

Нельзя не отметить, что переход на дистанционное обучение позволил как обучающимся, так и преподавательскому составу при их желании в большей степени заняться научно-исследовательской деятельностью в связи с появлением большего количества свободного времени [1, с. 269].

Говоря о важности научного обеспечения учебной дисциплины «Физическая подготовка», на наш взгляд, необходимо отметить значимость педагогической составляющей профессорско-преподавательского состава вузов. Мы убеждены, что на кафедрах физической подготовки службу должны проходить сотрудники и работники с высшим педагогическим образованием, успешно применяющие на практике общедидактические принципы обучения, знающие основы теории и методики физического воспитания, имеющие знания в области физиологии и анатомии человека, биологические основы физической культуры, принципы и спортивной тренировки.

Как нам кажется, профессорско-преподавательский состав кафедр физической подготовки должен знать физиологические, психологические, функциональные особенности женского организма, так как значительную часть в образовательных организациях МВД России составляют обучающиеся из числа девушек.

Безусловно, положительным моментом в образовательных организациях МВД России является тот факт, что весьма значительная часть профессорско-преподавательского состава кафедр физической подготовки имеет ученые степени и звания именно по педагогике [2, с. 428].

Несомненно, для более качественной организации учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» было бы весьма полезным, чтобы диссертационные исследования, выполняемые преподавателями кафедры физической подготовки, были бы посвящены проблемам совершенствования профессиональной подготовки в целом, и физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России, в частности.

Значительная часть специалистов в области служебно-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, не равнодушная к научному обеспечению учебно-методической литературы, нормативных правовых актов, регулирующих профессиональную подготовку в органах внутренних дел, считает необходимым внесение изменений в Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. В связи с вышеизложенным, в ДГСК МВД России было принято решение о создании учебно-методической секции огневой, тактико-специальной и физической подготовки. В состав данной секции вошли наиболее квалифицированные сотрудники и работники образовательных организаций МВД России из числа кандидатов и докторов педагогических наук.

Работа данной секции уже принесла качественные изменения в нормативные правовые акты МВД России, были внесены первые изменения в Наставление, способствующие более успешному совершенствованию и обучению, боевым приемам борьбы.

Мы считаем, что немаловажным аспектом совершенствования научной составляющей учебного процесса по физической подготовке является научно-исследовательская деятельность обучающихся, которая проводится, в первую очередь, путем их участия в работе научно-практических конференций различного уровня, работе в научных кружках, выполнению реферативных работ по проблемам совершенствования профессиональной подготовки обучающихся вузов МВД России.

На наш взгляд, огромное значение для научно-исследовательской деятельности обучающихся имеют договора о сотрудничестве между вузами различных ведомств и государств. Так, например, курсанты и слушатели нашего вуза постоянно принимают участие в конференциях, научных конкурсах, проводимых Могилевским институтом внутренних дел Республики Беларусь, Костанайской академией Министерства внутренних дел Республики Казахстан имени Ширакбека Кайыпбаева, Кузбасским институтом ФСИН России, и зачастую занимают призовые места.

Обучающиеся СибЮИ МВД России являются постоянными участниками научно-практических конференций курсантов и слушателей, проводимых, Уральским и Белгородским юридическими институтами МВД России, Восточно-Сибирским институтом МВД России другими образовательными организациями МВД России.

Безусловно, наиболее эффективным было бы очное участие преподавательского состава и обучающихся в научных форумах, проводимых данными вузами, и мы надеемся, что в скором времени, после окончания всех ограничений, связанных с пандемией, мы сможем встретить на гостеприимной Сибирской земле наших коллег из Казахстана и Белоруссии, вузов МВД России.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что научная составляющая учебной дисциплины «Физическая подготовка» способствует совершенствованию профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России, что впоследствии благоприятно скажется на становлении выпускников вузов настоящими специалистами и профессионалами своего дела.

Библиографические ссылки

1. Панов Е.В., Черменев Д.А. К проблемам организации дистанционного обучения по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России во время коронавирусной инфекции COVID-2019 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. №10(188). С. 266–269.
2. Панов Е.В., Филиппович В.А. К вопросу педагогической составляющей Профессорско-преподавательского состава вузов МВД России как одного из аспектов совершенствования профессиональной подготовки выпускников // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел. Материалы международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург. 2021. – С. 427-430.

References

1. Panov E.V., CHermenev D.A. K problemam organizacii distancionnogo obucheniya po discipline «Fizicheskaya podgotovka» v vuzah MVD Rossii vo vremyakoronavirusnoj infekcii COVID-2019 // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2020. №10(188). S. 266–269.
2. Panov E.V., Filippovich V.A. K voprosu pedagogicheskoy sostavlyayushchej Professorsko-prepodavatel'skogo sostava vuzov MVD Rossii kak odnogo iz aspektov sovershenstvovaniya professional'noj podgotovki vypusknikov // Aktual'nye voprosy sovershenstvovaniya taktiko-special'noj, ognevoj i professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki v sovremennom kontekste prakticheskogo obucheniya sotrudnikov organov vnutrennih del. Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Sankt-Peterburg. 2021. – S. 427-430.

УДК 796.011.2

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

К.А. Парфенова¹, Т.А. Михайлова²

Кемеровский государственный университет
Российская Федерация, 650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6

¹E-mail: Kristina-parfenova-99@mail.ru

²E-mail: 9502719251@mail.ru

Занятия физической культурой в школьных общеобразовательных учреждениях, это необходимость, для формирования здорового подрастающего организма, а также воспитания волевых и лидерских черт характера.

В статье рассматривает физическое воспитание в школе, как вспомогательный инструмент воспитательной программы.

Ключевые слова: физическое воспитание, инициативность, самостоятельность, нравственное воспитание, школьное образование, тренировочный процесс.

PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL

К.А. Parfenova¹, Т.А. Mihajlova²

Kemerovo State University
6, Krasnaya Str., Kemerovo, 650000, Russian Federation

¹E-mail: Kristina-parfenova-99@mail.ru

²E-mail: 9502719251@mail.ru

Physical education in school educational institutions is a necessity for the formation of a healthy growing body, as well as the development of strong-willed and leadership traits.

The article considers physical education at school as an auxiliary tool of the educational program.

Keywords: physical education, initiative, independence, moral education, school education, training process.

Вопрос о развитии образования в современной России является одним из самых насущных. На всех уровнях власти и в среде социальных групп ведутся множество дискуссий по поводу места физической культуры в общей системе образования и воспитания.

К сожалению, в педагогической среде и в широких массах населения остается недооцененным значение физической культуры как основного средства физического развития детей в школьном возрасте.

Цель исследования – физическое воспитание в школьном образовании.

К задачам физического воспитания, в рамках школьного образования, относятся: дисциплинарные, оздоровительные и прикладные.

- **К дисциплинарным задачам** относятся формирование силы воли и постоянства в физических упражнениях на всех стадиях образовательного процесса, физической тренировки и в обществе.

- **К оздоровительным задачам** относятся укрепление и развитие организма, адекватное восприятие физических нагрузок различной направленности, будь то сила, выносливость и другие.

- **К прикладным задачам** относятся приобретение двигательных навыков в игровых и не только спортивных дисциплинах с использованием основных качеств развития спортивной деятельностью, такие как, сила, ловкость, выносливость, быстрота и гибкость.

Физическое воспитание – это организованный комплекс мероприятий направленный на управление физическим развитием и физическим образованием человека с помощью упражнений, с использованием спортивного инвентаря и без него, с целью формирования физически здорового организма, а также приобретение практических навыков и знаний, которые отвечают интересам и стремлениям личности [1].

В процессе школьного физического воспитания, в идеале, все задачи должны осуществляться параллельно и одинаково продуктивно. Правильно построенный процесс физического воспитания подразумевает работу надо всеми задачами. Направленность и упражнения выбираются преподавателем, учитывая индивидуальные особенности, сильные стороны, а также сезонность года и количество вовлеченных людей. Например, для школьников пятых, девярых классов, в зимнее время года, для общего развития и совершенствования всех задач физического воспитания можно рассмотреть вариант использования лыж, а в частности дисциплины лыжные гонки. С помощью этой дисциплины, у детей развивается множество аспектов, таких как сила, выносливость, дисциплина, координация. Не стоит забывать, что при таком виде тренировочного процесса укрепляется дыхательная и сердечнососудистая система организма и это носит оздоровительный характер. При нахождении на улице в зимнее время года, формируется сопротивление холодным температурам (закаливание), что благоприятно влияет на укрепление иммунитета организма и сопротивление простудным заболеваниям [2].

В летнее время года хорошо подойдет футбол. Это командный спорт, где при должной подготовке тренера можно организовать разнообразный тренировочный процесс на свежем воздухе.

В ходе обучения специфике занятий передвижения с помощью лыжного инвентаря совершенствуются координационные навыки обучающегося. Координационные упражнения развивают не только тело, но и ум, тем самым раздвигая рамки прежде недоступного двигательного функционала организма. Это позволяет более творчески мыслить и тем самым упрощать процесс тренировки. В период школьного образования это крайне важно, так как основной базовый объем знаний закладывается в это время [3].

При различной работе, в ходе тренировочного процесса, в рамках лыжных гонок, также развивается соревновательный дух и стремление, которое очень благоприятно сказывается в обществе. При формировании характера, а также развитии усидчивость в многосоставных и сложных задачах требующих большое количество фокусного внимания, а также стремление довести начатое до логического завершения и получение конечного результата [4]. В данном примере конечным результатом будет освоение всех основных техник передвижения с помощью, лыжного инвентаря, а также применение этих навыков в соревновательной среде, будь то школьные соревнования между собой или официальные соревнования.

На занятиях, где организован процесс физического воспитания, воспитываются и нравственные качества, такие как чувство ответственности, целеустремленность, самостоятельность, смелость, трудолюбие, упорство и настойчивость умение навязать личные интересы поверх интересов школьного коллектива, умение в нужный момент собрать свои силы, способность преодолевать трудности. Одной из черт нравственного воспитания является уважение к спортивному оппоненту и к более слабым товарищам.

Условия для такого вида воспитания можно создать во время занятий подвижных командных видов спорта. Во время занятия такими видами спорта подразумевается строгое соблюдение правил, ограничение собственных действий, в рамках этих правил, это отличный способ развить в детях дисциплину, честность и коллективизм. На уроках физической культуры, во время спортивной деятельности в виде командной игры, необходимо ставить ограничения в технических действиях для развития слабых сторон технического арсенала, а также более слаженной коллективной работе [5]. Например, при игре в футбол:

- ограничивать количество касаний мяча;
- разрешить забивать гол слабой ногой;
- замена более сильного соперника одной команды с более слабым соперником другой;
- начать матч с количественным преимуществом по голам, и так далее.

Результатами таких методов можно считать равновесное развитие физических навыков и качеств, а также в рамках воспитательного процесса, создания групп учеников, которые объединяются в различных спортивных направленностях [6]. Это позволяет формировать личностные связи и как следствие повышенный уровень дисциплины, так как появляется ответственность и за товарищей, которые разделяют общие интересы в команде.

На уроках проводятся упражнения с конкретной целью, требующие максимальных усилий. Чем сложнее упражнение, тем труднее заставить себя, его выполнить, тем большая сила воли и упорства необходима [7]. Также формируются дисциплинарные и прикладные навыки, которые в конечном итоге помогают правильно сформировать физический потенциал ученика и тем самым укрепить его организм. Без создания дополнительных препятствий и трудности в тренировочном процессе очень сложно выйти на новый уровень и достичь успехов в спорте.

Библиографические ссылки

1. Аманов Г.М. Закономерности педагогического процесса // Проблемы педагогики. № 6 (51), 2020. С 62-63.
2. Валиев А.А. Контроль физического развития студентов на спортивно-оздоровительных занятиях // Вестник науки и образования. Часть 2. № 22 (100), 2020. С. 40-43.
3. Самадов А.А. Организация спортивно-оздоровительных занятий среди студентов // Вестник науки и образования. Часть 2 № 22 (100), 2020. С. 46-49.
4. Съёмова, С.Г. Физическое воспитание школьников в современных условиях школы / С. Г. Съёмова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018- т.3, №4. – С. 133-136.
5. Жумаев Ф.Ш. Принципы организации физкультурно-оздоровительных занятий студентов // Вестник науки и образования. Часть 2. № 22 (100), 2020. С. 55-58.
6. Niyazov E.Sh. Features of pedagogical technologies // 11th International Conference «Science and practice: a new level of integration in the modern world». Sheffield UK. November 30, 2020. P. 28-30.
7. Temirov U.X. Pedagogical significance of the use modern information technologies in increasing the efficiency of pre-recruitment military training // 11th International Conference «Science and practice: a new level of integration in the modern world». Sheffield UK. November 30, 2020. P. 40-42.

References

1. Amanov G.M. Zakonomernosti pedagogicheskogo processa // Problemy pedagogiki. № 6 (51), 2020. S 62-63.
2. Valiev A.A. Kontrol' fizicheskogo razvitiya studentov na sportivno-ozdorovitel'nyh zanyatiyah // Vestnik nauki i obrazovaniya. CHast' 2. № 22 (100), 2020. S. 40-43.
3. Samadov A.A. Organizaciya sportivno-ozdorovitel'nyh zanyatij sredi studentov // Vestnik nauki i obrazovaniya. CHast' 2 № 22 (100), 2020. S. 46-49.
4. S'yomova, S.G. Fizicheskoe vospitanie shkol'nikov v sovremennyh usloviyah shkoly / S. G. S'emova // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya. – 2018- t.3, №4. – S. 133-136.
5. Zhumaev F.SH. Principy organizacii fizkul'turno-ozdorovitel'nyh zanyatij studentov // Vestnik nauki i obrazovaniya. CHast' 2. № 22 (100), 2020. S. 55-58.
6. Niyazov E.Sh. Features of pedagogical technologies // 11th International Conference «Science and practice: a new level of integration in the modern world». Sheffield UK. November 30, 2020. P. 28-30.
7. Temirov U.X. Pedagogical significance of the use modern information technologies in increasing the efficiency of pre-recruitment military training // 11th International Conference «Science and practice: a new level of integration in the modern world». Sheffield UK. November 30, 2020. P. 40-42.

УДК 796.011.1

**ГОРНЫЙ КЛУБ «АЛЬПИНА» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
(НА ПРИМЕРЕ КГПУ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА)**

Н.А. Попованова,¹ В.Б. Дюков,² В.С. Зоммер³, Т.В. Полякова⁴

Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660060, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: fkreferat@mail.ru

²E-mail: stolbi@mail.ru

³E-mail: vz_forward@mail.ru

⁴E-mail: polyakova.tanya1817@mail.ru

В статье рассматривается скалолазание как значимый компонент в системе физического воспитания обучающихся вуза. Представлен опыт создания горного клуба «Альпина» в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева (далее – КГПУ им. В.П. Астафьева).

Ключевые слова: обучающийся, физическое воспитание, спортивная деятельность, скалолазание, альпинизм, горный клуб.

**MOUNTAIN CLUB "ALPINA" IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS OF KSPU NAMED AFTER V.P. ASTAFYEV**

N.A. Popovanova¹, V. B. Dyukov², V.S. Sommer³, T.V. Polyakova⁴

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660060, Russian Federation

¹E-mail: fkreferat@mail.ru

²E-mail: stolbi@mail.ru

³E-mail: vz_forward@mail.ru

⁴E-mail: polyakova.tanya1817@mail.ru

The article considers rock climbing as an important component in the system of physical education of university students. The article presents the experience of creating the "Alpina" mountain club at the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (hereinafter – KSPU named after V.P. Astafyev).

Keywords: student, physical education, sports activity, rock climbing, mountaineering, mountain club.

Цифровизация образования, низкий уровень состояния здоровья студенческой молодежи актуализирует поиск новых форм и средств здоровьесбережения. Высокая психофизиологическая и эмоциональная нагрузка, нарушение режима труда, отдыха и питания, гиподинамия, кризис нравственных ценностей, неуверенность в своем будущем и многие другие факторы требуют от студентов знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья для адаптации к новым социально-экономическим условиям жизни [1].

Основной целью физической культуры в вузе является формирование гармонично развитой личности, компетентной в вопросе здоровьесбережения, готовой к выполнению своих профессиональных обязанностей [2]. Образовательный процесс в вузе включает учебную и

вне учебную деятельность. Система подготовки студентов по элективным дисциплинам физической культуры и спорта рассчитана на 328 часов и включает следующие разделы: легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, общая физическая подготовка, гимнастика. Однако учебные занятия будут более эффективны во взаимосвязи со спортивной деятельностью вовне учебное время.

Горный клуб «Альпина», созданный на базе КГПУ им. В.П. Астафьева в 1991 году, осуществляет свою деятельность уже более 30 лет, руководителем клуба является мастер спорта по альпинизму и мастер спорта по скалолазанию Владимир Борисович Дюков. Целью работы данного клуба является развитие скалолазания и альпинизма в КГПУ им. В.П. Астафьева, повышение социальной активности, развитие спортивного потенциала, формирование приверженности к здоровому образу жизни у обучающихся вуза.

Еще в 1960-1970-е годы в Красноярском педагогическом институте успешно работала секция спелеологии, альпинизма и скалолазания под руководством преподавателя кафедры физической культуры – Петренко Леонида Тимофеевича. Участники секции тренировались в спортивных залах, совершали восхождения в заповеднике «Красноярские Столбы» и ходили в пещеры окрестностей Красноярска, а событиями года были экспедиции в горные и карстовые районы.

Желание участвовать в подобных мероприятиях побудил студентов географического факультета КГПИ Королева Александра, Сайбея Александра и Спиленко Игоря инициировать создание горного клуба «Альпина». Образованный в сентябре 1991 года клуб получил имя Леонида Тимофеевича Петренко.

В настоящее время «Альпина» – это многопрофильный клуб с тридцатилетней историей, традициями и прославившимися в альпинизме и скалолазании воспитанниками, один из значимых компонентов вне учебной деятельности нашего университета.

Основанный как студенческий клуб при факультете, он давно стал не только межвузовским, но и межрегиональным – многочисленные выпускники, разъехавшись по всему Красноярскому краю и России, поддерживают с клубом тесную связь и участвуют в его мероприятиях.

27 сентября, в день рождения клуба, традиционно проводится массовый выход студентов и преподавателей факультета биологии, географии и химии КГПУ им. В.П. Астафьева в национальный парк «Красноярские Столбы», где организуются восхождения на скальные вершины с применением современного альпинистского снаряжения.

Со дня своего образования горный клуб «Альпина» круглогодично проводит тренировки на искусственном скалодроме, в спортивном зале, выходы на «Красноярские Столбы», учебно-тренировочные сборы и экспедиции в горные районы России и мира.

С 2006 года в клубе реализуется проект «Горы и Люди», целью которого являются восхождения на высшие точки горных систем, хребтов, регионов РФ и стран мира. Главные задачи проекта «Горы и люди»:

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- развитие альпинизма, скалолазания и туризма в Красноярском крае;
- повышение спортивного мастерства и выполнение разрядов воспитанниками клуба;
- выявление перспективной студенческой молодежи;
- воспитание патриотизма, коллективизма среди студенческой молодежи.

Первым мероприятием проекта стал учебно-тренировочный сбор (УТС) горного клуба «Альпина» в начале мая 2006 года в Заилийском Алатау (северный Тянь-Шань, г. Алма-Ата).

В конце августа 2006 года в Западном Саяне, хр. Ергаки 125 участников совершили ряд горовосхождений (разных по категории трудности маршрутов), в том числе и на высшую точку хр. Ергаки пик Звездный (2266 м). «Альпиновцы» по достоинству оценили горный район Ергаки, и было принято решение ежегодно организовывать УТС в данном районе, в рамках проекта.

В декабре 2006 года была совершена экспедиция на высшую точку горной системы Саяны – в. Мунку-Сардык (3491 м). Экспедиция прошла совместно с Сибирским региональным по-

исково-спасательным отрядом МЧС России. 13 декабря группа из 12 человек взойшла на высшую точку Саян по классическому маршруту Б. Берковича (1937) 1 Б категории трудности по северному гребню.

В 2007 году была организована экспедиция на высшую точку Красноярского края – п. Грандиозный (2922 м). Экспедиция состоялась благодаря поддержке МЧС. В апреле группа в составе 11 человек подняла флаги «Альпины», КГПУ, МЧС и России на высшую точку Красноярского края.

Пятеро «альпиновцев» 30 июня 2007 года взойшли на высшую точку горной системы Алтай и Сибири – г. Белуха (4506 м).

В августе 2007 года прошел очередной УТС в природном парке Ергаки, в котором участвовало 75 человек. Завершили этот год вторые соревнования по альпинизму и скалолазанию в Крыму, где альпиновцы заняли призовые места, а также был пройден маршрут на высшую точку Крымских гор – в. Роман-Кош (1546 м).

2008 год начался с успешного восхождения на высшую точку Африканского континента – в. Килиманджаро (5895 м). 25 июля участники горного клуба поднялись на высшую точку России и Европы – в. Эльбрус (5642 м). После него «альпиновцы» через Кармадонское ущелье совершили восхождение на высшую точку Северной Осетии – Алании в. Казбек (5033 м).

Четвертый год проекта «Горы и Люди» начинался успешным восхождением на высшую точку горной системы Анды – в. Аконкагуа (6961 м). Далее горный клуб провёл экспедицию совместно с Тувинским государственным университетом на высшую точку Тувы – в. Монгун-Тайга (3976 м), затем были восхождения на высшие точки Австрии, Франции, Италии, Германии и Швейцарии. Возвращаясь из Альп, члены клуба совершили забег на высшую точку Украины – в. Говерла (2161 м).

За время реализации проекта «Горы и Люди» преподаватели, студенты и выпускники г/к «Альпина» побывали на многих известных вершинах нашей планеты:

2009 г. – п. Монблан (4808 м) – высшая точка Западной Европы и горной системы Альпы;

2010 г. – п. Мак-Кинли (6194 м), высшая точка США и Северной Америки, самый северный шеститысячник планеты Земля;

2015 г. – в. Чимборасо (6310 м), высшая точка Эквадора, самая дальняя точка на Земле от её центра. В Эквадоре совершено восхождение на самый высокий действующий вулкан планеты – Котопакси (5897 м).

2015 г. – в. Демавенд (5671 м), высшая точка Ирана и высочайший из действующих вулканов Евразии. В этой же экспедиции совершено восхождение на высшую точку Турции – Большой Арабат (5137 м).

2016 г. – в. Ключевская Сопка (4750 м), высшая точка Камчатки.

Ряд воспитанников клуба выполнили спортивные звания по альпинизму и скалолазанию. Пуговкин Антон, Королятина Надежда, Ментовская Александра, Бабушкина Олеся, Серюпова Дарья, Тимофеев Вячеслав, получили звания мастеров спорта по альпинизму, Шматько Вячеслав – мастер спорта по скалолазанию, Червяков Александр и Прохорчук Максим – кандидаты в мастера спорта по альпинизму.

Руководителем горного клуба «Альпина» Владимиром Борисовичем Дюковым и старшим преподавателем кафедры Владимиром Сергеевичем Зоммером организуются и проводятся систематические тренировки (3 раза в неделю), воскресные выходы на «Столбы», с 2005 года ежегодные учебно-тренировочные сборы в Ергаках. Было проведено 23 турнира по футболу памяти Светланы Журавлевой, 25 турниров Дмитрия Шашина по скалолазанию, 21 турнир по мини-футболу «Лига Геофака», дискуссионно-аналитические клубы (ДАК). Заседания ДАК являются эффективным инструментом воспитания обучающихся, учат их размышлять, вести дискуссию на различные темы.

Руководители «Альпины» приглашают на Клубные дни знаменитых альпинистов и скалолазов края с целью популяризации данных видов спорта в студенческой среде. На клубных встречах присутствовали: Захаров Н.Н. – председатель Федерации альпинизма Красноярского края, восходитель на Эверест, Мастер спорта России международного класса (МСМК) по

альпинизму, Мастер спорта (МС) по скалолазанию, многократный чемпион СССР и России в высотном, техническом и скальном классах; Балезин В.В. – МСМК по альпинизму и скалолазанию, самый титулованный скалолаз СССР; Губанов А.Н. – легендарный столбист и скалолаз России, один из первых мастеров спорта СССР и многие другие. Данные встречи имеют непосредственную связь с вышеперечисленными факторами психологической поддержки, формируют у студентов нравственные и волевые качества, мотивацию к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

За время существования клуба кандидатские диссертации защитили М.В. Прохорчук, Т.Н. Мельниченко, Д.С. Михайленко.

Сегодня горный клуб «Альпина» им. Л.Т. Петренко продолжает развиваться, совершенствоваться, приобщать обучающихся КГПУ им. В.П. Астафьева к спорту, горам и путешествиям. Он является значимым компонентом в системе физического воспитания вуза.

Библиографические ссылки

1. Попованова Н.А. Особенности психологической подготовки в скалолазании/ Н.А. Попованова, В.Б. Дюков// Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VI Межд. научно-практической конференции – Казань: КНИТУ-КАИ, 2020. – С.478-479.
2. Попованова Н.А., Зоммер В.С., Трушкова И.С. Особенности занятий по скалолазанию в вузе (на примере КГПУ им. В. П. Астафьева) // The Newman In Foreign Policy. – 2019. – №46 (90) – С. 26-27.

References

1. Popovanova N.A. Osobennosti psihologicheskoy podgotovki v skalolazanii/ N.A. Popovanova, V.B. Dyukov// Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport glazami studentov: materialy VI Mezhd. nauchno-prakticheskoy konferencii – Kazan': KNITU-KAI, 2020. – S.478-479.
2. Popovanova N.A., Zommer V.S., Trushkova I.S. Osobennosti zanyatij po skalolazaniyu v vuze (na primere KGPU im. V. P. Astaf'eva) // The Newman In Foreign Policy. – 2019. – №46 (90) – S. 26-27.

© Попованова Н.А., Дюков В.Б., Зоммер В.С., Полякова Т.В., 2022

УДК 372.879.6

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

Д. Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31
E-mail: dimytch111168@mail.ru

В данной статье рассматривается роль и значение физической культуры для сохранения здоровья и продления жизни и трудоспособности населения.

Ключевые слова: *здоровье, спорт, физическая культура, образ жизни.*

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE FOR THE POPULATION OF RUSSIA

D. G. Radchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: dimytch111168@mail.ru

This article examines the role and importance of physical culture for the preservation of health and prolongation of life and working capacity of the population.

Keywords: *health, sport, physical culture, lifestyle.*

Российское общество, уже давно, перешло в фазу поступательного развития, в таких условиях социально-экономические и политические изменения направлены на укрепление гуманистических ценностей и идеалов, создание наилучшей экономики и неколебимой демократической системы. Вопросы о жизнедеятельности самих людей, образ жизни и здоровья, занимают главенствующее место при процессе их решения, о чем было рассказано в Послании Президента РФ Федеральному собранию «О положении в стране и направлении основных внутренней и внешней политики государства» на 2001 год.

Само понятие «Здоровый образ жизни», объединившее все области жизнедеятельности личности, коллектива, нации и тому подобное, наиболее важной и главенствующей является физическая культура и спорт. Область физической культуры и спорта исполняет множество функций в социуме и берет под себя все возрастные категории.

Сама физическая культура это и есть грань общей культуры человечества, здорового образа жизни, также показывает то, каков он в учебе; на работе; дома; при разговоре с людьми, помогает решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных целей.

Одной из задач, особой важности, социальной политики государства – забота о развитии физической культуры и спорта.

Развитие любой составляющей физической культуры, положительно влияет на положение дел в стране. Например, развитие инфраструктуры, в какой-то мере способствует борьбе с безработицей. Развитие спорта, позитивно сказывается на экономике, создавая эффектные зрелища, на которые собирается народ и платит за просмотр. Соревнования, олимпийские игры выполняют роль посредника международных отношений, к тому же, создают хорошее мнение о стране, принимающие спортивные события. Победа, принесенная русским спорт-

сменом, заставляет проснуться патриотизму, проявляет любовь к стране и объединяет народ, города, коллективы.

Реалии на сегодняшние дни таковы, что здоровье населения далеко от нормы. Многие жители нашей страны страдают с проблемами, которые вызваны их нежеланием заниматься спортом. Современная Россия не может похвастаться здоровой молодежью, но когда то, данная проблема касалась только пожилых людей, в силу возраста. Большинство населения нашей страны не имеют знаний о применении на практике способов укрепления здоровья. Это связано в первую очередь, с их поведением, образа жизни и желанием.

Любая физическая активность, любые упражнения и нагрузки прямо влияют на состояние организма человека. Исследование, о влиянии спорта на организм людей, дает право сделать некоторые выводы, по которым можно создать новые методики по укреплению, сохранения, поддержки здоровья и увеличению продолжительности жизни.

Физическое, духовное и социальное благополучие – аспекты полностью здорового человека. Именно занятие спортом и физической культурой и позволяет укреплять наше здоровье. Это и есть причина, почему стоит продвигать идеи развития спорта в нашей стране, идеи физического воспитания среди школьников и студентов. Под вторым пунктом, понимают не что иное, как педагогический процесс. Получается, что чем раньше человек поймет об истинном значении спорта, тем раньше он получит возможность жить счастливо и долго [5].

Стоит сказать, что физическая культура – та сфера социальной деятельности, которая служит для сохранения здоровья человеческого организма. Физическая культура направлена на оптимистическое состояния здоровья, а также, она проявлена тремя направлениями:

- способствует творческой реализации к труду и профессиональной деятельности, использованием средств физической культуры, являясь основой самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста;
- отражает творческую сторону личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, тем богаче становится пространство её субъективных проявлений;
- определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности "на себя", что обусловлено её социальным и духовным опытом, обеспечивает её стремление к творческому "самостроительству", самосовершенствованию.

Очень важно, чтобы человек начал понимать свой организм. Вместе с подготовкой ребенка к взрослой жизни, навязать ему мысли о потребности в здоровье, объясняя ему это тем, что это все же для его дальнейшего успеха в жизни. Однако стоит сначала задаться вопросом,... Что же такое здоровье? По данным Всемирной Организации Здравоохранения отмечается, что здоровье – это «состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Потенциалом нашего процветающего будущего служат здоровые дети, ведь дальнейшее развитие страны, зависит от подрастающих поколений. К сожалению, для того что бы проинформировать население о всевозможных путях распространения физической культуры очень затруднительно, этому служат такие причины, как недостаток финансовых средств, пассивный образ жизни, слабая поддержка СМИ. Эти проблемы мешают заинтересовать молодежь физическим совершенством. А также, учебный процесс отнимает очень много сил и времени, вредя психическому и физическому состоянию. Это может сильно отразиться на дальнейшем формировании человека, во всех этапах жизни.

Не нужно забывать, что в 21 веке, в котором мы сейчас живем, особых движений в процессе жизнедеятельности от нас не требуется. Технологический прогресс ушел вперед, машины, роботы, техника готовы сделать за нас любое действие, отправить нас в любое место за считанные секунды. Отталкивая от темы, модно отметить, что в несколько веков назад, русские люди были крепче сложены, более выносливы и проживали, порой, больше чем мы сейчас. Многие задания по учебе либо по домашним делам, ограничиваются поиском через компьютер, этот факт подтверждает малоподвижность современного человека, особенно это заметно у учеников и студентов. Вместе с малой подвижностью, в одном ряду определены неправильное питание, вредные привычки, стрессовые ситуации и режим сна [4].

Так же, в особое внимание необходимо брать, что развитие в учебной деятельности лишь только обязательные уроки физической культуры к успеху не приведут. Развитие спортивной секций и кружков в школе оздоровительного плана качественно способствуют укрепления развития физического воспитания. Именно эти дополнительные занятия помогают решить задачу первостепенной важности: на протяжении всего обучения в школе, а в дальнейшем и в высших учебных заведениях у учащихся постепенно обогащается физическая культура так, что к моменту завершения обучения развивается физически жизнеспособная и наилучшим образом подготовленная к самостоятельной жизни молодежь.

К сожалению, урочная форма не позволяет решать некоторые специфические задачи оздоровления. Некоторым ребятам нравятся спортивные секции, другим – специальные занятия оздоровительной направленности. Поэтому, учитывая интересы учащихся, в школе постоянно работают кружки и секции спортивного направления. Каждого ученика можно заинтересовать тем, что ему, действительно, нравится и чем он с радостью будет заниматься, совмещать приятное с полезным. На уроках, ученики учатся, и закрепляют теорию на практике в спортивных кружках. Таким образом, уроки физической культуры в тандеме с различными кружками это уже огромный шаг к развитию не только физического здоровья, но и развитию осознанного и серьезного отношения к своему здоровью [5].

Чтобы добиться положительного эффекта в оздоровлении или профилактики от какой-либо болезни необходимо тренировать и улучшать в себе самое главное качество – выносливость наряду с закаливанием и другими составными частями здорового образа жизни, что предоставляет формирующемуся организму надежную защиту от многих не желательных недугов.

Выполняя какое-то физическое упражнение, человеческий организм реагирует на данную нагрузку ответной реакцией. Деятельность всех органов переходит в фазу активности, по результату чего, израсходуются все запасы энергии, и повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. В результате, улучшается физическая подготовленность занимающихся и тем самым, организм становится таким, что прежние нагрузки не так трудны для выполнения, а те, что раньше казались невыполнимыми физические упражнения становятся нормой. При верной тренировке и правильном выполнении, а главное при регулярных занятиях тренированность улучшается из месяца в месяц, тогда человек будет иметь отличную форму на протяжении длительного времени [3].

Крайне важно держать в памяти то, что если члены семьи понимают значение физической культуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и подбадривая его. Лучший пример для детей – это его родители, которые своим образом жизни показывают ребенку, как важно уделять время физическим упражнениям. Родители ошибочно считают, что для ребенка самое важное – это хорошо учиться. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо учиться – не сможешь найти работу», но лишь малая часть родителей говорит детям: «Не будешь уделять время спорту – не станешь сильным! Не будешь делать зарядку по утрам – будешь чаще болеть!». Это говорит о том, что школа и семья должны прикладывать больше усилий для того, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье и оценить объективно проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в решении.

У родителей и учителей существует общее, но ложное мнение, что забота о здоровье человека, ложится на твердые плечи врача. В любых обстоятельствах, это не так. Многие исследования, показывают нам, что здоровье человека лишь на 10-15% зависит от работы докторов, почти 50% от образа жизни самого человека, то есть от такого, как человека умеет беречь его. Каждый житель нашей необъятной страны, должен строго запомнить для себя с раннего детства, что именно лично свое тело нуждается в физических тренировках, ровно так же, как и нуждается в приеме пищи или воды, а также у организма есть потребность в максимальной подвижности в течение одного дня [2].

Физическая культура, наряду с нормами здорового образа жизни (ЗОЖ), предоставляет решение практических задач по вопросу сохранения и укрепления здоровья населения. Влияние физической культуры также распространяется на такие аспекты, как развитие духовно-нравственного качества личности, усиление мотивации ее саморазвития, помощь адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирование потребности здорового образа жизни, обеспечение сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей жизни человека.

Здоровый образ жизни – очень действенное средство, которое помогает защищаться от многих болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих и должен приложить как можно больше усилий самостоятельно [1].

Таким образом, делая вывод, следует сказать, что занятие спортом, даже хотя бы незначительная физическая активность, укрепляет здоровье человека и общества в целом. Чтобы во взрослой жизни, не иметь каких-либо нарушений, нужно с самого детства прививать привычку, любить спорт. Движение – это жизнь. Пока люди активны, не имеют вредных привычек, соблюдают режим сна, их здоровье находится в относительной безопасности, и они могут надеяться на долгую жизнь. Тогда население России будет иметь будущее и огромный потенциал в развитие страны. Роль физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья велика, можно лишь сказать, все в руках человека. А если человек уверен, что он не в силах заниматься спортом, то следует подумать о занятиях лечебно-физической культурой.

Библиографические ссылки

1. Ким Р. И., Левина И. Л., Хомичев Я.Ю. Физическая культура и спорт в современном высшем учебном заведении / Ким Р. И. – Текст: электронный // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ : материалы Всероссийской научно-практической конференции (21 апреля 2017 г.) – URL: (дата обращения 02.06.2022)
2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ С.Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 173с.– (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07538-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL:<https://urait.ru/bcode/452949>(дата обращения: 02.06.2022).
3. Боброва О.М. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ / Боброва О.М. – Текст: электронный // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ: Сборник материалов Международной научно-практической конференции (15 декабря 2014 г.) – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29083851> (дата обращения 02.06.2022)
4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020.– 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL:<https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 02.06.2022).
5. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В.Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020.– 599 с. – (Высшее образование). – ISBN978-5-534-12033-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL:<https://urait.ru/bcode/446683>(дата обращения: 02.06.2022).

References

1. Kim R. I., Levina I. L., Homichev YA.YU. Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom vysshem uchebnom zavedenii / Kim R. I. – Tekst: elektronnyj // FIZICHESKAYA KUL'TURA, SPORT I ZDOROV'E: SOVREMENNOE SOSTOYANIE I PUTI RAZVITIYA : materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (21 aprelya 2017 g.) – URL: (data obrashcheniya 02.06.2022)
2. Buruhin, S.F. Metodika obucheniya fizicheskoy kul'ture.gimnastika: uchebnoe posobie dlya srednego professional'nogo obrazovaniya/ S.F. Buruhin. – 3-e izd., ispr. i dop. – Moskva: Izdatel'stvo YUrajt, 2020. – 173s.– (Professional'noe obrazovanie). – ISBN 978-5-534-07538-0. – Tekst: elektronnyj // EBS YUrajt [sajt]. – URL:<https://urait.ru/bcode/452949>(data obrashcheniya: 02.06.2022).
3. Bobrova O.M. INNOVACIONNYYE TEKHNologii I PUTI SOVERSHENSTVOVANIYA FIZKUL'TURNO-OZDOROVITEL'NOJ RABOTY SO STUDENTAMI / Bobrova O.M. – Tekst: elektronnyj // FIZICHESKAYA KUL'TURA, SPORT I ZDOROV'E STUDENTOV: Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (15 dekabrya 2014 g.) – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29083851> (data obrashcheniya 02.06.2022)
4. Fizicheskaya kul'tura: uchebnik i praktikum dlya srednego professional'nogo obrazovaniya/ A.B. Muller [i dr.]. – Moskva: Izdatel'stvo YUrajt, 2020.– 424 s. – (Professional'noe obrazovanie). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Tekst : elektronnyj // EBS YUrajt [sajt]. – URL:<https://urait.ru/bcode/448769> (data obrashcheniya: 02.06.2022).
5. Fizicheskaya kul'tura: uchebnoe posobie dlya vuzov / E. V. Koneeva [i dr.]; pod redakciej E.V.Koneevoj. 2-e izd., pererab. i dop. – Moskva: Izdatel'stvo YUrajt, 2020.– 599 s. – (Vysshee obrazovanie). – ISBN978-5-534-12033-2. – Tekst : elektronnyj // EBS YUrajt [sajt]. – URL:<https://urait.ru/bcode/446683>(data obrashcheniya: 02.06.2022).

© Радченко Д. Г., 2022

УДК 378.172

ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ С БЛИЗОРУКОСТЬЮ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК К ДИСЦИПЛИНЕ

А. И. Расолько

Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, 220030, г. Минск, пр. Независимости, 4
E-mail: rasolko_alla@mail.ru

Острота зрения зависит от многих факторов: наследственности, возраста, профессии, физического здоровья и т.д. На физическое здоровье существенное влияние оказывают физические упражнения. В работе отражены организационно-методические особенности занятий физической культурой со студентами с близорукостью специального учебного отделения, выявлены целевые установки молодежи к самостоятельным занятиям физической культурой; определены мотивы, побуждающие к практическим занятиям; определены направления формирования физического состояния абитуриентов БГУ.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, близорукость, студенты, специальное учебное отделение, физические упражнения.

FORMATION OF THE ATTITUDE OF STUDENTS WITH MYOPIA TO PHYSICAL CULTURE AS A DISCIPLINE

A. I. Rasolko

Belarusian State University
4, Independence Av., Minsk, 220030, Republic of Belarus
E-mail: rasolko_alla@mail.ru

This study deals with topical issues of monitoring the indicators of physical fitness of students of the faculty of socio-cultural communications of the Belarusian State University, identifying pedagogical prospects, making adjustments to the educational process in the discipline "Physical Education" in order to increase the level of physical condition of students and their readiness for future professional activities.

Keywords: physical culture, health, myopia, students, special education department, physical exercises.

Физическая культура, как обязательная дисциплина, призвана снижать негативные последствия умственного утомления и вносить вклад в укрепление здоровья обучающихся. Но в, то, же время преподаватель, работая со студентами специального учебного отделения (СУО), поставлен в затруднительное положение, поскольку, с одной стороны, он должен обеспечивать поступательное увеличение физических нагрузок, а с другой – этому в известной мере препятствует состояние здоровья студентов с их ограниченными возможностями. Кроме того, преподаватель должен располагать знаниями о наиболее распространенных заболеваниях своих студентов, отличающихся друг от друга по функциональным показателям и уровню физической подготовленности [1, 2, 3, 4]. Изучение вопросов отношения современных студентов к дисциплине «Физическая культура», имеющих близорукость, на сегодняшний день достаточно актуально. Выявлено, что распространенность миопии среди студентов на 1000 обследованных составляла 295 случаев [1, с. 58]. Данная проблематика за-

ключается в том, что преподавание физической культуры необходимо строить на дидактической основе с учетом всех дидактических принципов обучения, которые осуществить невозможно, не имея четкого представления о психологии отношения данных студентов к физическому воспитанию [2, с. 8]. Вышеизложенным и определяется цель данного исследования – выявление и анализ актуальных вопросов формирования отношения студентов с близорукостью к физической культуре, как к дисциплине.

Для выяснения формирования отношения студентов с миопией к физической культуре в 2016-2017 учебном году нами был использован метод беседы.

В беседах основное внимание уделялось убеждению студентов в важности проведения данного исследования (откровенные ответы на задаваемые вопросы, объективность ответов, как необходимое условие для дальнейшего совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию, анонимность ответов). В беседах задавались следующие вопросы:

1. В каком возрасте, и при каких обстоятельствах началось ухудшение зрения?
2. Причины возникновения близорукости?
3. Кто обнаружил и поставил диагноз?
4. Как реагировали родители, школьные учителя, врач, преподаватель физической культуры на ваши занятия физическими упражнениями?
5. Кто настаивал на запрещении занятий по физической культуре: родители, врач, школьные учителя, преподаватель физической культуры?
6. Занимались ли спортом до обнаружения заболевания глаз? Каким видом спорта?
7. Занимались ли физической культурой после поставленного диагноза?
8. Если занимались самостоятельно, то по чьей инициативе (по собственной или по чьему-либо совету)?
9. Есть ли план самостоятельных занятий, по чьей инициативе и кем разработан?
10. Цель самостоятельных занятий?
11. Регулярность и содержание самостоятельных занятий?
12. Как отражаются занятия физической культурой на вашем самочувствии?
13. После каких упражнений особенно чувствуется ухудшение состояния и как долго длится данное состояние?
14. Какие виды физических упражнений вызывают положительное воздействие на организм?

В исследованиях приняли участие 117 студентов 1 курса факультета прикладной математики и информатики (ФПМиИ) БГУ, поступившие в 2016 учебном году и занимающиеся в СУО в возрасте от 17 до 20 лет (31 девушка и 86 юношей) с диагнозом близорукость.

Метод беседы со студентами позволил нам выяснить, что:

- у 57% респондентов возникновение близорукости, в основном, происходит в младшем школьном возрасте, т.е. в 1-5 классах;
- у 11% – близорукость появилась в старших классах;
- у 3% – в студенческие годы;
- 11% ответили, что близорукость появилась в результате перенесенной ангины;
- у 6% близорукость появилась, как следствие, после перенесенных: гриппа, кори, скарлатины, пневмонии, ревматизма, болезни Боткина, нефрита;
- у 7% – врожденный дефект зрения;
- у 4% близорукость появилась после ушибов и травм головы.

Как видно из ответов, близорукость появляется в результате увеличения зрительных нагрузок, ослабления защитных свойств организма и перенесенных болезней и травм. Как правило, диагноз заболевания устанавливается врачом при медицинском осмотре в школе, в учреждении высшего образования (УВО), но у 9% респондентов ухудшение зрения выявили родители. До обнаружения близорукости 45% юношей и 37% девушек занимались различными видами спорта: легкой атлетикой, художественной гимнастикой, плаванием, борьбой, футболом и др., однако занятия были в начальной стадии. После обнаружения близорукости студенты были вынуждены бросить заниматься спортом из-за запрета врача. Однако, 9% из

них продолжали самостоятельные занятия избранным видом спорта. Постоянно занимаются физической культурой самостоятельно 40% юношей и 36% девушек. Содержание самостоятельных занятий – утренняя гигиеническая гимнастика, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, фитнес, физические упражнения с применением современного инвентаря (фитболы, степы, резинки, мячи и др.).

Что касается организации практических занятий по дисциплине «Физическая культура», то они:

- вызывают положительные эмоции и хорошо влияют на самочувствие у 68% юношей и у 56% девушек, участвующих в исследовании;
- не смогли оценить свое состояние 22% юношей и 41% девушек;
- разное самочувствие (иногда хорошее, иногда плохое) – у 10% юношей и 3% девушек.

Положительное воздействие на организм, исходя из ответов, оказывают: ОРУ с музыкальным сопровождением, упражнения с фитболами, с гимнастическими палками, у гимнастической стенки, упражнения с элементами волейбола, баскетбола, подвижных игр и эстафет. При выполнении упражнений наиболее тяжелыми, по мнению студентов, являются следующие: резкие наклоны головой, упражнения силовой направленности, упражнения с задержкой дыхания, прыжки, кувырки.

На основании полученных ответов, мы пришли к следующим заключениям, что близорукость появляется, во-первых, в результате сильной нагрузки на зрительный анализатор. Это чаще всего происходит в начальной школе (57 % студентов), следствием чего является ослабление цилиарных мышц глаза, что влечет за собой растяжение аккомодационных мышц и цилиарных связок. А результат – деформация хрусталика, и как следствие – близорукость [3, с 19]. Вторая причина – ослабление защитных свойств организма, чему способствуют перенесенные заболевания и тяжелые инфекции.

Близорукость обнаруживает врач-окулист при профилактических осмотрах и только единицы направляются непосредственно родителями. В итоге, основная роль по обнаружению болезней глаз принадлежит врачу-окулисту, который категорично запрещает занятия спортом. Несмотря на это, некоторые студенты продолжали заниматься любимым видом спорта по собственной инициативе. 49,6% опрошенных студентов самостоятельно занимались физкультурой в виде утренней гигиенической гимнастики в сочетании с бегом и ходьбой, юноши при возможности играли в футбол, волейбол, настольный теннис и другие спортивные игры.

Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой различны. Среди них можно выделить следующие: общее оздоровление; возможность общаться со сверстниками; желание развивать и совершенствовать физические качества посредством физических упражнений; снизить собственный вес; поднятие настроения, т.е. эмоциональные мотивы; поднятие мышечного тонуса и коррекция опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, в основе развития близорукости в большинстве случаев лежит высокая нагрузка на зрительный анализатор во время обучения в школе, а частым усугубляющим фактором является слабое физическое развитие вследствие пониженной двигательной активности. Последующее снижение двигательной активности в связи с обнаружением близорукости, даже у нормально развитых детей, вызывает усугубление основной болезни с появлением других, часто связанных с двигательной недостаточностью. Отношение к физической культуре у близоруких студентов формируется в связи с реакцией окружающих их людей при выявлении близорукости (родственники, врач). Беседы, анкетный опрос показали, что контингент студентов СУО с близорукостью очень разнообразен. В основе развития близорукости в большинстве случаев лежит высокая нагрузка на зрительный анализатор во время обучения в школе, а частым усугубляющим фактором является слабый уровень физического развития вследствие пониженной двигательной активности. Студенты с хорошим физическим развитием чувствуют себя хорошо, и у них не наблюдается прогрессирования болезни. В рамках данного исследования, можем отметить, что физическая культура является эффективным средством профилактики прогрессирования близорукости, что подтверждается ис-

следованиями и других авторов [4]. На наш взгляд, рациональный двигательный режим в УВО, основанный на оптимальных мышечных нагрузках во время занятий физической культурой, будет способствовать улучшению общего состояния студентов.

Библиографические ссылки

1. Сетко, Н.П. Распространенность и структура миопии среди студентов-медиков / Н.П. Сетко, Р.В. Коршунова // Оренбургский медицинский вестник. – 2020. – № 2 (30) – с. 58 -61.
2. Бабушкин, Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
3. Федоров, С.Н. Глазные болезни: учебное пособие / С.Н. Федоров, Н.С. Ярцева, А.О. Исманкулов. – М.: Издательский центр «Федоров», 2000. – 388с.
4. Марчук, С.А. Социальные предпосылки организации профилактики близорукости в современном образовательном процессе / С.А. Марчук, Ю.В. Марчук. Екатеринбург: Рос. гос. проф. – пед. ун-т, 2008. – 103 с.
5. Расолько, А.И. Методические указания по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения / А.И. Расолько. – Мн.: БГУ, 2001. – 38 с.

References

1. Setko, N.P. Rasprostranennost' i struktura miopii sredi studentov-medikov / N.P. Setko, R.V. Korshunova // Orenburgskij medicinskij vestnik. – 2020. – № 2 (30) – P. 58 -61.
2. Babushkin, G.D. Psihologija fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnik dlja vysshih fizkul'turnyh uchebnyh zavedenij / G.D. Babushkin, V.N. Smolenceva. – Omsk: SibGUFK, 2007. – 270 p.
3. Fedorov, S.N. Glaznye bolezni: uchebnoe posobie / S.N. Fedorov, N.S. Jarceva, A.O. Ismankulov. – M.: Izdatel'skij centr «Fedorov», 2000. – 388 p.
4. Marchuk, S.A. Social'nye predposylki organizacii profilaktiki blizorukosti v sovremennom obrazovatel'nom processe / S.A. Marchuk, Ju.V. Marchuk. Ekaterinburg: Ros. gos. prof.-ped. un-t, 2008. – 103 p.
5. Rasol'ko, A.I. Metodicheskie ukazaniya po fizicheskomu vospitaniju studentov special'nogo uchebnogo otdelenija / A.I. Rasol'ko. – Mn.: BGU, 2001. – 38 s.

© Расолько А. И., 2022

УДК 796.034.2

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М. М. Сакеев^{3,4}, М. Д. Кудрявцев^{1,2,3}, А. А. Мезжер⁵, Х. К. Хасан⁵, Х. Х. Алшувайли¹

¹Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

³Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Академия Министерства внутренних дел, г. Бишкек, Кыргызстан,
ул. Чолпон-Атинская, 1А

⁵Ди Карский университет, г. Ди Кар, Ирак

¹E-mail: sakeev.02.maksat@gmail.com

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: ameradnan@utq.edu.iq

⁴E-mail: hussein.qassim@utq.edu.iq

⁵E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com

Статья посвящена здоровьесберегающим технологиям, раскрывает сущность данного термина, а также значение здоровьесберегающих технологий для современной молодежи, выполнен анализ того как происходит реализация здоровьесберегающих технологий в рамках учебных заведений.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, физическая культура, студенты.

IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES

М. М. Sakeev^{3,4}, М. D. Kudryavtsev^{1,2,3}, А. А. Mezher⁵, Н. К. Hasan⁵, Н. Н. Alshuvayli¹

¹Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, st. Rokossovsky, 20

⁴Academy of the Ministry of Internal Affairs
Bishkek, Kyrgyzstan, st. Cholpon-Atinskaya, 1A

⁵Dee Kar University, Dee Kar, Iraq

¹E-mail: sakeev.02.maksat@gmail.com

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: ameradnan@utq.edu.iq

⁴E-mail: hussein.qassim@utq.edu.iq

⁵E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com

The article is devoted to health-saving technologies, reveals the essence of this term, as well as the importance of health-saving technologies for today's youth, an analysis is made of how health-saving technologies are implemented within educational institutions.

Keywords: *health, health-saving technologies, physical education, physical culture, students.*

Здоровье физическое является неотъемлемой частью жизни нашей жизни и это самое дорогое, что может быть у человека. Потеряв здоровье, не всегда можно воспользоваться финансами для того, чтобы вернуть его в прежнее состояние. От здоровья человека зависит много далее немаловажных факторов, таких как – состояние полного физического, духовного, а также социального благополучия. Ведь здоровье – это ресурс, от которого зависит степень удовлетворения потребностей человека. На ранних этапах человеческой жизни здоровью следует уделять особое внимание, исследования показали, что около 80-90% детей имеют физические отклонения. В подростковом возрасте, количество тех, кто имеет проблемы со здоровьем, уже может превышать количество детей, которые абсолютно здоровы.

Чтобы избежать таких проблем, следует ввести в привычку выполнение комплексов упражнений, которые нацелены на укрепление и улучшения здоровья, а так же, чтобы прививать основы здорового образа жизни с раннего детства. Часто в подростковом возрасте дети сталкиваются с такими проблемами со здоровьем, как искривление позвоночника, ухудшение зрения, плоскостопие и др. Безусловно, что с такими проблемами сталкиваются не только дети, но и студенческая молодёжь [1; 2].

Причинами проблем со здоровьем может быть малая подвижность в повседневной жизни, разным неправильное питание, переутомляемость, психосоматические недуги, вредные привычки и другие факторы. В связи с этим встает необходимость применения развивающего обучения в системе физического воспитания младших школьников в комплексе процедур и мер, направленных на решение оздоровительных задач в системе физического воспитания [3].

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность методов и приемов, с применением различных способов, направленных на сохранение и улучшение здоровья на различных этапах обучения и развития. Цель здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях –обеспечение учащемуся и студенту сохранения здоровья за период обучения, а также возможность сформировать навыки здорового образа жизни и необходимые знания, которые в дальнейшем будут применены в повседневной жизни. Главный показатель здоровьесберегающих технологий –регулярная экспресс – диагностика основных группа параметров, а также состояние учащегося и студента, проводится в начале и конце учебного года, что позволяет сделать выводы о здоровье.

Здоровьесберегающие занятия способствуют укреплению здоровья, а также повышению работоспособности организма. Большое внимание на уроках и занятиях физической культуре уделяется упражнениям, связанным с укреплением осанки, исправления плоскостопия и улучшением деятельности дыхательной системы. Эффективнее проводить занятия вне помещений, на свежем воздухе, если позволяют погодные условия. Помимо плановых занятий в учебном учреждении, обучающимся предоставлена возможность заниматься в секциях. Регулярные занятия физической культурой прививают обучающимся, кроме дисциплинированность, улучшают физическое развитие и помогают как поддерживать, недуги так и будут укреплять также здоровье. Физическая культура помогает обеспечивать обучающимся комплекс мер по улучшению физического состояния и сохранение здоровья. Кроме занятий в учебное время не стоит забывать о таких простых вещах, как правильно выстроенный режим, здоровое питание, ежедневная зарядка, отказ от вредных привычек и так далее. Следует отметить, что в высших учебных заведениях по дисциплине «Физической культура» и «Прикладная физическая культура» есть разделение студентов по разным группам. Например, одна группа нацелена на более обширный комплекс занятий по всей учебной программе, а другая по медицинским показателям выполняет свою программу занятий, более упрощенную.

Это один из важных факторов для реализации здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности [4].

Подводя итоги, необходимо отметить, что обучающимся предоставлена возможность участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях во внеурочное время, в таких как соревнования по баскетболу, волейболу, легкой атлетике и так далее. Именно это сможет мотивировать обучающихся и привить любовь к здоровому образу жизни, а молодые люди будут только благодарны за заботу о своём здоровье. Забота о здоровье учеников и студентов – приоритетное направление деятельности образовательной организации. Лишь здоровые обучающиеся смогут использовать в своей трудовой деятельности полученные знания. Поэтому сохранение здоровья в ходе образовательного процесса можно рассматривать как государственную, общественную и личностную задачу и безусловную ценность.

Библиографические ссылки

1. Галимов Г.Я., Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Гаськов А.В. Эффективность использования в системе физического воспитания студентов нетрадиционных средств на примере хатха-йоги: Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 13. – С. 41-44.
2. А. Г. Галимова, М. Д. Кудрявцев, В. А. Глубокий, Г. Я. Галимов Обоснование содержания высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфита: материал Вестник Бурятского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 143-148.
3. Кудрявцев, М. Д. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 3. – С. 7-11.
4. Красноперова Н. А., Шушерина О. А., Бартоновская Л. А. Физическая культура как средство здоровья сохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза: монография / Красноярск: СибГТУ, 2013. – 164 с.

References

1. Galimov G.YA., Kuz'min V.A., Kudryavcev M.D., Kopylov YU.A., Gas'kov A.V. Effektivnost' ispol'zovaniya v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov netradicionnyh sredstv na primere hatha-jogi: Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2014. – № 13. – S. 41-44.
2. A. G. Galimova, M. D. Kudryavcev, V. A. Glubokij, G. YA. Galimov Obosnovanie soderzhaniya vysokointensivnogo mnogofunkcional'nogo treninga krossfita: material Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2017. – № 1. – S. 143-148.
3. Kudryavcev, M. D. Razvivayushchee obuchenie v sisteme fizicheskogo vospitaniya mladshih shkol'nikov: Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2003. – № 3. – S. 7-11.
4. Krasnoperova N. A., SHusherina O. A., Bartnovskaya L. A. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo zdorov'e sohranyayushchego obrazovaniya studentov special'noj medicinskoj gruppy vuza: monografiya / Krasnoyarsk: SibGTU, 2013. – 164 s.

© Сакеев М. М., Кудрявцев М.Д., Мезхер А.А., Хасан Х.К., Алшувайли Х.Х., 2022

УДК 796.4

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
"ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:
ГИМНАСТИКА" С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**

Т.К. Сахарнова, Г.Р. Айзятullova

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Российская Федерация, 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35
E-mail: top-gulia@rambler.ru

В условиях сложившейся ситуации с распространением коронавирусной инфекции сложилась необходимость в проведении учебных занятий со студентами ВУЗов, в том числе Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Дистанционное обучение на протяжении долгого времени с успехом применяется в технических, экономических ВУЗах. Университет Лесгафта почти 10 лет разрабатывал различные документы, к которым относятся требования и программы и положения, для введения дистанционного формата обучения. В настоящее время, дистанционное обучение является уже не формой выбора студента, а необходимостью, продиктованной обществом как реакцией на сложившуюся ситуацию в период пандемии.

Ключевые слова: дистанционное обучение, гимнастика, студенты

**FORMATION OF KNOWLEDGE AND SKILLS OF STUDENTS IN THE DISCIPLINE
"THEORY AND METHODOLOGY OF TEACHING BASIC SPORTS: GYMNASTICS"
USING DISTANCE LEARNING UNDER PANDEMIC CONDITIONS**

T.K. Sakharnova, G.R. Aizatullova

P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg
35, Dekabristov str., Saint Petersburg, 190121, Russian Federation
E-mail: top-gulia@rambler.ru

In the current situation with the spread of coronavirus infection, there is a need to conduct training sessions with university students, including the P.F. Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg. Distance learning has been successfully used in technical and economic universities for a long time. Lesgaft University has been developing various documents for almost 10 years, which include requirements and programs and regulations, for the introduction of a distance learning format. Currently, distance learning is no longer a form of student choice, but a necessity dictated by society as a reaction to the current situation during the pandemic.

Keywords: distance learning, gymnastics, students

Введение. На кафедре теории и методики гимнастики гимнастики, в период пандемии, все студенты и профессорско-преподавательский состав перешли на дистанционное обучение. Все дисциплины проводились с использованием информационных и дистанционных технологий. Часть преподавателей использовала такие программы, как Skipe, часть – Whats-App, часть – платформу Moodle, часть – смешанный формат* (рис.1).

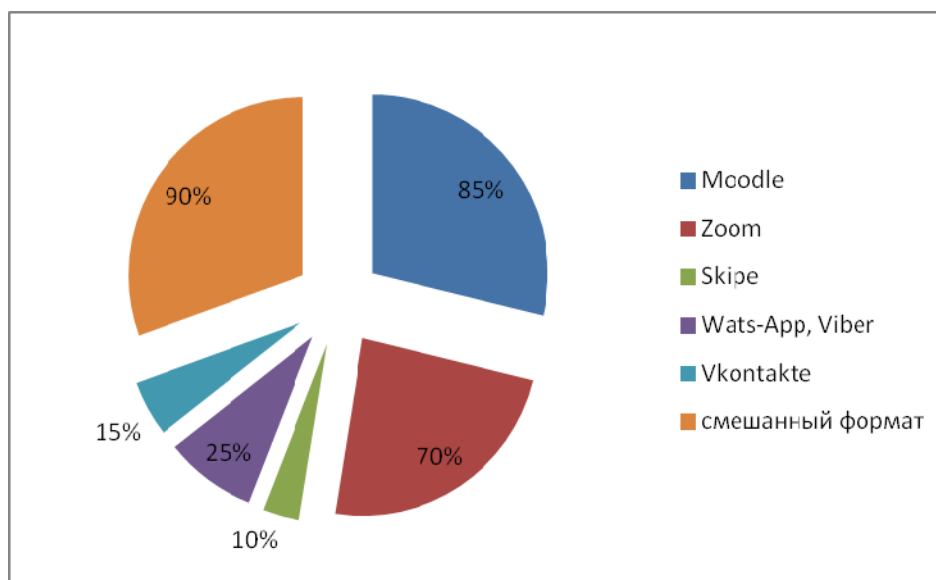


Рис. 1 – Распределение преподавательского состава по программам проведения занятий в период дистанционного обучения студентов (2020/2021 уч.год)

* Смешанный формат означает использование нескольких программ, например, проведение теоретических занятий проходило на платформе Moodle, а практических – на платформе Зум.

Большая часть ППС использовала программу Moodle и Zoom, что было необходимым условием аттестации студентов при проведении текущих и промежуточных контролей. Однако преподаватели чаще использовали смешанный формат проведения занятий.

Основное содержание. В рамках дистанционного обучения нами был проведен сравнительный анализ двух форм проведения занятий и аттестации студентов:

1. С использованием информационно-коммуникативных технологий (дистанционная форма)

2. Личный контакт со студентами (очная форма).

На дистанционные курсы были зачислены студенты 1-го курса заочной формы обучения в количестве свыше 400 человек, в рамках дисциплин "Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика" (ТиМОБВС) и "Теория и методика обучения гимнастике" (ТиМОГ).

Структура дистанционного курса была представлена в соответствии рабочими программами дисциплины и содержала методическую, теоретическую часть, практические задания и контролирующие части. Основу методической части составляли технологическая карта, список основной и дополнительной литературы для изучения дисциплины [1,2]. В практической и теоретической частях расписаны лекционные и семинарские занятия по темам:

Лекции – 1 семестр: Гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания; Средства гимнастики; 2 семестр – Урок гимнастики в школе; Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям.

Семинарские занятия 1-го семестра: Строевые и ОРУ без предмета, Прикладные упражнения; 2-го семестра – ОРУ с предметами и на снарядах; Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям. В каждом семестре предусмотрено обязательное выполнение контрольной работы.

Каждая тема семинарского занятия включает в себя выполнение 2-х текущих контролей: теста и практической демонстрации двигательных умений. Так, при изучении темы ОРУ студент проходит тест, который является допуском к следующему виду контроля – практической демонстрации двигательных умений, которые он предоставляет в форме видеозаписи проведения учебной практики [1,2].

Нами был проведен анализ успеваемости студентов по видам контроля при проведении занятий в очном и дистанционном форматах (табл. 1).

Таблица 1

Анализ успеваемости студентов заочной формы обучения по дисциплине ТиМОБВС (гимнастика) и ТИМОГ – 1 семестр

виды контроля, 1 семестр	мин/макс	классическое обучение	дистанционное обучение
ТК-1 (вольные упражнения), балл	от 3 до 12	11,88±6,23	9,29±7,11
ТК-3 (терминология упражнений без предмета), балл	от 1 до 5	4,5±1,82	2,12±1,88
КР (гимнастическая терминология), балл	15/30	26,65±3,77	21,66±6,63
ТК-2 (строевые упражнения), балл	от 1 до 3	1,5±0,9	2,09±1,17
ТК-4 (прикладные упражнения), балл	от 3 до 10	3,71±3,15	5,88±4,22
ТК-5 (способы проведения ОРУ), балл	от 5 до 10	4,72±3,82	6,87±4,18
Промежуточный контроль, балл	22/30	25,66±5,82	22,72±6,12
общая оценка за семестр	100	78,62	69,34

Основные расхождения при оценке знаний по разделам "Строевые упражнения", "Терминология упражнений без предмета" и "Прикладные упражнения" состоят в том, что при классическом обучении студенты демонстрируют полученные знания во время учебной практики. В дистанционном формате обучения студенту данные виды контроля заменены на тестирования. Средний балл за семестр, полученный студентами и при классической и при дистанционной форме обучения, характеризует его подготовленность как выше среднего по дисциплине ТиМОБВС и ТиМОГ.

Оказалось, что баллы, полученные при классической форме обучения выше, чем при дистанционной. Скорее всего, это связано, с тем, что преподаватель, оценивая студента, исходит из совокупного понимания должного уровня знаний студента [3], в то время, как большую часть текущих контролей – при дистанционной форме обучения – проводит непосредственно система, без учета индивидуальных особенностей студента (рис. 2).

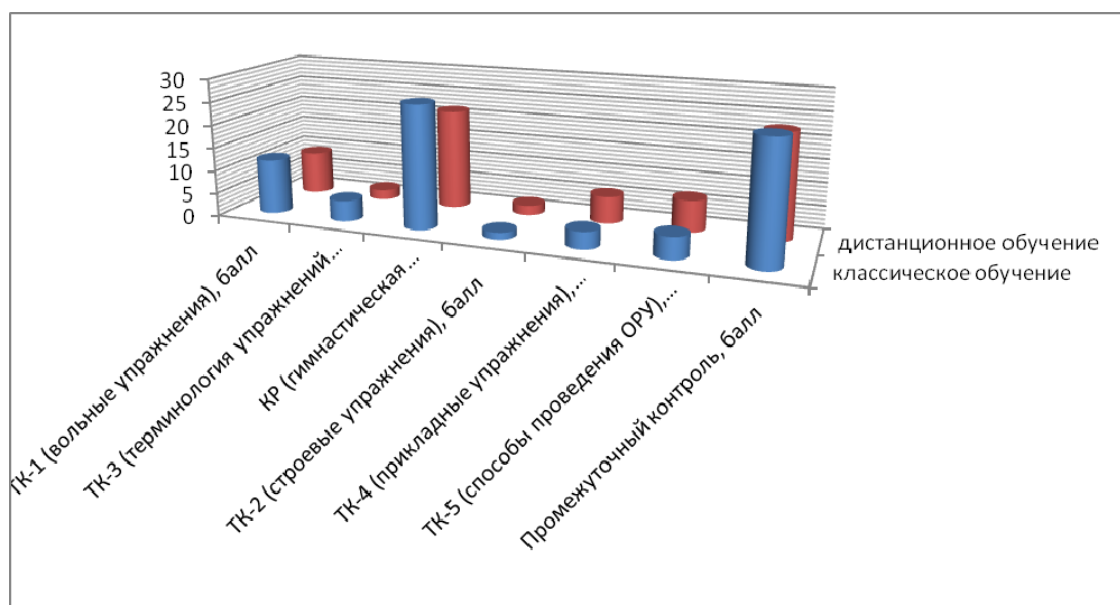


Рис. 2. – Анализ успеваемости студентов заочной формы обучения по дисциплине ТиМОБВС (гимнастика) и ТИМОГ – 1 семестр

Данные, полученные при анализе успеваемости студентов по проводимым дисциплинам во 2-м семестре, аналогичны результатам 1-го семестра.

В целом, студенты, аттестованные и не аттестованные по дисциплине ТиМОБВС и ТиМОГ распределились следующим образом (табл. 2).

Таблица 2

Распределение студентов по уровню знаний, умений и навыков

Аттестация	классическая форма	дистанционная форма
неудовлетворительно	21%	28%
удовлетворительно	9%	10%
хорошо	27%	13%
отлично	43%	49%

При классической форме обучения, по сравнению с дистанционной формой, больше студентов имеют оценку "хорошо", а при дистанционной форме – "не удовлетворительно", что связано со сложностью при работе с компьютером.

При этом, можно отметить, что в основном, низкие оценки при дистанционном обучении за дисциплину ТиМОБВС получили студенты таких видов спорта, как борьба и тяжелая атлетика, высокие – плавание, фигурное катание, легкая атлетика и гимнастические виды (табл. 3).

Таблица 3

Рейтинг студентов из различных видов спорта при овладении дисциплиной ТиМОБВС в дистанционном формате

вид спорта	отлично	хорошо	удовлетворительно	не зачет
Гимнастика	78%	8%	11%	2%
Борьба	27%	30%	12%	31%
Бокс	12%	41%	9%	38%
Тяжелая атлетика	28%	31%	19%	22%
Плавание	62%	23%	8%	7%
Спортивные игры	58%	9%	17%	16%
Легкая атлетика	62%	18%	11%	9%
Нетрадиционные виды спорта	22%	41%	25%	12%
АФК	71%	19%	4%	6%
Футбол	47%	12%	18%	23%
Хоккей	54%	26%	9%	11%
Фигурное катание	77%	15%	-	8%

Заключение. Подводя итоги вышеизложенному следует отметить следующее:

1. При дистанционном обучении, равно как и при классическом обучении имеется ряд затруднений, связанных с получением знаний и приобретением навыков студентами по дисциплине ТиМОБВС

2. Основные затруднения у студентов при дистанционном обучении возникают при практическом выполнении текущих контролей. Наиболее легче им даются тестовые задания. Возможно это связано с распространением ответов в сети интернет, что можно решить с помощью пополнения банка вопросов (его увеличение до 200 вопросов)

3. Самым сложным для студентов является задание, связанное с видеозаписью своего ответа на текущий контроль, например, "снять вольные упражнения и прикрепить их на сайт" – с этим справились менее 50% студентов, что свидетельствует о низком уровне владения компьютерной грамотой (а это школьная программа). Именно такое задание существенно влияет на оценку за предмет. Тем не менее, убрать подобные задания или заменить на более

легкие задания, нельзя, с связи с тем, что студенты, получающие высшее образование обязаны применять полученные в школе знания и развиваться дальше.

4. С успехом студенты выполняют письменные работы, в которых не требуются самостоятельного и творческого мышления, в связи с чем именно такие письменные работы и следует включать как один из текущих контролей, с целью исключения заимствования студентами работ других авторов.

Библиографические ссылки

1. Бордовский, П.Г. Применение дистанционного обучения по дисциплине "спортивная аэробика" в условиях вуза/ П.Г. Бордовский, Г.Р. Айзятullova, Т.К. Сахарнова// Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 54.

2. Бордовский, П.Г. Практические вопросы реализации учебных программ с использованием дистанционных образовательных технологий в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург/ П.Г. Бордовский, Л.А. Заварухина// В сборнике: Актуальные вопросы в педагогических, медико-биологических и психологических аспектах физической культуры и спорта. Межвузовский сборник статей научно-практической конференции. Под редакцией А.А. Марьина. Санкт-Петербург, 2021. С. 27-29.

3. Шепеленко, С.А. Дистанционное обучение студентов факультета физической культуры по дисциплине "гимнастика" (из опыта работы)/С.А. Шепеленко //Современные проблемы науки и образования. 2020. № 5. С. 68.

References

1. Bordovskij, P.G. Primenenie distancionnogo obuchenija po discipline "sportivnaja aerobika" v uslovijah vuza/ P.G. Bordovskij, G.R. Ajzjatullova, T.K. Saharnova// Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2019. № 9. S. 54.

2. Bordovskij, P.G. Prakticheskie voprosy realizacii uchebnyh programm s ispol'zovaniem distancionnyh obrazovatel'nyh tehnologij v NGU im. P.F. Lesgafta, Sankt-Peterburg/ P.G. Bordovskij, L.A. Zavaruhina // V sbornike: Aktual'nye voprosy v pedagogicheskikh, mediko-biologicheskikh i psihologicheskikh aspektah fizicheskoj kul'tury i sporta. Mezhvuzovskij sbornik statej nauchno-prakticheskoj konferencii. Pod redakciej A.A. Mar'ina. Sankt-Peterburg, 2021. S. 27-29.

3. Shepelenko, S.A. Distancionnoe obuchenie studentov fakul'teta fizicheskoj kul'tury po discipline "gimnastika" (iz opyta raboty)/S.A. Shepelenko //Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2020. № 5. S. 68.

© Сахарнова Т.К., Айзятullova Г.Р., 2022

УДК 796.011.1

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СФЕРЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ

А.А. Ташиян^{1,2}, М.А. Тарчокова¹

¹Ростовский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко 83

²Донской государственный технический университет
344003, ЮФО, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1

¹E-mail: tashiyansf@sfedu.ru

²E-mail: tarchokova19@bk.ru

В данной работе представлены основные направления реализации военно-патриотического воспитания молодежи. Составлена педагогическая модель внедрения патриотизма в деятельность современной молодежи посредством физической культуры. Описана необходимость внедрения патриотического воспитания в новое поколение. Выявлены основные направления политики государства, согласно которой осуществляется изучаемая деятельность.

Ключевые слова: модель; молодежь; средства физической культуры; военно-патриотическое воспитание, спорт.

PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF USING MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE FIELD OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH

A.A. Tashiyans^{1,2}, M.A. Tarchokova¹

¹Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
83, Eremenko str., Rostov-on-Don, 344015, Russian Federation

²Don State Technical University
1, Gagarin Square, SFD Rostov region, Rostov-on-Don, 344003

E-mail: tashiyansf@sfedu.ru

E-mail: tarchokova19@bk.ru

This paper presents the main directions of the implementation of military-patriotic education of young people. A pedagogical model of introducing patriotism into the activities of modern youth through physical culture has been compiled. The necessity of introducing patriotic education into the new generation is described. The main directions of the state policy according to which the studied activity is carried out are revealed.

Keywords: model; youth; means of physical culture; military-patriotic education, sport.

Введение. Современное общество базируется на динамично развивающихся отношениях, которые складываются в виде постоянных коммерческих взаимодействий. Это порождает снижение уровня духовного и нравственного развития граждан нашего населения. Такой подход обусловлен низким уровнем пропаганды патриотического воспитания в нашей стране.

В последнее время, необходимо отметить, что государственная политика в области военно-патриотического воспитания значительно видоизменилась. Упор деятельности пошел на

воспитание нового поколения и привитие молодежи наиболее правильной идеологии, которая формирует мировоззрение подростка в рамках:

- ❖ многонациональности;
- ❖ религиозной терпимости;
- ❖ нравственности;
- ❖ гуманности;
- ❖ любви к Родине;
- ❖ моральных ценностей;
- ❖ уважения к окружающим [1].

Все эти пункты создают предпосылки для формирования сильного гражданского общества, способного определять курс и направление развития государства.

Подготовка молодежи, как общественной единицы, приносящей пользу своему государству, начала осуществляться с помощью внедрения курсов военно-патриотического и физического воспитания [2; 3; 4]. Оно включает в себя ряд задач, одной из которых является эмоциональная подготовка индивидов к защите Отечества. Необходимость данной подготовки заключена в устранение таких социально негативных явлений, как снижение уровня доверия населения к государственному аппарату, отсутствие проявлений должного уважения к представителям правоохранительных органов и военным, распространение таких черт характера как:

- эгоизм,
- отсутствие эмпатии,
- равнодушие,
- цинизм и т.д. [5].

Итак, можно сказать, что необходимость пропаганды военно-патриотического воспитания играет довольно важную роль в формировании нации нашей страны. Одним из наиболее важных мест в военно-патриотическом воспитании молодежи занимает физическая культура и спорт. Именно это направление позволяет активно и эффективно вырабатывать необходимые качества для будущего патриота. С помощью различных силовых и спортивных нагрузок подросток может прочувствовать наиболее реально всю обстановку, которая складывается при прохождении военной службы. Помимо психологического воздействия спорт и активная физическая культура способствуют совершенствованию физических навыков и оздоровительному процессу.

Основное содержание работы. Применение упражнений, связанных со спортивной деятельностью вырабатывают у подростков ряд положительных ассоциаций, связанных с военной службой. Это отражается в дальнейшем и на их поведении во всех сферах жизнедеятельности. Они становятся более дисциплинированными и готовыми нести ответственности за свои действия. Совершенствуется психологическая устойчивость к часто сменяемым физическим нагрузкам и возникающим препятствиям при осуществлении деятельности.

В результате проведенного опроса 137 специалистов в области воспитания, военно-прикладной физической культуры, спорта и туризма были выявлены организационно педагогические условия, необходимые для повышения эффективности военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи к воинской службе [6].

Воспитание гражданина включает в себя три блока. К ним относится:

- правовая культура;
- гражданское образование;
- обучение демократии.

Из перечисленных трех блоков складывается общий уровень военно-патриотического воспитания молодежи в нашей стране. Необходимо отметить, что оно также включает в себя два направления, согласно которым должно осуществляться воздействие на субъекта воспитания:

1. Воспитание гражданина-патриота:
 - любовь к Отечеству;

- уважение к законности;
- критичность мышления;
- освоение социально значимой системы ценностей (Отечество, Родина, право);
- гордость за свое Отечество [7];
- участие в созидательных процессах в обществе.

2. Воспитание здорового образа жизни:

- осознание своей роли для физического развития;
- высокая личная физическая подготовленность;
- совокупность определенных качеств (дисциплинированность, самостоятельность и др.);
- знание важнейших сторон спортивной тренировки.

Последовательность военно-патриотического воспитания регламентируется и осуществляется в несколько этапов:

1 этап: первоначальное освоение навыков, внедрение и адаптация в служебной деятельности [8].

2 этап: реализация базовой физической подготовки. Совершенствование общего физического развития организма.

3 этап: специализация и уклон на военные формы обучения. Освоение дисциплин дополнительного (специфического) характера.

4 этап: разработка морально-психологического устойчивого состояния к нагрузкам различной степени.

5 этап: внедрение в общую подготовку различных ситуационных аспектов. Подготовка в рамках экстремальных условий.

Заключение. Из вышесказанного можно сделать вывод, что педагогическая модель патриотического воспитания молодежи включает в себя множество аспектов, наиболее важным из которых выступает внедрение физической активности и спорта в деятельность молодежи. Она способствует выработке множества различных факторов, оказывающих положительное влияние на формирование будущей единицы общества. Представленная модель образования позволяет постепенно влиять на сознание и мировоззрение граждан и привлекать их к осуществлению военной службы и защиты Отечества.

Разработанная педагогическая модель военно-патриотического воспитания студенческой молодежи была проверена в ходе педагогического эксперимента. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной модели военно-патриотического воспитания студенческой молодежи к воинской службе с использованием средств физической культуры [9].

Библиографические ссылки

1. Абрамов, А.В. Становление и развитие современного российского патриотизма как явление политического сознания : автореф. дис. канд. философ. наук / Абрамов А.В. – М., 2021. – 24 с.

2. Арутюнян, Т.Г. Патриотическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений в процессе занятий лёгкой атлетикой / Т.Г. Арутюнян, А.Г. Галимова, Э.К. Кыргыс, Д.Г. Радченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 1. – С. 8-11.

3. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микро-элемент подготовки будущих защитников Отечества / Т.Г. Арутюнян, В.В. Пыж // «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 3 (181) – 2020, Санкт – Петербург, С. 23 – 30.

4. Арутюнян, Т.Г. Патриотическое воспитание в процессе спортизированных занятий, направленных на развитие скоростно-силовых возможностей обучающихся / Т.Г. Арутюнян, Е.И. Чернышева, Т.В. Лепилина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 2. – С. 49-51.

5. Беспалова, Т.М. Патриотизм в современном российском политическом процессе : автореф. дис. канд. полит. наук / Беспалова Т.М. – Ростов н/Д., 2014. – 21 с.
6. Ильин, Н.И. Формирование патриотических отношений у студентов : автореф. дис. канд. пед. наук / Ильин Н.И. – Тамбов, 2018. – 22 с.
7. Кузнецов, А.В. Культура патриотизма как фактор консолидации российского общества : автореф. дис. канд. социол. наук / Кузнецов А.В. – М., 2017. – 21 с.
8. Никова, М.А. Формирование патриотизма у российского студенчества : автореф. дис. канд. социол. наук / Никова М.А. – М., 2016. – 27 с.
9. Новиков, А.В. Государственно-патриотическое воспитание студенческой молодёжи Москвы (1992-2004 гг.) : автореф. дис. канд. ист. наук / Новиков А.В. – М., 2019. – 23 с.

References

1. Abramov, A.V. Stanovlenie i razvitie sovremennogo rossijskogo patriotizma kak yavlenie politicheskogo soznaniya : avtoref. dis. kand. filosof. nauk / Abramov A.V. – М., 2021. – 24 s.
2. Arutyunyan, T.G. Patrioticheskoe vospitanie uchashchihsya obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdenij v processe zanyatij lyogkoj atletikoj / T.G. Arutyunyan, A.G. Galimova, E.K. Kyrgys, D.G. Radchenko // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2020. – № 1. – S. 8-11.
3. Arutyunyan, T.G. Vzaimosvyaz' fizicheskogo i patrioticheskogo vospitaniya kak mikroelement podgotovki budushchih zashchitnikov Otechestva / T.G. Arutyunyan, V.V. Pyzh // «Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta» № 3 (181) – 2020, Sankt – Peterburg, S. 23 – 30.
4. Arutyunyan, T.G. Patrioticheskoe vospitanie v processe sportizirovannyh zanyatij, napravlennyh na razvitie skorostno-silovyh vozmozhnostej obuchayushchihsya / T.G. Arutyunyan, E.I. Chernysheva, T.V. Lepilina // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2022. – № 2. – S. 49-51.
5. Беспалова, Т.М. Патриотизм в современном российском политическом процессе : автореф. дис. канд. полит. наук / Беспалова Т.М. – Ростов н/Д., 2014. – 21 с.
6. Ил'ин, Н.И. Формирование патриотических отношений у студентов : автореф. дис. канд. пед. наук / Ил'ин Н.И. – Тамбов, 2018. – 22 с.
7. Кузнецов, А.В. Культура патриотизма как фактор консолидации российского общества : автореф. дис. канд. социол. наук / Кузнецов А.В. – М., 2017. – 21 с.
8. Никова, М.А. Формирование патриотизма у российского студенчества : автореф. дис. канд. социол. наук / Никова М.А. – М., 2016. – 27 с.
9. Новиков, А.В. Государственно-патриотическое воспитание студенческой молодёжи Москвы (1992-2004 гг.) : автореф. дис. канд. ист. наук / Новиков А.В. – М., 2019. – 23 с.

© Тациян А.А., Тарчокова М.А., 2022

УДК 796.323.2

ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Л.И. Халилова., К.М. Комиссарчик, В.П. Иващенко

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, ул. Литовская, 2
E-mail: irekovnal@mail.ru

Формирование культуры здорового образа жизни у студентов-медиков на сегодняшний день является актуальной проблемой, для решения которой необходимо разработать комплексную программу мероприятий в вузе и проводить эту программу в жизнь. Разработанные и внедренные в учебный процесс постоянно действующие проекты, позволили организовать образовательное пространство, и создать благоприятные условия на кафедре физической культуры для студентов СПбГПМУ.

Ключевые слова: студенты, мониторинг, оздоровительная программа, тестирование.

FACTORS SHAPING THE HEALTH OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Khalilova L. I., Komissarchik K. M., Ivashchenko V. P.

St. Petersburg State Pediatric Medical University
Russian Federation, St. Petersburg, st. Lithuanian, 2
E-mail: irekovnal@mail.ru

The formation of a healthy lifestyle culture among medical students today is an urgent problem, for the solution of which it is necessary to develop a comprehensive program of activities at the university and implement this program. The permanent projects developed and implemented in the educational process made it possible to organize the educational space and create favorable conditions at the Department of Physical Education for students of St. Petersburg State Pediatric Medical University.

Keywords: students, monitoring, health program, testing.

Введение. Успешность реализации оздоровительных программ во многом зависит от кадров, которые обучаются по современным образовательным стандартам, в которых прописывается необходимость овладения компетенциями по сбережению и восстановлению здоровья. Физическая культура оказывает огромный оздоровительный и профилактический эффект на организм человека, что является чрезвычайно важным, так как в настоящее время количество людей с различными заболеваниями постоянно увеличивается.

Главными элементами системы здорового образа жизни считаются: оптимальный уровень двигательной активности; закаливание; рациональное питание, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; экологически грамотное поведение; психическая, эмоциональная устойчивость; сексуальное воспитание, профилактика заболеваний; отказ от вредных привычек [1,2].

Недостаточный уровень физической активности считается четвертым из наиважнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе. Во множестве стран растет недостаток физической активности, что приводит к развитию неинфекционных заболеваний (НИЗ) и ухудшению здоровья населения в мире в целом [3].

Причина в недостаточной ориентации молодежи на здоровье и слабом интересе в достижении высокого уровня физического развития кроется в недостаточной мотивации, неразвитости культурно-исторических традиций, побуждающих к поддержанию здорового образа жизни и физическому совершенству [2,3].

Практика показывает, что многие студенты не достаточно ответственно относятся к своему здоровью и не придерживаются основ здорового образа жизни. В то же время в научной литературе остаются не до конца раскрытыми оптимальные пути применения их на практике. Таким образом, в реальной практике существует разногласие между объективно растущими требованиями молодежи по ведению здорового образа жизни и недостаточной теоретической и методической разработанностью их организации на практике. С учетом данного противоречия нами был сделан выбор темы настоящего исследования.

Цель исследования – научно обосновать необходимость и разработать методическую модель применения комплексной программы оздоровления студентов в системе высшего профессионального медицинского образования с направленностью на качественную подготовку специалистов. Для её реализации были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать двигательную активность студентов в динамике обучения и обосновать пути оптимизации двигательного режима студентов, физического воспитания в медицинском вузе.
2. Подготовить и внедрить комплексную программу оздоровления, нацеленную на положительное изменение стиля жизни, увеличение уровня здоровья студентов.

Организация исследования

Исследования велись в период с 2021 по 2022 года в два этапа на базе СПбГПМУ. В качестве субъектов исследования выступили студенты Санкт-Петербургского государственного педиатрического университета с лечебного факультета. Объектом исследования являлись условия жизнедеятельности, показатели здоровья, качества и образа жизни учащихся 3 курса ЛФ. Генеральная совокупность всего исследования составляет 167 человек.

На первом этапе (осенний семестр 2021-2022 уч.г.) был осуществлен сбор исходной информации для объективного изучения условий обучения, стиля и качества жизни студенческой молодежи, состояния их здоровья.

На втором этапе (весенний семестр 2021-2022 уч.г.). Сформированы информационные базы данных и проведена их статистическая обработка; проанализированы и обобщены полученные материалы и реализовано внедрение результатов в практику. Разработана групповая программа оздоровления учащихся СПбГПМУ.

Результаты исследования

Тестирование знаний по сохранению здоровья студентов показало, что только 20,9 % респондентов освоили основы составления индивидуальных программ физического развития; 20,5 % респондентов могут дать определение понятию «профессиональная физическая подготовка», 30,9 % из них освоили компетенции по научной деятельности в области физического воспитания; 27,7 % – знают, как выявить профессионально-значимые физические качества и какие упражнения необходимо использовать для их развития.

Анализ вида и распространенности вредных привычек среди студентов-медиков показал: половина анкетированных (56%) курила, причем с возрастом курящих становилось больше. Уже на первом году учебы курили 36% девушек и 64% юношей. Постоянно потребляли энергетические напитки 36% девушек и 64% юношей; систематичность потребления энергетиков и спиртных напитков также повышалась с возрастом. Среди студентов, употребляющих алкоголь, наблюдался и высокий процент курящих (47,5%); регулярное потребление алкогольных напитков чаще отмечалось у юношей-студентов, проживающих в общении, а курение – у юношей; пробовали снюсы 19,6% опрошенных.

Анализ бюджетных возможностей учащихся установил, что основными источниками формирования бюджета студентов трестекурсников являлись: помощь родителей и родственников – 76,5%, стипендия – 17%, работа во вне учебное время – 6,5%. Первое место со-

ставили расходы на питание – 41,2%, обучение – 24,1%, дорогу к месту учебы – 21,4%, оплату жилья – 13,3%.

Студентов отличала низкая медицинская активность: только 26% опрошенных обращались за медицинской помощью в случае заболевания, более половины – только в случае тяжелых заболеваний. 68,1% респондентов обращались в студенческую поликлинику только за получением справок, 5,9% не понимали необходимости диспансерного наблюдения (рис. 1).

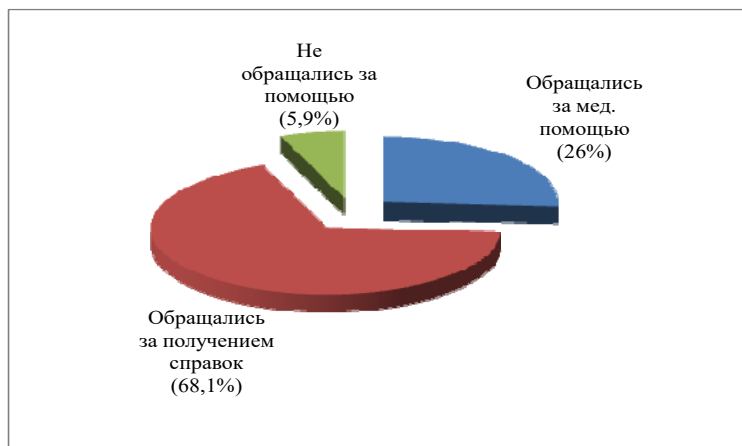


Рис.1. Обращались ли за медицинской помощью, обучаясь в вуз?

Проведенное анкетирование показало, что среди студентов-медиков сформировалась тенденция нарушать гигиенические требования здорового образа жизни и даже изучение ими основ физиологических механизмов элементов ЗОЖ не дает гарантии его неукоснительного выполнения.

Далее мы предложили учащимся обследование уровня физической подготовки по методике профессора Г.Л. Апанасенко. Выявлено, что в низком уровне физической подготовленности находились 20,1 % студентов. В посредственном уровне – 43,3 %, в хорошем – 36,6 % (рис. 2).

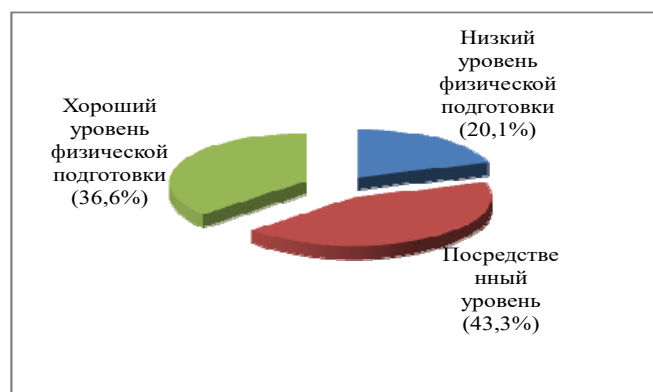


Рис. 2. Ваш уровень физической подготовки?

На втором этапе нами была создана комплексная программа оздоровления учащихся лечебного факультета университета.

Реализация программы осуществляется в форме методико-практических занятий для основной и подготовительной групп, посещение ЛФК в бассейне и занятий йоги для специальной медицинской группы, а для освобожденных от практических занятий студентов, в форме участия в студенческих научно-практических конференциях, проводимых в медицинских вузах Санкт-Петербурга.

Практические занятия предназначены для овладения навыками проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, формирования знаний умений и навыков сбора научных фактов по вопросам оздоровления студентов, а так же построения занятий и методики их проведения с учетом курса. Оценка успеваемости по курсу осуществляется в форме зачета в сроки, предусмотренные учебным планом.

Для повышения физкультурной грамотности будущих врачей необходимо в учебном процессе и вне его рамок разнообразные формы и методики информационной работы по вопросам физической культуры и здорового образа жизни. Мы выделили последующей модели обучения ЗОЖ для студентов СПбГПМУ:

1. Медицинская: основана на информировании студентов. Суть её – студент знает, что такое-то поведение вредно, он от него воздерживается. И наоборот, если он знает о чем-то полезном для здоровья, то знание об этом автоматически приведет к соответственному поведению.

2. Образовательная: цель – оказать воздействие на поведение учащегося на занятиях в вузе в отношении своего здоровья, выработать здоровые навыки. Она включает в себя представления о своем здоровье как ценности. Эта модель не затрагивает глубинных представлений о здоровье в юношеском возрасте, так как для молодых людей здоровье выглядит как нечто само собой разумеющееся и не связанное с собственными усилиями, как данность, которая есть у совершеннолетнего.

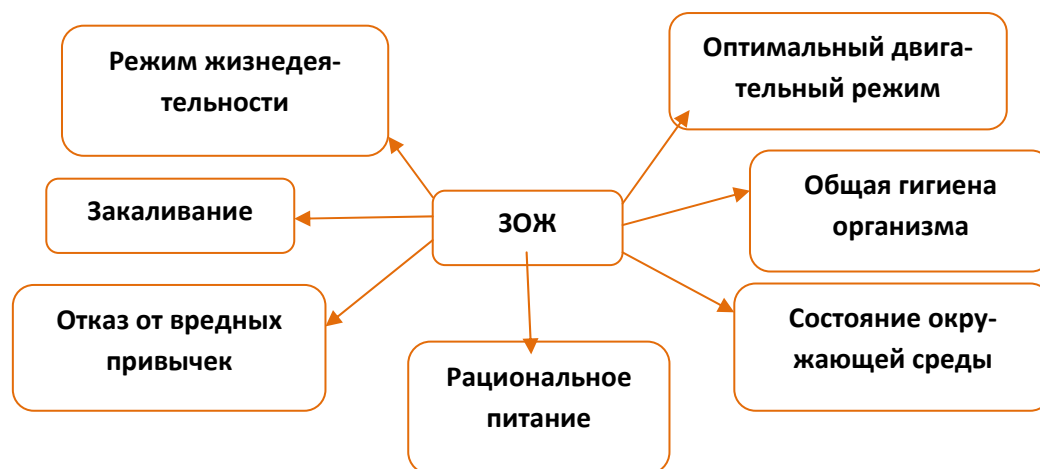


Рис. 1 - Схема основных составляющих здорового образа жизни

Улучшение физкультурно-оздоровительной работы в СПбГПМУ осуществляется путем:

- введение в учебные программы более расширенной вариативной части, усиление их образовательной направленности, использование новых форм и методик тестирования, широкое использование в ходе занятий,
- использование апробированных на практике новых форм вне учебной работы,
- особенно существенное значение должно быть уделено вниманию организации спортклубов по интересам для молодежи, используя при этом не только традиционные, но и новые формы.

Выводы:

1. Занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на здоровье и физическое развитие молодых людей. Они способствуют совершенствованию физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности.

2. Студенческая молодежь является основой генофонда любой страны. Формирование «Моды на здоровый образ жизни» среди этого слоя населения важна. Физическая культура должна стать второй профессией врача.

3. Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современных студентов, включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодежи.

4. В реализации Программы оздоровления студентов должны быть задействованы практически все подразделения и службы вуза: проректор по общим вопросам и воспитательной работе, учебная часть, деканаты и кафедры: физического воспитания и здоровья, ЛФК, функциональной и клинической диагностики, психологического консультирования, общей гигиены, общественного здоровья и здравоохранения, общей и клинической психологии, педагогики, психиатрии и наркологии; руководство общежития, информационный центр, студенческий профком, студенческая поликлиника, библиотека, редакция газеты университета.

Библиографические ссылки

1. Тараканова, М.Е. Исследование уровня развития физической составляющей здоровья студентов медицинских вузов / М.Е. Тараканова, Л. И. Халилова, И.В. Складорова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021, -№11, -С. 456-459.

2. Халилова Л.И. Сравнительная характеристика физического развития и физической подготовленности студентов вузов / Л.И. Халилова, К.М. Комиссарчик // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2018. – Т.9, № 3 (35). – С. 238–240.

3. Складорова И.В. Оптимальный уровень физической активности студентов. / И.В. Складорова, М.В. Шушакова, А.Р. Герасимчук // в сборнике: Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2022. С. 292-294

References

1. Tarakanova, M.E. Issledovanie urovnya razvitiya fizicheskoy sostavlyayushchej zdorov'ya studentov medicinskih vuzov / M.E. Tarakanova, L. I. Halilova, I.V. Sklyarova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021, -№11, -S. 456-459.

2. Halilova L.I. Sravnitel'naya harakteristika fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti studentov vuzov / L.I. Halilova, K.M. Komissarchik // Nauchnye trudy Severo-Zapadnogo instituta upravleniya RANHiGS. – 2018. – T.9, № 3 (35). – S. 238–240.

3. Sklyarova I.V. Optimal'nyj uroven' fizicheskoy aktivnosti studentov. / I.V. Sklyarova, M.V. SHushakova, A.R. Gerasimchuk //v sbornike: Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. Mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot. Sankt-Peterburgskij politekhnicheskij universitet Petra Velikogo. Sankt-Peterburg, 2022. S. 292-294

© Халилова Л. И., Комиссарчик К. М., Иващенко В. П., 2022

УДК 796.035

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА НА ПРОФИЛАКТИКУ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

И. Г. Харчева¹, А. В. Писеукова²

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.Мечникова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

¹E-mail: irina4476@mail.ru

В статье показано положительное влияние физической активности на организм студентов медиков. Определены основные риски заболеваний верхних дыхательных путей, студентов со сниженной двигательной активностью. Раскрыта роль физической активности, как средства для восстановления физических и психических функций организма студентов и профилактики респираторных заболеваний.

Ключевые слова: заболевания, занятия, мышцы, ОРВИ, физкультура, дыхание, профилактика.

STUDYING THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY OF MEDICAL STUDENTS ON THE PREVENTION OF RESPIRATORY DISEASES

I. G. Kharcheva¹, A. V. Piseukova²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov

41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: irina4476@mail.ru

The article shows the positive effect of physical activity on the body of medical students. The main risks of diseases of the upper respiratory tract, students with reduced motor activity were determined. The role of physical activity as a means of restoring the physical and mental functions of the body of students and preventing respiratory diseases is revealed.

Keywords: diseases, exercises, muscles, SARS, physical education, breathing, prevention.

Введение. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Главный способ укрепления здоровья – это регулярное занятие физкультурой. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект. Оздоровительный эффект физкультура оказывает при проблемах с сердечно-сосудистой системой и заболеваниях дыхательных путей, а также опорно-двигательного аппарата[1]. Важным фактором в занятиях физической культурой является занятия на улице. Физкультура на свежем воздухе оказывает положительное влияние на функциональное состояние организма, работоспособность, выносливость, насыщает организм кислородом, благотворно воздействует на нервную систему [2].

Острые респираторные вирусные инфекции (далее – ОРВИ) ежегодно уносят жизни сотни тысяч жителей России в связи с лёгкими путями передачи, постоянной мутацией и высокой заболеваемостью. Преимущественно данные инфекции локализуются в верхних дыхательных путях, однако инфекция может опуститься ниже, что обычно становится причиной смерти. ОРВИ особенно подвержены люди с избыточным весом, хроническими заболеваниями верхних и нижних дыхательных путей, таких как гайморит, бронхит. В последнее время наблюдается рост заболеваемости среди молодёжи. В связи с этим большое значение приобретают методы профилактики заболеваний, такие как занятия физической культурой и плавание.

Острые респираторные вирусные инфекции характеризуются высокой температурой, насморком с обильным слизистым отделяемым, кашлем, болью в горле, слабостью, возможной тошнотой, рвотой, диареей. Возникает необходимость дальнейшего совершенствования системы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях, поскольку, молодые люди, ведущие активный образ жизни менее восприимчивы к ОРВИ, нежели чем их сокурсники, ведущие малоподвижный образ жизни.

Основное содержание работы. Для оценки физической активности и наличия хронических заболеваний, а также табакокурения среди студентов СЗГМУ им.И.И. Мечникова со 2 по 5 курс методом дистанционного анкетирования был проведён скрининг, при этом группа сформирована методом случайной выборки. Разработанная анкета включала 8 вопросов. Вопросы были составлены с учётом дневной активности, наличия вредных привычек, занятия спортом в свободное от учёбы время.

Объектом исследования стали 346 студентов со 2-5 курс, в возрасте от 19 до 26 лет. Преимущественно в анкетировании приняли участие студенты медицинских ВУЗов. Общая характеристика исследуемой группы студентов. Девушки 226 человек, средний возраст 20,3 лет, юноши 80 человек, средний возраст 24,1 года.

По результатам исследований выявлено, что у 38 (11%) опрошенных студентов были диагностированы хронические заболевания. Занимаются спортом в свободное от учёбы время меньше половины студентов: 148 человек (42%), при этом только 22 студента (14%) делают по утрам зарядку, и 125 (84%) студентов не имеют хронических заболеваний. Среди них 118 (79%) студентов относятся к группе редко болеющих ОРЗ.

Посещают только занятия физкультурой в ВУЗе 198 студентов (58%), из них у 60 студентов (30%) дневная активность превышает 1 часа в день. Среди данной группы 76 студентов (38%) болеют ОРЗ менее трёх раз в год.

Плаванием занимаются 96 человек (28%), из них 15 человек (16%) имеют КМС и 7 человек (7%) обладают титулом мастера спорта. 74 студента (77%) занимаются плаванием 1-2 раза в неделю. Среди них 79 студентов (82%) болеют респираторными заболеваниями менее 3-х раз в год.

Распространённость табакокурения среди студентов: 18% (62 человека), из них при этом 42 студента (70%) относятся к группе часто болеющих респираторными заболеваниями.

Полученные данные свидетельствуют, что студенты, занимающиеся спортом в свободное от учёбы время менее подвержены респираторным заболеваниям. Среди студентов, посещающих занятия физической культуры только в ВУЗе, больше половины болеют ОРЗ больше трёх раз в год, так же имеется наличие высокой распространённости респираторных заболеваний среди курящих студентов. Студенты, занимающиеся плаванием, менее подвержены ОРЗ.

Следует отметить, что важным аспектом в профилактике респираторных заболеваний у студентов являются занятия в бассейне, поскольку пребывание в воде, а тем более плавание, улучшает обмен веществ в организме, стимулирует работу дыхательных мышц, способствуя их развитию, благотворно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы. Горизонтальное положение тела, а также циклические движения, связанные с продолжительной работой мышц, давление воды, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние те-

ла позволяют проталкивать кровь ко всем органам тела человека, что значительно облегчает работу сердечно-сосудистой системы.

Заключение. Здоровье – это самая важная потребность человека. Поэтому постоянная физическая активность обучающихся медицинского ВУЗа имеют большое значение в профилактике острых респираторных заболеваний. Здоровье студента имеет огромное влияние на качество освоения им учебной программы и зависит от регулярного выполнения физических упражнений, режима питания, правильного распорядка дня. Следование основным постулатам здорового образа жизни, повышает устойчивость организма студента к внешним воздействиям.

Библиографические ссылки

1. Влияние регулярных спортивных тренировок на сердечно-дыхательную функцию студентов медицинского вуза / Д.А. Каменский, Ю.В. Яковлев, П. К. Кузнецов, А.М. Чашин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 6. – С. 56-58.
2. Влияние физической активности на качество жизни студентов / А.Е. Батурин, А. Адамиду, А.В. Сорока, А.Е. Курицына // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 86-90.

References

1. Vliyanie regulyarnyh sportivnyh trenirovok na serdechno-dyhatel'nyuyu funkciyu studentov medicinskogo vuza / D.A. Kamenskij, YU.V. YAKovlev, P. K. Kuznecov, A.M. CHashchin // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2021. – № 6. – S. 56-58.
2. Vliyanie fizicheskoy aktivnosti na kachestvo zhizni studentov / A.E. Baturin, A. Adamidu, A.V. Soroka, A.E. Kuricyna // Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoy kul'tury: Mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot / Sankt-Peterburgskij politekhnicheskij universitet Petra Velikogo. – Sankt-Peterburg: Federal'noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Sankt-Peterburgskij politekhnicheskij universitet Petra Velikogo», 2021. – S. 86-90.

© Харчева И. Г., Писеукова А. В., 2022

УДК 378

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ВОСПИТАНИЯ ЗДОВОЙ НАЦИИ

Д.А. Черменев¹, К.И. Мишина²

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

¹E-mail: denisc@mail.ru

²E-mail: krismiha95@gmail.com

Рассмотрен процесс образования и подготовки социально и профессионально компетентной, творчески активной, физически и нравственно здоровой, мобильной, готовой к саморазвитию на любом этапе жизненного пути личности.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, спорт, студенческая молодежь.

PHYSICAL EDUCATION STUDENT AS A MEANS OF UPBRINGING OF HEALTHY

D.A. Chermeney¹, K.I. Mishina²

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail: denisc@mail.ru

²E-mail: krismiha95@gmail.com

The process of education and training of professionally competent and socially, creatively active, physically and mentally healthy, mobile, ready to self-development at any stage of the life path of the individual.

Keywords: health, physical culture, sport and youth.

Одной из актуальных проблем современной России является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Оценивая современное состояние здоровья молодежи, многие специалисты считают, что идет процесс физической деградации российской молодежи, физическая подготовленность у современных подростков на 25% ниже, чем у сверстников 80-90 гг. [1].

Ориентация высшего образования в стране на европейские ценности образования в соответствии с Болонским соглашением актуализирует необходимость разработки и совершенствования механизмов повышения эффективности, качества физического воспитания на основе взаимодействия традиционной системы с новыми направлениями физкультурного образования и физической подготовки молодежи [3].

В связи с этим от выпускника высшего учебного заведения требуются крепкое здоровье, разносторонние физические умения, знания и высокая культура воспитания.

Целью образования становится подготовка социально и профессионально компетентной, творчески активной, физически и нравственно здоровой, и готовой к саморазвитию на любом этапе жизненного пути личности.

Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой и спортом. Вместе с тем у большей части студентов, и особенно у девушек, не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности, что, безусловно, отрица-

тельно отражается на физической подготовленности и здоровье. Формирование соответствующей мотивации деятельности следует рассматривать как одну из важнейших педагогических задач [2].

Поступающие в вуз абитуриенты имеют средний уровень физического развития, и только половина обучающихся способна адаптироваться к социально-психическим и социальным нагрузкам по программе интенсивного и учебного графика вуза без вреда для своего психического и физического здоровья. На этом этапе невозможно вести речь о воспитании нравственно устойчивой, и социально активной личности. Приоритетным в воспитании студентов выступает личное оздоровление и занятие спортом, личное саморазвитие в области физической культуры и спорта.

В первую очередь занятия по физической культуре направлены на укрепление здоровья, развитие физических качеств, овладение двигательными умениями и навыками. Серьезное внимание обращено на формирование эмоциональной удовлетворенности в двигательной активности.

Во время занятий физической культурой и спортом идет формирование личности учащейся молодежи – результат социализации, воспитания и саморазвития. Современные условия предъявляют новые личностные требования для достижения успеха, в стремлении к которому нельзя забывать о неизменных ценностях актуальных во все времена. Спортивная деятельность не составляет исключения. Государство нуждается в молодежи с развитыми интеллектуально-духовными и физическими качествами, несущей в себе социокультурные ценности, имеющей представление о миссии своей профессии в обществе.

Исследования Е.П. Максачук (2013) показали, что лишь 22,2% молодежи занимающейся физической культурой и спортом расценивают спортивную деятельность как средство для всестороннего развития личности [2].

Эффективность формирования личности посредством спортивной деятельности зависит от правильной организации процесса воспитания. Важно создать условия для комфорта обучающегося, его морально-нравственного развития, создания психического благополучия.

Физкультурное воспитание предлагает совокупность воспитательных технологий посредством спорта, организацию вне тренировочной деятельности, управление воспитательным процессом, взаимодействие с родителями.

Структура воспитания представляет собой взаимосвязь основных элементов: целей и содержания, методов и средств, а также достигнутых результатов.

Движущие силы и логика воспитательного процесса определяются его фундаментальными, основополагающими характеристиками: диалектичностью, противоречивостью, целенаправленностью, систематичностью, вариативностью и оптимистичностью.

Спортивное воспитание – один из видов деятельности по преобразованию человека. Свою специфику воспитание обнаруживает в определении цели и позиции преподавателя по отношению к обучаемому. При этом необходимо учитывать единство психологической и социальной сути воспитуемого, а также его возраст и условия жизни.

Функция воспитательного воздействия может реализовываться разными способами, на различных условиях, с множественными целями. Например, сам человек может целенаправленно воспитывать себя, управляя своим психологическим состоянием, поведением активностью. В этом случае можно говорить о самовоспитании.

В организации спортивного или физкультурного воспитания целесообразно применять культурологический и личностно-деятельностный подход.

Выбор культурологического подхода обусловлен объективной связью с культурой как системой ценностей. Понятие «культура» имеет огромное количество значений в различных областях человеческой жизнедеятельности. Оно характеризует специфическую сторону жизнедеятельности человека, которая определяется двуединой природой культуры как деятельности одновременно социальной и индивидуальной. В результате такого отношения мир удваивается: наряду с объективной реальностью существует и ее ценностное восприятие. Личность через ценностное восприятие сможет познать самого себя, свои наиболее глубокие цели и стремления.

Таким образом, занимающиеся будут не только развиваться на основе освоенной ими культуры, но и будут вносить в нее нечто принципиально новое. Поэтому освоение культуры как системы ценностей представляет собой, во-первых, развитие самого и, во-вторых, становление его как творческой личности.

Личностно-деятельностный подход в спортивном воспитании исходит из представлений о единстве личности с ее деятельностью, т.е. преобразовании субъекта деятельности. Личностная ориентированность деятельностного подхода включает в себя следующие понятия: «личностный смысл», «внутренний потенциал», «самоактуализация», «самоопределение», «субъективные свойства личности».

Личностно-деятельностный подход расставляет приоритеты в сфере внутренней деятельности формирующей личности, в формировании потребностей, мотивов, интересов, идеалов и убеждений.

Благодаря указанным выше педагогическим подходам появляется возможность не только повышать физические кондиции, улучшать здоровье, но и формировать спортивную культуру личности обучающихся, основу которой составляет такое позитивное ценностное отношение к спорту, в рамках которого эталоны, ценности и нормы культуры, связанные со спортом, стали достоянием его внутреннего мира [2].

Для успешной реализации физического воспитания необходима мотивация, которой будут способствовать педагогические ситуации по сплочению коллектива, творческие задания, учет индивидуальных достижений, получение знаний в различных областях.

В заключении можно отметить, что вышеперечисленные компоненты воспитания способствуют формированию не только общей культуры личности, но и позволяют уверенно чувствовать себя в различных ситуациях, сохраняя собственную жизненную позицию.

Библиографические ссылки

1. Ендальцев Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях. Монография. – СПб.: МОРФ, 2008. – 198 с.
2. Максачук Е.П. Воспитание формировании личности юных спортсменов/ Е.П. Максачук// Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 10. – С. 19.
3. Филиппович В.А. Организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности: монография / В.А. Филиппович, Е.В Панов. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012. – 120 с.

References

1. Endal'cev B.V. Fizicheskaya kul'tura, zdorov'e i rabotosposobnost' cheloveka v ekstremal'nyh ekologicheskikh usloviyah. Monografiya. – SPb.: MORF, 2008. – 198 s.
2. Maksachuk E.P. Vospitanie formirovaniy lichnosti yunyh sportsmenov/ E.P. Maksachuk// Teoriya i praktika fiz. kul'tury. – 2013. – № 10. – S. 19.
3. Filippovich V.A. Organizacionno-pedagogicheskie usloviya formirovaniya psihofizicheskoy gotovnosti studentov yuridicheskikh vuzov k professional'noj deyatel'nosti: monografiya / V.A. Filippovich, E.V Panov. – Krasnoyarsk : SibYUI FSKN Rossii, 2012. – 120 s.

© Черменев Д.А., Мишина К.И., 2022

УДК 796.323.2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ АЭРОКОСМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

В.Е. Чех¹, А.С. Горбачев²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: chekh.vika.chekh@mail.ru

²E-mail: gorbachiev-alieksiei@mail.ru

Спорт и физическая культура играют огромную роль в жизни человека, в частности в воспитании детей, подростков и студенческой молодежи. Перед молодым поколением стоит сейчас очень важная задача – освоение космоса, которую могут осуществить только физически подготовленные люди, так как полет на космическом корабле подразумевает устойчивость организма к действию неблагоприятных внешних факторов.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, освоение космоса, космос, космонавт, молодежь.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF AEROSPACE SPECIALTIES

V.E. Chekh¹, A.S. Gorbachev²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: chekh.vika.chekh@mail.ru

²E-mail: gorbachiev-alieksiei@mail.ru

Sports and physical culture play a huge role in human life, in particular in the upbringing of children, adolescents and students. The young generation is now facing a very important task – space exploration, which can only be carried out by physically prepared people, since flying on a spaceship implies the body's resistance to the effects of adverse external factors.

Keywords: sport, physical culture, space exploration, cosmos, cosmonaut, youth.

Введение. Каждый день ученые сталкиваются со сложными задачами и одной из самых масштабных задач является освоение космоса. За последние годы наука ушла вперед, появилось больше специального оборудования для изучения космического пространства, ученым совместно с космонавтами удалось хорошо изучить Солнечную систему, состав планет, кометы и т.д., но это лишь маленький процент того, что нам известно. По примерным подсчетам изучено лишь 1-4% всего космоса, то есть 96% остается неизученными.[1] Чтобы покорять космическое пространство и делать новые открытия необходимо иметь специально обученных и физически подготовленных космонавтов и сейчас все надежды возлагаются на молодое поколение.

Основная часть. На данный момент разработаны принципы отбора будущих космонавтов и научно обоснованная система их подготовки. При отборе учитываются следующие па-

раметры: физическое развитие (вес, рост), состояние здоровья, физиологические особенности, психические свойства, физическая подготовленность. Для успешных полетов пилот должен развивать способность противостоять длительным напряжениям, высокую скорость реакции и эмоциональную устойчивость. Все эти качества необходимо развивать путем систематических занятий физическими упражнениями, помимо этого параллельно нужно развивать способность организма долгое время находиться в условиях низкого содержания кислорода, недостаточного количества воды, пищи, сопротивляться радиации и холоду. Важно развивать основные качества высшей нервной деятельности, координационные способности, а также функции органов чувств. Занятия спортом повышают скорость зрительных восприятий в 1,52 раза, увеличивают быстроту двигательной реакции на 25-30%, совершенствуют функции вестибулярного аппарата и т.д. Не каждый человек способен на такое, но необходимо к этому стремиться[2].

Все вышеперечисленные качества должны развиваться с детства и закрепляться в юности, учитывая сенситивные периоды и особенности развития этих физических качеств. Для этого необходимо внедрять соответствующие программы в школах, колледжах, техникумах, университетах. От того насколько качественно будут проходить занятия физической культурой и спортом у детей, подростков и студентов будет зависеть не только будущее космонавтики, но и в первую очередь их здоровье. Например, для развития выносливости необходимо применять следующие виды упражнений: для аэробной выносливости тренировки с использованием велосипеда, восхождение на лестницу 15-20 минут в день, бег, прыжки со скалкой, отжимания от пола, лыжная подготовка, упражнения для мышц живота, обратные отжимания от скамьи.[3]. Чтобы развить скорость реакции необходимо выполнять следующие упражнения: метания мяча в цель или на дальность по сигналу, уклон от брошенного партнером мяча (необходимо подобрать очень мягкий и легкий детский мяч, чтобы избежать травм), чтобы развивать способность организма долгое время пребывать в условиях низкого содержания кислорода необходимо систематически заниматься в бассейне [4].

Созданные оптимальные условия для занятий физической культурой и спортом, позволят достичь необходимого уровня развития физических качеств, а также поспособствуют воспитанию следующих личностных качеств: ответственность, дисциплинированность, трудолюбие и т.д., что так важно для будущих специалистов. Благодаря занятиям спортом развивается выдержка, воля, стремление к поставленным задачам, умение принимать поражения. Исходя из выше сказанного, в большинстве случаев человек, занимающийся физической культурой и спортом более продуктивный и успешный в своих начинаниях в профессиональной деятельности [5].

Вывод. В заключении хотелось бы подчеркнуть, что воспитание – это процесс, направленный на приобретение необходимых навыков и знаний. От воспитания будет зависеть дальнейшая жизнь человека- его место в обществе, достижения, характер, будущее дело. В наших силах сейчас с помощью спорта воспитать достойных молодых людей и девушек, именно физическая культура и спорт учат человека дисциплине, развивают не только физические способности организма, но и интеллектуальные способности будущих специалистов. Спортивные, сильные и выносливые люди способны практически на многое, они могут внести вклад в будущее нашей страны. Именно такими людьми являются космонавты, которые служат примером для нашей молодежи, именно их физическая подготовка является комплексной для всестороннего развития человека. Рациональное решение вопроса о всесторонней подготовке к космическим полетам возможно только на основе глубокого изучения условий полета и тех требований к человеческому организму, которые предъявляются в связи с выходом в открытый космос.. Как говорил когда-то великий Юрий Гагарин: " Для полёта в космос искали горячие сердца, быстрый ум, крепкие нервы, негибаемую волю, стойкость духа, бодрость, жизнерадостность. Хотели, чтобы будущий космонавт мог ориентироваться и не теряться в сложной обстановке полёта, мгновенно откликаться на её изменения и принимать во всех случаях только самые верные решения"[6].

Библиографические ссылки

1. Насколько процентов изучен космос // URL: <https://lfly.ru/na-skolko-protsentov-izuchen-kosmos.html>.
2. Полеты в космос и физическая культура молодежи // URL: <https://epizodsspace.airbase.ru/bibl/egolinskiy/pol-v-kos/pol-v-kos.html>.
3. Упражнения на выносливость // URL: <https://pumpmuscles.ru/fitness/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-vseh-vidov-vynoslivosti.html>.
4. Упражнения для развития реакции // URL: <https://molotokrus.ru/luchshiy-sposob-razvit-reaktsiyu/>.
5. Какие качества воспитывает спорт в человеке // URL: <https://www.pressball.by/articles/blogs/lifeblog/78039>.
6. Цитата Юрия Гагарина // URL: <https://bbf.ru/quotes/?activity=476>.

References

1. Naskol'ko procentov izuchen kosmos // URL: <https://lfly.ru/na-skolko-protsentov-izuchen-kosmos.html>
2. Polety v kosmos i fizicheskaya kul'tura molodezhi // URL: <https://epizodsspace.airbase.ru/bibl/egolinskiy/pol-v-kos/pol-v-kos.html>
3. Uprazhneniya na vynoslivost' // URL: <https://pumpmuscles.ru/fitness/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-vseh-vidov-vynoslivosti.html>
4. Uprazhneniya dlya razvitiya reakcii // URL: <https://molotokrus.ru/luchshiy-sposob-razvit-reaktsiyu/>
5. Kakie kachestva vospityvaet sport v cheloveke // URL: <https://www.pressball.by/articles/blogs/lifeblog/78039>
6. Citata YUriya Gagarina // URL: <https://bbf.ru/quotes/?activity=476>

© Чех В.Е., Горбачев А.С., 2022

УДК 796

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Шакиров А. Р.¹, Жуйко Д.А.²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

Здоровье – это состояние физического, духовного (психического) и социального (нравственного) благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Ключевые слова: физическое здоровье, физические упражнения, физкультура, профилактика, образ жизни, студент.

THE BASICS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF A STUDENT

Shakirov A. R.¹, Zhuiko D.A.²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

Health is a state of physical, spiritual (mental) and social (moral) well-being, and not only the absence of diseases and physical defects."

Keywords: Physical health, physical exercises, physical education, prevention, lifestyle, student.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминают о медицине. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Студент – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастьем человека.

По мнению Всемирной организации здравоохранения, (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного (психического) и социального (нравственного) благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Физическое здоровье – естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Отличи-

тельными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное непринятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Целостность человеческой личности проявляется именно во взаимосвязи и взаимодействии этих психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, не позволяя «душе лениться». Академик Амосов Н.М. предлагает ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма.

Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высоко тренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т.е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.д.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывает влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

При правильном и строго соблюдаемом режиме труда и отдыха вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушения здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Рациональное питание также является важной составляющей здорового образа жизни. Когда речь идет о нем, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то мы полнеем. А избыточное питание приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и целому ряду других недугов.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Немаловажное значение оказывает на здоровье человека и состояние окружающей среды. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья человека. Эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод – на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человека, снижает продолжительность жизни.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Оптимальный двигательный режим студента – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Полезно ходить по лестнице. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после физических упражнений контрастный душ. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа, как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь общеразвивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились.

Говоря о физических упражнениях, нельзя не вспомнить об утренней гимнастике. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне, а при возможности и на открытом воздухе.

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоничному единению с природой.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей.

Следует помнить, что поступление в помещение нужного количества чистого воздуха и удаление воздуха, загрязненного продуктами жизнедеятельности важно и необходимо.

Также важным элементом здорового образа жизни студента, является личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем незаменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

На сегодняшний день практически каждый студент, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени да-

же на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем студент просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит, а походы, не бегают по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), а не ходит пешком, кушает с книгой. А спроси у студента: «Что же такое здоровье?» Да ничего он вам не ответит. Забудет он про этот вопрос. А вспомнит вас, задавшего этот вопрос, только где-нибудь в кардио- или онкодиспансере. Но, скорее всего, будет поздно... И начнет он рассказывать вам то же самое, что было изложено выше. Но вот вопрос: нужны ли ему теперь все его материальные ценности? Наверное, нет...

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Библиографические ссылки

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе, М: 2008, 496 с.
2. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта, М: 2010, 305 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента, М: 2011, 280 с.

References

1. Bogdanov V.M., Ponomarev V.S., Solovov A.V. Osnovy fizicheskoy kul'tury v vuze, M: 2008, 496 s.
2. Geleckij V.M. Teoriya fizicheskoy kul'tury i sporta, M: 2010, 305 s.
3. Il'inich V.I. Fizicheskaya kul'tura studenta, M: 2011, 280 s.

© Шакиров А.Р., Жуйко Д.А., 2022

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

УДК 796.814

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ САМБО

В. А. Анисимов

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20
E-mail: vadimanisimov1997@yandex.ru

Спортивные единоборства в настоящее время – это очень востребованный в молодёжной среде вид спортивной деятельности, т. к. они способствуют всестороннему физическому развитию молодого человека. На сегодняшний день самбо является национальным видом спорта России. В данной статье рассмотрены основные проблемы, не дающие такому виду спорта, как самбо, развиваться и набирать популярность среди населения страны.

Ключевые слова: самбо, проблемы развития, национальный спорт, реклама спорта.

MODERN PROBLEMS OF SAMBO DEVELOPMENT

V. A. Anisimov

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: vadimanisimov1997@yandex.ru

Martial arts are currently a very popular type of sports activity among young people, because they contribute to the comprehensive physical development of a young person. Today SAMBO is the national sport of Russia. This article discusses the main problems that prevent such a sport as sambo from developing and gaining popularity among the population of the country.

Keywords: sambo, development problems, national sport, sports advertising.

Самбо сегодня – это достаточно популярный вид спорта в России, который получил широкое распространение в начале 2000-х годов. Самбо – это аббревиатура, расшифровывающаяся как «самооборона без оружия». В ее основе лежит большое количество национальных видов единоборств.

Данная тема очень актуальна на сегодняшний день, потому что самбо имеет все шансы стать самым известным и популярным видом спорта в России. А для этого необходимо определить недостатки и проблемы и ликвидировать их.

Цель данной работы – показать, с какими трудностями сталкивается спортсмен, занимающийся самбо и при этом показать, на что нужно обратить внимание в первую очередь.

Начнем с того, что самбо до сих пор не является олимпийским видом спорта. Что немного, но всё же снижает его популярность в сравнении с другими видами единоборств, вошедших в перечень олимпийских видов спорта, так как большинство людей до сих пор разделяют спорт на олимпийский и неолимпийский. Сегодня одним из главных желаний спортсмена является участие и победа на Олимпиаде. Самбо сделало большой шаг вперед. В 2018 году самбо получило временное признание от Международного Олимпийского комитета. У самбо было три года, чтобы стать олимпийским видом спорта [1].

Для решения этой проблемы необходимо, как бы это банально не звучало, больше работать, несмотря на неудачи и современную ситуацию.

Другой проблемой в развитии самбо можно считать слабое развитие данного вида спорта в регионах страны. Помимо крупных городов, у нас есть и небольшие, отдаленные города и поселки, где проживают очень талантливые ребята, но из-за недостатка, а иногда и вовсе из-за отсутствия тренеров, спортивных комплексов и низкого финансирования дети не могут развить свои спортивные способности. Возможно, где-то сейчас будущий чемпион мечтает заняться самбо, но просто не имеет такой возможности [2].

Для решения этой проблемы нужно привлекать больше внимания к самбо, выделять финансирование на его развитие, проводить рекламную агитацию для привлечения молодежи к данному виду спорта. Там, где тренеры действительно работают и нуждаются в помощи, соответственно они и должны получать ее в полной мере и в полном требуемом объеме.

Неэффективную рекламную кампанию можно назвать еще одной проблемой неэффективного развития самбо. Небольшое количество телевизионных программ и каналов когда-либо упоминают в своих передачах о самбо, если только это не международные турниры по этому виду спорта. Спортивные структуры, по всей видимости, не очень активно занимаются политикой в области поддержки данного вида спорта в СМИ. Отсюда следует, что даже, если и выходят какие-то выпуски о соревнованиях по самбо, то они имеют чрезвычайно низкий рейтинг [3].

Чтобы решить все эти проблемы и вывести самбо на самый высокий уровень развития и, чтобы государство больше уделяло этому виду спорта больше внимания, спортивным менеджерам, представляющим самбо, нужно разрабатывать более эффективные способы подачи рекламы. В каждой стране есть свой традиционный, приоритетный и национальный вид спорта. У нас – это самбо, именно его интересы и должны поддерживаться на государственном уровне.

В заключении необходимо отметить, что возрождение и развитие национальных видов спорта, в частности, таких, как самбо, должно всегда стоять в приоритете. Так мы сохраним традиции культуры народа и национальные ценности. Поэтому решать эти проблемы нужно как можно быстрее и повышать популярность самбо всеми доступными способами.

Библиографические ссылки

1. Спортивные новости. URL: <https://tass.ru/sport/5856492>(дата обращения 23.05.2022).
2. Спортивные новости. URL: <https://sambo.ru/press/news/2016/3617/> (дата обращения 25.05.2022).
3. Явара – М :URL: <http://yavara-m.ru/node/54>(дата обращения 25.05.2022).

References

1. Sportivnye novosti. URL: <https://tass.ru/sport/5856492>(data obrashcheniya 23.05.2022).
2. Sportivnye novosti.URL: <https://sambo.ru/press/news/2016/3617/> (data obrashcheniya 25.05.2022).
3. YAvara – M :URL: <http://yavara-m.ru/node/54>(data obrashcheniya 25.05.2022).

© Анисимов В. А., 2022

УДК 796

ВНЕДРЕНИЕ «FANID» КАК ПОЗИТИВНЫЙ ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И НЕГАТИВНЫЙ ФАКТОР ДЛЯ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ БОЛЕНИЯ В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ

К.М. Ашарова

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20
E-mail: kamilla-alyeva.1999@mail.ru

В статье рассматривается вопрос актуальности такой цифровой новеллы, как «Fan ID» – персонифицированной карты болельщика, предложенной Правительством РФ в целях обеспечения общественной безопасности на массовых спортивных мероприятиях. Рассматриваются различные положительные и негативные аспекты введения системы идентификации болельщиков на культуру боления в российском спорте в целом.

Ключевые слова: спорт, болельщики, массовые спортивные мероприятия, цифровые технологии, культура, общественная безопасность.

THE INTRODUCTION OF "FAN ID" AS A POSITIVE FACTOR IN ENSURING PUBLIC SAFETY AND A NEGATIVE FACTOR FOR THE DEVELOPMENT OF A CULTURE OF PAIN IN RUSSIAN SPORTS

K.M. Asharova

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: kamilla-alyeva.1999@mail.ru

The article considers the relevance of such a digital innovation as "Fan ID" – a personalized fan card proposed by the Government of the Russian Federation in order to ensure public safety at mass sporting events. Various positive and negative aspects of the introduction of a fan identification system for the culture of support in Russian sports in general are considered.

Keywords: sports, fans, mass sporting events, digital technologies, culture, public safety.

В настоящее время миру известно огромное количество спортивных мероприятий различного уровня. Россия, в свою очередь, также является организатором множества международных турниров и чемпионатов. Одним из наиболее ярких примеров является чемпионат мира по футболу ФИФА 2018 года, проходящий на 12 стадионах, расположенных в 11 российских городах.

Примечательно, что совет ФИФА признал этот чемпионат лучшим в истории, хотя проведению чемпионата мира предшествовало всемирное волнение о безопасности нахождения иностранцев на территории России, тем более в период проведения чемпионата мира по футболу. Негативное представление о безопасности в нашей стране сформировалось у гостей чемпионата несколькими годами ранее. 11 июня 2016 года в Марселе после матча группового этапа чемпионата Европы между сборными Англии и России произошли резонансные столкновения между болельщиками обеих стран. Российские болельщики не только пытались перелезть на чужой фанатский сектор во время матча, но и поддавшись провокациям

местных болельщиков, ввязались в одно из самых масштабных столкновений болельщиков в истории футбола.

На территории нашей страны существует также немало случаев, когда болельщики активно проявляли свою агрессию и участвовали в массовых беспорядках. Эффективная и слаженная работа сотрудников правоохранительных органов на протяжении многих лет не допускает новых случаев совершения правонарушений со стороны болельщиков как на стадионах, так и за их пределами.

Именно с целью минимизации количества массовых беспорядков возникающих в ходе проведения массовых спортивных мероприятий, в частности футбольных матчей, болельщики которых являются самыми возбуждёнными среди болельщиков других видов спорта, Федеральным законом от 30 декабря 2021 г. введена персонифицированная карта болельщика, более известная как «FanID». Данная цифровая новелла представляет собой паспорт болельщика, без которого ему может быть ограничен доступ на масштабные спортивные мероприятия, проходящие на стадионах различных городов нашей страны в 2022 году.

После применения виртуального паспорта болельщика на чемпионате Европы по футболу Евро-2020, законодатель не только отметил для себя положительные аспекты применения «FanID», но и сформировал определенные требования для каждого болельщика, желающего получить такой электронный допуск к массовым спортивным мероприятиям.

В первую очередь, для того чтобы получить персонифицированный паспорт болельщика, необходимо направить заявление оператору информационной системы идентификации болельщиков при помощи федеральной государственной информационной системы «Единый портал государственных и муниципальных услуг». Заявление болельщика регистрируется в установленном порядке в специальный реестр карт болельщиков.

Несмотря на достаточно простую процедуру подачи заявления на получение персонифицированной карты болельщика, в ее получении может быть отказано. Отказ в выдаче такого документа всегда направлен на обеспечение общественного порядка и основан на информации, негативно описывающей прошлое поведение болельщика на массовых спортивных мероприятиях различного уровня, в том числе за пределами территории Российской Федерации. В случае наличия информации о намерении болельщика или лица, задействованного в проведении мероприятия такого рода, совершить противоправные действия, нарушающие общественный порядок на одном из футбольных матчей, или после его проведения, – ему может быть также отказано в получении паспорта «FanID».

Более обоснованным основанием для отказа, на наш взгляд, является вступившее в законную силу решение суда о запрете на посещение гражданином массовых спортивных соревнований и мероприятий вплоть до снятия такого запрета. В данном случае, законодатель не только усиливает контроль правоохранительных органов за лицами, права которых ограничены вследствие нарушения ими закона, но и предотвращает рецидив совершения противоправных действий с их стороны.

Решение об отказе в выдаче болельщику персонифицированной карты всегда может быть обжаловано последним в судебном порядке. В случае отмены судом решения информационного центра, болельщик вправе получить «FanID», после завершения оформления которого болельщик получит уведомление при помощи информационной системы идентификации болельщиков.

Как показала практика применения «FanID» в 2020 году, достаточно значительное количество лиц не получило электронного допуска к ряду спортивных мероприятий как федерального, так и международного уровня. Несмотря на тысячи обжалованных решений, получить персонифицированную карту все равно не смогли тысячи болельщиков без веских на то причин. Следовательно, к настоящему моменту среди населения, в частности среди болельщиков футбольных клубов, такая цифровая система допуска не получила популярности, а наоборот вызвала волну протестов. Десятки движений фанатов по всей России принимают решение отказаться от «FanID» для всего фанатского актива. Такую меру считают необоснованной и в какой-то мере репрессивной, не отвечающей той общественной безопасности, ко-

тору законодатель обязуется обеспечить. Болельщики призывают своих товарищей отказаться от посещения фанатских секторов и всех массовых спортивных мероприятий в целом, а за поддержку нововведения человек станет персоной нон-грата (изгоем) для всего движения болельщиков [1].

Безусловно, во времена зарождения культуры футбольного боления отличить обычного болельщика от болельщика-хулигана было достаточно сложно. Болельщик мог активно поддерживать свою команду в ходе футбольного матча, а затем во время своего нахождения на стадионе или уже за его пределами агрессивно совершать различные противоправные действия. К настоящему же времени, такое разграничение имеет для фанатского движения особое значение. Каждый фанат с фанатского сектора или фанат с центральной зоны не готов отождествлять себя с фанатом-хулиганом. Именно поэтому «FanID» для большего количества болельщиков представляется неким оскорблением.

Необходимость получения персонифицированного паспорта болельщика способна полностью исключить спонтанное желание посетить массовое спортивное мероприятие, что имеет место быть. Нежелание тратить личное время на сбор необходимых документов оттолкнёт большое количество людей от покупки билетов.

Несмотря на всю важность движения футбольного боления и поддержки российских команд, законодатель готов претерпеть данные трудности для достижения всеобщего блага. Пот таким благом законодатель понимает усовершенствование уровня подготовки личного состава органов внутренних дел Российской Федерации, который непосредственно и осуществляет охрану общественного порядка на массовых спортивных мероприятиях.

Как завещал сам Гиппократ: «Болезнь легче предотвратить, чем лечить». Именно таким средством предотвращения массовых беспорядков законодатель видит идентификационную карту болельщика, которая должна минимизировать шанс возникновения массовых беспорядков. Риск отказа в получении, а также отзыва у болельщиков «FanID», может гарантировать организаторам мероприятия снижение намерений у каждого болельщика учинить беспорядки. Что актуально для органов внутренних дел, такой болельщик будет вести законопослушный образ жизни и вне фанатского движения, так как любое совершенное им правонарушений может повлиять на возможность посещать им массовые спортивные мероприятия в дальнейшем.

Зачастую сотрудникам полиции оказывалось невозможным предотвращать ряд массовых беспорядков на стадионах нашей страны. История знает сотни таких случаев. Так, например, 28 ноября 2021 года в первом тайме центрального матча 16-го тура болельщики ЦСКА и «Зенита» устраивают переключку, скандируя «Нам не нужен Fan ID». В конце второго тайма на фанатской трибуне ЦСКА зажигают пиротехнику. Это становится поводом к массовым задержаниям болельщиков: сектор ЦСКА закрывают на три часа, затем начинают выпускать с него зрителей небольшими группами, задерживать и везти в отделения полиции. Всего было задержано 408 человек, некоторые из них провели в отделении всю ночь. Сотрудники полиции составили 51 протокол об административных правонарушениях.

Ситуация на матче РПЛ между ЦСКА и «Зенитом» вызвала огромный общественный резонанс. Признанные виновными получили штрафы в размере 15-20 тысяч рублей, но до сих пор отрицают свою причастность к данному событию. Сотрудники полиции так и не смогли предоставить все доказательства о причастности ряда граждан к участию в массовых беспорядках.

Такие ситуации, к сожалению, не только не улучшают общественный порядок в ходе проведения массовых спортивных мероприятий, но и снижают привлекательность посещения спортивных мероприятий и поддержки российских спортсменов.

Следует также учитывать, что Россия не является первой страной, желающей применить «FanID». Международный опыт национальных чемпионатов в Турции и Италии уже продемонстрировал негативный эффект внедрения «Fan ID». Результатом таких действий стали снижение реализации билетов, опустошение трибун стадионов, а впоследствии и снижение стоимости рекламы из-за непрезентабельного вида пустых стадионов. Футбольные клубы

остро ощутили на себе финансовые проблемы, а весь опыт применения персонифицированной карты болельщика был признан негативным [2].

Сделаем вывод, что Российское общество также не готово к таким радикальным мерам. Безусловно, внедрение персонифицированной карты болельщика имеет место быть, однако в достаточно видоизмененном виде.

Разработка системы идентификации каждого болельщика должна проходить при взаимодействии с представителями объединений фанатов. Однако, к обсуждению закона о «Fan ID» не допустили ни РПЛ, ни клубы, ни болельщиков, которые уже высказали свое негативное отношение к предлагаемым нововведениям [3].

В настоящее время футбольные клубы сами заинтересованы в порядке и цивилизованном поведении своих фанатов на стадионе. Более того, многие стадионы оборудованы современными системами безопасности, которые также были направлены на обеспечение общественного порядка в ходе футбольных матчей. Полиция также давно научилась работать с фанатской публикой. Для сотрудников не представляет сложности обнаружить правонарушителя, а затем и привлечь его к ответственности. Считаем, что именно органы внутренних дел не нуждаются во внедрении данной системы, как и все участники спортивных массовых мероприятий. Кто заинтересован в создании персонифицированной карты болельщика так и останется тайной для всех причастных к большому спорту граждан.

Библиографические ссылки

1. Панченко К. С., Ситников К. А. Дискриминационные инциденты в российском спорте // Вестник Воронежского института МВД России. – 2019. – № 4. – С. 276-284.
2. Горбатенко К. До России Fan ID внедряли в Турции и Италии. Фанаты сначала протестовали, а затем смирились // Daily Storm [Электронный ресурс]. – URL: <https://dailystorm.ru/obschestvo/> (дата обращения: 16.05.2022).
3. Кильдюшов О.В. Спорт в социологической перспективе // Социология власти. 2018. Т. 30. № 2. С. 8-23.

References

1. Panchenko K. S., Sitnikov K. A. Diskriminacionnye incidenty v rossijskom sporte // Vestnik Voronezhskogo instituta MVD Rossii. – 2019. – № 4. – S. 276-284.
2. Gorbatenko K. Do Rossii Fan ID vnedryali v Turcii i Italii. Fanaty snachala protestovali, a zatem smirilis' // Daily Storm [Elektronnyj resurs]. – URL: <https://dailystorm.ru/obschestvo/> (data obrashcheniya: 16.05.2022).
3. Kil'dyushov O.V. Sport v sociologicheskoy perspektive // Sociologiya vlasti. 2018. T. 30. № 2. S. 8-23.

© Ашарова К.М., 2022

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И БАСКЕТБОЛ КАК ОДНА ИЗ СФЕР ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Н.А.Бахирева

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31
E-mail: baxireva75@bk.ru

Спорт и физическая культура – базисная часть общечеловеческой культуры, ее особенная независимая область. Вместе с тем это «мифический процесс и результат человеческой деятельности, средство и прием физиологического улучшения личности. Спорт воздействует на актуально значительные стороны индивида, приобретенные в варианте задатков, которые передаются генетически и развиваются в течение жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Спорт удовлетворяет общественные потребности в общении, игре, развлечении, в определенных формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, и сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры. Данные рассуждения можно подтвердить историей, и просто таковой игрой как баскетбол.

Ключевые слова: баскетбол, современный мир, отношения.

PHYSICAL CULTURE AND BASKETBALL AS ONE OF THE SPHERES OF HUMAN LIFE

N.A.Bahireva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: baxireva75@bk.ru

Sports and physical culture are the basic part of universal human culture, its special independent area. At the same time, it is “a mythical process and result of human activity, a means and method of physiological improvement of the personality. Sport affects the actually significant aspects of the individual, acquired in the form of inclinations, which are transmitted genetically and develop during life under the influence of upbringing, activities and the environment. Sport satisfies social needs for communication, play, entertainment, in certain forms of personal self-expression through socially active useful activities. At its core, physical culture has a purposeful motor activity in the form of physical exercises, which allow to effectively form the necessary skills and abilities, physical abilities, to optimize the state of health and working capacity. So, physical culture should

be considered as a special kind of cultural activity, the results of which are useful for society and the individual. In social life in the system of education, upbringing, and the sphere of work organization, everyday life, healthy recreation, physical culture manifests its educational, educational, health-improving, economic and general cultural significance, contributes to the emergence of such a social trend as physical culture movement, i.e. joint activities of people to use, disseminate and enhance the values of physical culture. This reasoning can be confirmed by history, and just such a game as basketball.

Keywords: basketball, modern world, relationships.

Общая характеристика баскетбола

Баскетбол – игра, в которой две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину. За попадание мяча в корзину засчитываются очки. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

История развития баскетбола

История возникновения баскетбола берет свое начало в 1891 году, когда преподаватель по физкультуре колледжа Молодежной христианской организации города Спрингфилд, штат Массачусетс, имя которому Джеймс Нейсмит, канадец по происхождению, решил разнообразить свои занятия, придумав этот вид спорта. Правила на тот момент были просты: игроки делятся на две команды, и кто больше забьет мячей в корзину противника (в то время играли футбольным мячом), тот и побеждает. Это способствовало повышению интереса к спорту у студентов, которые в то время занимались лишь гимнастическими упражнениями.

В то время баскетбол мало чем напоминал нынешнюю игру, но суть оставалась такой же.

Первая «официальная» игра состоялась в феврале 1892 года. Итог матча – 2:2. После каждого матча правила корректировали. Так появился баскетбольный щит, а фруктовая корзина уже превратилась в кольцо с сеткой, которая остается неизменной до сих пор. Творение Нейсмита имело оглушительный успех, и уже через год этим видом спорта был охвачен весь северо-восток США.

Еще до начала XX века баскетбол охватил не только США, но и соседнюю Канаду. Джеймс Нейсмит старался продвигать игру на уровне студентов университетов и колледжей, а колледж, где преподавал Нейсмит, стал регулировать правила практически 10 лет с начала существования баскетбола. Эстафету подхватили две организации – Национальная ассоциация студенческого спорта и Любительский спортивный союз. Они пропагандировали баскетбол по всей территории США. В течение 1898 года они попытались организовать национальную баскетбольную лигу – первое большое образование из команд страны. Лига просуществовала недолго, около 5 лет, образовав несколько более мелких объединений.

Начиная с XX века баскетбол активно популяризируется в Японии, Китае, Европе и Южной Америке. В 1904 году на Олимпиаде в Сент-Луисе решили провести выставочные соревнования между несколькими командами. Соревнования по баскетболу проводили в Париже и Амстердаме на Олимпийских играх, но в то время в программу Олимпийский видов баскетбол включен не был. В 1932 году после конференции национальных баскетбольных ассоциаций было принято решение о создании ФИБА, тогда же приняли официальные правила организации, которые распространялись на весь мир. Позже правила были переработаны и изменены.

1935 год – важная веха для игры с мячом, ибо тогда баскетбол утвердили в программу Олимпийских игр. Годом позже в Берлине состоялся первый баскетбольный матч в рамках Олимпийских игр. Это была единственная Олимпиада, где баскетбол проводили на площадке под открытым небом. Первым олимпийским чемпионом стала команда из США. Но нуж-

но добавить, что женский баскетбол как олимпийский вид состоялся гораздо позже, в 1976 году. Тогда победителями стала команда из СССР.

Что касается баскетбола под патронажем ФИБА, можно сказать, что первое международное соревнование прошло в 1950 году в Аргентине, а уже через 3 года прошел первый чемпионат Мира для женских команд в Чили. ФИБА отказывалась от разграничения на профессиональных игроков и любителей, поэтому профессионалы из США впервые поехали на Олимпиаду, до этого момента на международных турнирах выступали исключительно студенты и любители.

История российского баскетбола

Российский баскетбол сформировался на рубеже XIX– XX века. Начало командной игре в Российской империи положил петербуржец Георгий Дюперон. Первый официальный матч датирован 1906 годом, когда общество освоило правила новой для людей из России игры. В 1909 году было проведено официальное первенство. В том же году состоялся матч между сборной спортклуба «Маяк» и Всемирной ассоциацией христиан, где и придумали баскетбол.

Постепенно игра проникает в Украину, Белоруссию и Восточную часть России. Большой вклад в популяризацию внес совет Всеобщего военного обучения граждан СССР. К началу 20-х годов во всех школах организации баскетбол был определен как обязательный предмет в расписании физической культуры. 1922 год ознаменован Комитет МБЛ (московской баскетбольной лиги). Год спустя состоялись первые соревнования в рамках всей страны.

В течении 30-х годов прошлого столетия в первенствах страны выступали только сборные команды городов. Первым клубным чемпионом СССР стал «Динамо» из Москвы. В 1947 году СССР принял членство в ФИБА, где сразу взял золото на чемпионате Европы. Сборная Советов всегда была в числе сильнейших сборных мира, незначительно уступая родоначальникам – США. Первое олимпийское золото команда СССР завоевала в 1972 году, на Олимпиаде в Мюнхене, где как раз-таки победили сборную Штатов. В последующие годы существования Советского союза сборная оказывалась в тройке лидеров, но после образования СНГ, сборная Российской Федерации выступала менее успешно.

Содержание и правила игры

Уже в 1892 году были введены первые правила для новой игры, такие как:

- ударять мяч в пол только руками;
- игрок не имеет права бежать по полю с мячом, бросать разрешалось только из того положения, в котором находится игрок, либо если игрок бежит на большой скорости;
- удары, толчки и задержания оппонента не допускались;
- мяч считается засчитанным, если он остается в корзине;
- в игре 2 половины, длительность каждой составляет 15 минут.

Это только несколько из правил тех лет, со временем их становилось все больше с каждым годом.

В наше же время основными правилами являются:

1. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке, а остальные располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену

2. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол. Без удара в пол разрешается сделать только два шага. В противном случае фиксируется нарушение – «пронос мяча», мяч отдается другой команде.

3. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

4. Баскетбольный матч состоит из 4 четвертей или 2 таймов (в студенческом баскетболе). В Национальной баскетбольной ассоциации матч состоит из 4 четвертей по 12 минут, а в ФИБА четверть состоит из 10 минут. NCAA (студенческая ассоциация США) использует два тайма по 20 минут.

5. Между четвертями предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом (либо каждым из таймов) время перерыва увеличено.

6. При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время – овертайм. Количество овертаймов не является ограниченным. Они играют до определения победителя встречи.

7. Точный бросок в корзину может отличаться по количеству набранных очков. Мяч, заброшенный во время штрафного броска, приносит команде 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.

8. Трехочковая дуга выделяется на площадке: она находится на расстоянии 6 м 75 см от кольца для ФИБА и 7 м 24 см – в Национальной баскетбольной ассоциации.

9. На баскетбольной площадке выделяется трехсекундная зона, где игрок атакующей команды не может находиться более трех секунд

Данные правила это основные аспекты данного вида спорта, можно много описывать различные нюансы как блок, вбрасывания, штрафные броски, правила замены игроков, фолы, но основная суть раскрыта.

Заключение. В данной работе мы с вами разобрались что же представляет из себя баскетбол.

Постоянное изменение игровых ситуаций требует высокой аналитической деятельности и быстрого выбора решения. В процессе игры можно получить высокую эмоциональную нагрузку и испытать большую радость и удовлетворение.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков), сопровождающихся болевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психологическую, физиологическую и двигательную функцию человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, вы получаете благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Библиографические ссылки

1. URL:<https://allbasketball.org/209473-kratkaya-istoriya-basketbola.html>
2. URL:<https://metaratings.ru/sports-terms/pravila-igry-v-basketbol/>
3. URL:<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB>
4. URL:<https://www.championat.com/basketball/>
5. URL:<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>

References

1. URL:<https://allbasketball.org/209473-kratkaya-istoriya-basketbola.html>
2. URL:<https://metaratings.ru/sports-terms/pravila-igry-v-basketbol/>
3. URL:<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB>
4. URL:<https://www.championat.com/basketball/>
5. URL:<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>

© Бахирева Н.А., 2022

УДК 796.323.2

**ОТДЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЯМИ ТХЭКВОНДО ЛИЦАМИ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В РОССИИ И КАЗАХСТАНЕ
КАК ВАЖНЕЙШЕЕ СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

В.А. Власов^{1,2,3}, А.Н. Нуркасым¹

¹Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

²Красноярский государственный аграрный университет

Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, просп. Мира, 90

³Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России
Российская Федерация, 662972, г. Железногорск, ул. Северная, 1

¹E-mail: vav.70@mail.ru

²E-mail: adil.nurkasym@mail.ru

Инвалидность – это такой социальный феномен, который был, есть и будет в будущем. В современный период времени в Российской Федерации и Республике Казахстан проводится реформа всей системы, как физического воспитания вообще, так и спорта высших достижений в частности. Значительное внимание в указанных выше государствах уделяется основным инструментам развития таких видов спорта, как: сурдлимпийское тхэквондо и паралимпийское тхэквондо. Приводятся примеры конкретных спортсменов с ограниченными возможностями из России и Казахстана, которые добились высочайших результатов в данных видах спорта.

Ключевые слова: адаптивные единоборства, тхэквондо, сурдлимпийское тхэквондо, паралимпийское тхэквондо, спорт, физическая культура, Сурдлимпийские игры, инвалиды, чемпион, средства социальной адаптации, лица с ограниченными возможностями, отдельная социальная группа, адаптивная физическая культура, адаптивный спорт.

**SEPARATE ASPECTS OF TAEKWONDO CLASSES BY PERSONS WITH DISABILITIES
IN RUSSIA AND KAZAKHSTAN AS THE MOST IMPORTANT MEANS OF SOCIAL
ADAPTATION AND REALIZATION OF OPPORTUNITIES IN THE SPORT
OF HIGH ACHIEVEMENTS**

V.A. Vlasov^{1,2,3}, A.N. Nurkasym¹

¹Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

²Krasnoyarsk State Agrarian University,

Russian Federation, 660049, Krasnoyarsk, prosp. Mira, 90

³Siberian Fire and Rescue Academy of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia Russian Federation, 662972, Zheleznogorsk, st. Severnaya, 1

¹E-mail: vav.70@mail.ru

²E-mail: adil.nurkasym@mail.ru

Disability is such a social phenomenon that was, is and will be in the future. In the modern period of time in the Russian Federation and the Republic of Kazakhstan, the entire system is being reformed, both physical education in general and high performance sports in particular. Considerable attention in the above states is paid to the main instruments for the development of such a

sport as: Deaflympic taekwondo and Paralympic taekwondo. Examples of specific athletes with disabilities from Russia and Kazakhstan who have achieved the highest results in these sports are given.

Keywords: *adaptive martial arts, taekwondo, deaflympic taekwondo, paralympic taekwondo, sports, physical culture, Deaflympics, disabled people, champion, means of social adaptation, people with disabilities, a separate social group, adaptive physical culture, adaptive sports.*

Введение. Исследование проведено к.ю.н, доцентом, мастером спорта России по пауэрлифтингу В.А. Власовым и мастером спорта Казахстана по тхэквондо А.Н. Нуркасымом. Спорт и физическая культура в современный период времени являются стратегическим фактором интеграции лиц, имеющих проблемы со здоровьем, в социуме. Благодаря указанным выше феноменам происходит либо полное физическое восстановление, либо значительное улучшение здоровья лиц с ограниченными возможностями. Следует отметить, что именно спорт в широком его понимании, включая физкультурную деятельность с соревновательным компонентом и без такового, способствует реализации прав человека на здоровый образ жизни и достижению самых высоких результатов на соревнованиях международного уровня.

Основное содержание работы. Шестьсот пятьдесят миллионов человек, относятся к такой социальной группе, как инвалиды, что составляет около десяти процентов населения в мире. Следует отметить, что по статистическим данным Всемирной организации здравоохранения указанные выше показатели растут с каждым годом в связи с постоянным увеличением численности населения, достижениями медицинской науки и процессом старения населения. [1] В Российской Федерации, по данным Росстата на 1 января 2021 года насчитывается 11 631 тысяча человек, имеющих инвалидность, что составляет девять процентов всего населения нашей страны, и их проблемы не могут оставаться незамеченными как со стороны государства, так и со стороны общества. [2]

В отдельных государствах идет работа по совершенствованию законодательства, применительно к базовым правовым понятиям в данной сфере. Например, в Республике Казахстан депутаты мажилиса в конце апреля 2022 года в первом чтении одобрили поправки в законопроект по вопросам улучшения качества жизни лиц с инвалидностью, в котором прямо предусмотрено изменение понятия «инвалид» на понятие «лицо с инвалидностью». [3]

Адаптивные единоборства, сурдлимпийское тхэквондо и паралимпийское тхэквондо не являются исключением, относятся к средствам социальной адаптации, а в отдельных случаях и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Тхэквондо – это отдельный вид корейского боевого искусства, который развивался в течение более чем 2000 лет. Слово «тхэквондо» буквально означает «искусство ноги и руки» и складывается из трёх слов: «тхэ» – нога, «квон» – кулак (рука), «до» – искусство, путь к совершенствованию.

Лица с отклонениями в состоянии здоровья, как отдельная социальная группа, априори, в силу объективных обстоятельств, отличаются от других групп социума в силу того, что им сложно конкурировать на равных со здоровыми спортсменами.

Вместе с тем, отдельные спортсмены добиваются выдающихся успехов, в частности, в спорте высших достижений. Яркими примерами могут служить спортсмены из Красноярского края, представляющие сурдлимпийское тхэквондо: Добровидова Марина – заслуженный мастер спорта, чемпионка и бронзовый призер Сурдлимпийских игр-2013, чемпионка Сурдлимпийских игр-2017, неоднократная чемпионка мира по сурдотхэквондо, одиннадцатикратная чемпионка России по сурдлимпийскому тхэквондо, Застрожин Алексей – заслуженный мастер спорта, чемпион Сурдлимпийских игр-2017, чемпион России по сурдлимпийскому тхэквондо-2017 и паралимпийское тхэквондо: Александров Виктор – мастер спорта международного класса, девятикратный чемпион России, чемпион мира, чемпион Европы.

Добровидова Марина, как член сборной России по сурдлимпийскому тхэквондо на XXIV летних Сурдлимпийских играх, которые проходили в Бразилии в мае 2022 года, в силу известных событий не смогла участвовать. Но по мнению ее личного наставника, заслуженного

тренера Романа Федоровича Цветкова, у нее были очень большие шансы стать трехкратной сурдлимпийской чемпионкой. Сама Марина сказала во время интервью с автором настоящей статьи, что она очень серьезно готовилась к ней, постоянные сборы, выигрывала чемпионаты России и чемпионаты мира, но она оптимист, жизнь продолжается и все еще впереди у нее. Сурдлимпийская чемпионка рассказала о развитии данного вида спорта, как в мире, в частности, основными соперниками являются спортсмены Турции, Ирана, Украины, Южной Кореи, так и в России, наиболее конкурентными являются такие регионы, как: Москва, Ростовская область, Челябинская область, Республика Дагестан и некоторые другие субъекты Российской Федерации. [4]

Виктор Александров, спортсмен из города Железногорска Красноярского края – уникальный человек. Он в семь лет получил тяжелейшую травму, из-за которой вообще лишился рук. Несмотря на это, Виктор стал выдающимся спортсменом, причем сразу в двух видах спорта, которые никак не связаны между собой. Вначале он занимался плаванием, выполнил норматив мастера спорта международного класса, стал обладателем Кубка Европы и двукратным чемпионом Европы. В интервью одному из авторов настоящей статьи Виктор пояснил, что ему отец после травмы сказал следующее: «Никто не поможет тебе, кроме себя самого». [5]

В городе Таразе в период с 1 по 4 июня 2022 года прошел чемпионат Республики Казахстан по пара таеквондо, в котором приняли участие 37 спортсменов из 10 регионов Казахстана. Следует обратить внимание на тот факт, что указанные выше соревнования впервые прошли с использованием электронной системы судейства «DAEDO» [6]. В рассматриваемом государстве, в исследуемом виде спорта также есть серьезные достижения, в частности, Аян Абдраш является чемпионом Сурдлимпийских игр-2017. На Сурдлимпийских играх-2022, которые проходили в мае 2022 года в Бразилии в городе Кашиас-ду-Сул, следующие казахстанские спортсмены завоевали четыре бронзовые медали: Аян Абдраш; Нурдаулет Жакып; Виктор Фрундин; Айжомол Абдиакатова. [7]

Вывод. Таким образом, адаптивный спорт высших достижений применительно к таким видам спорта, как: «сурдлимпийское тхэквондо» и «паралимпийское тхэквондо» на практике способствует укреплению здоровья и оптимизации психофизического состояния лиц с ограниченными возможностями, обеспечивает массовость и высокие спортивные результаты.

Библиографические ссылки

1. Фактологический бюллетень по вопросам инвалидов // <https://www.un.org/ru> (дата обращения 25.05.2022).
2. Общая численность инвалидов по группам инвалидности // <https://rosstat.gov.ru> (дата обращения 25.05.2022).
3. В Казахстане откажутся от терминов «инвалид», «слепой», «глухой» и «немой» // <https://ru.sputnik.kz> (дата обращения 25.05.2022).
4. Интервью на 8 канале. Валерий Власов, Марина Добровидова, Алексей Застрожин // <https://www.youtube.com> (дата обращения 25.05.2022).
5. Интервью на 8 канале. Валерий Власов, Виктор Александров, Роман Цветков // <https://www.youtube.com> (дата обращения 25.05.2022).
6. Завершился чемпионат Казахстана по пара таеквондо // <https://csp-parasport.kz/ru> (дата обращения 10.06.2022).
7. Жауымбаева А. Карагандинские тхэквондисты взяли 4 бронзы на Сурдлимпийских играх // <https://novoetv.kz> (дата обращения 10.06.2022).

References

1. Faktologicheskij byulleten' po voprosam invalidov // <https://www.un.org/ru> (data obrashcheniya 25.05.2022).

2. Obshchaya chislennost' invalidov po gruppam invalidnosti // <https://rosstat.gov.ru> (data obrashcheniya 25.05.2022).
3. V Kazahstane otkazhutsya ot terminov «invalid», «slepoj», «gluhoy» i «nemoj» // <https://ru.sputnik.kz> (data obrashcheniya 25.05.2022).
4. Interv'yu na 8 kanale. Valerij Vlasov, Marina Dobrovidova, Aleksej Zastrozhin // <https://www.youtube.com> (data obrashcheniya 25.05.2022).
5. Interv'yu na 8 kanale. Valerij Vlasov, Viktor Aleksandrov, Roman Cvetkov // <https://www.youtube.com> (data obrashcheniya 25.05.2022).
6. Zavershilsya chempionat Kazahstana po para taekvondo // <https://csp-parasport.kz/ru> (data obrashcheniya 10.06.2022).
7. ZHauymbaeva A. Karagandinskie thekvondisty vzyali 4 bronzy na Surdlimpijskih igrakh // <https://novoetv.kz> (data obrashcheniya 10.06.2022).

© Власов В.А., Нуркасым А.Н., 2022

УДК 797.25

ЭЛЕМЕНТЫ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВАТЕРПОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Е. В. Звягина

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

Эффективность взаимодействия спортсменов имеет интегральное значение, отражая комплекс поведенческих реакций в различных ситуациях. Выявленные наиболее часто встречающиеся типы акцентуации ватерполистов: (гипертимический, аффективно-экзальтированный и эмотивный) не противоречат их амплуа.

Ключевые слова: эффективность, взаимодействие, водное поло, психофизиологические особенности.

ELEMENTS OF EFFECTIVE INTERACTION OF A WATERPOLO TEAM

E. V. Zvyagina

Ural State University of Physical Culture
1, Ordzhonikidze str., Chelyabinsk, 454091, Russian Federation.

The effectiveness of the interaction of athletes is of integral importance, reflecting the complex of behavioral reactions in various situations. The identified most common types of accentuation of water polo players: (hyperthymic, affective-exalted and emotive) do not contradict their role.

Keywords: effectiveness, interaction, water polo, psychophysiological features.

Проявление и реализация психофизиологических паттернов, индивидуальных характеристик наглядно реализуется в условиях деятельности, в том числе в условиях спортивного противостояния. Современная спортивная наука ставит перед «игровиками» задачи, связанные не только с функциональным состоянием организма, но и задачи по изучению психологического резерва эффективности командного взаимодействия, а, следовательно, повышение результативности, что не противоречит практическим запросам как любительского спорта, так и спорта высших достижений.

Современная универсализация игроков не идет в разрез выполнения функции игрового амплуа с учетом полевого присутствия, поэтому тренерскому составу необходимо изучать психологические особенности ватерполистов, в том числе «универсалов» (выполняют различные функции в командной деятельности), а также «статистов» (имеют постоянное амплуа).

Цель – оценить элементы эффективного взаимодействия в ватерпольной команде.

Организация и методы исследования. Данное изыскание является частью исследования психофизиологических особенностей юных ватерполистов. Проводится на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта №7 г. Челябинска. Для определения типов акцентуации применен опросник Шмишека (типологическая основа – концепция К.Леонгарда) [2,3,11], который включает 88 вопросов, 10 шкал. Акцентуации были разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективно-

экзальтированный, эмотивный). Результаты оценивались в баллах (от 0 до 24 баллов). Признаком акцентуации считается показатель, превышающий 16 баллов [8,11].

Результаты. Как следует из представленных данных для игрового амплуа «вратарь» наиболее выраженными являются гипертимический ($18,8 \pm 1,76$ б) тип акцентуации по К.Леонгарду. Этот тип акцентуации выражается в тоне, постоянном повышенном настроении и в активной жизненной позиции. Остальные типы акцентуации были маловыраженными [3].

Для «нападающих» наиболее выраженными акцентуациями стали гипертимический тип ($17,8 \pm 2,82$) и эмотивный ($18,4 \pm 2,48$). Сочетание гипертимического и демонстративного типов отличает целеустремленную личность, испытывающую потребность в лидерстве. Положительным моментом данных акцентуаций является «смелость мышления», что является основой для успешной реализации на игровом поле в роли нападающего, для которой характерны увеличенные ресурсы силы, выносливости, ловкости, скорости, меткости, тактики и техники, бросков, борьбы [1-3].

Показатели акцентуаций «защитников» распределились следующим образом: наиболее выраженными оказались гипертимический ($18,6 \pm 2,01$), эмотивный ($18,2 \pm 1,89$) и аффективно-экзальтированный ($17,2 \pm 3,46$) [3]. Необходимым способом сопровождения работоспособности команды представляется активность «универсальных» игроков, которые в различных полевых точках становятся высокоэффективными и могут осилить ход игры. Для данных игроков свойственны слабовыраженные акцентуации, т.е. альтернирование касательно высоких и низких показателей.

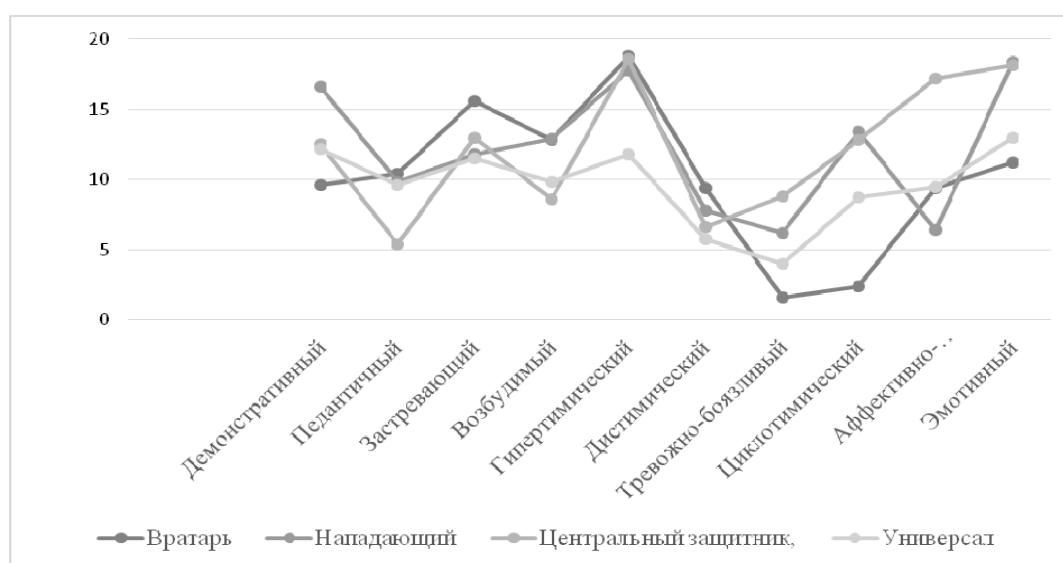


Рис. 1 Типы акцентуации обследованных ватерполистов различных игровых амплуа

Продолжение исследования предусматривает определение особенностей внутрикомандного взаимодействия на основе поиска связи с выявленными типами акцентуаций и особенностями социального реагирования.

Также оценена эффективность взаимодействия на поле выявленных типов акцентуации в зависимости от амплуа, что показало корреляционные связи эффективности командного взаимодействия. В соответствии с представленными данными при сравнении показателя аффективно-экзальтированный тип акцентуации в зависимости от показателя амплуа игрока (рисунок 3), были выявлены статистически значимые различия ($p = 0,005$) (используемый метод: Критерий Краскела–Уоллиса). Достоверно установлены различия по данному показателю между: $r_{\text{Защитники} - \text{Нападающие}} = 0,005$; $r_{\text{Нападающие} - \text{Защитники}} = 0,005$; $r_{\text{универсалы} - \text{Защитники}} = 0,025$; $r_{\text{Защитники} - \text{Универсалы}} = 0,025$ [2,3,6,7,8,11].

Выводы. Отчерченное исследование разрешило обнаружить таковые преимущественно часто встречающиеся виды акцентуации ватерполистов молодого возраста как: гипертимический, демонстративный, аффективно-экзальтированный и эмотивный. Данные виды не являются патологическими, а напротив, содействуют действенной деятельности в командных игровых видах спорта.

Библиографические ссылки

1. Беленько И.С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности / И.С. Беленько // Вестник ТГПУ. 2009. №3 (81) С. 54-58.
2. Еропутко С.В. Анализ акцентуаций личности у подростков на основе теста Леонгарда-Шмишека / С.В. Еропутко, Е.В. Омелич // Молодежь XXI века: шаг в будущее. – 2018. – С.257-258.
3. Звягина Е.В. Нейропсихологический статус юных ватерполистов. Сообщение 1. акцентуации характера / Е. В. Звягина, Н. П. Петрушкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6(196). – С. 135-141. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p135-141.
4. Зураева А.М. Влияние акцентуаций характера на достижения в спорте / А.М. Зураева, Э.Л. Быдтаева // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – Т.8. № 6-2. С.255-261. DOI 10/12731/2218-7405-2017-6-2-255-261.
5. Качалов А.Ю. Отбор подростков на роль вратаря в водном поло / А.Ю. Качалов // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – №10-6(54). – С. 43-47.
6. Марапов Д. Автоматизированный анализ данных. Медицинская статистика : сайт – Казань 2020. – URL: <https://medstatistic.ru/> (дата обращения: 10.06.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
7. Петрушкина Н.П. Технологии оптимизации координационных способностей юных спортсменов, занимающихся джиу-джитсу / Н.П. Петрушкина, О.И. Коломиец, Ф.Ю. Питиркин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Т.15. – №3. – С. 4-12.
8. Психологические тесты онлайн, Опросник Шмишека. – сайт. – URL: <https://psytests.org> (дата обращения: 02.05.2021). – Текст: электронный.
9. Романова О.В. Взаимосвязь ценностных ориентаций и акцентуаций в структуре личности спортсмена / О.В. Романова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта». – №1(35) – 2008. – С.83-86.
10. Тудупова Т.Ц. Особенности проявления акцентуированных черт характера у спортсменов разной спортивной специализации / Т.Ц. Тудупова, В.В. Смолянкин // Вестник бурятского государственного университета образование. Личность. Общество. – 2019. – Вып. 2. – С.85-91.
11. Характерологический тест К. Леонгарда – Н. Шмишека. – сайт. – URL: <https://gestalt-psy.com/materialy/testy/kharakterologicheskij-test-k-leongarda-n-shmisheka> (дата обращения: 23.05.2021).

References

1. Belen'ko I.S. Psihofiziologicheskie osobennosti u yunyh sportmenov igrovyyh vidov sporta raznogo vozzrastnogo perioda razvitiya i trenirovannosti / I.S. Belen'ko // Vestnik TGPU. 2009. №3 (81) S. 54-58
2. Eroputko S.V. Analiz akcentuacij lichnosti u podrostkov na osnove testa Leongarda-SHmisheka / S.V. Eroputko, E.V. Omelich // Molodezh' XXI veka: shag v budushchee. – 2018. – S.257-258
3. Zvyagina E.V. Nejropsihologicheskij status yunyh vaterpolistov. Soobshchenie 1. akcentuacii haraktera / E. V. Zvyagina, N. P. Petrushkina // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 6(196). – S. 135-141. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p135-141.

4. Zuraeva A.M. Vliyanie akcentuacij haraktera na dostizheniya v sporte / A.M. Zuraeva, E.L. Bydtaeva // *Sovremennye issledovaniya social'nyh problem*. – 2017. – T.8. № 6-2. S.255-261. DOI 10/12731/2218-7405-2017-6-2-255-261
5. Kachalov A.YU. Otbor podrostkov na rol' vratarya v vodnom polo / A.YU. Kachalov // *Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire*. – 2019. – №10-6(54). – S. 43-47.
6. Marapov D. Avtomatizirovannyj analiz dannyh. Medicinskaya statistika : sayt – Kazan' 2020. – URL: <https://medstatistic.ru/> (data obrashcheniya: 10.06.2021). – Rezhim dostupa: dlya zaregistrir. pol'zovatelej. – Tekst: elektronnyj.
7. Petrushkina N.P. Tekhnologii optimizacii koordinacionnyh sposobnostej yunyh sportsmenov, zanimayushchihsya dzhiu-dzhitsu / N.P. Petrushkina, O.I. Kolomic, F.YU. Pitirkin // *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta*. – 2020. – T.15. – №3. – S. 4-12.
8. Psihologicheskie testy onlajn, Oprosnik SHmisheka. – sayt. – URL: <https://psyttests.org> (data obrashcheniya: 02.05.2021). – Tekst: elektronnyj.
9. Romanova O.V. Vzaimosvyaz' cennostnyh orientacij i akcentuacij v strukture lichnosti sportsmena / O.V. Romanova // *Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski imeni P.F. Lesgafta»*. – №1(35) – 2008. – S.83-86
10. Tudupova T.C. Osobennosti proyavleniya akcentuirovannyh chert haraktera u sportsmenov raznoj sportivnoj specializacii / T.C. Tudupova, V.V. Smolyankin // *Vestnik buryatskogo gosudarstvennogo universiteta obrazovanie. Lichnost'. Obshchestvo*. – 2019. – Vyp. 2. – S.85-91
11. Harakterologicheskij test K. Leongarda – N. SHmisheka. – sayt. – URL: <https://gestalt-psy.com/materialy/testy/kharakterologicheskij-test-k-leongarda-n-shmisheka> (data obrashcheniya: 23.05.2021)

© Звягина Е. В., 2022

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

В.В. Зотин¹, А.А. Мельничук²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: vitales4622@mail.ru

²E-mail: Sanich.1981@mail.ru

Достижение спортивных результатов в хоккее определяется уровнем физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности игроков. Из этих составляющих физическая подготовка имеет наибольшее значение в формировании хоккеистов высокой квалификации. Она является основой, благодаря которой формируется мастерство хоккеиста. В статье рассмотрены особенности физической подготовки хоккеиста.

Ключевые слова: Хоккей, физическая подготовка, физические упражнения, воспитание силы, выносливость, ловкость, подвижность.

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS

V.V.Zotin¹, A.A.Melnichuk²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: vitales4622@mail.ru

²E-mail: Sanich.1981@mail.ru

The achievement of sports results in hockey is determined by the level of physical, technical, tactical, volitional and theoretical preparedness of players. Of these components, physical training is of the greatest importance in the formation of highly qualified hockey players. It is the basis through which the skill of a hockey player is formed. The article discusses the features of the physical training of a hockey player.

Keywords: Hockey, physical training, physical exercises, strength training, endurance, agility, mobility.

Постоянное развитие спортивных результатов связано с увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, повышением требований к спортсмену и качеству спортивных занятий, эффективности их воздействия.

Усилиями отечественных ученых и практиков в стране разработаны основы спортивной подготовки: ее продолжительность, цели и задачи этапов, методы и приемы спортивной подготовки, методы отбора и контроля. Кроме того, крайне важно создать единую многолетнюю систему подготовки, основанную на объективных закономерностях спортивной подготовки.

Физической подготовке в тренировочном процессе хоккеистов, придается первостепенное значение на протяжении всего долгого пути от новичка до вершин спортивного мастерства, что выгодно отличает Российскую школу хоккея.

Специальная физическая подготовка в хоккее – это процесс достижения и поддержания такой физической формы игрока, которая определяет его высокую результативность в игре.

Увеличение скорости и повышенная жесткость игры заставили обратить внимание на состояние игроков. Физически подготовленные спортсмены должны быть активными и активными в атаке и защите во время игры. Максимальная скорость на протяжении всего матча – главное требование сегодняшнего и завтрашнего хоккея [1].

Объем работы, выполняемой студентами во время матча, очень высок, они «накачивают» 5-8 км. Характер нагрузки обусловлен большим количеством движущихся конструкций при перемещении. Напряжение и затраты энергии в хоккее по сравнению циклическим передвижением на коньках увеличиваются не циклическостью движения при многократном повторении нагрузки, при индивидуальной борьбе, при стартах, при бросках по воротам и т.д. Во время матча, когда игрокам приходится выдерживать пиковые и субмаксимальные нагрузки, организм не в состоянии восстановить потребление кислорода. Исследования показали, что 69% спортсменов, играющих в хоккей, работают над восстановлением затрат кислорода. Нужно чтобы хоккейная команда была способна выдерживать конкуренцию на соревнованиях различного уровня. Для этого необходимы высокие функциональные показатели и совершенствование подготовки игроков постоянными целенаправленными тренировками.

Основным методом тренировки является метод физических упражнений.

В зависимости от контингента вовлеченных лиц содержание спортивной подготовки имеет свои особенности: чем моложе вовлеченные люди, тем больше внимания уделяется их общей физической форме, что обеспечивает гармоничное развитие растущего организма.

К специфическим принципам спортивной подготовки хоккеистов относятся единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное повышение требований к тренировкам, монотонность динамики нагрузок и периодичность тренировочного процесса. При этом учитываются необходимые знания и используются индивидуальные особенности хоккеистов (личность, возраст, физическое развитие и т.д.) [5].

Физические упражнения являются основным, специфическим оборудованием спортивной подготовки хоккейной команды. В каждом физическом упражнении выделяются следующие стороны: исходное положение; движение части тела; направление движения; амплитуда движения; скорость движения; сила и направление мышечной работы; стабильность и ритм движений; количество или продолжительность движений; частота движений.

Первые три части упражнения позволяют определить основные группы мышц, участвующие в движении, в то время как остальные рассказывают о том, как эти группы мышц работают при выполнении конкретного упражнения. Чтобы решить одну и ту же двигательную проблему, можно использовать разные методы, но использовать их определенным образом, методически правильно.

Специальная физическая подготовка студентов направлена на развитие двигательных навыков, необходимых для хоккея. Она основывается на структуре и характере двигательной активности хоккеиста. Это означает, что тренер выбирает упражнения, которые способствуют желаемому результату. Они выполняются как на льду, так и вне льда. В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга [2].

Содержание физической подготовки хоккеиста - это развитие личностных способностей. Они отражаются на двигательной активности человека и проявляются сложными способами. В каждой двигательной активности можно выделить проявление силы, скорости, выносливости, ловкости, подвижности и других человеческих качеств. Физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки: технической, тактической, психологической. Эти упражнения, направленные на развитие различных видов выносливости, одновременно воспитывают моральные и волевые качества хоккеистов. В настоящее время в тренировочном процессе используется метод комбинированного воздействия, который одновременно улучшает специальную физическую, техническую и тактическую подготовку, а также улучшает мышление в игре.

Во время хоккейного матча спортсмены выполняют множество рывков, ускорений, остановок, замедлений, затем быстрые старты, броски, силовые схватки и т.д. Наши студенты выполняют эти действия эффективно, потому что у них хорошо развита мышечная сила.

В практике подготовки хоккеистов чаще всего используют четыре основных метода воспитания силы:

1. *Метод максимальных усилий.* Он используется для тренировки спортсменов, которые играют в течение длительного времени. При таком способе нагрузка получается субмаксимальной и максимальной (85-100% от максимальной мощности), поэтому хоккеист может повторить упражнение 1-5 раз. Перерыв между подходами должен длиться 2-4 минуты. Исходя из возможного количества повторений в серии упражнений, определяется оптимальный вес нагрузки. Для молодых людей и спортсменов высокого уровня количество упражнений с максимальной тренировкой должно определяться по-другому.

2. *Метод динамических нагрузок.* Используется для развития способностей быстро проявлять силу. Требуемая силовая нагрузка достигается за счет быстрого перемещения определенного веса, что улучшает нервно-мышечную координацию. Динамические упражнения требуют точности всех составляющих внешней нагрузки. Интервалы отдыха между подходами длятся от 2 до 4 минут. Обычный метод: средние и маленькие гантели, мягкие мячи, гантели, гантели.

3. *Метод повторных нагрузок.* Состоит из повторения упражнения со средним (низким) весом при легкой усталости. Вес груза, который легко поднимается во время первых повторений, постепенно достигает максимума и является физиологическим стимулом для применения высокой силы. Такой подход особенно влияет на выносливость при развитии силы.

4. *Метод изометрических нагрузок.* Используется для хорошо подготовленных хоккеистов. Период изометрического напряжения (не более 80-90%) вблизи верхнего предела интенсивности должен составлять 4-5 секунд, а на пределе интенсивности (100%) – 1-2 секунды. Изометрические упражнения также влияют на мышечную выносливость. Продолжительность мышечного напряжения умеренной интенсивности (максимальная – 60-80%) составляет 10-12 секунд, интервал отдыха – 2-4 минуты [6].

Также в ходе подготовки хоккеистов используют следующие воспитательные средства:

1. Средства воспитания силы на суше/льду.
2. Средства воспитания быстроты на суше/льду.
3. Средства воспитания ловкости на суше/льду.
4. Средства воспитания выносливости на суше/льду.
5. Средства восстановления гибкости на суше/льду.

В заключение можно сказать, что высокий уровень физической подготовки хоккеистов, достигнутый за долгие годы тренировок, позволяет более эффективно решать задачи технической и тактической подготовки и является необходимой и основополагающей предпосылкой для достижения высоких спортивных результатов. В целом физическая подготовка хоккеистов в первую очередь направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие двигательных качеств.

Библиографические ссылки

1. Быстров В.А. Хоккей. Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета: Метод. рекомендации / В.А. Быстров. – СПб.: Изд. С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 54 с.
2. Дьячков В.М. физическая подготовка спортсмена.- М.: Физкультура и спорт, 2001. – 193 с.
3. Захаров, Е. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы физических качеств / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – М.: Лептос; 2004. – 359 с.
4. Зотин В.В., Якушева В.П. Роллер-спорт как современное средство для развития физических качеств человека//сборник трудов международной научно-практической конференции "Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем". – Тюмень, 2019. – С.314-317

5. Михайлов К.К. Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках / К.К. Михайлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. _ 2007. _ № 4 (26). _ С. 49-52.

References

1. Bystrov V.A. Hokkej. Kurs specializacii dlya studentov dnevnogo obucheniya trenerskogo fakul'teta: Metod.rekomendacii / V.A.Bystrov. _ SPb.: Izd. S.-Peterb. gos. akad. fiz. kul'tury im. P.F.Lesgafta, 2002. – 54 s.
2. D'yachkov V.M. fizicheskaya podgotovka sportsmena.- M.: Fizkul'tura i sport, 2001. – 193 s.
3. Zaharov, E. Enciklopediya fizicheskoy podgotovki. Metodicheskie osnovy fizicheskikh kachestv / E. Zaharov, A. Karasev, A. Safonov. – M.: Leptos; 2004. – 359 s.
4. Zotin V.V., YAkusheva V.P. Roller-sport kak sovremennoe sredstvo dlya razvitiya fizicheskikh kachestv cheloveka//sbornik trudov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii "Vospitatel'no-patrioticheskaya i fizkul'turno-sportivnaya deyatel'nost' v vuzah: reshenie aktual'nyh problem". – Tyumen',2019. – S.314-317
5. Mihajlov K.K. Pedagogicheskaya tekhnologiya upravleniya uchebno-trenirovochnym processom yunyh hokkeistov, svyazannym s ovladeniem tekhnikoj kataniya na kon'kah / К.К. Mihajlov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. _ 2007. _ № 4 (26). _ S. 49-52.

© Зотин В.В., Мельничук А.А., 2022

УДК 796

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК БЛАГОПРИЯТНАЯ СРЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

М.Н. Колчина¹, Ю.В. Ким²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

E-mail¹: ama_zel@mail.ru

E-mail²: yuliyakim321@gmail.com

Статья посвящена анализу тенденций спортивных игр, их влияние и преимущество для учащихся в вузах.

Ключевые слова: студенты, российские вузы, спорт, физическая культура, спортивные игры.

SPORTS GAMES AS A FAVORABLE ENVIRONMENT FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AMONG STUDENTS

M.N. Kolchina¹, Y.V. Kim²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail¹: ama_zel@mail.ru

E-mail²: yuliyakim321@gmail.com

Annotation: The article is devoted to the analysis of the trends in sports games, their influence and advantage for students in universities.

Keywords: students, Russian universities, sports, physical culture, sports games.

Все меньшее внимание уделяется спорту среди молодого поколения, для увеличения и поддержания интереса необходимо рассматривать методику спортивных игр, как элемент физического воспитания среди студентов.

Среди различных видов и способов физического воспитания, используемых для гармоничного развития студентов, важнейшее значение имеют спортивные игры. Они являются одними из самых распространенных и популярных видов физической активности среди учащихся школ и вузов [1].

Спортивные игры – это особый вид физической нагрузки. Представлены в виде соревнований между командами или партнерами. Каждая игра – это отдельный вид спорта. Участники должны соблюдать определенный свод правил игрока на поле соревнования, начиная от спортивной экипировки, заканчивая этическими нормами участников по отношению друг к другу.

Популярность спортивных игр с каждым днем растет все больше и больше, и на это есть несколько причин. Во-первых, это в первую очередь спорт – подготовка к играм требует определенной подготовки, в виде, тренировок. Это возможность соблюдать спортивный образ жизни или стать профессионалом в том или ином виде спорта. Во-вторых, участие в спортивных играх в большинстве случаев доступно для большинства, например, соревнования между студентами по баскетболу, проводимые на базе университета. В-третьих, для спор-

тивных игра, как правило, участникам не требуется подготавливать дорогостоящее оборудование [2].

Спортивные игры пользуются достаточной привлекательностью тем, что для победы не обязательно иметь профессиональную подготовку. Победа требует смекалки, возможности наблюдения за противником и предугадыванием его дальнейших действий. Поиск пути к успеху – вызывает в участниках интерес и подогревает азарт.

Говоря об азарте, стоит отметить, что не только участники соревнований, но и зрители активно вовлечены в игры. Непредсказуемость результата и порой глубина действий игроков, вызывают неподдельный интерес со стороны наблюдателей.

Спортивные игры представляют универсальность средств физической подготовки. Именно поэтому, важно проводить данный вид мероприятий среди студентов. Игры позволяют развивать физическую силу, ловкость, скорость, выносливость, улучшение спортивных показателей, например, по бегу или прыжкам.

Наиболее популярный вид игр в вузе, которые пользуются спросом среди студентов являются, футбол, баскетбол, гандбол или волейбол. В последнее время, также культивируется настольный теннис и бадминтон.

Наибольшая ценность спортивных игр для студентов заключается в том, что на практических и теоретических занятиях студенты приобретают особые знания, навыки и умения для того, чтобы овладеть игровыми приемами, тактиками. Помимо вышеперечисленных достоинств, касающихся физической подготовки, спортивные игры также являются эффективным методом для развития решительности и трудолюбия, способствует товариществу, чувству ответственности, а порой и чувству долга перед своей командой [3].

Спортивные игры несут большую роль в физическом воспитании студентов, помогая развивать множество физических и моральных качеств. Они являются отличной возможностью для развития множества навыков. Кроме того, не стоит забывать, что спорт – это здоровье для нашего организма. А спортивные игры для многих участников не только способ проявить свою профессиональную подготовку, но и с пользой и интересом провести свое время-препровождение.

Библиографические ссылки

1. Спортивные игры как основная часть дисциплины физического воспитания. – Текст : электронный // Cyberleninka : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnye-igry-kak-osnovnaya-chast-distipliny-fizicheskogo-vospitaniya/viewer> (дата обращения: 16.05.2022).
2. Правила спортивных игр. – Текст : электронный // Crumb.ru : [сайт]. – URL: <https://crumb.ru/marking/> (дата обращения: 17.05.2022).
3. Основные виды спортивных игр. – Текст : электронный // Shareslide.ru : [сайт]. – URL: <https://shareslide.ru/sport/osnovnye-vidy-sportivnyh-igr> (дата обращения: 17.05.2022).

References

1. Sportivnye igrы kak osnovnaya chast' discipliny fizicheskogo vospitaniya. – Tekst : elektronnyj // Cyberleninka : [sajt]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnye-igry-kak-osnovnaya-chast-distipliny-fizicheskogo-vospitaniya/viewer> (data obrashcheniya: 16.05.2022).
2. Pravila sportivnyh igr. – Tekst : elektronnyj // Crumb.ru : [sajt]. – URL: <https://crumb.ru/marking/> (data obrashcheniya: 17.05.2022).
3. Osnovnye vidy sportivnyh igr. – Tekst : elektronnyj // Shareslide.ru : [sajt]. – URL: <https://shareslide.ru/sport/osnovnye-vidy-sportivnyh-igr> (data obrashcheniya: 17.05.2022).

© Колчина М.Н., Ким Ю.В., 2022

УДК 159.9:796.966

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – БУДУЩИХ СУДЕЙ ММА

В. А. Корнеев

Общество с ограниченной ответственностью «Союз смешанных единоборств ММА России»
Российская Федерация, 127287, г. Москва, 4-й Вятский переулок, д. 18, корп. 3

E-mail: viktor.korneev.pro@yandex.ru

В статье представлены критерии психологической устойчивости личности будущего педагога физической культуры, стремящегося связать свою профессиональную деятельность с судейством в ММА. Обозначены тестовые методики, позволяющие оценить уровень сформированности психологической устойчивости будущих судей в смешанных единоборствах. Показаны результаты констатирующего эксперимента, рассмотрены выводы относительно полученных результатов.

Ключевые слова: психологическая диагностика, смешанные единоборства, будущие судьи, студенты вуза физической культуры.

THE DIAGNOSTICS OF THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE – FUTURE MMA JUDGES

V. A. Korneev

The limited liability company «Union of the mixed single combats of MMA of Russia»
3 building, 18, 4-th Vyatsky lane, Moscow, 127287, Russian Federation

E-mail: viktor.korneev.pro@yandex.ru

The article presents the criteria of psychological stability of the personality of a future physical education teacher who seeks to link his professional activity with judging in MMA. The test methods that allow to assess the level of formation of psychological stability of future judges in mixed martial arts are indicated. The results of the ascertaining experiment are shown, conclusions regarding the results obtained are considered.

Keywords: psychological diagnostics, mixed martial arts, future judges, students of the University of physical culture.

Введение. Одной из центральных проблем исследований личности в стрессовых ситуациях, которые предъявляют повышенные требования к человеку, является проблема формирования психологической устойчивости. Психологическая устойчивость (к неопределенности, стрессу, кризису, конфликту) определяет психическое и соматическое здоровье человека, охраняет его от дезинтеграции и личностных особенностей, создает основу внутреннего баланса. Психологическая устойчивость – это социально-психологическая характеристика личности, заключающаяся в способности переносить экстраординарность ситуации без какого-либо ущерба для себя и преодолевать ее последствия с помощью способов, совершенствующих личность, повышающих уровень ее адаптации и социальную зрелость. Фактически эта характеристика означает наличие адаптивного потенциала личности, обуславливающего ее возможности в преодолении трудных ситуаций.

В настоящее время в смешанных единоборствах к рефери предъявляются достаточно высокие требования, в том числе психологические. От объективных решений судьи во многом

зависит исход поединка, имидж судейской коллегии в данном виде спорта в целом. Судье необходимо принимать решения в условиях дефицита времени, следовательно, в подобной ситуации максимально эффективно должны работать такие познавательные психические процессы как мышление, внимание (концентрация и распределение должны быть на высоком уровне развития) и память.

Как указывалось нами ранее [1; 2; 3; 4; 5 и др.], в процессе профессиональной подготовки студентов важно учитывать психологический аспект, поскольку именно от компонентов психологической подготовленности во многом зависит эффективность процесса и результата образования.

В судейской деятельности современных смешанных боевых искусств важно демонстрировать высокий уровень психологической устойчивости, сохраняя объективность, с учетом интенсивности событий и длительности происходящего. В ситуации противостояния судье всегда необходимо соблюдать массу деталей, принимать справедливые решения даже в случае возникновения давления со стороны организаторов соревнований, подключения административного ресурса, других латентных или явных угроз беспристрастности судейства.

Учитывая данный аспект, возникает необходимость в тщательной проработке подготовки судей в смешанных боевых искусствах, способных на постоянной основе проявлять психологическую устойчивость, сохраняя при этом искренний интерес и высокую мотивацию к указанной деятельности.

Основное содержание работы. В структуре данной публикации представим диагностический инструментарий и результаты констатирующего эксперимента относительно психологической устойчивости будущих педагогов физической культуры, планирующих дальнейшую профессиональную деятельность в судейском корпусе ММА.

Такие компоненты психологической подготовленности студентов вуза физкультурно-спортивного профиля как психическая устойчивость, фрустрация, тревожность, стрессоустойчивость, склонность к чувству вины, психическая надежность, психологическая подготовленность и нервно-психическое напряжение диагностировались на основе следующих методик:

- тест «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (шкала «Тревожность» и шкала «Фрустрация»);
- тест «Шкала нервно-психического напряжения» Т. А. Немчина;
- тест «Методика психической устойчивости спортсмена» Р. Фрестера;
- анкета «Психическая надежность» В. Э. Мильмана;
- тест «Оценка психологической подготовленности» С. М. Гордона и Л. Т. Ямпольского;
- тест «16-PF» Р. Кеттелла (форма С).

На основе указанных тестовых методик был проведен констатирующий эксперимент в 2020-2021 учебном году на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск. В эксперименте приняло участие 54 человека (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей устойчивости студентов вуза физической культуры до эксперимента (n=54)

Тестовые методики	ЭГ	КГ	t_p	Р
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
Самооценка психических состояний Фрустрация	15,2 ± 1,9	15,8 ± 1,7	1,9	< 0,05
Тревожность	16,8 ± 2,6	17,1 ± 2,1	1,53	< 0,05
Тест «НПН» (Т. А. Немчин)	16,8 ± 1,7	17,1 ± 1,8	1,8	< 0,05
«Методика психической устойчивости спортсмена» (Р. Фрестер)	58,3 ± 3,6	56,8 ± 3,1	1,64	< 0,05

Тест «Психическая надежность» (В. Э. Мильмана)	13,4 ± 2,4	13,5 ± 3,1	1,3	< 0,05
Тест «Психологическая подготовленность» (С. М. Гордон и Л. Т. Ямпольский)	54,1 ± 6,3	52,2 ± 6,3	1,05	< 0,05
Тест на определение уровня стрессоустойчивости (И. А. Усатова)	24,1 ± 5,3	23,6 ± 4,8	1,7	< 0,05
Склонность к чувству вины (16-PF)	8,3 ± 0,9	8,8 ± 0,9	1,2	< 0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, $\bar{x}$ – средняя арифметическая величина, m – ошибка средней арифметической величины, t_p – расчетный показатель критерия Стьюдента, P – уровень значимости.

Перейдем к результатам работы. Как показано в таблице 1, многие студенты испытывают состояние стресса, то есть чувствуют некоторое перенапряжение как в физическом, так и в эмоциональном плане. Уровень стрессоустойчивости испытуемых находится на среднем уровне. Это крайне нестабильный вариант. Средний уровень говорит о том, что стрессоустойчивость проявляется в зависимости от ситуации. В каких-то моментах может проявиться умение противостоять напряжению (но в каких именно – не всегда может определить даже сам студент), в каких-то моментах стресс, перенапряжение преобладают, и будущие педагоги физической культуры в силу недостатка опыта не могут сопротивляться стрессовым факторам и не способны показать свой максимально возможный результат.

Заключение. Психологическая устойчивость представляет собой процесс сохранения наиболее оптимального режима работы психики человека в условиях постоянно изменяющихся обстоятельств и их стрессового воздействия. В настоящее время существует дефицит работ, посвященных изучению психологической устойчивости студентов вуза физической культуры при всей полноте исследования данного термина в психологии и педагогике в целом. Как показала опытно-экспериментальная работа, студенты нередко находятся в состоянии стресса, при этом управление психическими и эмоциональными состояниями нередко оставляет желать лучшего, и отрицательно влияет на результат деятельности.

Библиографические ссылки

1. Корнеев, В. А. Нервно-психическое напряжение в структуре психологической устойчивости студентов вуза физической культуры / В. А. Корнеев, Р. И. Габдуллин // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып. 18 / под ред. Е. Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2021. – С. 101-104.
2. Корнеев, В. А. Ценность психологической устойчивости судей в ММА / В. А. Корнеев // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : матер. X Юбилейной междунар. науч.-практ. конф. ; Красноярск, 01 июня 2020. – Красноярск : СибГУ, 2020. – С. 213-216.
3. Романова, Н. Н. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов нефизкультурного ССУЗА / Н. Н. Романова, Р. А. Боргенс // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии ; матер. Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов. Уральский государственный университет физической культуры. – 2019. – С. 245-248.
4. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих специалистов физической культуры и спорта как аспект гуманизации образовательного процесса вуза / Н. Н. Романова // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, восстановительной медицины и экономических аспектов : сб. науч. трудов молодых ученых УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – Вып. 7. – С. 177-178.
5. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры на основе компетентностного подхода / Н. Н. Романова // Компетентно-

ственный подход в образовании как основа качественной подготовки специалистов физической культуры : монография / под ред. А. Я. Найна ; УралГУФК. – Челябинск, 2012. – С. 245-269.

References

1. Korneev, V. A. Nervno-psihicheskoe napryazhenie v strukture psihologicheskoy ustojchivosti studentov vuza fizicheskoy kul'tury / V. A. Korneev, R. I. Gabdullin // Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov : opyt i perspektivy : sb. nauch. tr. molodyh uchenykh UralGUFGK. – Vyp. 18 / pod red. E. B. Maletinoj. – CHelyabinsk : UralGUFGK, 2021. – S. 101-104.
2. Korneev, V. A. Cennost' psihologicheskoy ustojchivosti sudej v MMA / V. A. Korneev // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya : mater. X YUbilejnoj mezhdunar. nauch.-prakt. konf. ; Krasnoyarsk, 01 iyunya 2020. – Krasnoyarsk : SibGU, 2020. – S. 213-216.
3. Romanova, N. N. Psihologo-pedagogicheskie aspekty issledovaniya samoocenki studentov nefizkul'turnogo SSUZA / N. N. Romanova, R. A. Borgens // Fizicheskaya kul'tura i sport : nauka, obrazovanie, tekhnologii ; mater. Vseros. nauch.-prakt. konf. magistrantov. Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury. – 2019. – S. 245-248.
4. Romanova, N. N. Razvitie refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih specialistov fizicheskoy kul'tury i sporta kak aspekt gumanizacii obrazovatel'nogo processa vuza / N. N. Romanova // Aktual'nye problemy teorii i metodiki fizicheskoy kul'tury, vosstanovitel'noj mediciny i ekonomicheskikh aspektov : sb. nauch. trudov molodyh uchenykh UralGUFGK. – CHelyabinsk : UralGFUK, 2008. – Vyp. 7. – S. 177-178.
5. Romanova, N. N. Razvitie refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury na osnove kompetentnostnogo podhoda / N. N. Romanova // Kompetentnostnyj podhod v obrazovanii kak osnova kachestvennoj podgotovki specialistov fizicheskoy kul'tury : monografiya / pod red. A. YA. Najna ; UralGUFGK. – CHelyabinsk, 2012. – S. 245-269.

© Корнеев В. А., 2022

УДК 159.9:796.966

КРИТЕРИИ ОТБОРА СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК БУДУЩИХ СУДЕЙ ММА

В. А. Корнеев

Общество с ограниченной ответственностью «Союз смешанных единоборств ММА России»
Российская Федерация, 127287, г. Москва, 4-й Вятский переулок, д. 18, корп. 3

E-mail: viktor.korneev.pro@yandex.ru

Рассматривается проблема психологической устойчивости судей в смешанных единоборствах. Показана сложность данного процесса в ходе профессиональной подготовки студентов вузов физкультурно-спортивного профиля. Представлена критериально-оценочная база, на основе которой оперативно собираются данные об уровне психологической устойчивости студентов. Намечены некоторые перспективы в отношении исследования указанной проблемы.

Ключевые слова: ММА, судьи, критерии, отбор, студенты вуза физической культуры.

THE CRITERIA OF THE SELECTION OF THE STUDENTS OF UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AS FUTURE MMA JUDGES

V. A. Korneev

The limited liability company «Union of the mixed single combats of MMA of Russia»
3 building, 18, 4-th Vyatsky lane, Moscow, 127287, Russian Federation

E-mail: viktor.korneev.pro@yandex.ru

The article considers the problem of the psychological stability of the judges in mixed martial arts. Shown the difficulties of this process in the course of professional training of students of universities of physical culture and sports profile. The criterion-evaluation base is presented, on the basis of which data on the level of psychological stability of students is promptly collected. Some prospects are outlined for the study of this problem.

Keywords: MMA, judges, criteria, selection, students of the University of physical culture.

Введение. Подготовка судей для смешанных единоборств – это крайне сложный и трудоемкий процесс, поскольку в рамках высшего образования отсутствует направление подготовки или необходимый профиль подготовки студентов, отвечающие вопросам судейства в единоборствах в полном объеме. Для устранения дефицита кадров в ММА мы привлекаем студентов направления подготовки «Физическая культура», уже работающих рефери или только собирающихся присоединиться к данной профессиональной деятельности. В процессе подготовки судейского корпуса мы уделяем пристальное внимание психологической составляющей. Именно психологический аспект позволяет судьям в нелегких условиях повышенного эмоционального и шумового фона выполнять свою работу качественно и эффективно.

Как показывает анализ литературы, исследователи поддерживают идеи, связанные с важностью психологического компонента в структуре профессиональной подготовки студентов [1; 2; 3; 4; 5 и др.].

С целью оперативного сбора информации об актуальном эмоциональном состоянии рефери и их компетентности в противостоянии внешнему давлению нами было разработано педа-

гогическое условие исследования, предполагающее разработку критериев сформированности психологической устойчивости студентов вуза физкультурно-спортивного профиля. Список признаков стабильности личности к сбивающим факторам и помехам позволит реализовать методику формирования психологической устойчивости будущих педагогов физического воспитания.

Основное содержание работы. В рамках данной статьи будет представлена критериально-оценочная база и методики психологической диагностики студентов вуза физической культуры, планирующих стать или уже являющимися судьями в смешанных единоборствах.

В качестве критериев устойчивости будущих педагогов физического воспитания были выделены следующие компоненты:

- психическая устойчивость,
- актуальный уровень фрустрации и тревожности,
- стрессоустойчивость,
- склонность к чувству вины,
- психическая надежность,
- психологическая подготовленность,
- нервно-психическое напряжение.

Данные критерии диагностировали с помощью следующей батареи тестов: тест «Само-оценка психических состояний» Г. Айзенка (шкала «Тревожность» и шкала «Фрустрация»); тест «Шкала нервно-психического напряжения» (опросник НПН) Т. А. Немчина; тест «Методика психической устойчивости спортсмена» Р. Фрестера; анкета «Психическая надежность» В. Э. Мильмана; тест «Оценка психологической подготовленности» С. М. Гордона и Л. Т. Ямпольского; тест «16-PF» Р. Кеттелла (форма С; склонность к чувству вины).

Поясним содержание каждого из перечисленных критериев. Под тревожностью понимается индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно.

Фрустрация представляет собой эмоциональное состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая.

Психическая устойчивость рассматривается как интегральная совокупность врожденных (биологически обусловленных) и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма, обеспечивающих оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях.

Стресс в общепринятом смысле понимается как совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Данный критерий был выбран с целью оценки первичного уровня напряжения студента, для большего понимания природы первоначального уровня, с которого начинается внедрение педагогических условий формирования устойчивости будущего судьи в ММА.

Стрессоустойчивость является совокупностью качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих.

Данные критерии находятся в тесной взаимосвязи, взаимодополняют друг друга, позволяют комплексно оценить уровень напряжения, степень регуляции психических состояний и уровень сформированности стрессоустойчивости в целом.

Психическая надежность представляет собой интегральное свойство личности, проявляющееся в следующем: готовность к деятельности в стресс-ситуациях, устойчивости к деятельности в критических обстоятельствах, таких как выступление на важных соревнованиях,

выступление на значимых стартах с наличием психологического давления необъективного характера.

Психическая подготовленность представляет собой итог психолого-педагогических воздействий, которые применяются с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них вне зависимости от наличия и количества сбивающих факторов.

Склонность к чувству вины – это черта характера, проявляющаяся в переживании негативного эмоционального состояния, стремлении обвинять себя за сделанный поступок (отрицательно или даже окрашенный), поиска (вымысла) последствий данного поступка и постоянного желания исправить ситуацию в угоду людям, оказывающим давление на личность в собственных манипулятивных целях.

Четкая шкала измерений вышеуказанных критериев по валидным и надежным тестам позволяет получить полную картину относительно эмоционального и психического состояния каждого потенциального судьи в ММА первоначально, а также компетентности относительно сопротивления волнению, страху, злости, обиде и иным отрицательным эмоциям, которые будут непременно пытаться вызвать у будущих рефери разные категории участников соревнований или группа поддержки спортсменов, выступающих на стартах.

Заключение. Представленная критериально-оценочная база позволяет оперативно диагностировать актуальные особенности студентов вуза физической культуры, уже работающими рефери в ММА или только нацеленными на вовлеченность в данную трудовую деятельность. При мобильно полученных данных есть возможность наиболее эффективно выстраивать процесс осуществления судейства в смешанных единоборствах, исключая наличие ошибок, которые могут стоить участникам соревнований карьеры или негативно скажутся на состоянии их здоровья.

Библиографические ссылки

1. Корнеев, В. А. Исследование представлений студентов вуза физической культуры о значимости психологической устойчивости судей в ММА / В. А. Корнеев, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латышин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 327-330.
2. Корнеев, В. А. Психолого-педагогические аспекты воспитания устойчивости студентов вуза физической культуры / В. А. Корнеев, Н. Н. Романова, Н. В. Сапожникова, В. А. Беликов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2020. – Том 12. № 2 (48). – С. 36-42.
3. Романова, Н. Н. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов нефизкультурного ССУЗА / Н. Н. Романова, Р. А. Боргенс // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии ; матер. Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов. Уральский государственный университет физической культуры. – 2019. – С. 245-248.
4. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : дис. канд. пед. наук / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 195 с.
5. Романова, Н. Н. Экспериментальное обоснование эффективности методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих специалистов по физической культуре / Н. Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 13-15.

References

1. Korneev, V. A. Issledovanie predstavlenij studentov vuza fizicheskoy kul'tury o znachimosti psihologicheskoy ustojchivosti sudej v MMA / V. A. Korneev, N. N. Romanova, D. A. Dyatlov,

YA. V. Latyushin // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. – 2020. – № 12 (190). – S. 327-330.

2. Korneev, V. A. Psihologo-pedagogicheskie aspekty vospitaniya ustojchivosti studentov vuza fizicheskoy kul'tury / V. A. Korneev, N. N. Romanova, N. V. Sapozhnikova, V. A. Belikov // Sovremennaya vysshaya shkola : innovacionnyj aspekt. – 2020. – Tom 12. № 2 (48). – S. 36-42.

3. Romanova, N. N. Psihologo-pedagogicheskie aspekty issledovaniya samoocenki studentov nefizkul'turnogo SSUZA / N. N. Romanova, R. A. Borgens // Fizicheskaya kul'tura i sport : nauka, obrazovanie, tekhnologii ; mater. Vseros. nauch.-prakt. konf. magistrantov. Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury. – 2019. – S. 245-248.

4. Romanova, N. N. Razvitie refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury : dis. kand. ped. nauk / N. N. Romanova. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2010. – 195 s.

5. Romanova, N. N. Eksperimental'noe obosnovanie effektivnosti metodiki razvitiya refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih specialistov po fizicheskoy kul'ture / N. N. Romanova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2010. – № 1. – S. 13-15.

© Корнеев В. А., 2022

УДК 796.323.2

ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ И СИЛЫ БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ ПО КОЛЬЦУ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ 12–13 ЛЕТ

Т. Н. Кочеткова¹, Д.Ю.Поспелов²

Лесосибирский педагогический институт филиал ФГАОУ ВО
«Сибирский федеральный университет»
Российская Федерация, 662543, г.Лесосибирск, ул.Победа, д.42

¹E-mail: Kochetkova20@mail.ru

²E-mail: pospel175@yandex.ru

В тренировочном процессе для учащихся 12-13 лет были разработаны специальные занятия по развитию взрывной силы и прыгучести. Мы включили в эти занятия плиометрические упражнения, которые требуют не только владения этой техникой, но и четкого распределения своих сил. В процессе тренировки занимающимся понравились применения этих упражнений. После прошедшего времени в течении года, после окончания эксперимента, увидели, что применив плиометрические упражнения, улучшили результаты больше, чем при проведении занятий без этого нововведения.

Ключевые слова: плиометрические упражнения, учащиеся, баскетбол, мяч, бросок, кольцо, эксперимент.

CHARACTERISTICS OF MEANS AND METHODS OF DEVELOPING ACCURACY AND STRENGTH OF SHOOTING IN RING BASKETBALL IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS AGED 12-13

T.N. Kochetkova¹, D.Yu. Pospelov²

42 Pobedy str., Lesosibirsk, 662543, Russian Federation
Lesosibirsk Pedagogical Institute – branch of the Federal State Autonomous Educational
Institution of Higher Education "Siberian Federal University"
Russian Federation, 662543, Lesosibirsk, Pobeda str., 42

¹E-mail: Kochetkova20@mail.ru

²E-mail: pospel175@yandex.ru

In the training process , special classes on the development of explosive power and jumping were developed for students aged 12-13. We have included plyometric exercises in these classes, which require not only the knowledge of this technique, but also a clear distribution of our forces. During the training, those involved liked the use of these exercises. After the past time, during the year, i.e. after the end of the experiment, they saw that using plyometric exercises, they improved the results more than when conducting classes without this innovation.

Keywords: plyometric exercises, students, basketball, ball, throw, ring, experiment.

Плиометрическая тренировка включает в себя использование разнообразных прыжков. Эта форма тренировки регулируется циклом растяжения-сокращения, иначе известным как обратимое действие мышц. Плиометрические упражнения можно разделить на две категории в зависимости от продолжительности контакта с землей:

1) быстрые плиометрические движения (≤ 250 мс);

2) медленные плиометрические упражнения (≥ 251 мс).

Этот метод тренировок очень эффективен. Поскольку плиометрические упражнения – это высоко скоординированные и умелые движения, их следует использовать с обеспечением безопасности, под внимательным руководством тренера.

Далее в таблице 1 представлены характеристики медленных и быстрых плиометрических упражнений.

Таблица 1

Медленные и быстрые плиометрические упражнения

Упражнение	Время контакта с землей, мс	Тип категории
Спортивная ходьба	300-370	Медленные
Бег	80-90	Быстрые
Прыжок вверх с движением корпуса	150-170	Быстрые
Прыжок в длину	140-170	Быстрые
Прыжок «в глубину»	130-150	Быстрые
Серия прыжков с препятствиями	150	Быстрые

В основе плиометрических тренировок лежат следующие нейрофизиологические механизмы:

Улучшенное накопление и использование энергии упругой деформации;

Увеличенный диапазон активной работы мышц;

Усиленные непроизвольные нервные рефлекс;

Улучшенные характеристики растяжения по длине;

Повышенная мышечная предварительная активность;

Улучшенная координация движений.

Далее представлена программа плиометрических занятий для развития прыгучести у юных баскетболистов.

Прыгучесть – это комплексная скоростно-силовая характеристика, в которую входит несколько показателей: управление телом в прыжке; быстрота и своевременность прыжков; способность к серийным прыжкам; точное и мягкое приземление; быстрое начало движения сразу выполнения прыжков; прыжки с места или с минимальным разбегом. На основании этих характеристик нами были подобраны упражнения, помогающие развивать данные показатели (табл. 2).

Таблица 2

Показатели прыгучести и упражнения для их развития

Показатели прыгучести	Упражнения для их развития
Управление телом в прыжке	Прыжок с разворотом на 180 градусов. Бросок набивного мяча в прыжке
Быстрота и своевременность прыжков	Челночный бег с прикосновением у края дистанции
Способность к серийным прыжкам	Прыжок «в глубину»
Точное и мягкое приземление	Прыжки назад с возвышения с прыжком вверх
Быстрое начало движения сразу после выполнения прыжков	Боковая «перетасовка»
Прыжки с места или с минимальным разбегом.	Прыжок на ящик из положения сидя

Рассмотрим выбранные упражнения более подробно.

Прыжок с разворотом на 180 градусов. Ход выполнения упражнения:

Встать в положение полуприседа и выпрыгнуть вверх в вертикальном прыжке. Находясь в воздухе, развернуться на 180 градусов и мягко приземлиться обратно в полуприсед. Непо-

средственно сразу после возвращения корпуса в положение полуприседа, выполнить упражнение снова.

Для того, чтобы упражнение было эффективным, спортсмены должны выполнять его с максимальным приложением сил. Это упражнение нужно выполнять во взрывном темпе, очень быстро и резко. Главные моменты: максимальный вертикальный прыжок, выполнение поворота и мягкое приземление.

Число повторов за один подход – 10. Количество подходов – 3.

Это упражнение спортсмены должны включить в каждую свою тренировку.

Это упражнение отлично подходит, потому что развивает взрывную силу мышц, необходимых для прыжка. Спортсмен должен резко выпрыгнуть вверх из статического положения (что помогает развить скорость развития силы), а также использовать свой центр тяжести, чтобы помочь «крутиться» в воздухе.

Тот факт, что спортсмен должен активно выполнять движение в воздухе, делает его особенно примечательным для баскетбола. Атлет никогда не прыгает во время игры в баскетбол «классическим» способом, то есть прямо и вертикально. Всегда присутствует скручивающее движение (например, когда он борется за мяч или тянется за подачей), и этот крутящий момент имитируется в этом упражнении (хотя это не совсем то же самое, что происходит в игре). Тем не менее, это упражнение очень хорошо и эффективно влияет на способность баскетболиста свободно перемещаться в воздухе. Кроме того, поскольку он вращается в воздухе, ему намного сложнее правильно и точно приземлиться. Это полезно и хорошо, потому что заставляет его тело учиться успешно приземляться в несовершенных и неудобных положениях (подобно прыжкам и приземлениям в баскетбольной игре).

Прыжок «в глубину». Ход выполнения упражнения:

Выполняется с возвышения величиной от 0,5 м. Спортсмен стоит в основной стойке на возвышении, спрыгивает вниз, приземляется и их приседа резко выпрыгивает вертикально вверх, стараясь подпрыгнуть как можно более высоко.

Число повторов за один подход – 10. Количество подходов – 3.

Прыжки в глубину – отличное упражнение для повышения взрывной силы мышц спортсмена. Это достигается за счет того, что тело за короткий промежуток времени поглощает много силы и преобразует эту энергию во взрывной вертикальный прыжок. Прыжок в глубину – одно из ведущих упражнений по сокращению фазы амортизации (это фаза между нагрузкой и взрывной частью выполняемого прыжка). Сократив эту переходную фазу, спортсмен сможет значительно увеличить свой вертикальный прыжок и уменьшить время реакции.

Это отличное упражнение для тренировки баскетбольных прыжков из-за резких перепадов взрывной передачи энергии. Это упражнение не только заставляет спортсмена прыгнуть выше, но и учит подпрыгнуть намного резче и быстрее. Сосредоточение внимания на тренировке фазы амортизации поможет мышцам научиться быстро, реагировать, и это значительно улучшит скорость баскетболиста в игре.

Челночный бег с прикосновением у края дистанции. Ход выполнения упражнения:

Спортсмен бежит от одного до другого конца участка в 10 метров, и каждый раз, добежав до края участка, наклоняется и прикасается рукой к полу. Упражнение для развития скорости реакции, координации и взрывной силы.

Число повторов за один подход – 10. Количество подходов – 3.

Это важное и эффективное упражнение, потому что оно помогает развить упругость в мышцах ног. Это упражнение работает на координацию и стабилизацию, потому что при выполнении этого упражнения происходит быстрое изменение бокового движения. Такой тренинг заставляет тело спортсмена не только учиться поглощать энергию при торможении у края площадки, но и тут же «выдавать» эту энергию в виде стремительного разбега после остановки.

Тренировка такого рода помогает не только в развитии прыгучести. Тренируемые навыки будут полезны в тех моментах в игре, когда нужно резко остановиться, переменить направ-

ление движения и кинуться в другую сторону. Это упражнение поможет быстрее приспособиться к траектории летящего мяча, чтобы перехватить мяч. Со временем это упражнение также поможет спортсмену улучшить координацию, научит более эффективно двигаться в играх.

Прыжок на ящик из положения сидя. Ход выполнения упражнения:

Спортсмен сидит на низком табурете лицом к ящику высотой от 0,5 м. Резко встает и без подготовки вспрыгивает на ящик. Усложненный вариант – когда спортсмен делает прыжок из положения полуприсед без опоры на табурет.

Число повторов за один подход – 10. Количество подходов – 3.

Прыжок на ящик – это просто быстрый прыжок из приседания на приподнятую поверхность. Прыжки на ящик сидя усложняют традиционные прыжки на ящик. Прыжки на ящик сидя заставляют спортсмена генерировать много силы из-за положения полуприседа, так как он совершает прыжок, не имея возможности воспользоваться циклом растяжения-сокращения. Этот вид тренировки требует, чтобы спортсмен стал лучше генерировать силу из статического положения, развивает взрывную силу атлета.

Прыжок на коробку из положения сидя в сочетании с прыжком в глубину – отличные упражнения для баскетбола. Они помогут баскетболистам набрать в прыжке больше высоты для «выстрелов», пасов и блоков, научат тело спортсмена быстрее летать в воздухе, что необходимо для скорости в игре.

Бросок набивного мяча в прыжке. Ход выполнения упражнения:

Спортсмен стоит в основной стойке с набивным мячом в руках. Затем резко наклоняется и бросает через голову набивной мяч, одновременно высоко прыгая двумя ногами вверх.

Число повторов за один подход – 10. Количество подходов – 3.

Броски набивного мяча – это движение всего тела. Такие упражнения отлично подходят для подготовки, нацеленной на развитие взрывной силы спортсмена. Это упражнение требует, чтобы спортсмены передавали энергию через тело от ног к броску мяча. Бросок набивного мяча в прыжке воздействует на важный компонент вертикального прыжка: размах руки. Это быстрое и мощное движение вверх для броска набивного мяча в прыжке поможет спортсмену стать более агрессивным в работе руками. Чем быстрее и агрессивнее спортсмен сможет двигать руками, тем больше восходящего импульса он сможет передать в свой вертикальный прыжок.

Также есть еще одно обстоятельство, которое делает это упражнение полезным – это переход к более быстрому замаху руки при броске набивного мяча. Это качество понадобится баскетболисту как во время бросков по кольцу, так и во время передачи паса. Упражнение учит, как задействовать свой центр тяжести тела и использовать его для создания/передачи большой силы от тела в замахе руки. Это упражнение заставит быстрее размахивать рукой как для вертикального подхода, так и для замаха. И все это сопровождается вертикальным прыжком, который также является необходимым качеством баскетболиста.

Боковая «перетасовка». Ход выполнения упражнения:

Упражнение выполняется на площадке или на земле. Оно напоминает челночный бег с прикосновениями, но имеет свою специфику. Спортсмен резко бежит влево на пять метров, останавливается, наклоняется вправо (то есть в сторону, противоположную направлению бега) и касается пола правой рукой. Затем, не делая никаких пауз, поднимается, резко бежит вправо на пять метров, останавливается, наклоняется влево и касается пола левой рукой и так далее. Все это нужно делать быстро, чтобы не было даже секундных перерывов.

Число повторов за один подход – 10. Количество подходов – 3.

Это отличное упражнение, которое поможет спортсмену развить скорость. Скорость же, в свою очередь, является неотъемлемой частью его вертикального прыжка. До сих пор многие упражнения были основаны на силе, но это лишь одна часть уравнения. Эти боковые перетасовки помогут атлетам развить общую скорость, необходимую для ускорения, и создать большую силу в подходе. Также они отлично тренируют умение быстро останавливаться и менять направление движения, что так важно в баскетболе. Это отличный способ научиться

ускоряться, когда есть сопротивление, координировать движения тела, уметь быстро пере-страиваться.

Баскетбол – это разнонаправленный вид спорта, а это означает, что движения не линейны. Спортсмены во время игры на площадке постоянно меняют направление, и это означает, что они должны заставлять свое тело стремительно менять направление и скорость, чтобы не отставать от неустойчивого, ломаного темпа игры. Для тренировки таких навыков весьма полезно это упражнение.

На одном конце, где спортсмен должен коснуться поля, ему нужно изменить направление своего движения как можно быстрее, эффективнее и безопаснее, чтобы добраться до другого конца, и там, в свою очередь, сделать то же самое. Это также поможет баскетболисту развить взрывную силу, которая является необходимой для передачи энергии при вертикальном прыжке.

Это упражнение и его вариации могут оказать большое влияние на поведение спортсмена в игре и на его умение быстрее добраться до мяча, взять пас или совершить точный бросок. Также применение таких тренировок сможет улучшить время его реакции.

Прыжки назад с возвышения с прыжком вверх. Ход выполнения упражнения

Спортсмен стоит на «ящике» в основной стойке. Затем он прыгает с возвышения спиной вперед, мягко приземляется и после приземления сразу выпрыгивает вверх из полуприседа.

Число повторов за один подход – 10. Количество подходов – 3.

Это важный элемент упражнений по вертикальным прыжкам, потому что это упражнение, которое можно использовать для многих целей. Это упражнение является эффективным способом развития быстроты. Также оно является и силовым упражнением, развивая то, сколько силы спортсмен сможет создать в момент приземления, чтобы затем перенести на вертикальный прыжок. Это упражнение можно успешно использовать для тренировки как для скоростного, так и для силового компонента вертикального прыжка.

Причина, по которой целесообразно использовать это упражнение в баскетболе, заключается в том, что, если оно выполняется на более высоком ящике, оно помогает ускорить прыжок, что имеет решающее значение в спорте в целом и в баскетболе. Чем быстрее спортсмен сможет передвигаться по площадке, тем больше у него будет возможностей для проведения результативных бросков.

Далее в таблице 3 представлена хронометрия разработанных упражнений.

Таблица 3

Хронометрические характеристики предложенных упражнений

Наименование упражнения	Время выполнения одного упражнения, секунд	Время выполнения одного подхода, секунд	Время выполнения одного подхода, минут и секунд (с отдыхом)
Прыжок с разворотом на 180 градусов.	1	15	1'00"
Прыжок «в глубину»	1,5	25	1'30"
Челночный бег с прикосновением у края дистанции	6	70	4'10"
Прыжок на ящик из положения сидя	2	30	1'50"
Бросок набивного мяча в прыжке	1		1'00"
Боковая «перетасовка»	4	55	3'40"
Прыжки назад с возвышения с прыжком вверх	2	30	1'50"
ВСЕГО			15'00"

Время, которое спортсменам предстоит потратить на тренировки по развитию прыгучести, составляет 15 минут за одну тренировку. Спортсмены тренируются четыре раза в неделю, так что дополнительная недельная нагрузка составит всего один час. Такая нагрузка не является критичной, юные баскетболисты вполне способны перенести такие усложнения в тренировочном расписании.

Практика применения плиометрических упражнений в ходе повседневных тренировок продолжалась в течение двух месяцев во время 2021-2022 учебного года.

Таким образом, нами представлена программа плиометрических упражнений, предназначенных для развития прыгучести у юных баскетболистов. Добавление этих упражнений к регулярным тренировкам юных спортсменов в значительной мере окупится в перспективе. Эти упражнения помогут развитию всех качеств, которые входят в характеристику прыгучести, а также будут способствовать общему физическому развитию баскетболистов.

Библиографические ссылки

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Омск, 1988. – 21 с.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / В. З. Бабушкин. – Киев: 2001. – 43 с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А. Я. Гомельский. – М.: 2007. – 145 с.
4. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 56 с.
5. Пельменев В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов : учеб. пособие / Калининград. ун-т. Калининград, 2000. – 240 с.

References

1. Andreev V.I. Faktory opredelyayushchie effektivnost' tekhniki distanci-onnogo broska v basketbole: Avtoref. dis. kand. ped. nauk. – Omsk, 1988. – 21 s.
2. Babushkin V.Z. Podgotovka yunyh basketbolistov [Tekst] / V. Z. Babushkin. – Kiev: 2001. – 43 s.
3. Gomeľ'skij A.YA. Basketbol: sekrety masterstva: 1000 basketbol'nyh uprazhnenij [Tekst] / A. YA. Gomeľ'skij. – M.: 2007. – 145 s.
4. Grasis A.M. Special'nye uprazhneniya basketbolistov [Tekst] / A. M. Grasis. – M.: Fizkul'tura i sport, 2009. – 56 s.
5. Pel'menev V. K. Metodika sovershenstvovaniya tochnosti broskov u basketbolistov : ucheb. posobie / Kaliningrad. un-t. Kaliningrad, 2000. – 240 s.

© Кочеткова Т. Н., Поспелов Д.Ю., 2022

УДК 159.9:966

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

А. О. Полещук

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.
E-mail: ctac2704@mail.ru

В статье показана актуальность изучения особенностей формирования волевых качеств дошкольников, занимающихся тхэквондо. Представлен тхэквондо, как вид спорта, имеющий ресурсный потенциал для формирования волевых качеств и физической подготовленности дошкольников. Рассматриваются особенности психологической подготовки дошкольников как структурного компонента общей готовности ребенка к обучению в школе в рамках занятий тхэквондо.

Ключевые слова: тхэквондо, дошкольники, воля, подготовка к школе.

THE FEATURES OF THE FORMATION OF STRONG-WILLED QUALITIES OF PRESCHOOLERS ENGAGED IN TAEKWONDO

A.O. Poleshuk

Ural State University of Physical Culture
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation
E-mail: ctac2704@mail.ru

The article shows the relevance of studying the features of the formation of strong-willed qualities of preschoolers engaged in taekwondo. Taekwondo is presented as the sports that has a resource potential for the formation of strong-willed qualities and physical fitness of preschoolers. The features of psychological preparation of preschoolers as a structural component of the general readiness of the child to study at school as part of taekwondo classes are considered.

Keywords: taekwondo, preschoolers, will, preparation for school.

Введение. Подготовка детей к школе – важнейший вопрос, актуальность которого со временем не уменьшается. Выпускаясь из детского сада, дети должны не только обладать рядом компетенций, но и иметь целый спектр развитых личностных качеств, таких как: уверенность в себе, любознательность, способность прилагать волевые усилия, произвольность, независимость, доброжелательность, инициативность, уважение к семье и окружающим, ответственность за свои поступки. Поэтому основной функцией подготовки к школе является формирование у дошкольников характеристик, которые необходимы для усвоения школьной программы.

Психологическая подготовка детей к школе подразумевает интеллектуальную, мотивационную, эмоционально-волевою и коммуникативную готовность. Эмоционально-волевой компонент готовности к школе включает в себя умение соблюдать требования и правила, умение регулировать свое поведение и управлять им (произвольность поведения). Произвольность поведения необходима в воспитательной работе для выполнения физических упражнений и достижения определенного результата в деятельности, чтобы ребенок мог довести начатое до конца, для подчинения мотивов и т. д. Произвольность поведения необходима и в других сферах жизни для достижения желаемых результатов.

Повышенная эмоциональная возбудимость и истощение нервной системы являются признаками нарушения эмоционально-волевой сферы ребенка. Такие дети (чувствительные, с навязчивыми страхами, раздражительные, застенчивые, замкнутые и т. д.) показывают неудовлетворительные результаты в образовательном процессе средней школы. Во избежание подобной ситуации, важно развивать волевые качества как можно раньше.

Физическая готовность включает в себя общее состояние здоровья, оптимальное физическое развитие, необходимый уровень сформированности двигательных навыков, эффективность интеллектуальной работоспособности. Физическую подготовленность можно считать успешной, если у ребенка сформированы основные двигательные навыки (бег, метание, лазание и т. д.), развиты физические качества (быстрота, сила, гибкость, координация, выносливость).

Занятия тхэквондо в рамках системы дополнительного образования дошкольников способствует повышению уровня физической подготовленности детей, формированию волевых качеств, что в дальнейшем поможет в более успешном освоении школьной программы и адаптации воспитанников к новым требованиям, предъявляемым к учащимся начальной школы.

Основное содержание работы. В процессе формирования волевых качеств юных занимающихся (решительности, самостоятельности, смелости) использовались эстафеты, игры и игровые задания, связанные с преодолением трудностей. В содержание эстафет включался бег с преодолением препятствий, прыжки в высоту, в глубину (спрыгивания), прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов с возвышенного места и другие упражнения, требующие проявления волевых ресурсов.

С помощью примеров, когда воспитанникам необходимо для достижения результата выполнять скучные, по их мнению, монотонные упражнения по совершенствованию техники, демонстрировалась важность выполнения данного задания, его прикладное значение. В подобных случаях дошкольники проявляли выдержку и настойчивость.

Формирование таких структурных компонентов волевых качеств как настойчивость, целеустремленность, инициативность и активность происходило в ходе освоения дошкольниками общеразвивающих упражнений, подвижных игр, элементов спортивных игр и технических действий тхэквондо. Каждый занимающийся имел возможность быть в роли капитана в играх, ведущего на разминке, в подвижных и спортивных играх на тренировке. Это позволяло занимающимся проявлять лидерские качества, способствовало более тесному взаимодействию в коллективе. Также особое внимание уделялось поддержке товарищей в процессе преодоления трудностей, умению работать в коллективе.

О.Ф. Борисова считает, что дети старшего дошкольного возраста испытывают потребность в различных соревнованиях, испытаниях, играх для того, чтобы подтвердить свое упорство, выдержку, решительность и другие волевые качества [1, с. 128].

Игровые задания являются эффективным средством для детей в общей физической подготовке на этапах предварительной подготовки. Они не только будут способствовать развитию физических качеств, но и будут содействовать комплексному решению воспитательных, образовательных и оздоровительных задач спортивной подготовки.

По мнению Е.И. Рогова, говорить о воле старшего дошкольника в том смысле, какой вкладывается в понятие воли у взрослого человека, нельзя. Важным и необходимым будет выработать зачатки волевых проявлений у детей дошкольного возраста [2, с. 26].

В самом начале, на первом этапе, проводится психологическая диагностика волевых качеств юных атлетов. Она направлена на изучение личностных качеств с целью дальнейшей адаптации методов психической регуляции к индивидуальным особенностям детей и избранному виду спорта (тхэквондо). Затем происходит тренировка основных навыков во время физических упражнений. Дошкольники мысленно представляют как будут выполнять различные упражнения или удары, представляют как, по их мнению, должен сложиться идеальный с точки зрения эффективности поединок. После идеомоторной тренировки дается обратная связь, в которой будут отражены мысли, чувства, возникающие у занимающихся тхэквондо во время и после проведения предложенного задания.

У воспитанников с начального этапа формируют умение ставить цели, понимать свои желания, отделяя их от желаний других людей, и следовать своему индивидуальному пути. Эта особенность имеет стратегическое значение: по завершению спортивной карьеры они смогут найти себя вне спорта.

Заключение. Занятия тхэквондо, как форма дополнительного образования, способствуют повышению уровня психологической готовности дошкольников к школе за счет акцента на формировании у них волевых качеств, произвольности поведения, дисциплинированности. Коллектив детей в секции тхэквондо непостоянен, ребенку нужно адаптироваться к требованиям тренера, задача которого познакомить детей с основами вида спорта (история, этикет, терминология, правила проведения соревнования, основные удары, стойки, перемещения), к меняющемуся коллективу, организационным моментам и т. д. В отличие от детей, которые посещают только дошкольные учреждения, детям, занимающимся в секции тхэквондо, необходимо привыкать к более высоким физическим и эмоциональным нагрузкам, учиться соблюдать режим дня, эффективно действовать в соответствии с расписанием. Занятия единоборствами являются одной из ступеней этапа подготовки занимающихся к успешному школьному обучению.

Библиографические ссылки

1. Борисова, О. Ф. Самостоятельность как база формирования социальных компетенций дошкольника // Детский сад от А до Я / О. Ф. Борисов – 2008. – № 1. – С. 124-132.
2. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога / Е. И. Рогов // учеб. пособие. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 384 с.

References

1. Borisova, O. F. Samostoyatel'nost' kak baza formirovaniya social'nyh kompetencij doshkol'nika // Detskij sad ot A do YA / O. F. Borisov – 2008. – № 1. – S. 124-132.
2. Rogov, E. I. Nastol'naya kniga prakticheskogo psihologa / E. I. Rogov // ucheb. posobie. – M. : VLADOS, 1999. – 384 s.

© Полещук А. О., 2022

УДК 796.011

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ НА СЛУЖБЕ В ТАМОЖЕННЫХ ОРГАНАХ

А. В. Прошина¹, И. С. Савельев²

Научный руководитель: М. А. Петров

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»
Российская Федерация, 115054, г. Москва, Стремянный пер., 36

¹E-mail: bubusyuya@gmail.com

²E-mail: ivan.rayt@bk.ru

В данной статье мы рассмотрели, насколько актуальна физическая подготовка с элементами единоборств на службе в таможенных органах, для сотрудников специальных отрядов быстрого реагирования. Чем лучше физически подготовлен человек, тем выше его продуктивность при исполнении данных начальством задач и проведения успешных операций.

Ключевые слова: Физическая подготовка, единоборства, таможенные органы, таможенная служба, спорт, физическая форма

THE RELEVANCE OF PHYSICAL TRAINING WITH ELEMENTS OF MARTIAL ARTS IN THE SERVICE OF CUSTOMS AUTHORITIES

A.V. Proshina¹, I. S. Savelyev²

Supervisor: M.A. Petrov, senior lecturer

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"Plekhanov Russian University of Economics"
36 Stremyanny Lane, Moscow, 115054, Russian Federation

¹E-mail: bubusyuya@gmail.com

²E-mail: ivan.rayt@bk.ru

In this article, we have examined how relevant physical training with elements of martial arts is in the service of customs authorities, for employees of special rapid response units. The better physically prepared a person is, the higher his productivity when performing tasks given by the authorities and conducting successful operations.

Keywords: Physical training, martial arts, customs authorities, customs service, sports, physical fitness

Физическая подготовка – процесс обучения, заключающийся на воспитании и развитии физических качеств и функциональных возможностей для создания благоприятных условий обеспечения жизнедеятельности человека. Это практические мероприятия, проводимые для поддержания и улучшения физической формы в различных сферах деятельности, таких как трудовая, военная, спортивная сферы, и, таможенная не исключение. В общую физическую подготовку входят занятия, направленные на развитие таких физических качеств, как ловкость, гибкость, сила, скорость и выносливость. Как правило, стандартными упражнениями являются бег, плавание, подвижные спортивные игры, лыжный спорт, велосипедная езда и упражнения с весом.

Есть два вида физической подготовки, это общая и специальная. Специальная физическая подготовка направлена на укрепление органов дыхательной, мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Не секрет, что на службе в таможенных органах необходимо иметь качественную физическую подготовку для того, чтобы корректно использовать свои навыки, знания и умения для выполнения служебных обязанностей. Служба в таможенных органах не ограничивается пограничным досмотром и декларацией товаров. Есть специальные подразделения Федеральной Таможенной Службы, которые непосредственно участвуют в активных операциях по обнаружению контрабанды и её ликвидации. Также, при пограничной службе необходима серьёзная физическая подготовка для ловли и обезвреживания преступников.

Единоборства – спортивное состязание двух участников, соревнующихся по правилам выбранных боевых искусств. Это может быть, как борьба, так и айкидо, каратэ, кунг-фу, бокс и прочие спортивные дисциплины. Единоборства развивают умение вести тактику и, изучать и анализировать действия соперника, развивают и укрепляют здоровье и основные функции организма. Это один из самых действенных методов нейтрализовать противника.

Лучкова И.Ю. и Волкова А.В. в своей научной статье «Физическая культура специалистов таможенной службы России» отметили виды упражнений, которые включает в себя специальная программа физической подготовки для сотрудников таможенных органов и единоборства не исключение. Авторы пишут, что овладение данным видом спорта совершенствует координацию, скорость реакции, а также базовые физические качества (гибкость, ловкость, и т.д.)

Обращаясь к вопросу об актуальности непосредственно единоборств в физической подготовке сотрудников ФТС, хочется рассказать об отряде специального назначения СОБР. Эти специально обученные люди обнаруживают готовящиеся или уже спланированные и готовые к реализации преступления, входящие в юрисдикцию таможенной службы. Нередко приходится использовать оружие, физическую силу, приемы обезвреживания преступников. Отсюда и следует вывод о том, что единоборства на таможенной службе невероятно актуальны. Специальные отряды быстрого назначения на сегодняшний день проходят постоянную подготовку в виде спецопераций и тренировочных заданий. Им приходится рисковать жизнью в момент проведения различных операций.

В заключение хочется сказать, что актуальность физической подготовки с элементами единоборств на службе в таможенных органах высока, в связи с тем, что в процессе таможенной деятельности случаются различные ситуации, которые требуют решения не только с помощью правовой компетенции, но и с участием физической силы, как например деятельность СОБР.

Библиографические ссылки

1. Зиннатнуров, А. З. Развитие физических качеств студентов-боксеров методом кроссфит / А. З. Зиннатнуров // Олимпийский спорт и спорт для всех : Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс, Казань, 10–13 июня 2020 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 105-108.
2. Лучкова, И. Ю. Физическая культура специалистов таможенной службы Российской федерации / И. Ю. Лучкова, А. В. Волкова // Достижения науки и образования. – 2020. – № 18(72). – С. 50-52.
3. Петров, М. А. Организация тренировочного процесса с учетом возрастных и психофизиологических особенностей боксеров / М. А. Петров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 12. – С. 94-99.
4. Сергеев, С. А. Предпосылки систематизации игровых средств в процессе предварительной подготовки боксеров / С. А. Сергеев, А. И. Наханьков // Мир спорта. – 2019. – № 2(75). – С. 83-88.

5. Фомин, Г. С. Тренировки с сопротивлением – польза для здоровья / Г. С. Фомин, З. Д. Джамаева // Спортивная наука. Инновации в образовании : материалы студенческой научно-практической конференции, Москва, 08 декабря 2021 года. – Москва: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 286-290.
6. URL: vk.com/club8310947.

References

1. Zinnaturov, A. Z. Razvitie fizicheskikh kachestv studentov-bokserov metodom krossfit / A. Z. Zinnaturov // Olimpijskij sport i sport dlya vsekh : Sbornik nauchnyh trudov, predstavlenykh na XXIV Mezhdunarodnyj nauchnyj kongress, Kazan', 10–13 iyunya 2020 goda. – Kazan': Povolzhskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma, 2020. – S. 105-108.
2. Luchkova, I. YU. Fizicheskaya kul'tura specialistov tamozhennoj sluzhby Rossijskoj federacii / I. YU. Luchkova, A. V. Volkova // Dostizheniya nauki i obrazovaniya. – 2020. – № 18(72). – S. 50-52.
3. Petrov, M. A. Organizaciya trenirovochnogo processa s uchetom vozrastnyh i psihofiziologicheskikh osobennostej bokserov / M. A. Petrov // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2021. – № 12. – S. 94-99.
4. Sergeev, S. A. Predposylki sistematizacii igrovyyh sredstv v processe predvaritel'noj podgotovki bokserov / S. A. Sergeev, A. I. Nahan'kov // Mir sporta. – 2019. – № 2(75). – S. 83-88.
5. Fomin, G. S. Trenirovki s soprotivleniem – pol'za dlya zdorov'ya / G. S. Fomin, Z. D. Dzhamajeva // Sportivnaya nauka. Innovacii v obrazovanii : materialy studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Moskva, 08 dekabrya 2021 goda. – Moskva: Rossijskij ekonomicheskij universitet im. G.V. Plekhanova, 2021. – S. 286-290.
6. URL: vk.com/club8310947.

© Прошина А. В., Савельев И. С., 2022

УДК 796.07

PADEL КАК ГИБРИДНЫЙ ВИД СПОРТА

Д.Г. Радченко¹, С.А. Камалеева²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: dimytch111168@mail.ru

²E-mail: kamaleeva02@yandex.ru

В этой статье рассматривается гибридный вид спорта Падел, как один из методов оздоровления и приобщения к здоровому образу жизни подростков и студентов. Теннис зародился в конце XIX века. Первые упоминания о такой игре, как сквош, датируются 1820 годом. Настольный теннис появился на рубеже XIX и XX веков. Несмотря на различия правил в том или ином аспекте, эти виды спорта объединяет сходство игрового процесса, инвентаря, необходимого для его реализации. Тенденция на создание гибридных видов спорта не нова, но все ещё способна удивлять креативностью, и возможностью находить свежий взгляд в, казалось бы, привычных дисциплинах.

Ключевые слова: новшество, развитие, правила, спорт.

PADEL AS A HYBRID SPORT

D.G. Radchenko¹, S.A. Kamaleeva²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: dimytch111168@mail.ru

²E-mail: kamaleeva02@yandex.ru

This article replaces the hybrid sport Padel as one of the methods of recovery and introduction to a healthy lifestyle of adolescents and students. Tennis originated at the end of the 19th century. The first mention of such as squash dates back to the game of 1820. Table tennis appeared at the turn of the 19th and 20th centuries. Despite the differences in the rules or aspects, these sports have similarities in the gameplay, inventory, the necessary volume for its implementation. The hybrid sports trend is not new, but it is still capable of surprising creativity and the ability to find fresh perspectives on familiar disciplines.

Keywords: innovation, development, rules, sport.

В настоящее время все чаще можно встретить студентов, страдающих от различных заболеваний, которые могут быть вызваны недостаточной физической активностью. К примеру, повышается распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, риск заболевания диабетом или раком, увеличивается степень ожирения. Также, подавляющее число студентов сталкивается с алкогольной, никотиновой и наркотической зависимостью. По статистике в 2020 году 47,8% от всех смертей составили заболевания сердечно-сосудистой системы. Смертность от болезней кровообращения (БСК) составляет 46,6% от общей смертности в Российской Федерации. Среди причин сердечно-сосудистой смертности основное место занимает ишемическая болезнь сердца (ИБС). Также, в России отмечается около 70% больных, страдающих хронической декомпенсацией сахарного диабета. Каждый год в нашей стране 300 000 человек умирает от онкологических заболеваний. У молодежи в возрасте от 19 до 30

лет чаще всего обнаруживают гемобластозы (37,2%), опухоли щитовидной железы (8,2%), рак половых органов (6,3%), саркому (4,6%). Для профилактики данных заболеваний рекомендуется больше времени уделять спорту и активным видам деятельности.

В этом поможет интересный и увлекательный вид спорта под названием Падел, элементы которого уже успели испытать на себе студенты СибГУ. Падел это относительно новый и быстроразвивающийся вид спорта из Мексики. Его история началась в 1969 году Энрике Коркера построил теннисный корт на территории дома. Из-за горного ландшафта тех мест, возвести полноценную площадку не представлялось возможным. Тогда Энрике придумал выход: он соорудил корт 20x10 метров, и возвёл вокруг него высокие стены, которые в последствии использовались в самой игре. Для игры он предложил взять легкие пляжные ракетки. Этот необычный подход к, казалось бы, привычному теннису, настолько понравился паре, что они привезли эту идею в MarbelloClub, культовый испанский клуб. Так зародился спорт, ныне распространившийся по миру, и имеющий огромную базу.

Позже Падел завоевал большую популярность в странах Латинской Америки, а в Аргентине и вовсе, занял второе место среди актуальных видов спорта, опережая даже футбол. В Соединенных Штатах Америки, тоже нашлись любители и ценители Падела, однако, игра была несколько переделана на Американский мотив: так, размеры поля были уменьшены до 15,24x6,10 м, а высота сетки составила 78,7 см. Такая разновидность Падела была названа «Паддл-теннис». В Европе же, популярностью Падел обязан Испании. Проникший туда в 1974 году чудной теннис, быстро завоевал любовь людей, желающих поддерживать свою физическую форму. Из Испании игра отправилась в Великобританию, откуда и распространилась по всем уголкам Европы.

Совсем скоро будет организована Международная Федерация Падела, куда войдут 34 ассоциации. Это поспособствовало развитию игры на более профессиональном уровне. В Россию Падел пришел примерно в то же время, но популярности, соизмеримой с Европейской, не обрёл. В 2017 году, будет организована «Федерация ПаделРус», целью которой станет популяризация данного вида спорта. К сожалению, из-за погодных условий наших широт, игра в падел не может проводиться на свежем воздухе (как это планировалось изначально) круглый год. Для реализации игрового процесса используются фитнес-центры, теннисные клубы, не работающие цеха предприятий, а так же заброшенные склады ангарного типа, ныне преобразованные в игровые поля. Стоит отметить особенности его правил:

- ❖ Количество игроков – 4 человека. Пара играет против другой пары.
- ❖ Для тренировок возможно использование корта в формате 1x1 (в том числе для спарринга).
- ❖ Игра состоит из трёх геймов, счёт ведут игроки до 15, 30 или 40.
- ❖ После третьего гейма – смена площадок.
- ❖ Вы может посылать мяч в любое место на корте соперника, тактика и хитрость – приветствуются.
- ❖ Мяч может отскочить только один раз от поверхности корта. Второе касание – проигрыш принимающей стороны.
- ❖ Подача осуществляется строго по диагонали, нужно попасть в специальную зону. Мяч обязательно должен коснуться поверхности корта соперника. Мяч попал в сетку – подача недействительна.
- ❖ Шнурок от пала (ракетка для Padel) вокруг запястья – обязательное требование, это мера безопасности.
- ❖ Можно выбегать за пределы корта, чтобы отбить посланный соперником мяч.
- ❖ Можно ударить мяч, даже если он пересёк линию сетки, если цель – выиграть мяч, коснувшийся стены или стекла.
- ❖ После удара коснулись сетки палой, одеждой или своим телом – очко сопернику.

Исходя из описанных выше правил, можно удостовериться в том, что Падел, есть гибридный вид спорта, совмещающий в себе характерные черты большого тенниса, сквоша, пинг-понга. Также, следует отметить особенности инвентаря для игры в Падел: Во-первых, для

игры необходима ракетка, с просверленной головой, при том отверстия должны иметь диаметр 13 мм. Это необходимо для того, чтобы уменьшить вес ракетки, и увеличить мобильность игрока. Ручка такой ракетки создаётся из пластика (карбона). Так же, на рукояти ракетки существует шнурок для фиксации на запястье игрока. Это необходимо для предотвращения случайных травм во время игры. (см. Пункт правил № 8). Во-вторых, мяч для игры в Падел имеет несколько отличий от обычного теннисного мяча: он несколько меньше в диаметре, и создан из более мягкого и упругого материала, для более мягкого отскока от ракетки. Однако, к игре допускаются обычные теннисные мячи. Мячи, кстати, выпускаются в жёлтом и зелёном цветах. Третьим аспектом инвентаря Падел-тенниса является костюм. Хотя в продаже и имеется специальная форма, главным принципом подбора одежды для этого вида спорта остаётся комфорт. Подбирайте одежду так, чтобы именно вам было удобно. Стоит отметить, что из-за особенностей ракетки, существует большое количество различных тактических ударов, как например, значительная закрутка мяча, что в совокупности, позволяет добавить большую вариативность и креативность к подходу игры.

Падел-теннис является очень динамичной игрой, способствующей хорошему и равномерному физическому развитию. Этот вид спорта не требует серьёзных тренировок, изнурительных подготовок, а так же не отнимает уйму времени. Вы можете хорошенько освоиться в Паделе за несколько лет игры, после чего, вполне успешно выступать на небольших соревнованиях. Падел-теннис является увлекательным занятием для студентов. Играя в эту интересную игру вы потратите столько же калорий, сколько потратили бы в тренажерном зале, но при этом, вам не наскучит монотонное выполнение однотипных упражнений в закрытом помещении. Студенты, которым интересен этот вид спорта, посещают его факультативно на занятиях по теннису. А также, каждый студент может стать полноценным членом Федерации Падела и участвовать в соревнованиях, которые проводятся по всей России.

В связи со сказанным выше, возникает закономерный вопрос: как же Падел-теннис влияет на здоровье игрока? Постоянные занятия этим видом спорта способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренируют вестибулярный аппарат, позволяют поддерживать себя в прекрасной физической форме. Падел-Теннис – «свежий глоток» в мире профессионального спорта, который не только является очень интересным, но и полезным для здоровья студентов. Зрелищная игра динамично развивается с каждым годом, при том охват аудитории достигает мировых масштабов. Совсем скоро Падел может войти в программу Олимпийских игр. Так давайте вместе наблюдать за развитием этой замечательной игры, имеющей все шансы на то, чтобы стать новой вехой мирового спорта.

Библиографические ссылки

1. Федерация Падела России: [Электронный ресурс].
2. <https://www.tatler.ru/heroes/chto-takoe-padel-i-kak-on-tesnit-tennis>.
3. <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/pravila-paddl-tennisa-i-padel-tennisa-ikh-otlichie.html>.

References

1. Federaciya Padela Rossii: [Elektronnyj resurs].
2. <https://www.tatler.ru/heroes/chto-takoe-padel-i-kak-on-tesnit-tennis>.
3. <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/pravila-paddl-tennisa-i-padel-tennisa-ikh-otlichie.html>.

© Радченко Д.Г., Камалеева С.А., 2022

УДК 159.9:796.966

МАНИПУЛЯЦИЯ В ОБЩЕНИИ СТУДЕНТОВ-ХОККЕИСТОВ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Н. Н. Романова

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

E-mail: romanova-natasha@mail.ru

В статье показана актуальность изучения манипулятивных техник в общении студентов-хоккеистов с профессорско-преподавательским составом вуза физической культуры. Представлены наиболее часто встречающиеся ситуации неадекватного общения студентов с педагогами. Перечислены негативные стороны как устного, так и письменного общения игроков с преподавателями высшего учебного заведения. Рассмотрены сбивающие факторы для развития рефлексивных способностей, свойственные именно студентам-хоккеистам.

Ключевые слова: хоккей, манипуляция, рефлексия эмоциональных состояний, студенты вуза физической культуры, студенты-хоккеисты.

THE MANIPULATION IN THE COMMUNICATION OF THE STUDENTS-ICE HOCKEY PLAYERS IN THE PROCESS OF DEVELOPING OF REFLECTION OF EMOTIONAL STATES

N. N. Romanova

Ural State University of Physical Culture
1, Ordzhonikidze str., Chelyabinsk, 454091, Russian Federation

E-mail: romanova-natasha@mail.ru

The article shows the relevance of the study of manipulative techniques in the communication of students-ice hockey players with the teaching staff of the University of physical culture. The most common situations of inappropriate communication between students and teachers are presented. The negative aspects of both verbal and written communication between ice hockey players and teachers of the higher educational institution are listed. The knocking factors for the development of reflexive abilities peculiar to the students-ice hockey players are considered.

Keywords: hockey, manipulation, reflection of emotional states, university students of physical culture, hockey students.

Введение. Процесс развития рефлексии эмоциональных состояний крайне энергозатратный, сложный и продолжительный для исследователя. Способность осознавать свое актуальное эмоциональное и психическое состояние не всегда развивается сразу до высокого уровня. Даже, если состояние и его причины человеком осознаются, то регуляция возникающих отрицательных эмоций нередко оставляет желать лучшего. Человек понимает, что отреагировать негатив на окружающих необходимо корректно, но это осознание никак не влияет на поведение, и эмоциональный фон разговора остается чрезмерно негативным, экспрессивным и собеседнику вообще не понятно, почему в подобном тоне с ним ведут диалог.

Психологический портрет современного студента принципиально отличается от образа обучающегося высшего учебного заведения прежних лет. То, что отличало воспитанников прежде, давно не соответствует действительности, не характеризует современное поколение.

Как указывалось нами ранее [1; 2; 3; 4; 5 и др.], учет психологических аспектов важен как в подготовке спортсменов, так и в подготовке обучающихся образовательных учреждений. Студенты вуза физической культуры – особый контингент, к которому предъявляются повышенные требования. Обучающимся по окончании учебного заведения приходится работать в условиях повышенного шумового фона, с большим количеством объектов внимания, каждый из которых также имеет целый спектр персональных особенностей как физиологического, так и психологического характера.

Основное содержание работы. Лонгитюдное исследование проводится на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск. В нем принимают участие студенты направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

В русле данной публикации обратим внимание на особенности процесса развития рефлексии эмоциональных состояний студентов, являющихся действующими спортсменами по виду спорта хоккей с шайбой.

Как показывает практика устного и письменного общения, студенты вуза физкультурно-спортивного профиля не всегда отдают себе полный и объективный отчет в том, как они выстраивают коммуникацию с окружающими, манипулируют педагогами или, по крайней мере, активно пытаются это сделать. Приведем наиболее часто встречающиеся примеры несоответствий в общении с профессорско-преподавательским составом университета, которые студенты не считают некорректными. В письменном общении посредством электронной почты и электронно-информационной образовательной среды таковыми являются: систематическое отсутствие приветствия в общении; написание писем в нерабочее время, в том числе поздно вечером и ночью; требование мгновенного ответа, и написание писем с высказыванием недовольства преподавателю, если на ночные письма не получен мгновенный ответ; высказывание требования (именно требования) принять студента строго в тот временной промежуток и дату, которые указал он сам; отсутствие предупреждения преподавателя в случае отсутствия студента индивидуальной на пересдаче задолженности; возмущение студента, если преподаватель задает вопросы относительно отсутствия студента на пересдаче или интересуется причиной, по которой студент не предупредил о своем отсутствии; раздражение студентов в случае вопросов относительно причин их некорректного поведения по отношению к преподавателю; выдача инструкции от студента педагогу, что нужно принять задолженность и не задавать вопросов относительно неподобающего стиля общения воспитанников с педагогическим составом (здесь подчеркивается именно инструктивный характера общения студентов с преподавателями) и мн. др.

В устном общении отмечаются следующие манипулятивные особенности: в меньшей степени, чем в письменном общении, но также встречается отсутствие приветствия преподавателя; повышенный тон общения студента с преподавателем; раздражение, мгновенно переходящее в агрессию в случае, если студента отказываются принять без предварительной договоренности; выражение недовольства и требование быть благодарным студенту, что он вообще пришел лично, потратил время на дорогу до вуза; искажение фактов спорной ситуации и мн. др.

В числе сбивающих факторов, оказывающих пагубное влияние на развитие рефлексивных способностей именно студентов-хоккеистов, за годы работы мы выделили следующие:

- значительное количество соревнований в течение сезона, создающее обязательное эмоциональное и физическое напряжение у субъекта образовательного процесса;
- физическая удаленность от университета и неизбежный переход на письменное общение с профессорско-преподавательским составом (либо проживание студента в другом городе, либо частые выездные серии);
- наличие заработной платы в разы превышающей оплату труда сверстников студентов-хоккеистов, также не имеющих диплома о наличии высшего образования (столь высокая оценка труда нередко дает студентам ложные представления об их информированности, образованности, влиятельности в жизни и необходимости окружающих преклоняться перед их

спортивными заслугами, общаться с ними с позиции просящего, извиняющегося и чрезмерно благодарного за уделенное внимание и время);

– запредельный объем ситуаций непрофессионального педагогического общения тренеров с воспитанниками (с самого детства до момента обучения студента в вузе численность данных ситуаций может доходить до нескольких сотен, непременно остается в памяти хоккеиста, и вызывает желание отомстить обидчику-наставнику, несмотря на то, что преподаватель в этом процессе с самого детства вообще никак не участвовал, и отношения к несправедливости тренерского штаба не имеет);

– заниженная самооценка, логично формирующаяся в ситуациях неэффективного педагогического общения и ситуациях непрерывной несправедливости (студенты либо вообще не верят в свои собственные силы, либо общаются с профессорско-преподавательским составом с позиции пафоса, высокомерия, желая самоутвердиться за счет собеседника, и на непродолжительный период времени почувствовать себя важным и значимым в собственных глазах, что не удается им сделать в течение каждого сезона);

– нежелание равномерно распределять учебную нагрузку в течение учебного года (на непродолжительный период отпуска в сезоне, который составляет один-два месяца, студенты-хоккеисты оставляют весь объем академических задолженностей, которые накопились в течение всего учебного года, и при сдаче задолженностей на педагогов постоянно сбрасывается чувство вины за то, что обучающимся приходится так сложно, непрерывно предъявляются требования выставить зачет или экзамен исключительно на условиях студента);

– коллективная ответственность, к которой студенты-хоккеисты привыкли в спорте (при выполнении требований высшего образования данная привычка сохраняется, и выполнение задания, предназначенного для одного студента, разделяется между всеми студентами, нередко – одноклубниками, а результат преподавателю предъявляется один на всех, и требование (именно требование) выставить индивидуальную положительную оценку каждому человеку абсолютно не кажется хоккеистам нарушением субординации, невоспитанностью, хамством или несоответствием требованиям высшего образования) и др.

Заключение. Отметим, что индифферентное отношение педагога высшего образования, или откровенно деструктивное порицание нетактичного поведения студентов-хоккеистов и проявления некорректности в общении с преподавателями не несет в себе ни образовательной, ни воспитательной функции. Только терпеливое отношение, уравновешенное, но неуклонное и единое для всех следование принципам конструктивного взаимодействия со стороны профессорско-преподавательского состава поможет восстановить баланс положительных эмоций в общении в рамках пространства высшего учебного заведения.

Библиографические ссылки

1. Белякова Н. Н., Романова Н. Н., Дятлов Д. А., Латюшин Я. В. Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 № 3. – С. 90-94.

2. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.

3. Романова Н. Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 8. № 4. – С. 161-166.

4. Романова Н. Н. Содержание методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 1. – С. 87-91.

References

1. Belyakova N. N., Romanova N. N. Dyatlov D. A., Latyushin YA. V. Organizaciya psihologicheskogo soprovozhdeniya yunyh volejbolistok v trenirovochnom processe // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2019. – T. 14 № 3. – S. 90-94.
2. Korneev V. A. Psihologicheskie osobennosti lichnosti sudej v smeshannyh edinoborstvah // Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov : opyt i perspektivy ; sb. nauch. tr. molodyh uchenyh, posvyashchennyj 50-letiyu UralGUFK. – CHelyabinsk : UralGUFK, 2020. – Vyp. 17. – S. 116-119.
3. Romanova N. N. Metodika razvitiya refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2013. – T. 8. № 4. – S. 161-166.
4. Romanova N. N. Soderzhanie metodiki razvitiya refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – 2014. – № 1. – S. 87-91.

© Романова Н. Н., 2022

УДК 159.9:796.966

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Н. Н. Романова¹, И. А. Горбунов²

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1
^{1,2} E-mail: romanova-natasha@mail.ru

В статье показана актуальность исследования тревожности вратарей в хоккее. Представлены методики диагностики уровня тревожности юных игроков. В тексте работы присутствует доказательная база относительно констатирующего и формирующего экспериментов по оптимизации уровня тревожности юных хоккеистов.

Ключевые слова: хоккей, тревожность, конструктивный самоанализ, юные хоккеисты.

THE STUDY OF ANXIETY OF YOUNG ICE HOCKEY PLAYERS

N. N. Romanova¹, I. A. Gorbunov²

Ural State University of Physical Culture
1, Ordzhonikidze str., Chelyabinsk, 454091, Russian Federation
^{1,2} E-mail: romanova-natasha@mail.ru

The article shows the relevance of the study of goalie anxiety in hockey. The methods of diagnosing the level of anxiety of young players are presented. In the text of the article there is an evidence base regarding ascertaining and forming experiments to optimize the level of anxiety of the young ice hockey players.

Keywords: ice hockey, anxiety, constructive introspection, young ice hockey players.

Введение. В хоккее требования стабильно высокого результата от тренеров, руководства школы, товарищей по команде нередко повышают уровень тревожности хоккеистов. В ситуации с вратарями беспокойство усиливается, поскольку уровень ответственности – максимальный, вратарю в случае необходимости нужно оперативно исправлять допущенные полевыми игроками ошибки. При наличии неадекватного уровня тревожности спортсмен не способен действовать эффективно в ситуации, когда за ним пристально наблюдают, и даже при отсутствии признаков негативной оценки со стороны окружающих, он приходит к мнению, что он не эффективен и его осуждают. Избегая ситуаций, связанных с повышенной тревогой, такой хоккеист лишает себя возможности быть успешным в спорте.

Важность психологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности уже не раз отмечалась рядом исследователей [1; 2; 3; 4 и др.].

Основное содержание работы. Цель нашего исследования – изучить особенности проявления тревожности юных хоккеистов. При этом в исследование было введено ограничение: процесс изучения тревожности юных хоккеистов рассматривается на примере вратарей.

Предполагалось, что исследование тревожности хоккеистов будет способствовать совершенствованию процесса их спортивной подготовки за счет: обучения техникам конструктивного самоанализа, устранения чрезмерной самокритики; формирования доверительных отношений в системе взаимодействия «хоккеист-тренер», создания благоприятной психологической атмосферы в тренировочном процессе посредством организации конструктивного педагогического общения, разрешения возникающих конфликтов эффективными способами.

Исследование проводилось в сезоне 2020-2021 гг. на базе спортивной школы им. С. Макарова, г. Челябинска. Для диагностики уровня тревожности нами были использованы следующие тесты: тест нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин); проективный тест «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич); тест на тревожность Ч.Д. Спилбергера – Л. Ханина. Представим более подробно результаты констатирующего эксперимента (таблицы 1-2).

Таблица 1

Сравнительный анализ уровня тревожности юных хоккеистов до эксперимента (n=12)

Тестовая методика / шкала	ЭГ	КГ	t_p	P
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
Тест «НПН»	69,2 $\pm$ 12,2	67,9 $\pm$ 11,7	1,8	< 0, 05
Проективный тест «Несуществующее животное»	4,5 $\pm$ 0,5	4,3 $\pm$ 0,5	1,73	< 0, 05
Шкала тревоги. Тест на тревожность Ч. Д. Спилбергера (адаптация: Ю. Л. Ханин) Личностная тревожность	46,7 $\pm$ 3,1	47,6 $\pm$ 2,2	1,84	< 0, 05
Ситуативная тревожность	48,3 $\pm$ 2,2	46,9 $\pm$ 3,1	1,6	< 0, 05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, $\bar{x}$ – средняя арифметическая величина, m – ошибка средней арифметической величины, P – уровень значимости, t_p – расчетный показатель критерия Стьюдента.

Как показано в таблице 1, в ходе констатирующего эксперимента было выявлено отсутствие достоверных отличий в опытных группах. Это позволило приступить к дальнейшей работе. В сезоне проходило обучение техникам положительного самоанализа. Игроки полагали, что они и до эксперимента эффективно проводили самоанализ после игр, но в ходе групповых и индивидуальных бесед было выявлено, что данная процедура в случае проигрыша носила у них уничижительный характер, самокритика была чрезмерной, что в последующем только увеличивало уровень тревожности перед началом игр.

Данные техники предполагали объективную оценку ситуации. Для объективности в начале работы вся информация объяснялась игрокам на конкретных примерах, обсуждались события прошедших и предстоящих игр с помощью видео, фото, скриншотов, то есть психологический анализ не был в отрыве от спорта. Видео и фотоматериалы были доказательством в тех ситуациях, когда игроки отрицали особенности своего состояния и поведения на играх. Качественное выполнение самоанализа стало возможным за счет большего понимания себя. Также мы делились с игроками собственным опытом, откровенно рассказывали о том, как преодолевали существующий уровень страха перед началом игр.

В последующем навык корректного проведения самоанализа помогал вратарям оптимизировать свой уровень тревожности, справиться с ситуацией даже в случае проигрыша с разгромным счетом и передать положительные эмоции всей команде.

В качестве самых значимых страхов, которые вспоминаются в состоянии стресса перед играми и усиливают тревожность, вратари отмечали оскорбления товарищей по команде, крик и публичную критику со стороны тренера, собственный недостаточный уровень технической подготовленности, крик и чрезмерную критику со стороны родителей.

Именно для устранения указанных эмоциональных факторов было реализовано второе педагогическое условие, направленное на формирование доверительных отношений в системе взаимодействия «хоккеист-тренер», создания благоприятной психологической атмосферы в тренировочном процессе посредством организации конструктивного педагогического общения, разрешения возникающих конфликтов эффективными способами.

Понимания со стороны тренерского штаба удалось добиться посредством передачи информации о восприятии вратарями публичной деструктивной критики, крика и разъяснения

последствий для игроков тренерам. После первичной беседы тренеры просили после каждого занятия присылать текстовый отчёт о проведенных заданиях, были крайне заинтересованы в оптимальном эмоциональном состоянии игроков, поддерживали их и не проявляли никаких протестных реакций.

Вратарям в ходе различных игр и упражнений объяснялись техники концентрации и переключения внимания с негативных мыслей на детали предстоящей игры, организовывалось их свободное времяпрепровождение даже на выездных играх, осуществлялась подборка литературы по психологии спорта для каждого игрока, тематических настольных игр с последующим проведением анализа взаимодействия.

Таблица 2

**Сравнительный анализ уровня тревожности юных хоккеистов
после эксперимента (n=12)**

Тестовая методика / шкала	ЭГ	КГ	t _p	P
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
Тест «НПН»	56,4 ± 7,9	66,8 ± 9,7	2,5	< 0, 05
Проективный тест «Несуществующее животное»	2,1 ± 0,3	4,0 ± 0,5	2,6	< 0, 05
Шкала тревоги. Тест на тревожность Ч. Д. Спилберга (адаптация: Ю. Л. Ханин) Личностная тревожность	38,7 ± 1,1	46,6 ± 2,2	2,81	< 0, 05
Ситуативная тревожность	48,3 ± 2,1	45,9 ± 3,2	2,63	< 0, 05

После проведения эксперимента, как показано в таблице 2, были получены достоверные отличия по всем тестам. От родителей воспитанников, тренерского штаба были также получены положительные отзывы об изменении качества игры вратарей.

Заключение. Тревожность как личностная характеристика оказывает непосредственное влияние на все сферы деятельности человека. В юном возрасте управлять своим эмоциональным и психическим состоянием крайне затруднительно. И, поскольку в хоккее на вратарей ложится максимальная ответственность, именно завышенный уровень тревожности оказывает ингибирующее воздействие на процесс и результат соревнований. В ходе опытной работы нами были получены достоверные отличия и доказана эффективность методики оптимизации уровня тревожности юных хоккеистов.

Библиографические ссылки

1. Белякова Н.Н., Романова Н.Н. Дятлов Д.А., Латышин Я.В. Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 № 3. – С. 90-94.
2. Корнеев В.А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.
3. Романова Н. Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 8. № 4. – С. 161-166.
4. Романова Н.Н. Содержание методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 1. – С. 87-91.

References

1. Belyakova N. N., Romanova N. N. Dyatlov D. A., Latyushin YA. V. Organizaciya psihologicheskogo soprovozhdeniya yunyh volejbolistok v trenirovochnom processe // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2019. – T. 14 № 3. – S. 90-94.
2. Korneev V. A. Psihologicheskie osobennosti lichnosti sudej v smeshannyh edinoborstvah // Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov : opyt i perspektivy ; sb. nauch. tr. molodyh uchenyh, posvyashchennyj 50-letiyu UralGUFK. – CHelyabinsk : UralGUFK, 2020. – Vyp. 17. – S. 116-119.
3. Romanova N. N. Metodika razvitiya refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2013. – T. 8. № 4. – S. 161-166.
4. Romanova N. N. Soderzhanie metodiki razvitiya refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – 2014. – № 1. – S. 87-91.

© Романова Н. Н., Горбунов И. А., 2022

УДК 796.0

ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ПО БОКСУ

В.В. Рубченко¹, А.А. Фатахов²

МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва по боксу имени Н.Д. Валова»
Российская Федерация, 660078, Красноярск, пер. Медицинский, 33
E-mail: rubbox24@mail.ru

Структура построения тренировочного занятия – это примерный план, который помогает тренеру в рациональном подборе необходимых упражнений и определении возможной нагрузки на тренировке как для новичков, так и для высококвалифицированных спортсменов, применим в различных видах спорта и учреждениях.

Ключевые слова: тренировка, бокс, структура, спорт, упражнение.

THE BASICS OF BUILDING A BOXING WORKOUT

V.V. Rubchenko¹, A.A. Fatahov²

MBU "Sports school of the Olympic reserve in boxing named after N.D. Valova"
33, Medical per., Krasnoyarsk, 660078, Russian Federation,
E-mail: rubbox24@mail.ru

The structure of building a training session is an approximate plan that helps the coach to rationally select the necessary exercises and determine the possible load in training for both beginners and highly skilled athletes, applicable in various sports and institutions.

Keywords: workout, boxing, structure, sport, exercise.

Введение. Важное место в учебно-тренировочном процессе по боксу занимает вопрос о построении занятия. Структура тренировочного занятия – это примерный план, который помогает тренеру в рациональном подборе необходимых упражнений и определении возможной нагрузки на тренировке как для новичков, так и для высококвалифицированных спортсменов, применим в различных видах спорта и учреждениях [1; 2; 3; 4; 5]. Структура тренировочного занятия зависит от поставленной задачи и уровня подготовки занимающихся.

Основное содержание работы. Определяются методические приемы обучения, последовательность изучения и подбирается необходимый учебный и видео материал в соответствии с поставленными задачами [4; 5].

Решение любых педагогических задач в учебно-тренировочном процессе по боксу (и в других видах спорта) требует усиленной физической деятельности занимающихся [2; 3; 4; 5]. Соответственно к данному процессу организм должен быть подготовлен, что происходит в первой части занятия на разминке.

Как говорил И.П. Павлов: «постепенность и тренировка – основное физиологическое правило». Принцип постепенности, в физическом воспитании появившийся позже основан на данном положении.

Тренеру для решения задач спортивной тренировки необходимо провести организационную подготовку и создать у занимающихся настроение и желание выполнить запланированные основные тренировочные задания. Наибольшее напряжение и активность спортсменов обычно совпадает с выполнением основных педагогических задач. После высокого напряжения необходим плавный переход к состоянию покоя и организованному завершению занятия. Аналогично процесс основан и в общеобразовательных учреждениях [1].

В итоге построение учебно-тренировочного процесса по боксу можно условно разделить на три составляющие части. Первая – организационная, подготавливающая (вводная), вторая – направленная на выполнение основных задач тренировки (основная), третья – завершение тренировки (заключительная) [4; 5].

Заключение. Деление тренировки на части является условным. Каждая тренировка вне зависимости от задач с начала и до конца должна быть слитная, единая и все задачи, а так же содержание тренировки выполняются в тесной взаимосвязи.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микро-элемент подготовки будущих защитников Отечества / Т.Г. Арутюнян, В.В. Пыж // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 23-30.

2. Арутюнян, Т.Г. Влияние легкоатлетического спринта на скоростные способности в различных видах спорта / Т.Г. Арутюнян, Е.И. Кокова, М.Н. Колчина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5. С. 23-25.

3. Арутюнян, Т.Г. Развитие скоростных физических возможностей учащихся с помощью легкоатлетического спринта / Т.Г. Арутюнян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 13-16

4. Таймазов, В. А. Разработка средств педагогического контроля общей физической подготовленности высококвалифицированных боксёров / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. В. Павленко, А. М. Симаков, В. А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 227-231.

5. Таймазов, В. А. Анализ применения в поединках сложнокоординационных технических действий высококвалифицированными спортсменами различных версий тхэквондо / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, А. В. Павленко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 130-135.

References

1. Arutyunyan, T.G. Vzaimosvyaz' fizicheskogo i patrioticheskogo vospitaniya kak mikroelement podgotovki budushchih zashchitnikov Otechestva / T.G. Arutyunyan, V.V. Pyzh // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2020. – № 3 (181). – S. 23-30.

2. Arutyunyan, T.G. Vliyanie legkoatleticheskogo sprinta na skorostnye sposobnosti v razlichnyh vidah sporta / T.G. Arutyunyan, E.I. Kokova, M.N. Kolchina // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2020. № 5. S. 23-25.

3. Arutyunyan, T.G. Razvitie skorostnykh fizicheskikh vozmozhnostej uchashchihsya s pomoshch'yu legkoatleticheskogo sprinta / T.G. Arutyunyan // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 5 (195). – S. 13-16

4. Tajmazov, V. A. Razrabotka sredstv pedagogicheskogo kontrolya obshchej fizicheskoy podgotovlennosti vysokokvalificirovannykh boksorov / V. A. Tajmazov, S. E. Bakulev, A. V. Pavlenko, A. M. Simakov, V. A. Chistyakov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2016. – № 11 (141). – S. 227-231.

5. Tajmazov, V. A. Analiz primeneniya v poedinkah slozhnokoordinatsionnykh tekhnicheskikh dejstvij vysokokvalificirovannymi sportsmenami razlichnykh versij thekvondo / V. A. Tajmazov, S. E. Bakulev, A. M. Simakov, A. V. Pavlenko // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2016. – № 12 (142). – S. 130-135.

© Рубченко В.В., Фатахов А.А., 2022

УДК 371.01:796.8:796.015.132

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БОРЬБЫ И ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В.А. Филиппович

Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660031, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: filvov1969@mail.ru

В статье рассмотрено значение игрового метода в развитии силовых способностей у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на практических занятиях по физической подготовке.

Ключевые слова: игровой метод, силовые способности, физическая подготовка, прикладные физические качества, курсанты и слушатели, физические упражнения.

DEVELOPMENT OF STUDENTS' STRENGTH ABILITIES THROUGH THE USE OF ELEMENTS OF WRESTLING AND THE GAME METHOD IN PHYSICAL TRAINING CLASSES

V. A. Filippovich

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Russian Federation, 660031, Krasnoyarsk, Rokossovsky str., 20
E-mail: filvov1969@mail.ru

The article considers the importance of the game method in the development of strength abilities among cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in practical physical training classes.

Keywords: game method, strength abilities, physical training, applied physical qualities, cadets and students, physical exercises.

Высокие требования к всестороннему физическому развитию студенческой молодежи обусловлены не только необходимостью подготовки их к эффективной и полноценной трудовой деятельности, но и к защите своей Родины. В последние годы отмечается снижение уровня физического развития и физической подготовленности выпускников общеобразовательных школ. Это связано, в том числе, и с технологическим развитием общества, в результате чего человечество стало меньше двигаться, заниматься физической культурой и спортом. Большую часть времени суток подрастающее поколение занято за компьютерами и прочими гаджетами, развивается гиподинамия. Сюда можно добавить и далеко не благополучную экологическую ситуацию в большинстве регионов Российской Федерации.

Статистика свидетельствует, что в современной школе лишь около 15% учащихся относятся к группе здоровых, остальные 85% школьников имеют различного рода соматические и функциональные отклонения от нормы или же хронические заболевания. В вузах более 35% студентов не в состоянии выполнить нормативы по физической подготовке, 22% имеют различные заболевания, 37% не занимаются физической культурой вовсе.

Социальный заказ, предъявляемый в настоящее время государством, ставит перед образовательными организациями задачу выпускать не только грамотных специалистов своего де-

ла, но и людей культурных, творческих, инициативных, обладающих, прежде всего, крепким здоровьем и ведущих активный образ жизни [3].

Применительно к образовательным организациям МВД России, отбирая кандидатов на обучение, в обязательном порядке проводятся вступительные испытания по физической подготовке с определенным набором физических упражнений для юношей и девушек. В результате чего абитуриенты с недостаточным физическим развитием попросту отсеиваются.

В приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 говорится, что целью физической подготовки сотрудников ОВД является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, специальных средств, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

Одной из задач физической подготовки сотрудников является развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач. В связи с этим на практических занятиях по физической подготовке и самостоятельно во внеучебное время курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России обязаны заниматься совершенствованием прикладных физических качеств. К тому же в соответствии с приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 постоянный состав, курсанты и слушатели ежегодно сдают нормативы по физической подготовке, включающие упражнения на силу, быстроту и ловкость, выносливость [2].

Среди множества видов спорта, развивающих индивидуальные способности молодого человека, формирующие двигательные умения и навыки рукопашного боя и противодействий в различных ситуациях служебной деятельности, являются единоборства, в том числе спортивная борьба, которая обеспечивает не только гармоничное физическое развитие молодого человека, но и носит прикладной характер подготовки.

По нашему мнению для быстрого освоения технических приемов и элементов ведения борцовского поединка в учебно-тренировочный процесс необходимо включать активные методы и средства обучения, одними из которых являются игры и игровые упражнения.

Если на проводимых учебно-тренировочных занятиях по разделу «Боевые приемы борьбы» помимо прочего решается задача развития силы, то в него следует включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника (спарринг-партнера) в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армспорта. Весьма эффективным для решения данной задачи оказывается, также двигательные операции с доступными играющим отягощениями – наклоны, приседания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа (на брусьях), подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посильным для них грузом. Для специальной физической подготовки в различных видах единоборств можно подбирать или составлять упражнения, сориентированные на развитие того или иного качества.

Для развития силы, как физического качества, так и способностей применять силу в единоборствах, можно рекомендовать преподавателям и обучающимся специальные упражнения игрового характера, специализированные подвижные игры, «условно» направленные на развитие силы, которые могут одновременно служить и отличным средством повышения эмоционального фона учебно-тренировочного процесса.

Подвижные игры – это смешанная (циклическая и ациклическая) деятельность. Она имеет преимущественно динамический, скоростно-силовой характер. Выполнение таких действий, как перемещение по коврику, проведение разнообразных бросков и ударов, а так же защиты от нападения противника, требуют значительного развития такого физического качества как сила.

В играх, в основном способствующих развитию силы спортсмены преодолевают собственный вес, либо сопротивление противника. В таких играх используются предметы (пояса, куртки, макеты оружия, набивные мячи, скакалки и др.), либо партнеры по тренировке.

Соревновательная форма выполнения игрового задания вынуждает обучающихся проявлять максимальные усилия для достижения победы. В качестве примера можем предложить некоторые подвижные игры для развития силы: «атлеты», «борьба ногами», «борьба коленями», «борьба на руках», «борьба пальцами», «перетягивание пояса», «палка – рычаг», «борьба за территорию», «спиной к спине», «прорыв цепи», «слон», «боевые слоны», «конный бой», «пятнашки с обхватом», «петушинный бой» и т.д.

Очевидно, что игровой метод плодотворно влияет на эмоциональный фон учебных занятий, снимает у курсантов и слушателей психофизическое напряжение и усталость. Педагогические наблюдения, мнение обучающихся и личный опыт свидетельствуют о высокой эффективности использования игрового метода и игровых упражнений на занятиях по физической подготовке, в том числе направленных на развитие силовых качеств.

Библиографические ссылки

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
2. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. Жуков М.Н. Подвижные игры : Учеб. для студ. пед. вузов. – 2-е изд., стереотип / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с.

References

1. Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. № 450 «Ob utverzhdenii nastavleniya po organizacii fizicheskoy podgotovki v organah vnutrennih del Rossijskoj Federacii».
2. Prikaz MVD Rossii ot 5 maya 2018 g. № 275 «Ob utverzhdenii poryadka organizacii podgotovki kadrov dlya zameshcheniya dolzhnostej v organah vnutrennih del Rossijskoj Federacii».
3. ZHukov M.N. Podvizhnye igry : Ucheb. dlya stud. ped. vuzov. – 2-e izd., stereotip / M.N. ZHukov. – M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2004. – 160 s.

© Филиппович В.А., 2022

УДК 159.9:796.966

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХОККЕЕМ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Ю. С. Шадрин

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

E-mail: yura.shadrin.97@mail.ru

В статье показана актуальность исследования мотивации к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства. Показана важность мотивационного компонента в хоккее. Представлены методики диагностики уровня развития мотивации, а также результаты формирующего эксперимента по оптимизации уровня мотивации хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: хоккей, мотивация, юные хоккеисты, этап совершенствования спортивного мастерства.

THE STUDY OF THE MOTIVATION TO PLAY ICE HOCKEY AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

Yu. S. Shadrin

Ural State University of Physical Culture
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation

E-mail: yura.shadrin.97@mail.ru

The article shows the relevance of the study of motivation to play ice hockey at the stage of improving sports skills. The importance of the motivational component in ice hockey is shown. The methods of diagnostics of the level of motivation development are presented, as well as the results of a formative experiment to optimize the level of motivation of ice hockey players at the stage of improving sports skills.

Keywords: ice hockey, motivation, young hockey players, the stage of improving sports skills.

Введение. Основываясь на динамике развития хоккея в последние десятилетия, можно отметить, что хоккей с шайбой стал более скоростным и нацеленным на групповые тактические взаимодействия на ограниченном участке хоккейного поля.

Нередко от тренеров, работающих с детскими и юношескими командами, можно услышать фразу «Нас так тренировали! В наше время было так!». Важно учитывать, что ни одна наука с течением времени не стоит на месте, исключением не является и хоккей как вид спорта. Нельзя не принимать во внимание тот факт, что при подготовке спортсменов нужно учитывать существующие новые тенденции, постоянно развивающиеся и совершенствующиеся, и направленные на максимально эффективное достижение поставленных целей.

Некоторые специалисты строят свой тренировочный план исходя из рекомендаций, предназначенных для профессиональных спортсменов высокой квалификации, а также методик зарубежных практиков, которые не всегда применимы к подготовке спортсменов определенной возрастной группы.

В настоящее время в хоккее сформировалась высокая потребность в изучении психологических аспектов тренировочного и соревновательного процессов. Нередко имея приближи-

тельно схожую степень технической, тактической, физической подготовленности, спортсмены уступают сопернику именно по уровню психологической подготовленности, часто проигрывают мысленно, до начала игры, чрезмерно сомневаются в собственном успехе. Поэтому актуальной проблемой в соревновательном периоде является поддержание высокого уровня психологической подготовленности.

Важность психологического сопровождения в спорте неоднократно отмечалась рядом исследователей [1; 2; 3; 4 и др.].

В хоккее ненужные, излишние сомнения, неуверенность в собственных силах, страх неудачи, низкая, заниженная или неустойчивая самооценка провоцируют проявления негативных предстартовых состояний: предстартовой лихорадки и предстартовой апатии.

Таким образом, все компоненты процесса подготовки хоккеистов дают отрицательный результат по итогу игры. Тренеры высказывают спортсменам недовольство результатами матча, критикуют уровень самоотдачи команды, нерешительность в исполнении задуманных тактических ходов, нередко бывают удивлены провалам технической составляющей или нереализованным численным преимуществом. Актуальность нашего исследования определяется противоречием между необходимостью оптимизации уровня мотивационной подготовленности юных хоккеистов и недостаточным методическим обеспечением данной проблемы в психолого-педагогических науках.

Основное содержание работы. Исследование проводилось в сезоне 2019-2020 гг. на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею имени Сергея Макарова» г. Челябинска, с участием хоккеистов 2003 года рождения в количестве 36 человек.

В ходе опытной работы мы реализовали три педагогических условия:

- разработку содержания лекций для регулярных занятий в хоккейной команде по вопросам психологии спорта;
- применение метода побуждения импульса к подражанию;
- создание доверительной психологической атмосферы в команде.

В начале работа была проведена по согласованию с тренером команды в лекционном формате на тему уверенности в себе и стабилизации самооценки. Помимо очевидной цели мы планировали подобным образом установить первоначальный контакт с игроками в ненавязчивой манере.

Лекция была проведена в интерактивном варианте. Сообщенная тема получила одобрение со стороны игроков, живой отклик и положительную обратную связь. По итогу проведения лекции к тренеру были зафиксированы обращения от хоккеистов с целью обсуждения и работы личных трудностей.

Второе условие предполагало первичный сбор информации от воспитанников относительно референтной группы известных хоккеистов, игроков высокого класса. После сбора данной информации мы использовали фрагменты биографии известных игроков для повышения мотивации юных хоккеистов к спорту. Также поведение тренера в данном случае в полной мере соотносилось с применением указанного метода.

Доверительной атмосферы удалось достичь за счет совместного анализа игр и откровенного разговора. Анализ проводился тренерами совместно с игроками. Разбирались также педагогические ситуации в команде и причины непопадания хоккеистов в основной состав. Важно отметить, что относительно прошедших игр проводился именно анализ, он не перерастал в чрезмерную или деструктивную критику, и не носил характер принуждения или манипуляции.

Далее представим результат формирующего эксперимента (таблица 1).

Как показано в таблице 1, в конце эксперимента были зафиксированы достоверные отличия по всем применяемым тестам. Отметим также, что предложенная методика положительно повлияла на процесс и результат всего сезона. Весь сезон команда шла на первом месте. Так как соревнования в 2020 году были остановлены по объективным эпидемиологическим причинам, руководство самостоятельно распределяло места. Поскольку наша команда сыграла меньшее количество игр, наше итоговое место – второе.

Таблица 1

**Сравнительный анализ мотивации к занятиям хоккеем опытной группы
после эксперимента (n=36)**

Диагностические методики	ЭГ	t _p	P
	($\sqrt{d} \pm m_d$)		
Диагностика интегративных аспектов мотивации спортивной деятельности	1,9 ± 0,8	2,4	P < 0,05
Диагностика мотивации достижения	164,2 ± 31,0	5,2	P < 0,05
Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач	8,6 ± 2,3	3,7	P < 0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа.

Заключение. Мотивационному компоненту в любом виде деятельности принадлежит внушительная роль. Именно высокий уровень мотивации во многом позволяет человеку преодолевать возникающие объективные и субъективные трудности, сохранять максимально возможное качество процесса исполнения, перманентно развиваться, совершенствоваться и улучшать результат, итог выполненной работы. Мотивация к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства приобретает особую значимость. С одной стороны, принято считать, что на таком этапе подготовки у спортсменов просто не может быть сложностей с мотивацией. С другой стороны, практика показывает, что именно изучаемое нами психологическое явление регулярно находится в маятниковом состоянии, с завидным постоянством меняет полюс и изобилует отсутствием стабильности. Своевременная диагностика и оперативное внесение корректив способствует продлению спортивной карьеры в избранном виде спорта.

Библиографические ссылки

1. Белякова Н. Н., Романова Н. Н., Дятлов Д. А., Латышин Я. В. Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14 № 3. – С. 90-94.
2. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.
3. Романова Н. Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 8. № 4. – С. 161-166.
4. Романова Н. Н. Содержание методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 1. – С. 87-91.

References

1. Belyakova N. N., Romanova N. N., Dyatlov D. A., Latyushin YA. V. Organizaciya psihologicheskogo soprovozhdeniya yunyh volejbolistok v trenirovochnom processe // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2019. – T. 14 № 3. – S. 90-94.
2. Korneev V. A. Psihologicheskie osobennosti lichnosti sudej v smeshannyh edinoborstvah // Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov : opyt i perspektivy ; sb. nauch.

tr. molodyh uchenyh, posvyashchennyj 50-letiyu UralGUFK. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2020. – Vyp. 17. – S. 116-119.

3. Romanova N. N. Metodika razvitiya refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2013. – T. 8. № 4. – S. 161-166.

4. Romanova N. N. Soderzhanie metodiki razvitiya refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – 2014. – № 1. – S. 87-91.

© Шадрин Ю. С., 2022

УДК 796.83

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КРОССФИТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРОВ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ

Е.С.Янина¹, Д.А.Зотова²

Научный руководитель: М.А. Петров
ст. преподаватель кафедры физического воспитания

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет им.Г.В.Плеханова»
Российская Федерация, 115054, г. Москва, Стремянный пер., 36

¹E-mail:ekaterinaanina6@gmail.com

²E-mail:bloomingspring09@gmail.com

В данной статье мы рассмотрели актуальность использования средств кроссфита для повышения выносливости боксеров юношей 15-16 лет. Данная тема актуальна, потому что чем выше у боксеров уровень физической подготовленности, тем более конкурентоспособными они будут во время поединков.

Ключевые слова: физическая подготовка, бокс, кроссфит, спорт, физическая культура.

THE USING OF CROSSFIT TOOLS TO IMPROVE THE ENDURANCE OF BOXERS OF BOYS 15-16 YEARS OLD

E.S.Yanina¹, D.Zotova²

Supervisor: M.A. Petrov, senior lecturer

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"Plekhanov Russian University of Economics"
Russian Federation, 115054, Moscow, Stremyanny Lane, 36

¹E-mail:ekaterinaanina6@gmail.com

²E-mail:bloomingspring09@gmail.com

In this article, we examined the relevance of using of crossfit tools to improve the endurance of boxers of boys aged 15-16. This topic is relevant because the higher the level of physical fitness of boxers, the more competitive they will be during fights.

Keywords: Physical training, boxing, crossfit, sports, physical culture.

Физической подготовке и физической форме боксера отводится очень большое внимание. Она является неотъемлемой частью физической жизни спортсмена и служит, так называемой «основой» для них. Если не будет качественной подготовки, основанной на индивидуальных особенностях спортсмена, а также соответствующей его физическому развитию и возрасту, то не будет возможности грамотно вести бой и использовать силовые приемы [4].

Базой для специфического содержания тренировки всегда является спортивная подготовка юношей. Ее объединяют вместе с совершенствованием и улучшением состояния организма человека, укреплением и поддержанием самочувствия, а также развитием таких важнейших качеств как: сила, ловкость, выносливость.

В современном боксе спортсменам выдвигают много требований по поводу их подготовки. Многие молодые люди участвуют в нескольких мероприятиях сразу [2]. Для того чтобы хорошо боксировать, спортсмену необходимо быть не только сильным, техничным ловким и

быстрым, но и поддерживать все эти качества на высоком уровне на протяжении всего боя. Одним из способов увеличения функциональной подготовки спортсмена на современном этапе является кроссфит.

Анализ литературы показал, что средства кроссфита для подготовки боксеров юношей прекрасно подходят для развития скоростно-силовых качеств, которые широко применяются в настоящее время.

Кроссфит – это система общей физической подготовки, состоящая из постоянно варьируемых функциональных движений, которые должны выполняться с наиболее высокой эффективностью. Речь идет о круговой тренировке, которая выстраивается по принципу движения по станциям, с выдерживанием определенного темпа выполнения заданий. В нашем случае это специальные упражнения, направленные на подготовку боксеров-юношей. Спортсмен тренируется на конкретной «станции», стараясь выполнить упражнения на задействованную группу мышц наиболее эффективно, потом следует перерыв и следующая станция [1]. В организации круговой тренировки есть определенные принципы, нужно загрузить целевые группы мышц. Для боксера это плечевой пояс; пресс, спина, мышцы кора и ноги.

Круговая тренировка для бокса представляет из себя цикл самых разных упражнений и проходит, как уже говорилось, по станциям или, к примеру, раундам. Каждый из этапов этой тренировки развивает определенные группы мышц путем упражнений на ударные движения или технические моменты. Такой вид тренировок подразумевает обязательные перерывы, которые будут длиться продолжительностью в одну (или более) минуту [3]. Тренер обязан постоянно наблюдать за состоянием спортсменов и, если этого требуют обстоятельства, давать им отдых. Выполняя упражнения под строгим контролем профессионала, риск получения травмы гораздо ниже, так как тренер не только контролирует процесс соблюдения техники безопасности, но и помогает выполнять тренировку правильно и эффективно.

Теперь обратимся к структуре самой тренировки: она включает в себя девять станций(раундов), во время прогона которых спортсмен выполняет определённые, конкретные упражнения [6]. Одним из важных плюсов использования именно средств кроссфита – присутствие интересной системы тренировки и четкие цели на раунд, которые формируют мотивационное подкрепление для спортсмена. Данный вид тренировок считается наиболее эффективным для подготовки боксеров, в частности юношей 15-16 лет, так как включается себя проработку необходимых групп мышц, непосредственно развивает выносливость и сосредоточенность [5].

Благодаря своей высокой эффективности, кроссфит и его средства часто используют в единоборствах. Комплексы упражнений хорошо приучают терпеть, закаляют характер, позволяют четко измерить и оценить результаты спортсмена и сравнить их с предыдущими. Еще один из очевидных плюсов – вариативность элементов кроссфита, упражнения часто можно менять местами, повышать нагрузки, делать дополнительные круги – это не дает молодому организму привыкнуть к нагрузке и освоиться, а значит тренировка проходит наиболее эффективно.

Библиографические ссылки

1. Галочкин, П. В. Техническая подготовленность боксера как условие зрелищности поединка / П. В. Галочкин, В. Н. Клещев, А. Н. Малинин // Очно-заочная научно-практическая конференция по спортивным единоборствам : сборник научных и научно-методических статей, Москва, 16–17 июня 2017 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2017. – С. 64-72
2. Зиннатнуров, А. З. Развитие физических качеств студентов-боксеров методом кроссфит / А. З. Зиннатнуров // Олимпийский спорт и спорт для всех : Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс, Казань, 10–13 июня 2020 года. –

Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 105-108

3. Кокорев, Д.А. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Д. А. Кокорев, Д. В. Выприков, О. В. Везеницин, И. М. Бодров // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 16-18

4. Петров, М. А. Организация тренировочного процесса с учетом возрастных и психофизиологических особенностей боксеров / М. А. Петров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 12. – С. 94-99

5. Петров, М. А. Основные средства и методы управления тренированностью боксеров / М. А. Петров // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова», 2021. – С. 825-832.

6. Сергеев, С. А. Предпосылки систематизации игровых средств в процессе предварительной подготовки боксеров / С. А. Сергеев, А. И. Наханьков // Мир спорта. – 2019. – № 2(75). – С. 83-88

References

1. Galochkin, P. V. Tekhnicheskaya podgotovlennost' boksera kak uslovie zrelischnosti poedinka / P. V. Galochkin, V. N. Kleshchev, A. N. Malinin // Ochno-zaochnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya po sportivnym edinoborstvam : sbornik nauchnyh i nauchno-metodicheskikh statej, Moskva, 16–17 iyunya 2017 goda. – Moskva: Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego professional'nogo obrazovaniya "Rossijskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta, molodyozhi i turizma (GCOLIFK)", 2017. – S. 64-72

2. Zinnaturov, A. Z. Razvitie fizicheskikh kachestv studentov-bokserov metodom krossfit / A. Z. Zinnaturov // Olimpijskij sport i sport dlya vsekh : Sbornik nauchnyh trudov, predstavlenykh na XXIV Mezhdunarodnyj nauchnyj kongress, Kazan', 10–13 iyunya 2020 goda. – Kazan': Povolzhskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma, 2020. – S. 105-108

3. Kokorev, D.A. Metodika ispol'zovaniya funkcional'nogo mnogobor'ya (krossfita) v processe fizicheskogo vospitaniya studentov / D. A. Kokorev, D. V. Vyprikov, O. V. Vezenicin, I. M. Bodrov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2016. – № 9. – S. 16-18

4. Petrov, M. A. Organizaciya trenirovochnogo processa s uchetom vozrastnyh i psihofiziologicheskikh osobennostej bokserov / M. A. Petrov // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2021. – № 12. – S. 94-99

5. Petrov, M. A. Osnovnye sredstva i metody upravleniya trenirovannost'yu bokserov / M. A. Petrov // Aktual'nye problemy, sovremennye tendencii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta s uchetom realizacii nacional'nyh proektov : Materialy III Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Moskva, 22–23 aprelya 2021 goda. – Moskva: FGBOU VO «REU im.G.V.Plekhanova», 2021. – S. 825-832.

6. Sergeev, S. A. Predposylki sistematizacii igrovyh sredstv v processe predvaritel'noj podgotovki bokserov / S. A. Sergeev, A. I. Nahan'kov // Mir sporta. – 2019. – № 2(75). – S. 83-88

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

УДК 796.011.1

ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ПАХОВОЙ ГРЫЖЕ

А. Е. Батурин¹, Е. Ю. Колембет²

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

¹E-mail: alex-baturin5@yandex.ru

Паховая грыжа у мужчин – это выпячивание внутренних органов в паховой области. Она возникает при ослаблении стенок брюшной полости из-за нагрузок, врожденных особенностей или системных заболеваний. За пределы стенок может выступать мочевого пузыря, кишечник или другие органы живота. Лечебная физическая культура помогает повысить обменный процесс и способствует его восстановлению. В статье раскрыто положительное влияние физических упражнений на состояние пациента, перенёвшего операцию на паховой грыже, изучено улучшение симптоматики больных после занятий физическими упражнениями, проанализирована эффективность реабилитации больных.

Ключевые слова: восстановление, паховая грыжа, лечебная физическая культура, физические упражнения.

STUDYING THE POSSIBILITY OF USE OF PHYSICAL EXERCISES FOR RECOVERY AFTER INGUIN HERNIA SURGERY

A. E. Baturin¹, E. Yu. Kolemбет²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov

41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: alex-baturin5@yandex.ru

An inguinal hernia in men is a protrusion of internal organs in the groin area. It occurs when the walls of the abdominal cavity are weakened due to stress, congenital features or systemic diseases. The bladder, intestines, or other organs of the abdomen may protrude beyond the walls. Therapeutic physical culture helps to increase the metabolic process and contributes to its recovery. The article reveals the positive effect of physical exercises on the condition of a patient who underwent surgery for an inguinal hernia, studied the improvement in the symptoms of patients after exercise, analyzed the effectiveness of rehabilitation of patients.

Keywords: recovery, inguinal hernia, therapeutic physical culture, physical exercises.

Введение. В настоящее время паховые грыжи имеют высокую актуальность. Паховые грыжи являются распространенными хирургическими заболеваниями. Из-за нарушения функций и постоянной болезненности, ухудшается качество жизни больного, случаи заболевания прогрессивно растут и вместе с тем, растут расходы на лечение и медицинское обслуживание.

Паховая грыжа сустава является хирургическим заболеванием, заключающееся в изменении и ослаблении мышц передней брюшной стенки. Актуальность данного вопроса заключается в том, что различные виды грыж могут привести к разным серьезным нарушениям. Эти нарушения могут ограничить возможности человека в повседневной жизни и в трудовой деятельности. Поэтому лечебная физкультура и реабилитация являются одной из самых актуальных и важных в современном мире. Правильное и регулярное выполнение занятий могут ускорить процесс выздоровления и помочь пациенту вернуться к обычной жизни [1]. Поэтому возникает необходимость провести исследование и доказать всю важность и эффективность комплекса физических упражнений лечебной физической культуры (далее –ЛФК) при восстановлении до или после хирургического вмешательства.

Основное содержание работы. Следует отметить, что как только начинаются различного рода боли, то скорее всего дегенеративный процесс в мышцах и апоневрозах уже запущен. Чем раньше он будет диагностирован и начато лечение, тем быстрее будет достигнут положительный результат. Основная задача – укрепить мышцы передней брюшной стенки. Как правило изменения связаны с неадекватной нагрузкой или быстрой потерей веса. Чаще всего прибегают сразу к хирургическому вмешательству, так как грыжи развиваются быстро, и позднее вмешательство может привести к перекручиванию петель тонкой кишки, что приводит к кишечной непроходимости или некрозу. В результате, в месте появления грыжи лапароскопически устанавливают ПВХ сетку или при помощи полостной операции подшивают стенки брюшной стенки.

После операции в течении 2-3 месяцев ни в коем случае нельзя заниматься какими-либо физическими нагрузками, так как процесс рубцевания длительный и болевые ощущения сохраняются. При назначении ЛФК пациенту, рассчитывается выполнение задач: укрепление мускулатуры; стимуляция обменных процессов; адаптация к физической нагрузке и снижение степени болей; способствование восстановлению активности и работоспособности; предотвратить развитие атрофии мускулатуры, за счет улучшения кровообращения; укрепление иммунитета, системы внутренних органов; способствование питанию тканей брюшной стенки [2].

Определены следующие показания к проведению ЛФК: реабилитационный период; ожирение при любой стадии развития; врожденные детские дефекты и дефекты у детей, у которых наличествует мышечная слабость; полное отсутствие даже минимальных физических нагрузок; нарушение местного кровообращения, что связаны с сидячим образом жизни; профилактика для предотвращения появления грыж.

В связи с вышеуказанными задачами нами был подобран комплекс физических упражнений, включающий в себя четыре упражнения на усиление мышечного каркаса и улучшение двигательных функций, необходимый для улучшения состояния пациента и возобновления функций.

Были сформулированы принципы выполнения данных физических упражнений.

1. Курс начинать с небольших нагрузок. Тренировку следует начинать с простой разминки, позволяющей разогреть мышцы, растянуть связки. Степень нагрузки нужно увеличивать постепенно.

2. При появлении дискомфорта и болей занятия прекратить и сообщить об этом своему врачу-реабилитологу.

3. Упражнения выполнять в соответствии с самочувствием. Можно отказаться от конкретных упражнений, но курс не оставлять.

4. Тренировки необходимо выполнять ежедневно.

Комплекс упражнений после операционного периода:

1. В позе лежа на спине нужно поочередно тянуться ногой к противоположному локтю, делая скручивание;
2. Лежа: приподнять вытянутую ногу, сделать ею несколько круговых движений (нарисовать круг), затем сменить ногу и сделать то же;
3. Лежа: «езда на велосипеде». При должной силе ноги можно опускать ниже к поверхности;
4. Положение – сидя на ягодицах. Пациенту нужно напрячь мышцы живота, задержать в легких воздух, и на медленном выдохе постепенно их расслаблять.

Исследование было выполнено на базе ФГБУ ВЦЭРМ имени А.М. Никифорова МЧС России г. Санкт-Петербург. Длительность исследования – 2 месяца. В эксперименте участвовало 20 больных разной возрастной категории. Все 20 человек имели диагноз один и тот же диагноз.

Все больные выполняли комплекс ЛФК для восстановления. Каждое упражнение было специализировано, от 10 до 20 повторений. Продолжительность занятия – не более двух часов. Под конец эксперимента число жалоб на боль, затруднение движений существенно снизилось. Только у 2 пациентов к концу исследования остались незначительные болевые ощущения, произошла ремиссия заболевания. 14 пациентов жаловались на болезненность в начальном периоде проведения ЛФК.

В итоге, благодаря данным упражнениям улучшилось состояние мускулатуры передней брюшной стенки. Постепенно боль стала исчезать. Все упражнения необходимо было делать аккуратно. По результатам исследования можно сделать вывод, что дозированно проведенный комплекс физических упражнений позитивно влияет на состояние больных с паховой грыжей в послеоперационном периоде. Комплекс упражнений поспособствовал восстановлению функциональных способностей больных, развитию мускулатуры, и исчезновению боли, то есть улучшению состояния.

Заключение. Следует отметить, что если не проводить консервативное лечение, то это приводит к серьезным поражениям. Поэтому важно заниматься профилактикой, и выявлением патологии на ранних этапах заболевания.

Библиографические ссылки

1. Каменский, Д. А. Особенности занятий лечебной физической культурой при нефроптозе / Д. А. Каменский, С. А. Гребенникова // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 ноября 2021 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Кафедра физической культуры. – Санкт-Петербург: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2022. – С. 215-220.

2. Харчева, И. Г. Роль лечебной физической культуры в профилактике и лечении гинекологических патологий / И. Г. Харчева, Я. С. Лежанкина, Н. В. Моисеевкова // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 ноября 2021 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Кафедра физической культуры. – Санкт-Петербург: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2022. – С. 206-210.

References

1. Kamenskij, D. A. Osobennosti zanyatij lechebnoj fizicheskoy kul'turoj pri nefroptoze / D. A. Kamenskij, S. A. Grebennikova // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury studentov medicinskih vuzov : materialy VII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 19 noyabrya 2021 goda / Ministerstvo zdravoohraneniya Rossijskoj Federacii. Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I. I. Mechnikova» Ministerstva zdravoohraneniya Rossijskoj Federacii. Kafedra fizicheskoy kul'tury. – Sankt-Peterburg: Izd-vo SZGMU im. I. I. Mechnikova, 2022. – S. 215-220.
2. Harcheva, I. G. Rol' lechebnoj fizicheskoy kul'tury v profilaktike i lechenii ginekologicheskikh patologij / I. G. Harcheva, Ya. S. Lezhankina, N. V. Moiseenkova // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury studentov medicinskih vuzov : materialy VII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 19 noyabrya 2021 goda / Ministerstvo zdravoohraneniya Rossijskoj Federacii. Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I. I. Mechnikova» Ministerstva zdravoohraneniya Rossijskoj Federacii. Kafedra fizicheskoy kul'tury. – Sankt-Peterburg: Izd-vo SZGMU im. I. I. Mechnikova, 2022. – S. 206-210.

© Батурин А. Е., Колембет Е. Ю., 2022

УДК 796.011.3

КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Р. Р. Голубева¹, Л. А. Сазонова²

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

¹E-mail: roza.petrosian2018@yandex.ru

²E-mail: sazonova.luda2013@yandex.ru

В статье рассматривается коррекция и профилактика нарушений осанки детей 7-8 лет с умственной отсталостью средствами физических упражнений. Ее эффективность выражалась в обоснование содержания методики коррекции и профилактики нарушений осанки школьников 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости на основе применения средств физических упражнений.

Ключевые слова: дети, умственная отсталость, адаптивная физическая культура, осанка, физические упражнения.

CORRECTION AND PREVENTION OF POSTURE DISORDERS IN CHILDREN 7-8 YEARS OLD WITH MENTAL RETARDATION BY MEANS OF PHYSICAL EXERCISES

R. R. Golubeva¹, L. A. Sazonova²

Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports
Russian Federation, 182105, Velikiye Luki, pl. Yubileynaya, 4

¹E-mail: roza.petrosian2018@yandex.ru

²E-mail: sazonova.luda2013@yandex.ru

The article discusses the correction and prevention of posture disorders in children 7-8 years old with mental retardation by means of physical exercises. Its effectiveness was expressed in substantiation of the content of the methodology of correction and prevention of posture disorders of 7-8-year-olds with a mild degree of mental retardation based on the use of physical exercises.

Keywords: children, mental retardation, adaptive physical culture, posture, physical exercises.

Введение. Согласно имеющимся статистическим данным, распространенность нарушений осанки среди школьников начальных классов с особенностями интеллектуального развития составляет 40-50%. Проблема нарушений осанки среди детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью остается актуальной и на сегодня, вызывая интерес специалистов в области адаптивного физического воспитания [2]. Нарушения осанки у детей с интеллектуальной недостаточностью приводит к снижению у них жизненной емкости легких, уменьшению экскурсия грудной клетки и диафрагмы, что неблагоприятно отражается на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. По данным Е.С. Черник, у многих умственно отсталых школьников «мешковатая» осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая [5]. Дефекты осанки у детей с нарушением интеллекта приводят к дисгармоничному развитию двигательных способностей [4].

В настоящее время, методик, посвященных проблеме коррекции и профилактики дефектов осанки у младших школьников с нарушением интеллекта средствами физических упражнений, недостаточно. В литературных источниках имеются лишь общие рекомендации по исправлению нарушений осанки для всех нозологических групп. Целью работы являлось обоснование содержания методики коррекции и профилактики нарушений осанки школьников 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости на основе применения средств физических упражнений.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ГБОУ «Центр специального образования №3» города Великие Луки Псковской. В исследовании приняли участие 16 детей 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости, имеющие нарушение осанки, разделенные на контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ). Уроки физической культуры у школьников, участвующих в эксперименте, проводились по стандартной программе [3]. Применяли следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент, методы математико-статистического анализа.

Педагогический эксперимент проводился в течение трех месяцев и состоял во внедрении в содержание уроков физической культуры ЭГ специальных физических, игровых упражнений и подвижных игр, направленных на коррекцию и профилактику осанки младших школьников с легкой степенью умственной отсталости. Занятия по физической культуре проводились 3 раза в неделю по 35 минут. Методика занятий рассчитана на 36 часов.

Занятия проводили групповым и индивидуальным способами. Вводная часть занятия включала простые по характеру выполнения упражнения, такие, как ходьба и бег разными способами. Подобные упражнения использовали с целью подготовки организма ребенка к повышенному уровню нагрузки. В эту часть занятия так же входили собственно специальные упражнения и игровые упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. В основной части использовали физические упражнения для укрепления мышечного корсета (общеразвивающие физические упражнения и подвижные игры). В группу упражнений для укрепления мышечного корсета вошли физические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища. Эти упражнения применяли с целью восстановления и наращивания общей и силовой выносливости данных групп мышц. Общеразвивающие физические упражнения обеспечивали во время занятий стимуляцию и нормализацию мышц пояса верхних конечностей, мышц тазового пояса, мышц брюшного пресса. Для усиления эффективности этих упражнений использовали палки, обручи, мячи и т.д., а также гимнастические снаряды – стенки, скамейки. В конце основной части занятий включались коррекционно-развивающие подвижные игры. Заключительная часть обеспечивала постепенное снижение физической нагрузки до уровня, близкого к начальному двигательному режиму, на котором находились дети. Для этого использовали упражнения, которые способствовали ускорению восстановительного процесса: упражнения на расслабление, общеразвивающие упражнения для увеличения подвижности позвоночника, дыхательные упражнения.

Для определения уровня функционального состояния осанки у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью использовали следующие педагогические тесты: гибкость позвоночного столба, становая сила, сила мышц нижних конечностей, сила мышц кисти и предплечья правой и левой кисти [1].

Статистическая обработка данных проводилась на персональном компьютере в программе «Statistica 10.0». Достоверность различий в показателях определяли с помощью U-критерий Манна-Уитни и критерия Вилкоксона.

Результаты и их обсуждение. В результате исследований выявлено, что после педагогического эксперимента гибкость позвоночного столба у КГ и ЭГ улучшилась (табл. 1). В КГ достоверные различия были обнаружены только в одном показателе гибкости позвоночного столба: наклон туловища вперед увеличился на 1,1 см ($P < 0,01$). В ЭГ отмечалось достоверность во всех показателях: наклон туловища вперед достоверно возрос на 4,1 см ($P < 0,01$), наклон туловища назад – на 5,6 см ($P < 0,01$), наклон туловища вправо – на 4,1 см ($P < 0,05$), наклон туловища влево – на 4,0 см ($P < 0,01$).

В конце педагогического эксперимента отмечались существенные изменения в показателях мышечной силы опорно-двигательного аппарата в КГ и ЭГ (табл. 1). У КГ сила мышц спины (становая сила) повысилась на 3,2 кг ($P < 0,01$), а в ЭГ – на 8,9 кг ($P < 0,001$), сила мышц нижних конечностей – на 4,6 кг ($P < 0,01$) и 10,7 кг ($P < 0,001$), соответственно, сила мышц левой кисти – на 1,2 кг ($P < 0,01$) и 5,8 кг ($P < 0,001$), сила мышц правой кисти – на 0,9 кг ($P < 0,05$) и 8,5 кг ($P < 0,05$).

Таблица 1

Уровень функционального состояния осанки младших школьников контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента, ($X \pm m$)

Показатели	КГ (<i>n</i> =8)		ЭГ (<i>n</i> =8)	
	до	после	до	после
гибкость позвоночного столба				
Наклон вперед, см	6,8±0,1	7,9±0,1	6,8±0,1	10,9±0,1
	P<0,01		P<0,01	
Наклон назад, см	26,4±0,6	27,7±0,7	26,8±0,2	32,4±0,4
	P>0,05		P<0,01	
Наклон вправо, см	36,7±0,4	37,0±0,5	37,3±0,3	41,4±0,3
	P>0,05		P<0,05	
Наклон влево, см	36,4±0,3	37,1±0,3	36,6±0,3	40,6±0,4
	P>0,05		P<0,01	
мышечная сила				
Становая сила, кг	40,7±0,2	43,9±0,4	41,1±0,1	50,0±0,3
	P<0,01		P<0,001	
Сила мышц нижних конечностей, кг	44,2±1,3	48,8±0,8	44,3±1,0	55,0±1,9
	P<0,01		P<0,001	
Сила мышц левой кисти, кг	9,8±0,1	11,0±0,3	9,8±0,2	15,6±0,3
	P<0,05		P<0,001	
Сила мышц правой кисти, кг	8,9±0,2	9,8±0,1	8,3±0,1	16,8±0,6
	P<0,05		P<0,001	

По данным рис. 1 видно, что в результате применения экспериментальной методики прирост показателя наклона туловища вперед у ЭГ составил 37,9% и на 24% ($P < 0,01$) был больше, чем в КГ, наклона туловища назад был, соответственно, выше – на 12,6% ($P < 0,01$), наклона туловища вправо и влево – на 9% ($P < 0,01$) и 8,1% ($P < 0,01$), становой силы – на 17,9% ($P < 0,01$), силы мышц нижних конечностей – 9,9% ($P < 0,01$), силы мышц левой и правой кисти – 26,6% ($P < 0,01$) и 40,9% ($P < 0,01$).

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют, что более выраженные и статистически значимые положительные улучшения в функциональном состоянии осанки наблюдались у младших школьников экспериментальной группы, что свидетельствует об эффективности экспериментальной методики, что дает основание рекомендовать ее к применению в практической работе специальных коррекционных школ.

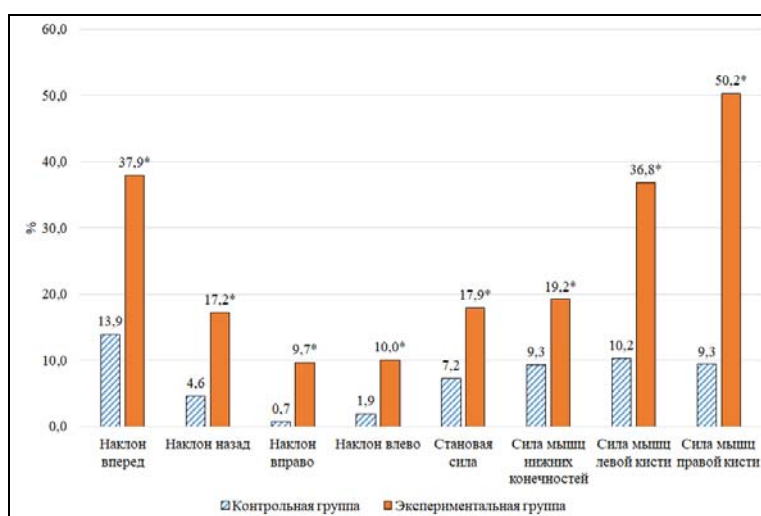


Рис. 1 – Прирост показателей функционального состояния осанки младших школьников контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента,

%: $P < 0,01$ * – достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами

Библиографические ссылки

1. Горащук, В.П. Дозирование физических нагрузок при развитии основных двигательных качеств у школьников (7-8): автореферат диссертации кандидата педагогических наук / Валерий Павлович Горащук. – Москва, 1985. – 25 с.
2. Мелентьева Н.Н. Формирование осанки у школьников с нарушением интеллекта / Н.Н. Мелентьева, Е.В. Принцева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием. – Нижневартовск, 2016. – С.292-299.
3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы / Под ред. А. А. Дмитриева, научный руководитель Бгажнокова И.М. – 3-е изд. – Москва: «Просвещение», 2011. – 238 с.
4. Трофимова, З.В. Коррекция недостатков общего физического развития и моторики детей с умственной отсталостью средствами физических упражнений на уроках / З.В. Трофимова // Энигма. – 2019. – Т.1. – № 9-1. – С. 412-419.
5. Черник, Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: учебное пособие / Е.С. Черник. – Москва: Учебная литература, 1997. – 320 с.

References

1. Gorashchuk, V.P. Dosing of physical activity during the development of basic motor qualities in schoolchildren (7-8): abstract of the dissertation of the Candidate of Pedagogical Sciences / Valery Pavlovich Gorashchuk. – Moscow, 1985. – 25 p.
2. Melentyeva N.N. Formation of posture in schoolchildren with intellectual disabilities / N.N. Melentyeva, E.V. Printseva // Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism: materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation. – Nizhnevartovsk, 2016. – p.292-299.
3. The program of special (correctional) educational institutions of the VIII type: grades 0-4 / Edited by A. A. Dmitriev, scientific supervisor Bgazhnokova I.M. – 3rd ed. – Moscow: "Enlightenment", 2011. – 238 p.
4. Trofimova, Z.V. Correction of deficiencies in general physical development and motor skills of children with mental retardation by means of physical exercises in the classroom / Z.V. Trofimova // Enigma. – 2019. – Vol. 1. – No. 9-1. – pp. 412-419.
5. Chernik, E.S. Physical culture in an auxiliary school: a textbook / E.S. Chernik. – Moscow: Educational literature, 1997. – 320 p.

© Голубева Р. Р., Сазонова Л. А., 2022

УДК 796.011.3

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Т. С. Григорьева¹, О. В. Ланская²

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта

Российская Федерация, 182105, Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4

¹E-mail: grigortan2000@gmail.com

²E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

В статье рассматривается эффективность коррекционно-развивающей методики для развития двигательной активности школьников 9-10 лет с нарушением интеллекта посредством использования игрового метода. Ее эффективность выражалась в статистически достоверных приростах показателей тестовых заданий, характеризующих двигательную активность обследованного контингента детей (мышечной силе, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений) в конце педагогического эксперимента.

Ключевые слова: дети, умственная отсталость, адаптивная физическая культура, подвижные игры, двигательные способности.

DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES BASED ON THE USE OF OUTDOOR GAMES

T. S. Grigorieva¹, O. V. Lanskaya²

Velikie Luki State Academy of Physical Culture and Sports

Russian Federation, 182105, Velikiye Luki, pl. Yubileinaya, 4

¹E-mail: grigortan2000@gmail.com

²E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

The article examines the effectiveness of correctional and developmental methods for the development of motor activity of schoolchildren aged 9-10 years with intellectual disabilities through the use of the game method. Its effectiveness was expressed in statistically significant increases in the indicators of test tasks characterizing the motor activity of the examined contingent of children (muscle strength, general endurance, speed and strength qualities, coordination of movements) at the end of the pedagogical experiment.

Keywords: children, mental retardation, adaptive physical culture, outdoor games, motor abilities.

Введение. Правильная организация двигательной активности – важнейший фактор формирования здорового образа жизни, укрепления и восстановления здоровья любого человека, несмотря на его возраст. Это утверждение особенно важно для детей младшего школьного возраста, которые имеют нарушения интеллектуальной сферы. Для них процессы развития – это еще и поиск путей компенсации пороков, а влияние двигательной активности, которая по содержанию и интенсивности соответствует данной категории детей, является тем средством, которое помогает их найти. В настоящее время имеются отдельные доказательства относительно способности подвижных игр возбуждать резервные возможности организма и активизировать сохраненные компенсаторные функции, за счет чего достигается коррекци-

онно-восстановительный эффект физического и интеллектуального развития [1]. Однако в специальной научной и методической литературе еще недостаточно полно освещены вопросы использования игровых средств для младших школьников, имеющих интеллектуальные нарушения [2].

Цель настоящего исследования заключалась в обосновании содержания развития двигательной активности школьников 9-10 лет с интеллектуальными нарушениями посредством использования игрового метода.

Организация и методы исследований. Исследование проводилось на базе ГБОУ «Центр специального образования №3» г. Великие Луки Псковской области, в котором приняли участие 16 школьников 9-10 лет с легкой степенью умственной отсталости (УО).

Для изучения развития двигательной активности были использованы следующие тесты, предложенные Э.В. Плаксуновой [3]: тест «Сила мышц кисти» для оценки силы мышц правой кисти; тест «Становая сила» для определения силы мышц спины; тест «Бросок набивного мяча» для определения скоростно-силовых способностей; тест «Прыжок в длину с места» для определения скоростно-силовых способностей; тест «5-ти секундный бег на месте» – определение быстроты; тест «Статическое равновесие на левой ноге» для определения координационных способностей.

Для проведения педагогического эксперимента обучающиеся были разделены на 2 группы: контрольная (КГ, n=8) и экспериментальная (ЭГ, n=8). КГ и ЭГ занимались по рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы» [4]. В программный материал входят следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, лыжная подготовка.

В ЭГ школьники занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей методике, базирующейся на игровом методе для школьников 9-10 лет с нарушением интеллекта, которая была включена в раздел «Подвижные игры» по предмету «Физическая культура» (3 класс). Цель методики заключалась в развитии двигательной активности школьников 9-10 лет с нарушением интеллекта, а также повышения их функциональной активности органов и систем организма. Основными задачами методики с использованием игрового метода стали: 1) повышение двигательной активности детей; 2) развитие и коррекция отстающих двигательных качеств, и активизация психических процессов; 3) оптимизация функциональной деятельности органов и систем организма детей; 4) повышение интереса к занятиям физической культурой и улучшение эмоционального фона уроков. При использовании экспериментальной методики структура урока и его части не изменялись, и соответствовали действующей программе по физической культуре. *В подготовительной части* продолжительностью 5 минут решались следующие задачи: мобилизация внимания, подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части урока. В данной части применялись игровые упражнения в ходьбе, беге, малоподвижные игры, которые мобилизуют дыхательную систему. *В основной части* продолжительностью 20 минут решались задачи: развитие двигательной активности, развитие и коррекция силы, скорости, координационных способностей, развитие функции органов дыхания, активизация психических процессов (восприятия, внимания, памяти). В данной части урока были включены подвижные игры с разной по величине нагрузкой (умеренной, тонизирующей). *Заключительная часть* продолжительностью 10 минут включала следующие задачи: постепенное снижение нагрузки. Применялись в данной части урока: игры малоподвижного характера (в зоне умеренной нагрузки), игровые упражнения на расслабление, восстановление дыхательной системы, внимание и память и т.д. Данная методика рассчитана на 30 уроков с продолжительностью 35 минут, по 3 урока в неделю (10 недель). В методике использованы игровые упражнения, игры с предметами, подвижные игры, игры на активизацию психических процессов, которые подбирали на основе работ Л.В. Харченко [5], И.Ю. Горской, Л.А. Суянгуловой [6], С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина [7] и Л.В. Шапковой [8]. Величина нагрузки в играх варьировалась путем усложнения игр, чередования их по направленности, интенсивности и продолжительности. В работе с детьми мы использовали игры в зоне умеренной (100-120 уд/мин) и тонизирующей (120-140 уд/мин) нагрузки [8].

Метод математико-статистического анализа применяли для обработки результатов педагогического эксперимента в программе «Statistica 10». Сравнительный анализ выборок проводили с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни и критерия Уилкоксона при уровне значимости не ниже 0,05.

Результаты исследований и их обсуждение. На первом этапе с помощью педагогического тестирования нами был изучен исходный уровень двигательной активности школьников 9-10 лет с легкой степенью УО по сравнению с их нормально развитыми сверстниками (табл. 1). Как видно из данной таблицы, различия наблюдаются по всем изученным показателям.

После педагогического эксперимента нами проводилась оценка эффективности использования методики для развития двигательной активности школьников 9-10 лет с нарушением интеллекта игровым методом (рис. 1). После применения экспериментальной методики большинство показателей уровня развития двигательной активности у школьников ЭГ достоверно возросли по сравнению со сверстниками КГ: в тесте «Сила мышц кисти» – на 17,25% ($P<0,001$); в тесте «Становая сила» – на 12,72% ($P<0,001$); в тесте «Прыжок в длину с места» – на 5,09% ($P<0,01$); в тесте «Статическое равновесие на левой ноге» – на 15,18% ($P<0,001$). В тестах «Бросок набивного мяча» и «5-ти секундный бег на месте» у ЭГ отмечалась тенденция к их улучшению, но достоверных различий в сравнении с КГ не выявлено ($P>0,05$).

Таблица 1

Сравнительный анализ развития двигательных способностей у школьников 9-10 лет с легкой степенью УО и их здоровых сверстников (норма)

№	Тесты	Норма [3]	КГ (n=8)		ЭГ (n=8)		Р ЭГ после × КГ после
			до	после	до	после	
1	«Сила мышц правой кисти», кг	15,8	5,52±0,13	9,50±0,13	5,61±0,10	10,64±0,13	<0,001
2	«Становая сила», кг	43,2	18,02±0,16	25,43±0,10	17,93±0,23	27,56±0,12	<0,001
3	«Бросок набивного мяча», см	310,5	186,60±0,94	192,48±2,17	186,23±1,23	194,98±0,88	>0,05
4	«Прыжок в длину с места», см	132,2	59,43±1,23	63,21±0,88	58,19±1,28	65,45±1,28	<0,01
5	«5-ти секундный бег на месте», количество шагов	17,8	13,15±0,22	13,98±0,15	13,19±0,24	14,46±0,07	>0,05
6	«Статическое равновесие на левой ноге», с	6,2	3,05±0,09	3,18±0,09	3,12±0,12	3,71±0,12	<0,001

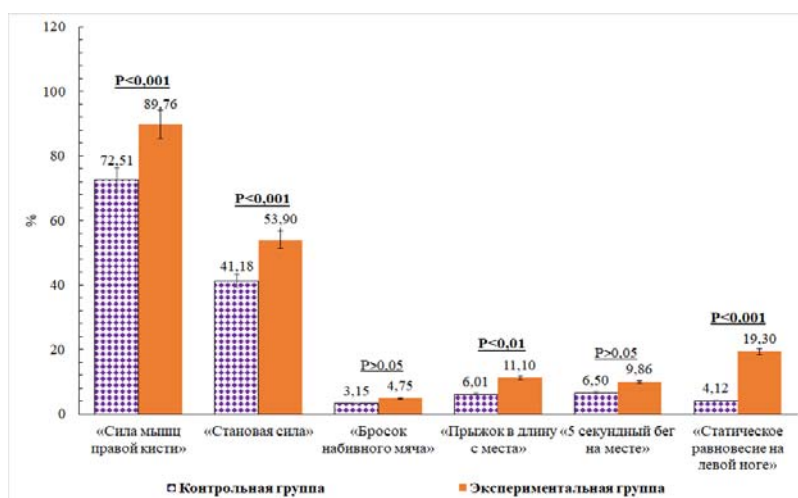


Рис. 1. Прирост показателей в тестах, характеризующих двигательную активность у испытуемых КГ и ЭГ после педагогического эксперимента, %: $P<0,001$, $P<0,01$ – уровень достоверных различий по отношению к КГ (U-критерий Манна-Уитни), %

Заключение. Экспериментально установлено, что адаптивное физическое воспитание (АФВ) обучающихся младших классов с нарушением интеллекта на основании разработанной нами методики с использованием подвижных игр, а также при соблюдении определенных педагогических условий, принципов, средств и методов физического воспитания для данного контингента, способствует повышению уровня двигательной активности, а также укреплению здоровья и успешной социализации. Выяснено, что значение предложенной нами коррекционно-развивающей методики, направленной на развитие двигательной активности школьников 9-10 лет с легкой степенью УО, во всей системе АФВ ГБОУ «Центр специального образования №3» актуальное и может быть рекомендовано в практике АФВ специальных (коррекционных) учебных заведений для детей с нарушениями развития интеллекта.

Библиографические ссылки

1. Бакланова, Л.А. Двигательная активность детей дошкольного и школьного возраста с нарушением интеллекта / Л.А. Бакланова, И.А. Пахамович // Наука-2020. – 2018. – №1-2(17). – С. 39-42.
2. Валеева, И.И. Особенности совершенствования психического развития детей с интеллектуальными нарушениями посредством подвижных игр / И.И. Валеева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной науч.-практ. конф. – Москва, 2019. – С. 262-265.
3. Плаксунова, Э.В. Исследование физического развития и двигательных способностей учащихся с расстройствами аутистического спектра / Э.В. Плаксунова // Аутизм и нарушения развития. – № 1(42). – 2014. – С. 26-32.
4. Кравченко, И.А. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 1-4 класс / И.А. Кравченко. – Великие Луки, 2019. – 15 с.
5. Харченко, Л.В. Совершенствование базовых координационных способностей у школьников 8-12 лет с нарушением зрения: диссертация на соискании ученой степени кандидата педагогических наук / Людмила Владимировна Харченко. – Омск, 1999. – 177 с.
6. Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография / И.Ю. Горская, Л.А. Суяргулова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 212 с.
7. Фетисова, С.Л. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. – 237 с.
8. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Шапковой Л.В. – Москва: Советский спорт, 2002. – 212 с. – URL: http://pedlib.ru/Books/6/0301/6_0301-60.shtml#book_page_top (дата обращения: 03.05.2022).

References

1. Baklanova, L.A. Dvigatel'naja aktivnost' detej doshkol'nogo i shkol'nogo vozrasta s narusheniem intellekta / L.A. Baklanova, I.A. Pahamovich // Nauka-2020. – 2018. – №1-2(17). – S. 39-42.
2. Valeeva, I.I. Osobennosti sovershenstvovaniya psihicheskogo razvitiya detej s intellektual'nymi narushenijami posredstvom podvizhnyh igr / I.I. Valeeva // Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov: materialy Mezhdunarodnoj nauch.-prakt. konf. – Moskva, 2019. – S. 262-265.
3. Plaksunova, Je.V. Issledovanie fizicheskogo razvitiya i dvigatel'nyh sposobnostej uchashhihsja s rasstrojstvami autisticheskogo spektra / Je.V. Plaksunova // Autizm i narusheniya razvitiya. – № 1(42). – 2014. – S. 26-32.
4. Kravchenko, I.A. Rabochaja programma po uchebnomu predmetu «Fizicheskaja kul'tura» 1-4 klass / I.A. Kravchenko. – Velikie Luki, 2019. – 15 s.

5. Harchenko, L.V. Sovershenstvovanie bazovyh koordinacionnyh sposobnostej u shkol'nikov 8-12 let s narusheniem zrenija: dissertacija na soiskanii uchenoj stepeni kandidata pedagogicheskikh nauk / Ljudmila Vladimirovna Harchenko. – Omsk, 1999. – 177 s.
6. Gorskaja, I.Ju. Bazovye koordinacionnye sposobnosti shkol'nikov s razlichnym urovnem zdorov'ja: monografija / I.Ju. Gorskaja, L.A. Sujangulova. – Omsk: SibGAFK, 2000. – 212 s.
7. Fetisova, S.L. Podvizhnye igry v obshheobrazovatel'nyh i korrekcionnyh uchrezhdenijah: ucheb. posobie / pod red. S.L. Fetisovoj, A.M. Fokina. – Sankt-Peterburg: Izd-vo RGPU im. A.I. Gercena, 2015. – 237 s.
8. Shapkova, L.V. Korrekcionnye podvizhnye igry i uprazhnenija dlja detej s narushenijami v razvitii / Pod obshhej red. prof. Shapkovoj L.V. – Moskva: Sovetskij sport, 2002. – 212 s. – URL: http://pedlib.ru/Books/6/0301/6_0301-60.shtml#book_page_top (data obrashhenija: 03.05.2022).

© Григорьева Т. С., Ланская О. В., 2022

УДК 796.323.2

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

А.Х. Дарбинян¹, А.А. Шалджян², Э.Г. Адамян³

Государственный университет имени В. Я. Брюсова,
Республика Армения, Ереван, ул. Туманяна, 42

¹E-mail: darbinyananna@gmail.com

²E-mail: alinashaljyan2021@gmail.com

³E-mail: adamyan_1972@list.ru

В специальных группах Государственного университета В. Брюсова мы провели исследование и выяснили, что в этих группах количество студентов с проблемами органов зрения в промежутке 5 лет в среднем составляет 23,54%. Мы считаем это серьёзным показателем и в качестве метода лечения предлагаем специальные комплексы упражнений.

Исследование, проведенная в протяжении пяти учебных лет, в специальных группах студентов Государственного университета В. Брюсова, выявило у них значительные отклонения зрительной функции. Считая полученный показатель (23,54% от общей численности исследованных студентов) неприемлемо высоким, в статье представлен специальный комплекс упражнений, направленный на профилактику и лечение определенных заболеваний органов зрения.

Ключевые слова: нарушения зрительной функции, профилактика, лечение, комплексные упражнения.

PHYSICAL THERAPY FOR DISEASES OF THE VISUAL ORGANS

A. KH. Darbinyan¹, A.A. Shaljyan², E.G. Adamyan³

Brusov State University Department Republic of Armenia, Yerevan, st. Tumanyan, 42

¹E-mail: darbinyananna@gmail.com

²E-mail: alinashaljyan2021@gmail.com

³E-mail: adamyan_1972@list.ru

In the special groups of Brusov State University, we conducted a study and found that the number of students with visual impairments in these groups for an average of 5 years is 23.54%. We consider this a serious indicator and as a method of treatment we offer special sets of exercises.

During the five academic years the study of the special groups of students at Brusov State University showed significant abnormalities in their visual function. Considering the obtained figure (23.54% of the total number of examined students) to be unacceptably high, the article presents special exercises for the prevention and treatment of certain diseases of the organs of vision.

Keywords: visual disfunction, prevention, treatment, complex exercises.

В современном мире стремительными темпами увеличивается использование компьютерных технологий в повседневной жизни. Компьютеры и интернет стали незаменимыми помощниками в учебе и работе, стали частью досуга. По данным ВОЗ, проблемы со зрением имеют около 300 миллионов людей в мире. Из них 43% страдают нарушениями рефракции – близорукостью (миопией), дальнозоркостью (гиперметропией) и астигматизмом. Одна из реальных причин нарушения зрения – генетическая предрасположенность к данным заболеваниям, отягощенная постоянным использованием экранов телевизоров, мониторов компьюте-

ров, дисплеев смартфонов и т.д. [2]. Также, причинами снижения или потери зрения могут быть травмы, неправильный образ жизни, чрезмерная зрительная нагрузка, и пр.

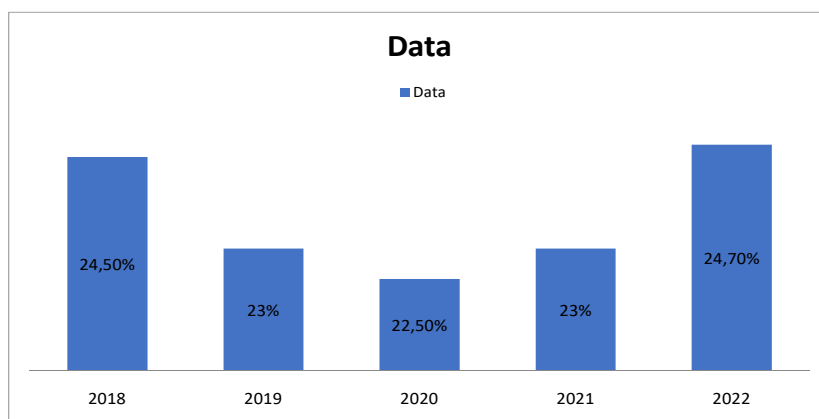
В контексте сказанного, профилактика и лечение заболеваний обретают исключительное значение. В статье предложены упражнения, способствующие предотвращению наиболее часто встречаемых заболеваний зрительных органов и оказывающие лечебное воздействие на них [11].

Зрение является не только одним из основных органов чувств, но и органом, с помощью которого мы получаем визуальную информацию об окружающем мире. Зрительные проблемы приводят к ухудшению качества восприятия такой информации.

В настоящее время в нашей жизни существенную роль играют цифровые технологии: телевизор, компьютер, телефон и т.д. Без этих технологий уже невозможно представить нашу повседневную жизнь[9].

Однако повсеместное распространение технологий во все аспекты жизни оказывает существенное влияние на здоровье, в особенности на зрение.

За 5 лет исследований в университете им. В. Брюсова г. Ереван совместно со студентами специальной группы физического воспитания ВУЗа мы пришли к выводу, что около 20% студентов страдают проблемами со зрением. Обследования были проведены среди 200 студентов. Доля студентов с проблемами зрения по годам [4]:



Для профилактики и лечения заболеваний органов зрения предложены комплексы упражнений лечебной физкультуры. Комплексы основываются на принципах [3]:

1. Наглядность.
2. Самостоятельное выполнение.
3. Выполнение комплексов не требует специальных средств.

Близорукость (миопия) – дефект глаза, при котором человек плохо видит предметы, находящиеся вдали. Он чаще развивается в школьном возрасте главным образом из-за длительного времени визуальной работы (чтение, компьютер), особенно при недостаточном освещении. Близорукости способствуют также наследственные факторы. Близорукость диагностируется на специальном устройстве помощью рефрактометра и специального метода (скиаскопии). [1]

Наиболее распространённая причина – увеличенное в длину глазное яблоко, вследствие чего сетчатка располагается за фокальной плоскостью. Более редкий вариант – когда преломляющая система глаза (роговица и хрусталик) фокусирует лучи сильнее, чем нужно и, как следствие, они также сходятся не на сетчатке, а перед ней. В любом из вариантов при рассматривании удалённых предметов на сетчатке возникает нечёткое, размытое изображение. Углубление близорукости становится возможным замедлить или остановить с помощью специальных упражнений и диеты [5]. Полезными для зрения считаются:

- витамин А.В большом количестве содержится в животной печени.

- витамин В. В большом количестве содержится в бобовых и зерновых.
- витамин С. В большом количестве содержится в цитрусовых, в черной смородине.
- аминокислоты. Омега 3-предотвращают заболевания глаз, такие как – катаракта, появление глаукомы.

Близорукость замедляется или останавливается при выполнении специальных упражнений. В основе – тренировка глазных мышц, удерживающих зрительный нерв. Тренировка по укреплению придаёт им эластичность, благодаря чему мышцы лучше выполняют свою функцию[8].

Группы упражнений для глазных мышц, удерживающих зрительный нерв:

- ❖ упражнения для кровообращения и активации внутренней жидкости.
- ❖ упражнения для укрепления мышц.
- ❖ упражнения для улучшения адаптации (аккомодация).

Для применения в специальной лечебной группе нами выбраны и предложены следующие [10]:

1. Моргание. В течение одной минуты быстро моргать глазами.
2. Держа голову прямо переводить взгляд слева направо и обратно. Выполнить 4-6 раз.
3. Держа голову прямо переводить взгляд вверх, вниз, вправо, влево, задерживая в каждой точке взгляд на 5 секунд. Выполнить 4-6 раз.
4. Держа голову прямо рисовать глазами цифру 8. Выполнить 3-4 раза.
5. Закрывать глаза, удерживайте 5-8 сек. затем широко открыть глаза и держать 5-8 сек. Выполнить 4-6 раз.
6. Вырисовывать взглядом геометрические фигуры-треугольник, четырехугольник, круг. Выполнять без движения головы, каждую фигуру 3-4 раза. [7]
7. Закрывать глаза, поднимать глаза вверх, затем вниз. Выполнить 6-8 раз.
8. Взгляд сосредоточен на предмете на расстоянии 5-8 метров. Сфокусировать взгляд на этом предмете в течение 30 секунд. Затем переместить взгляд на предмет на расстоянии 15-20 см. (это может быть собственный палец) и смотреть также в течение 30 секунд. Выполнить 3-5 раз.
9. Согреть руки, потерев их друг об друга, закрыть глаза ладонями на 10 секунд. Это упражнение успокаивающего характера, его рекомендуется выполнять между другими [6].

Дальнозоркость (гиперметропия) – оптический дефект глаза, при котором параллельные лучи по предмету фокусируются не на сетчатке, а за ней, и человек не может четко видеть предметы, находящиеся вблизи. Различают слабый, средний и высокий уровень дальнозоркости.

Причиной дальнозоркости может быть близость глазного яблока или глаз рефракционная сила. Причина возрастной (старческой) дальнозоркости (пресбиопии) – уменьшение способности хрусталика изменять кривизну. Этот процесс начинается в возрасте около 25 лет, но лишь к 40–50 годам может приводить к снижению остроты зрения при чтении на обычном расстоянии от глаз (25–30 см). Физические упражнения для расслабления глаз от напряженной длительной работы и могут значительно замедлить появление дальнозоркости. Предлагаемые упражнения следующие:

1. Закрывать глаза, веки расслаблены. Закрывать глаза ладонями так, чтобы не проникал свет, в то же время не сжимать веки. Держать 1-2 минуты, после чего глаза, не открывая, посмотреть вверх, вниз, вправо, влево по 2 секунду в каждую сторону. Повторять 6-8 раз.
2. Представьте, что у вас есть карандаш на конце носа, напишите им свое имя, не отрывая карандаш от воображаемого листа бумаги.
3. Держите ручку на расстоянии 30 см от лица, сконцентрируйте взгляд на ручке в течение 20 секунд, затем переместите взгляд на другие предметы в комнате на 10 сек. Повторять 6-8 раз.
4. Держать ручку впереди, рисовать круг в воздухе, провожая ручку взглядом. Выполнять в каждую сторону 3-4 раза.
5. Читать книгу, текст которой будет на расстоянии 25 см. Читать не более 15 минут.

6. Поднимите руки вверх на уровень глаз. Раскрыть пальцы и посмотреть на окружающие предметы сквозь пальцы. Постепенно наклоните голову вправо, потом налево. Взгляд не нужно фиксировать на пальцах. Нужно смотреть на предметы, которые видны сквозь пальцы. Выполнить до 30 раз.

7. Для выполнения этого упражнения необходимы часы-настенные и ручные. Закрыть один глаз и сконцентрироваться на часах на стене на 1 минуту. Затем переместить взгляд на наручные часы, тоже посмотрев на одну минуту. Выполнить упражнение, глядя на все цифры. Выполнить то же другим глазом.

Астигматизм – дефект зрения, связанный с нарушением сферической формы роговицы, которая в этом случае имеет форму не среза шара, а среза тора и таким образом может быть полностью исправлен лазером. В результате наличия астигматизма человек теряет способность к чёткому видению. Астигматизм может быть наследственного или приобретенного характера, который появляется в течение многих лет.

Симптомы астигматизма: нечеткое, туманное зрение, головные боли, чувство усталости. Астигматизм может сочетаться и с близорукостью и дальновидностью. Для лечения астигматизма применяются специальные очки, линзы. Лучшим решением является операция. С помощью физических упражнений можно решить несколько проблем:

- снизить напряжение глаз от длительной визуальной работы;
- нормализовать кровообращение;
- укрепить мышцы глаз, улучшая аккомодацию и зрение.

В случае решения этих проблем будет предотвращено углубление астигматизма. Предлагаемые упражнения те же, что при близорукости и дальновидности.

Являясь одним из сложнейших человеческих органов, зрительная система несет колоссальную нагрузку на протяжении всей жизни и зачастую существенно страдает. Разработанные комплексы упражнений, в случае регулярного выполнения, помогут поддержать тонус глазных мышц, предотвратят ухудшение зрения, а также исправить некоторые дефекты зрительной функции. Для достижения наилучшего результата, необходим комплексный подход, сочетающий упражнения и альтернативные способы поддержания и коррекции зрения.

Библиографические ссылки

1. Аветисов Э.С., Близорукость. М.: Медицина, 1986.-240 с.
2. Аветисов Э.С., Охрана зрения детей. М.: Медицина, 1975.-240 с. 153-167.
3. Аветисов Э.С., Упражнения «метка на стекле»// Метод ре-ком и. – М., 1969 -4 с.
4. Аветисов Э.С., Ковалевский Е.И., Хватова А.В. Руководство по детской офтальмологии. М.: Медицина, 1987, 496 с.
5. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Физкультура при близорукости, М.: Советский спорт, 1993, 80 с.
6. Аветисов Э.С., Розенблюм Ю.З., Тарутта Е.П. Профилактика близорукости // Вестник офтальм. 1989 – №6. – С. 3 – 6.
7. Аветисов Э.С., Савицкая Н.Ф., Шмулей В.П. и др. О гемодинамике глаз при миопии // Вест, офтал. 1968. – №6. – С. 43-45.
8. Адамюк Е., К вопросу о миопии в школах // Вест, офтал. 1986. Т. III – 269 с.
9. Акимова А.А., Зубов В.А. Двигательная активность и морфофункциональные особенности детей с патологией органа зрения// В кн.: Физическая культура в оздоровительных группах. – Минск, 1973. С. 94 – 96.
10. Амриддинова Ш.А., Клинические особенности начальной близорукости и их измерения под влиянием лечебных воздействий: Автореф. дис., кн М., 1986 – 23 с.
11. Патрушева Л.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения – Благовещенск, 2018.

References

1. Avetisov E.S., Blizorukost'. M.:Medicina, 1986.-240 s.
2. Avetisov E.S., Ohranazreniya detej. M.:Medicina, 1975.-240 s. 153-167
3. Avetisov E.S., Uprazhneniya «metka na stekle»// Metod re-kom i. – M., 1969 -4 s.
4. Avetisov E.S., Kovalevskij E.I., Hvatova A.V. Rukovodstvo po detskoj oftal'mologii. M.: Medicina, 1987, 496 s.
5. Avetisov E.S., Livado E.I., Kurpan YU.I. Fizkul'tura pri blizorukosti, M.: Sovetskij sport, 1993, 80 s.
6. Avetisov E.S., Rozenblyum YU.Z., Tarutta E.P. Profilaktika blizorukosti // Vestnik oftal'm. 1989 – N6. – С. 3 – 6.
7. Avetisov E.S., Savickaya N.F., SHmulej V.P. i dr. O gemodinamike glaz pri miopii // Vest, oftal. 1968. – N6. – S. 43-45.
8. Adamyuk E., K voprosu o miopii v shkolah // Vest, oftal. 1986. T. III – 269 с.
9. Akimova A.A., Zubov V.A. Dvigatel'naya aktivnost' i morfofunkcional'nye osobennosti detej s patologiej organa zreniya// V kn.: Fizicheskaya kul'tura v ozdorovitel'nyh gruppah. – Minsk, 1973. S. 94 – 96.
10. Amriddinova Sh.A., Klinicheskie osobennosti nachal'noj blizorukosti i ihizmereniya pod vliyaniem lechebnyh vozdeystvij: Avtoref. dis., kmn M., 1986 – 23 s.
11. Patrusheva L.V. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura pri zabolevaniyah organov zreniya – Blagoveshchensk, 2018

© Дарбинян А.Х., Шалджян А.А., Адамян Э.Г., 2022

УДК 616-084

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ДИСКАПАТИИ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

В.Г. Калоерова, К.С. Макаренко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
Донецкая Народная Республика, 83015, г.Донецк, ул. Байдукова, 80
E-mail: v.kaloerova@donnu.ru

Проведен анализ данных литературы по применению средств и методов адаптивной физической культуры (АФК) при дископатии у зрелых женщин. Предложена разработанная программа АФК, которая, по нашему мнению, способна увеличить эффективность влияния тренировок у таких пациенток. В качестве дополнений использованы аэробные упражнения низкой интенсивности, силовые упражнения, упражнениями для увеличения гибкости позвоночника и плавание с контролем с помощью ряда классических шкал.

Ключевые слова: дископатия, зрелый возраст, остеохондроз шейного отдела, адаптивная физическая культура, аэробные упражнения, силовые упражнения, плавание.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN DISCOPATHIES /OF THE CERVICAL SPINE IN MATURE

Kaloerova V.G., Makarenko K.S.

Donetsk National University
Institute of Physical Culture and Sports
80, Baidukova str., Donetsk, 83015, Donetsk People's Republic
E-mail: v.kaloerova@donnu.ru

The analysis of literature data on the use of means and methods of adaptive physical culture (APC) in discopathy in mature women was carried out. A developed ROS program was proposed, which, in our opinion, can increase the effectiveness of training in such patients. Supplements included low-intensity aerobic exercise, strength training, spinal flexibility exercises, and controlled swimming with a range of classic scales.

Keywords: discopathy, mature age, cervical osteochondrosis, adaptive physical culture, aerobic exercises, strength exercises, swimming.

Введение. Боль в шее, связанная с грыжами и / или протрузиями межпозвонковых дисков, является пятой по распространенности причиной всех посещений врача в индустриальных странах. Примерно 8% населения испытывают, по крайней мере, один эпизод тяжелой острой боли в шее в течение года. Дегенеративно-дистрофические изменения в позвоночнике, приводящие к боли в его шейном отделе, вызывают временную, а иногда и стойкую утрату трудоспособности и требуют существенных финансовых затрат и самого больного, и государства [1].

Консервативное лечение способно привести к регрессу симптоматики: боль и другие симптомы существенно уменьшаются или даже полностью исчезают. Однако у одной трети пациентов устойчивые болевые ощущения в шейном отделе по крайней мере умеренной интенсивности сохраняются и через 1 год после острого эпизода, а каждый из пяти больных жалу-

ется на существенные ограничения различных видов деятельности. Хирургическое вмешательство, даже выполненное вовремя и на должном уровне, также дает немалый процент рецидивов грыж дисков [2]. Инвалидность из-за проблем, связанных с грыжами дисков, занимает первое место в структуре инвалидности также и у людей до 45 лет.

Боль, которая продолжается более 12 недель, считается хронической. Ее консервативное, а зачастую и оперативное лечение малоэффективно, а потому единственный метод лечения таких пациентов – обучение правильным движениям и использованию средств адаптивной физической культуры (АФК).

Однако в настоящее время АФК используется в лечении подострой боли при грыжах дисков, в то же время при хронической – применяется весьма редко. В общем информативном доступе (библиотеки, Интернет) программы АФК для таких больных представлены недостаточно.

Также актуальна проблема стандартизации измерения результатов АФК для оценки эффективности представленных программ. В очень небольшом количестве публикаций оценка любого метода АФК в лечении дископатий проводилась с помощью необходимого набора шкал: боли, качества жизни и профессиональной.

Таким образом, научно обоснованная разработка комплексной программы АФК для пациентов с грыжами и протрузиями дисков представляется весьма актуальной.

Цель работы – теоретическая разработка комплексной программы АФК при дископатии шейного отдела позвоночного столба у женщин зрелого возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать медицинскую и научно-методическую литературу для изучения роли АФК при дископатии шейного отдела позвоночного столба у женщин зрелого возраста.
2. Изучить методы исследования при данной проблеме.
3. Разработать научно обоснованную программу АФК для исследуемого контингента для последующей проверки ее эффективности.

Основное содержание работы. Межпозвоночный диск в процессе его дегенеративных изменений или под воздействием травмы может смещаться за пределы своей природной локализации. Это может приводить к протрузии или грыже диска. Протрузия межпозвонкового диска – это патологический процесс в позвоночнике, при котором межпозвоночный диск выбухает в позвоночный канал без разрыва фиброзного кольца. Грыжа межпозвонкового диска – это состояние, характеризующееся разрывом фиброзного кольца межпозвонкового диска, через который выпячивается часть пульпозного ядра диска. В нашей работе мы рассматриваем дископатию (протрузии и грыжи дисков) как проявление остеохондроза позвоночника.

Чаще всего шейный остеохондроз встречается у лиц с различными конституционными аномалиями, к которым относятся: врожденное уменьшенное число позвонков, сращение нескольких позвонков, незаращение дужек позвоночника. Заболеванию способствуют излишне длительные или сильные физические напряжения межпозвонкового диска при сидении, долгом нахождении в стабильных позах и занятиях спортом, связанных с рывками шеи или рукой. Остеохондроз чаще других встречается у людей с избыточным весом.

Однако вовремя начатая первичная профилактика помогает отсрочить начало заболевания, а проводимая при необходимости вторичная профилактика – уменьшить его проявления и минимизировать возникающие анатомические изменения в позвоночном столбе. В качестве эффективной профилактики выступает формирование и соблюдение правильного двигательного стереотипа, нормальный режим труда, рациональное питание, регулярная и всесторонняя тренировка мышечной системы, особенно мышц шеи и плечевого пояса.

Примерно с 18-35 лет, в зависимости от особенностей организма и факторов внешней среды, начинается старение позвоночника и реактивные изменения в результате дистрофического процесса, возникающего в межпозвонковых дисках. Хотя мероприятия по первичной профилактике включают в себя формирование здорового позвоночного столба и мышечного корсета еще в детском возрасте как составляющую здоровьесберегающих технологий в школьном образовании, на практике этому аспекту уделяется недостаточное внимание.

Вследствие этого, как правило, во взрослом возрасте у предрасположенных лиц развиваются клинические проявления остеохондроза. И в таком случае речь уже идет о лечении и вторичной профилактике. Это относится и к женщинам зрелого возраста, для которых предусматривается разработка программы АФК.

Для участия больных в программах АФК обязательна магнитно-резонансная томография (МРТ) для определения морфологических изменений, избрания способов воздействия на них и выявления противопоказаний как к физическим упражнениям вообще, так и конкретным видам упражнений.

Физическая терапия сначала направлена на обучение пациента правильному движению, которая включает упражнения, помогающие пациенту поддерживать позвоночник в нейтральной позиции во всех видах повседневной деятельности. Неправильные движения или долгосрочные и/или интенсивные физические упражнения являются первоочередной причиной боли в спине. Соблюдение базовых правил относительно того, как поднимать и переносить различные грузы, каких движений следует избегать, способно предотвратить последующие обострения заболевания [3].

При острых болях мероприятия АФК не проводятся. Требуется фиксация шейного отдела при помощи специального воротника, который создаёт покой для шейного отдела позвоночника и тем самым предотвращает нагрузку на поврежденные сегменты и уменьшает возможность поступления болезненных импульсов из шейного отдела позвоночника.

При стихании болей начинается интенсивная междисциплинарная реабилитация, включающая в себя консультации врача/врачей, при необходимости консультацию психолога, методы социальной или профессиональной реабилитации. Пациенты должны начинать тренировки только под руководством квалифицированного специалиста, выполнять их регулярно. Целью является уменьшение боли и улучшение функциональной активности. Как правило, упражнения начинают делать через 4-8 недель после возникновения болей. Дополнительные аэробные упражнения, например, ходьба, стационарный велосипед и плавание могут назначать уже через 2 недели после появления симптомов. Бег не рекомендуется большинству больных [4].

Пациенты должны избегать упражнений, которые увеличивают давление на шейные позвонки, пока мышцы шеи и спины не приобрели достаточно хороший тонус. Помимо общеукрепляющих упражнений для увеличения тонуса мышц туловища, в программу включаются и упражнения, тип которых зависит от ведущих клинических проявлений, то есть от синдрома, который преобладает. Таким синдромом может быть болевой, чувствительный, кардиальный, вестибулярный, кохлеарный и т.д. Во всех случаях пациенты не должны заставлять себя тренироваться, если при выполнении упражнения боль усиливается.

Больными проводится самомассаж шейно-плечевой области. Используются приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Заниматься лечебной гимнастикой лучше сразу после самомассажа. Вначале упражнения выполняют медленно, максимально расслабив мышцы и начиная движения той рукой, на какой стороне боли менее выражены или же отсутствуют.

Первые комплексы лечебной гимнастики, назначаемой через 2 недели после начала обострения, могут начинаться с ходьбы, вначале обычной, потом с высоко поднятыми коленями и, наконец, на пятках и носках попеременно. Больной также делает круговые движения туловища вправо и влево, наклоны в медленном темпе с небольшими отклонениями от вертикальной оси, а потом движения руками с дыхательными упражнениями. В лечебную гимнастику включаются также движения головы вперед, назад, вправо, влево, с остановкой в промежуточном положении и круговые движения в одну и другую стороны, но не более 3 раз.

В целом, кроме утренней гигиенической гимнастики необходимо применять комплекс упражнений, основной целью которого является активация мышц шеи и плечевого пояса. После него рекомендуют выполнять комплекс упражнений изометрического напряжения для шейного отдела позвоночника, основной принцип которого состоит в активном физическом напряжении мышц шейно-плечевого пояса.

Для разработки комплексов упражнений, контроля за эффективностью программ АФК при остеохондрозе используются следующие шкалы: визуальная аналоговая шкала Million, профессиональная анкета (the occupational role questionnaire), анкетирование по опроснику качества жизни SF-36. Статистическая обработка экспериментальных данных зависит от планирования исследования.

Нами были изучены также следующие методы: анализ научно-методической литературы, метод сбора анамнеза заболевания и жизни, антропометрии, подсчет количества дней на больничном листе за период наблюдения.

Исходя из позиции о целостности организма с точки зрения его биопсихосоциальной природы, по нашему мнению, следует расширить спектр воздействия физических нагрузок, дополнив его аэробной составляющей, физическими упражнениями для увеличения гибкости позвоночного столба и плаванием.

Предлагаем ежедневно выполнять комплекс утренней лечебной гимнастики, включив в него упражнения для увеличения гибкости позвоночника. Аэробные упражнения низкой интенсивности и силовые упражнения следует чередовать через день, постепенно увеличивая нагрузку и продолжительность занятий. Ориентиром для определения адекватности подбора нагрузки и сигналом о возможном переходе на следующую ступень должна служить величина ЧСС. Учитывая отсутствие предыдущих регулярных оздоровительных физических нагрузок у большинства женщин зрелого возраста, предлагается установить величину ЧСС в пределах 60-65% от максимальной ЧСС.

Аэробная составляющая представляется существенной частью программы, без которой невозможно обеспечить максимальное функционирование систем организма и со временем перехода на более высокую ступень тренировочных нагрузок, соответствующей для женщин данного возраста. В качестве аэробной составляющей предлагаем использовать разработанный комплекс упражнений и ежедневную ходьбу в аэробном режиме, начиная с 3000 шагов в день в течение первого месяца, и заканчивая не менее 5000 шагов в день – через полгода. Для контроля учета количества и качества (аэробности) шагов предлагаем использовать шагомеры, в которых подсчет шагов осуществляется с пятого шага, так как такие шагомеры мотивируют больных, показывая истинную величину нагрузки.

Разработанный комплекс силовых упражнений, включающий в себя блоки для увеличения силы мышц шеи и плечевого пояса, туловища, рук и ног, а также для улучшения осанки, целесообразно выполнять 3 раза в неделю через день.

Предполагается проводить плавание разными стилями в бассейне в виде самостоятельных занятий после проведения необходимого количества занятий под контролем инструктора. Посещать бассейн необходимо не менее 1-2 раза в неделю, увеличивая продолжительность занятия с 15-30 минут и доводя длительность до 40-60 минут в зависимости от индивидуального самочувствия и наличия навыков плавания.

Мы также разработали для больных памятку относительно правил поднятия грузов и движений, которых следует избегать, включая бытовые движения и определенные движения при занятиях спортом.

Программа рассчитана на занятия в течение 7 месяцев. Считаем целесообразным использование вышеприведенных шкал контроля как перед началом тренировок, так и через 2 и 5 месяцев для возможной коррекции упражнений у отдельных больных.

Предполагаются следующие результаты разработанной нами программы: нормализация массы тела у больных с патологической массой тела, нормализация процентного содержания мышечной массы, уменьшение проявления болевых ощущений и обусловленных ими ограничений деятельности, уменьшение количества дней на больничном листе по поводу остеохондроза, улучшение качества жизни, увеличение производительности труда и удовлетворения от профессиональной работы.

Выводы. В результате проведенного анализа литературы, мы пришли к выводу, что остеохондроз шейного отдела позвоночника появляется при наличии определенных анатомических особенностей, неправильных двигательных стереотипов, в том числе профессиональ-

ных, отсутствии постоянной адекватной по количеству и содержанию двигательной активности. Использование мероприятий по первичной, а в случае лиц зрелого возраста – при вторичной профилактике, способно существенно повлиять на клиническое течение остеохондроза.

В программах, приведенных в литературе, встречаются преимущественно комплексы лечебной гимнастики, состоящие из общеукрепляющих упражнений и упражнений для увеличения мышц шеи и плечевого пояса, иногда – и мышц спины. Рекомендуются использование упражнений изометрического напряжения для шейного отдела позвоночника и самомассаж.

Считаем, что дополнение тренировок аэробными упражнениями низкой интенсивности, силовыми упражнениями, упражнениями для увеличения гибкости позвоночника и плаванием может определенным образом улучшить показатели АФК, измеряемые с помощью классических шкал: визуальная аналоговая шкала Million, профессиональная анкета (the occupational role questionnaire), анкетирование по опроснику качества жизни SF-36. Существенную роль играет разъяснение правильного стереотипа движений для конкретных профессиональных и жизненных условий. Программу предлагается проводить в условиях лечебно-профилактических учреждений.

Библиографические ссылки

1. RohJS, TengAL, YooJU, DavisJ, etal. Degenerative disorders of the lumbar and cervical spine. OrthopClin North Am. 2005: 36:255-262.
2. КондаковЕ.Н. Нейрохирургия / Е.Н.Кондаков, Э.Д. Лебедев. – СПб.:Десятка, 2003. – 275с.
3. Schonstein E, Kenny D, Keating J, Koes B, Herbert RD. Physical conditioning programs for workers with back and neck pain: a cochrane systematic review. Spine. 2003 Oct 1;28(19):E391-5.
4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А.Епифанов.- М.: ТЕО ТАР – МЕД, 2002. – 558с.

References

1. Roh JS, Teng AL, Yoo Ju., Davis J, et al. Degenerative disorders of the lumbar and cervical spine. OrthopClin North Am. 2005: 36:255-262.
2. Kondakov E.N. Nejrohirurgija / E.N.Kondakov, Je.D. Lebedev. – SPb.: Desjatka, 2003. – 275s.
3. Schonstein E, Kenny D, Keating J, Koes B, Herbert RD. Physical conditioning programs for workers with back and neck pain: a cochrane systematic review. Spine. 2003 Oct 1;28(19):E391-5.
4. Epifanov, V. A. Lechebnajafizicheskajakul'turaimassazh / V.A.Epifanov.- M.: TEO TAR – MED, 2002. – 558s.

© Калоерова В.Г., Макаренко К.С., 2022

УДК 796.011.1

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ МЕЖРЕБЕРНОЙ НЕВРАЛГИИ

Д. А. Каменский¹, С. А. Гребенникова²

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

¹E-mail: aero5090@mail.ru

Межреберная невралгия – боль, локализованная по ходу ребер, возникающая вследствие поражения периферических нервов грудной клетки и сдавления или раздражения корешков межреберных нервов. Боль может локализоваться в одном месте, так и в нескольких. Физические упражнения широко применяются при ортопедических и неврологических заболеваниях, с целью устранить болевой синдром. Также задачей данных упражнений – общетонирующее и укрепляющее действие на организм. Данные процедуры способствуют улучшению кровообращения и обмена веществ в пораженной области и ускоряют регенерацию нервной ткани. В статье рассмотрена проблема синдрома межреберной невралгии. Описаны показания и противопоказания для занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, межреберная невралгия, гимнастика, боль, профилактика.

PECULIARITIES OF PHYSICAL EDUCATION INTERCOSTAL NEURALGIA

D. A. Kamensky¹, S. A. Grebennikova²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov

41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: aero5090@mail.ru

Intercostal neuralgia is pain localized along the ribs, resulting from damage to the peripheral nerves of the chest and compression or irritation of the roots of the intercostal nerves. Pain can be localized in one place, or in several. Physical exercises are widely used in orthopedic and neurological diseases in order to eliminate pain. Also, the task of these exercises is a general tonic and strengthening effect on the body. These procedures improve blood circulation and metabolism in the affected area and accelerate the regeneration of nervous tissue. The article deals with the problem of intercostal neuralgia syndrome. Indications and contraindications for physical exercises are described.

Keywords: physical culture, health, intercostal neuralgia, gymnastics, pain, prevention.

Введение. Межреберная невралгия – проблема, с которой очень часто встречаются люди среднего и старшего возраста, по данным Всемирной организации здравоохранения. По статистике женщины страдают данной патологией намного чаще, чем мужчины. Данная патология действительно может испортить качество жизни, поэтому к лечению необходимо приступать как можно раньше. Заболевания позвоночника, вызванные сидячим образом жизни – это распространенные причины появления межреберной невралгии. Данная патология, возникающая спонтанно и не проходящая долгое время, вызывает большой интерес, так как она остается одной из самых актуальных в современной неврологии.

Основное содержание работы. Лечебная физическая культура (далее – ЛФК) при возникновении синдрома оказывает стимуляцию опорно-двигательного аппарата: улучшает подвижность суставов, укрепляет мускулатуру, повышает гибкость, а также положительно влияет на трофическую функцию симпатической нервной системы.

Для исследования эффективности влияния лечебной физкультуры при профилактике и лечении межреберной невралгии были поставлены следующие задачи: обнаружить причины возникновения межреберной невралгии; рассмотреть критерии прогнозирования ее развития; составить комплекс упражнений лечебной физкультуры для людей, страдающих межреберной невралгией.

Отмечают целый ряд причин возникновения и развития данного заболевания: осложнения после различных заболеваний (остеохондроз, артроз, грыжи и протрузии дисков и т.п.); осложнение после хирургического вмешательства; избыточная нагрузка на опорно-двигательный аппарат; заболевания нервной системы, например, рассеянный склероз; инфекционные заболевания, переохлаждения; опухоли в области грудины, позвоночного столба и ребер; беременность.

К симптомам межреберной невралгии относят главным образом болевые ощущения, подергивания мышц в зоне поражения, покалывания, онемение. Человек с данной патологией старается принимать положение, в котором он чувствует себя более комфортно, при котором исчезает боль.

Специальной классификации невралгии не существует. Выделяют несколько форм в зависимости от механизма возникновения: рефлекторная: связано с перенапряжением мышечных волокон в месте прохождения нерва; корешковая: раздражение корешков спинного мозга в месте их выхода из позвоночного столба.

Если говорить про осложнения, то они возникают довольно редко, однако человек может столкнуться с такой проблемой. К осложнениям относят: ограниченный вдох и выдох, в результате сильного спазма дыхательной мускулатуры; очень сильный болевой синдром, при котором анальгетики не помогают; снижение подвижности; нарушение сердечного ритма.

В процессе исследований был проведен опрос 40 человек, которые включали различные возрастные категории (от 15 до 60 лет) на знание данной патологии. В результате было установлено, что: 35 человек знают о существовании заболевания, однако остальные 5 никогда не слышали о межреберной невралгии. Был сделан вывод, что данная патология достаточно распространена. У 28 человек из 35 был поставлен данный диагноз, интересно, что из 17 человек 28 это женщины 30-50 лет, 8 человек – мужчины. Остальные слышали от знакомых. После опроса каждому пациенту была доведена информация про данное патологическое состояние и эффективности ЛФК при данном заболевании. Было выявлено, что: 15 человек считают, что физические упражнения противопоказаны, и они усугубят течение болезни. 14 человек считают, что ЛФК поможет незначительно снизить уровень неприятных симптомов заболевания и улучшить здоровье. Остальные 6 сказали, что физическая культура способна улучшать состояние больного, замедлять процесс заболевания и останавливать его, но только при рационально и правильно подобранной физической нагрузке. В результате проведенной беседы увеличилось количество пациентов, согласившихся с пользой ЛФК для данной патологии.

На сегодняшний день существуют различные варианты упражнений, показанных при невралгии. Комплекс упражнений подбирается индивидуально, необходимо учитывать степень заболевания, выраженность симптомов, физическую подготовку больного, также следует учесть сопутствующие заболевания при разработке плана упражнений.

Необходимо тщательно следить и выполнять все правила, необходимые для выполнения упражнений.

Перед занятием обязательно выполнять разминку. Лечебные упражнения должны подбираться таким образом, чтобы гимнастика охватывала все отделы позвоночного столба [1]. Данная нагрузка не должна вызывать дискомфорт. Однако необходимо обратить внимание на основные показания и противопоказания. Показания для ЛФК при невралгии: остеохонд-

роз, невриты, миозиты, посттравматическое состояние, протрузия и грыжи межпозвоночных дисков, и др. ЛФК при таких патологиях сможет помочь пациенту справиться с тяжелыми симптомами заболевания и восстановиться. Но существуют противопоказания, когда не следует выполнять упражнения, потому что это может навредить человеку. К противопоказаниям относят: заболевания позвоночника в стадии обострения, признаки воспалительного и инфекционных процессов, выраженный болезненный синдром[2].

Обязательно перед выполнением упражнений необходимо восстановить дыхание. Это очень важно, так как поможет расслабить мускулатуру, в том числе дыхательные мышцы, а это в свою очередь значительно ослабит болевой синдром. Для этого необходимо глубоко вдохнуть, и сделать медленный выдох (повторить 2-3 раза). Далее основная часть – непосредственно упражнения. Наиболее актуальны упражнения, разработанные В.Дикулем и С.Бубновским.

Таким образом, даже короткий комплекс физических упражнений при межреберной невралгии будет являться эффективным средством для восстановления после острой фазы приступа синдрома.

Заключение. Следует отметить, что межреберная невралгия является очень частой проблемой современности. Она возникает на фоне воспаления или сдавления нервов. ЛФК при невралгических болях помогает не только быстрее от них избавиться, но и избежать патологии в дальнейшем. Для того чтобы добиться эффективности упражнений необходимо регулярно и нормировано заниматься. Упражнения направлены на купирование острого болевого синдрома с уменьшением мышечного тонуса. Важно отметить, что данные упражнения восстанавливают кровоснабжение, которое непосредственно способствует восстановлению поврежденных нервных окончаний и тканей, оказывает укрепляющее действие на организм. Поэтому, упражнения имеют немаловажное значение в лечении и профилактики невралгии. В комплексе с медикаментозным лечением ЛФК поможет избавиться от болевых ощущений в максимально короткие сроки.

Библиографические ссылки

1. Батурин, А. Е. Применение средств лечебной физической культуры при дегенеративно-дистрофических заболеваниях позвоночника / А. Е. Батурин, М. А. Бабурина // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 ноября 2021 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Кафедра физической культуры. – Санкт-Петербург: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2022. – С. 58-62.

2. Занятия плаванием в лечении и профилактике нарушения осанки у студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова / И. Г. Харчева, Н. С. Сердюкова, Н. В. Яковлева, М. Ю. Яковлева // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2022. – С. 243-246.

References

1. Baturin, A. E. *Primenenie sredstv lechebnoj fizicheskoy kul'tury pri degenerativno-distroficheskikh zabolevaniyah pozvonochnika* / A. E. Baturin, M. A. Baburina // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury studentov medicinskih vuzov : materialy VII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 19 noyabrya 2021 goda / Ministerstvo zdavoohraneniya Rossijskoj Federacii. Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe

obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I. I. Mechnikova» Ministerstva zdravooohraneniya Rossijskoj Federacii. Kafedra fizicheskoj kul'tury. – Sankt-Peterburg: Izd-vo SZGMU im. I. I. Mechnikova, 2022. – S. 58-62.

2. Zanyatiya plavaniem v lechenii i profilaktike narushenii osanki u studentov SZGMU im. I.I. Mechnikova / I. G. Harcheva, N. S. Serdyukova, N. V. YAkovleva, M. YU. YAkovleva // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma : mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot / Sankt-Peterburgskij politekhnicheskij universitet Petra Velikogo. – Sankt-Peterburg : Politekh-Press, 2022. – S. 243-246.

© Каменский Д. А., Гребенникова С. А., 2022

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ

Д. А. Каменский¹, М. Ю. Юнусова²

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

¹E-mail: aero5090@mail.ru

Прокрастинация является следствием профессионального выгорания – синдром, возникший на почве хронического стресса, эмоции и организм человека истощаются, происходит потеря былого интереса к своему роду деятельности. Чтобы вернуться к прежней продуктивности, с прокрастинацией нужно бороться. Есть много способов, но одним из самых действенных является физическая активность. В статье раскрывается эффективность физической активности, как способа устранения прокрастинации, выгорания и снижения уровня стресса у студентов.

Ключевые слова: прокрастинация, стресс, студенты, физическая активность, спорт.

PHYSICAL ACTIVITY TO OVERCOME STUDENT PROCRASTINATION

D. A. Kamensky¹, M. Yu. Yunusova²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov

41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: aero5090@mail.ru

Procrastination is a consequence of professional burnout – a syndrome that has arisen on the basis of chronic stress, emotions and the human body are depleted, there is a loss of former interest in one's kind of activity. To get back to being productive, you need to fight procrastination. There are many ways, but one of the most effective is physical activity. The article reveals the effectiveness of physical activity as a way to eliminate procrastination, burnout and reduce stress levels among students.

Keywords: procrastination, stress, students, physical activity, sport.

Введение. Студенты зачастую ведут очень быстрый темп жизни: нужно успеть сдать все зачеты, вовремя выйти на экзамен, закрыть так называемые «хвосты». Частые бессонные ночи, нерациональное распределение дня, неправильный режим питания и множество стрессовых ситуаций нередко приводят к тому, что студент попросту устает. Вслед за усталостью следует откладывание дел на потом, которые копятся, как правило, до последних установленных ВУЗом сроков сдачи, что зачастую приводит к не самым лучшим последствиям. В психологии есть термин как «прокрастинация», в западных странах его ввели в 1977 году, однако в России к изучению данного термина приступили лишь в начале 2000-ых годов. Прокрастинация – осознанное откладывание дел, даже самых важных и срочных, ведущее в дальнейшем к серьезным психологическим болезненным эффектам, а также к жизненным проблемам.

Доказано, что прокрастинации подвержен большой процент населения, и, чтобы ее остановить, нужно для начала признать, что данная слабая сторона личностного характера присутствует. Для этого психологи установили ряд признаков: все поставленные задачи делаются в очень низком, медлительном темпе; перечитывание или прокручивание в голове всех списков дел, но при этом мозг не генерирует способы их решения; приступив к выполнению поставленной задачи, через короткий промежуток времени человек переключается на другие менее значимые дела, либо устраивает себе перерыв; человек ищет отговорки или причины, чтобы отложить запланированные дела [1].

Основное содержание работы. В 2019 году в журнале JAMA Psychiatry было опубликовано исследование, в котором ученые убедились, что физическая активность помогает справиться с хроническим стрессом (выгоранием), тем самым предупреждая развитие более серьезного психоэмоционального заболевания – депрессии. Все дело в том, что умеренные физические нагрузки благотворно воздействуют на гиппокамп. Гиппокамп – часть лимбической системы и гиппокамповой формации. Располагается в глубине височной доли мозга. Отвечает за формирование эмоций, механизмах памяти. Брендон Стаббс, заметил, что при депрессии гиппокамп уменьшается и его работа ухудшается, однако всего десять минут спортивных упражнений положительно влияют на работу этой области, а занятия в течение нескольких месяцев, выполняемые систематично, и вовсе обеспечивают долговременный терапевтический результат.

Помимо этого при занятиях спортом вырабатываются и гормоны, способные улучшить ментальное здоровье и придать сил на выполнение поставленных задач.

Соматотропин – его также называют гормоном роста. И правда, помогает укрепить опорно-двигательную систему, но помимо этого упражнения стимулируют его и при постоянной выработке у человека улучшается «стадия быстрого сна», а хороший сон напрямую влияет на наше настроение.

Дофамин – позволяет почувствовать ощущение радости, человек испытывает удовольствие. Доказано, что совместная физическая активность благодаря дофамину вызывает привязанность к вашему партнеру.

Эндорфин, кстати, также повышает жизнерадостность.

Тестостерон – улучшает когнитивные способности и память, а также повышает любвеобильность и либидо.

Также к прокрастинации ведет и неправильный режим сна. Из-за страха неудач, эмоциональной бессильности, отсутствия энергии, гнева и беспокойства студенты страдают бессонницей [2]. Спорт является действенным средством по снятию напряжения, он снижает чувствительность организма к тревоги, избавляет от излишнего стресса. При регулярных физических нагрузках режим сна налаживается, сон становится менее чутким и более продолжительным.

Исследование проводилось на территории СЗГМУ им. И. И. Мечникова на протяжении 4 недель. В нем были задействованы студенты 3 курса 354Б группы (6 человек). Студенты разделились на 3 группы:

Студенты с низкой физической активностью – они приходили на занятия физической культуры, установленной расписанием кафедры.

Студенты со средней физической активностью – они посещали занятия физической культуры, установленной расписанием и помимо этого выполняли физические упражнения дома (утренняя разминка по 20-30 минут)

Студенты с высокой физической активностью – посещение занятий физической культуры, установленной расписанием кафедры, а также дополнительные тренировки в спортзале регулярно несколько раз в неделю.

В начале и в конце исследования студенты проходили тест «Шкала иррациональной прокрастинации Пирса». Тест включал в себя следующие итоги: Результаты:

Менее 19 – полное отсутствие прокрастинации.

20-23 – прокрастинация минимальна.

24-31 – Средний результат. Прокрастинация от случая к случаю.

32-36 – Прокрастинация преобладает над продуктивностью.

37 и выше – Полная прокрастинация.

Всего в тесте было девять вопросов и оценивались они так: во всех вопросах, кроме 2, 5 и 8 распределение баллов следующее:

Очень редко/Нет – 1

Редко/Скорее нет – 2

Иногда/Средне – 3

Часто/Скорее да – 4

Очень часто/Да – 5

В вопросах 2, 5 и 8 наоборот:

Очень редко/Нет – 5

Редко/Скорее нет – 4

Иногда/Средне – 3

Часто/Скорее да – 2

Очень часто/Да – 1.

Вначале все три группы показали неутешительные результаты: первая и вторая группы набрали от 34 и до 38 баллов, лишь третья набрала баллы в диапазоне 26-30.

Причинами своей прокрастинации студенты назвали стресс из-за большого объема учебного материала, неудовлетворительные оценки, немалое количество отработок.

После установленных четырех недель исследования, группы вновь прошли данный тест. Результат удивил – вторая (со средней физической активностью) и третья группа (с высокой физической активностью) значительно снизили свой уровень прокрастинации. Их результаты варьировались на уровне 19-23 баллов, что показывает положительное влияние спорта по борьбе со стрессом. Первая же группа с низкой физической нагрузкой тоже показала улучшение по шкале прокрастинации, но незначительно: их результаты были на отметке 28-32 баллов.

Также в конце исследования помимо тестирования было проведено обсуждение насчет общего самочувствия студентов. Ребята отметили, что при наличии физической нагрузки они стали испытывать меньший стресс и психологическое давление, смогли наладить свой режим сна и теперь не испытывают так часто усталость, как было ранее, появилась организованность в выполнении дел. Успеваемость по учебе также улучшилась.

Заключение. Проведенные исследования показали, что студенты, которые имели среднюю или же высокую спортивную нагрузку, смогли улучшить свое психическое здоровье, стали более организованными и теперь выполнение поставленных задач носит менее тяжелый характер.

Библиографические ссылки

1. Физическая активность как средство борьбы с профессиональным стрессом сотрудников следственного комитета Российской Федерации / М. А. Рогожников, Ю. Н. Лосев, Ю. В. Яковлев [и др.] // Безопасный спорт-2020 : материалы VII международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 28–29 мая 2020 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2020. – С. 163-165.

2. Эмоциональное выгорание у студентов высших образовательных учреждений следственного комитета Российской Федерации / Ю. Н. Лосев, Ю. В. Яковлев, А. Е. Батулин [и др.] // Безопасный спорт-2020 : материалы VII международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 28–29 мая 2020 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2020. – С. 123-128.

References

1. Fizicheskaja aktivnost' kak sredstvo bor'by s professional'nym stressom sotrudnikov sledstvennogo komiteta Rossijskoj Federacii / M. A. Rogozhnikov, Ju. N. Losev, Ju. V. Jakovlev [i dr.] // Bezopasnyj sport-2020 : materialy VII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Sankt-Peterburg, 28–29 maja 2020 goda. – Sankt-Peterburg: Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova, 2020. – S. 163-165.

2. Jemocional'noe vygoranie u studentov vysshih obrazovatel'nyh uchrezhdenij sledstvennogo komiteta Rossijskoj Federacii / Ju. N. Losev, Ju. V. Jakovlev, A. E. Baturin [i dr.] // Bezopasnyj sport-2020 : materialy VII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Sankt-Peterburg, 28–29 maja 2020 goda. – Sankt-Peterburg: Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova, 2020. – S. 123-128.

© Каменский Д. А., Юнусова М. Ю., 2022

УДК 796.86

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.Д. Кудрявцев^{1,2,3}

¹Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

³Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

E-mail: kumid@yandex.ru

Физическая рекреация и реабилитация являются новыми направлениями и возможностями оздоровления граждан всех возрастов. В современном мире постоянно растет количество граждан, которые очень нуждаются в рекреации. В мировом сообществе с каждым днем, в особенности у людей, которые учатся и работают, возрастает количество стрессовых факторов. Незаменимым средством восстановления духовных и физических сил может выступать физическая рекреация, а также необходима и физическая реабилитация.

Ключевые слова: рекреация, реабилитация, оздоровление, стрессовый фактор.

MAIN FUNCTIONS HEALTH AND RECREATION ACTIVITIES

M. D. Kudryavtsev^{1,2,3}

¹Siberian Federal University,
Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny prospect, 79;

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia,
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

E-mail: kumid@yandex.ru

Physical recreation and rehabilitation are new directions and opportunities for the improvement of citizens of all ages. In today's globalizing world, the number of citizens who are in great need of recreation is constantly growing, which is not at all surprising, because the number of stress factors increases every day in the world community, especially among people who study and work. Physical recreation can be an indispensable aspect of the renewal of spiritual and physical strength, but physical rehabilitation is also often necessary.

Keywords: recreation, rehabilitation, recovery, stress factor, rehabilitation, physical strength.

Если оценивать рекреацию с точки зрения философии отдыха, то возникают вопросы, «Что такое свободное время?» и «Почему люди хотят чем-то заниматься в свободное время?». Философия отдыха занимает важное место в освещении этой концепции. Однако было бы полезно объяснить понятие рекреации с онтологических и эпистемологических подходов, подчеркнув важность только этой темы. Однако главная цель человека – продолжать свою жизнь. Конечно, ее самая главная цель – прожить свою жизнь счастливо.

В той системе, в которой мы и живем в настоящее время, автоматически возникает необходимость зарабатывать деньги и работать, чтобы выжить. Это формирует понятие «время», которое имеет важное значение в жизни человека. Чтобы выжить, люди должны сначала удовлетворить свои физиологические потребности. Они должны работать и зарабатывать деньги на еду и питье, жертвуя для этого своим временем жизни. Это называется временем выполнения. В целом, человек проводит восемь часов на работе и около двух часов на таких мероприятиях, как подготовка к работе и переезд на работу. Физиологически также нужно спать, чтобы собрать свою энергию. В среднем восемнадцать часов дня уходит на обязательные занятия, а остальные шесть часов уходят на действия, которыми он может заниматься добровольно [1].

В классическом подходе «рекреация» определяется как «произвольная деятельность в свободное время». Однако при таком подходе жизнь человека оценивается в дихотомии «рабочее время» и его противоположность «время отдыха». Социологически дихотомия «Логоса» и «Эроса» подталкивает нас к этому концептуальному объяснению в контексте «Производства» и «Потребления», существующих в системе. Однако главная цель человека в жизни – не просто продолжать свою жизнь, а продолжать свою жизнь счастливо – получая удовлетворение. При этом «счастье-удовлетворение» здесь не следует рассматривать только в рамках «удовольствия-гедонизма». Люди могут проходить болезненные процессы в рамках мотивации достижения и участия в деятельности, которая сделает их счастливыми [2].

С этой точки зрения его можно выразить что «рекреация – это междисциплинарная область изучения, включающая в себя деятельность, которую люди делают добровольно, не нанося вреда природе, в свободное время с целью повышения качества жизни». В понятийное определение включено определение «без ущерба для природы». Самая большая причина этого в том, что человек, как часть природы, создает устойчивую окружающую среду и оставляет ее будущим поколениям. Кроме того, видно, что качество жизни входит в дефиницию отдыха в этом определении. Другими словами, отдых напрямую связан с удовлетворенностью жизнью. В участии людей в рекреационной деятельности присутствует мотив-импульс к получению удовлетворения жизнью, возникающий как из гедонистических, так и из оздоровительно-достиженческих потребностей.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. Желание людей жить долго и быть здоровыми приводит их к рекреационным мероприятиям, которые позволяют им расслабиться как физически, так и умственно. В этом контексте люди проводят в среднем одну четверть своей жизни в рекреационной деятельности. Отдых включает в себя всех людей всех возрастов и уровней квалификации, здоровых или с ограниченными возможностями, и развивается в зависимости от их стремления к счастливому качеству жизни. С точки зрения здоровья рекреация в основном оценивается в двух частях. Первая из них – рекреационные услуги, оказываемые здоровым лицам в рамках профилактической медицинской помощи, а вторая – рекреационные услуги, оказываемые инвалидам и недееспособным (имеющим проблемы со здоровьем) в рамках оздоровления (реабилитация). Рекреационные услуги, предоставляемые здоровым людям в мире, оцениваются в рамках «Рекреации», а рекреационные услуги, предоставляемые людям с ограниченными возможностями и проблемами со здоровьем, оцениваются в рамках «Рекреационной терапии» [3].

Поскольку спрос человека на природу и рекреационную деятельность на разных этапах его жизненного процесса имеет разные качества и измерения, особое значение с точки зрения качества имеет создание возможностей, способных удовлетворить этот спрос в жилых пространствах.

Проблемы в семье, учебе или на работе могут нарушить работу нервной системы, вызвать усталость и снижение выносливости. Стресс, вызванный техникой и однообразием жизни, может причинять человеку большой физиологический и психологический дискомфорт. Рекреационная деятельность, которая чаще всего осуществляется в группах и командах, играет большую роль в установлении и развитии социальных отношений. В зависимости от этих

действий такие усилия, как установление новых дружеских отношений, получение места в группе и знакомство с другими членами группы, влияют на социальную жизнь человека, позволяя ему созреть и привыкнуть к общественному укладу[4].

Терапию можно определить как реабилитационные мероприятия, проводимые в процессе лечения. С этой точки зрения суть рекреационной терапии состоит в реабилитационно-целевых оздоровительно-рекреационных услугах, применяемых к больным людям или людям с инвалидностью в свободное время для поддержки лечения. Реабилитационные терапевты выполняют деятельность, основанную на движении, игре, отдыхе и рекреации для людей с умственными, физическими и всеми видами инвалидности, чтобы снять ограничения, обеспечить определенное развитие и дать им возможность продолжать свою жизнь в максимально возможной степени. Рекреационная терапия выполняет следующие функции:

- улучшает качество жизни человека;
- дает значительный положительный эффект в развитии физического здоровья;
- наделяет моральным духом, мотивацией и уверенностью в себе;
- обеспечивает умственное развитие прикладной деятельностью;
- предотвращает или уменьшает умственную и физическую регрессию;
- социализирует личность, развивает воображение (творчество);
- развивает личные навыки и способности;
- носит положительный эффект в повышении личного успеха и продуктивности;
- обеспечивает социализацию;
- является наиболее эффективным естественным методом отбора талантов;
- ускоряет процесс реабилитации и делает его эффективным;
- косвенно способствует укреплению морального духа[5].

Рекреационная терапия проводится с целью усиления моральной мотивации больных, длительно находящихся на стационарном лечении, имеющих хронические заболевания и нуждающихся в постоянном диспансерном наблюдении и поддержки лечения. Прежде всего, самой основной целью всех мероприятий является адаптация инвалида к самостоятельному образу жизни. Это занимает важное место в домах престарелых, клиниках, реабилитационных центрах, общественных центрах психического здоровья и туристических предприятиях. В этом контексте люди, которые будут специализироваться на рекреационной терапии, должны иметь прочную базу знаний о здоровье[6].

Счастье людей в их жизни будет развиваться в зависимости от качества жизни, которого они достигли. Научные исследования показывают, что влияние отдыха на качество жизни положительное. Во всем мире рекреационная терапия, в основном, используется при реабилитации людей с инвалидностью или любой постоянной или временной нетрудоспособностью. На самом деле рекреационная терапия играет большую роль в лечении стресса и депрессии, с которыми каждый человек сталкивается в своей повседневной жизни. События, как за рубежом, так и в нашей стране, подчеркивают необходимость создания учреждений, которые будут обеспечивать обучение в этой области. Считается, что специализация в области рекреационной терапии будет способствовать специализации в области рекреации.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич, В. К., Лубышева, Л. И. Физическая культура: молодежь и современность [Текст]// Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 2-7.
2. Зайцев, В.П. Методология рекреации в структуре образовательного пространства. – 2011. – № 1. – С. 58-65.
3. Выдрин, В. М. Физическая рекреация вид физической культуры [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №3. – С.2-19.
4. Современные тенденции развития рекреации и реабилитации XXI века: коллективная монография / Забайкал. гос. ун-т; под ред. С.Т. Кохана, А.С.Каляна. – Чита: ЗабГУ, 2019. – 324с.

5. Колесник, Е.Л. Социально-культурная сущность и основные функции рекреации / Е.Л. Колесник // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – № 1(17). – С.191-192.
6. Калинин, Л. А., Матов В. В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества [Текст] / Л. А. Калинин, В. В. Матов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 8-11.

References

1. Balsevich, V.K., Lubysheva, L.I. Physical culture: youth and modernity [Text]// Theory and practice of physical culture. – 2015. – No. 5. – S. 2-7.
2. Zaitsev, V.P. Methodology of recreation in the structure of educational space. – 2011. – No. 1. – S. 58-65
3. Vydrin, V. M. Physical recreation is a type of physical culture [Text] // Theory and practice of physical culture. – 2009. – No. 3. – P.2-19.
4. Modern trends in the development of recreation and rehabilitation of the XXI century: a collective monograph / Transbaikal. state un-t; ed. S.T. Kokhana, A. Skalia. – Chita: ZabGU, 2019. – 324 p.
5. Kolesnik, E.L. Socio-cultural essence and main functions of recreation / E.L. Kolesnik // Historical and socio-educational thought. – 2013. – No. 1 (17). – P.191-192.
6. Kalinkin, L. A., Matov V. V. Sports and recreational strategy for the development of modern society [Text] / L. A. Kalinkin, V. V. Matov // Theory and practice of physical culture. – 2010. – No. 1. – P. 8-11.

© Кудрявцев М.Д., 2022

УДК 615.8:797.2-053.2

ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ: ЗАДАЧИ, СТАНДАРТЫ, ПРИНЦИПЫ И СРЕДСТВА

Е.В. Милякова¹, М.А. Ващенко², В.П. Дорган³

Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова
Молдова 2024, А. Дога 22

¹E-mail: mileakova@gmail.com

²E-mail: marinavascenko@mail.ru

³E-mail: mileakova@gmail.com

Рассмотрены основные стратегии рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-6 лет, которые включают: стандарты развития по возрастным группам 3-4 и 5-6 лет, методические принципы занятий, периодизацию/этапность обучения, основные средства.

Ключевые слова: адаптация, основные стратегии, рекреативно-оздоровительное плавание, дети 3-4 и 5-6 лет.

GENERAL BASIC STRATEGIES OF RECREATIVE AND HEALTHY SWIMMING FOR CHILDREN AGED 3-6 YEARS: TASKS, DEVELOPMENT STANDARDS, TRAIN- ING PRINCIPLES, STAGES OF TRAINING AND MEANS

E.V. Mileakova¹, M.A. Vashenko², V.P. Dorgan³

State University of Physical Education and Sport RM

¹E-mail: mileakova@gmail.com

²E-mail: marinavascenko@mail.ru

³E-mail: mileakova@gmail.com

The main strategies of recreational swimming for children aged 3-6 years are considered, which include: development standards for age groups of 3-4 and 5-6 years, methodological principles of classes, periodization/stages of training.

Keywords: adaptation, recreational swimming, children aged 3-4 and 5-6 years.

Научно-методические основы исследования адаптации детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания, включающие взаимосвязанность процессов адаптации, многоуровневость адаптации, системность возрастных особенностей детей в 3-4 и 5-6 лет и феноменальность рекреативно-оздоровительного плавания в адаптации детей 3-6 лет, определили характеристики и свойства содержания методик обучения плавания, направленного на адаптацию. Его содержание формировалось в 3-х отличных системах рекреативно-оздоровительного плавания:

1. «Oneopone», система индивидуальных занятий для детей 3-4 лет, включающая 2 индивидуальных занятия в неделю по 30 минут.

2. «Waterenergy», система индивидуальных занятий для детей 5-6 лет, включающая 2 индивидуальных занятия в неделю по 30 минут.

3. «Interactive», система групповых занятий для детей 5-6 лет, включающая 2 групповых занятия в неделю по 45 минут.

Однако содержание разработанных методик рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-4 и 5-6 лет обладает и общими основными стратегиями, которые включают стандар-

ты развития, принципы занятий, схожую периодизацию/этапность обучения, средства и методы.

В то же время, задачи и конкретное содержание средств и методов, а также выбор и структурирование нагрузки занятий в каждой из 3-х систем – различны и включали особые модификации средств, нагрузки и методов.

Если цель исследования – оптимизация адаптации детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания путём совершенствования физического развития и здоровья, физической подготовленности, социально-эмоционального развития и способности к обучению, то адекватные программы плавания должны включать содержание, направленное на развитие данных качеств с соответствующим специфическим или «плавательным» целеполаганием.

То есть, цель рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-4 лет – обучение плаванию в неполной координации посредством специальной физической и социально-психологической подготовки.

Цель рекреативно-оздоровительного плавания для детей 5-6 лет – обучение комплексному плаванию в полной координации посредством специальной физической и социально-психологической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на оптимизацию и динамизацию физического развития, здоровья и физической подготовленности с помощью специфических средств плавания.

Социально-психологическая подготовка направлена на развитие социальных и личностных умений и навыков ребёнка с помощью социально-психологической поддержки занятий по плаванию.

Задачи программы индивидуальных занятий «Oneopone» для детей 3-4 лет включают:

1. Задачи физического развития и оздоровления: совершенствование функционального состояния организма, повышение иммунитета и снижение общего числа дыхательных заболеваний, укрепление и профилактика опорно-двигательного аппарата, развитие общей моторики, формирование фонда движений, развитие осознания схемы тела, развитие мелкой моторики, сенсорно-моторное развитие.

2. Задачи физической подготовки: развитие координации движений руками и ногами, развитие способности манипулирования предметами, развитие способности ориентироваться в водном пространстве, обучение произвольному плаванию в неполной координации.

3. Задачи социально-эмоционального развития: развитие умения общаться с другими взрослыми (помимо родных), формирование этических формул, формирование навыков самоконтроля, развитие чувства самосознания.

4. Задачи развития способностей к обучению: развитие потребности в новых впечатлениях, развитие интереса к экспериментированию, развитие концентрации внимания.

Задачи программ индивидуальных занятий «Waterenergy» и групповых занятий «Interactive» для детей 5-6 лет включают:

1. Задачи физического развития и оздоровления: совершенствование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение иммунитета и снижение общего числа дыхательных заболеваний, укрепление и профилактика опорно-двигательного аппарата, оптимизация развития физических способностей.

2. Задачи физической подготовки: развитие координации и позиционирования тела и конечностей, совершенствование техники выполнения передвижений, формирование произвольного передвижения в воде, обучение произвольному плаванию в полной координации, развитие способности к самостоятельной двигательной активности, развитие скоростных способностей, развитие общей и специальной выносливости.

3. Задачи социально-эмоционального развития: развитие умения взаимодействия со взрослыми, развитие умения взаимодействия со сверстниками, формирование способности употребления формул вежливости, формирование понимания этических норм поведения, формирование навыков самоконтроля, формирование эмоциональной устойчивости, развитие чувства самосознания и самоуважения.

4. Задачи развития способностей к обучению: развитие способности к проявлению интереса, развитие потребности и способности реализации в новых впечатлениях, развитие интереса к экспериментированию, развитие концентрации внимания, развитие силы воли, развитие настойчивости в достижении цели.

Основное содержание занятий сформировано в рамках Стандартов рекреативно-оздоровительного плавания (СРОП), разработанных нами на основании Государственных Стандартов обучения и развития ребёнка от 0 до 7 лет [1; 2]. Данное дидактическое содержание включает специальную физическую подготовку, направленную на совершенствование не только качеств физической подготовленности, таких как специфические или плавательные умения и навыки, представленные во втором уровне адаптации, но и на физическое развитие и здоровье.

Помимо специальной подготовки, экспериментальные рекреативно-оздоровительные занятия включали и социально-психологическую подготовку, направленную на оптимизацию и развитие таких качеств адаптации детей 3-6 лет, как лёгкость контакта, социальную ориентацию, общение, самооценку, любопытство и настойчивость. Краткое представление СРОП на рисунке 1.

Вся педагогическая деятельность инструктора во всех 3-х экспериментальных группах рекреативно-оздоровительного плавания была построена в соответствии со следующими принципами:

1. Принцип оздоровления и динамизации физического развития, который обеспечивался соответствием применяемых общих и специальных физических нагрузок общепринятым стандартам и нормам детства.

2. Принцип всестороннего развития физических способностей, предусматривающий выбор физических упражнений, направленных на развитие всех физических способностей, использование комплексных заданий для гармоничного развития личности.

3. Принцип поддержки социальной и эмоциональной активности личности ребёнка, обеспечивался про-социальными установками и про-социальной работой инструктора в тренировочном процессе и эмоциональной насыщенностью занятий.

4. Принцип стимулирования учебно-познавательной деятельности, предусматривающий регуляцию внутренних и внешних мотивов обучения ребёнка в процессе занятий.

Во всех 3 экспериментальных группах рекреативно-оздоровительного плавания обучение проходило в два этапа: подготовительном этапе и этапе основного обучения.

Во всех 3 экспериментальных группах рекреативно-оздоровительного плавания использовались следующие основные средства:

- дыхательные упражнения;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук;
- прыжки в воду;
- упражнения в нырянии.

Все упражнения имели разнообразные модификации и могли выполняться в поддержках на месте, в скольжении и в бросках, а также в удержании и надавливаниях под водой.

Виды поддержек на месте и в скольжении:

- 1) рукой/руками под живот на груди;
- 2) рукой/руками за нудл на груди;
- 3) рукой/руками за вытянутые руки вперёд на груди;
- 4) рукой/руками за вытянутые руки вместе в «стрелочке» на груди;
- 5) руками под живот и за руки в «стрелочке»;
- 6) ногой/ногами под живот на груди (ребёнок в положении лёжа на коленях инструктора);
- 7) сидя на коленях у инструктора;
- 8) лёжа на ногах инструктора;
- 9) рукой/руками под спину на спине;
- 10) рукой/руками за нудл на спине;

- 11) рукой/руками под голову на спине;
 - 12) рукой/руками под спину, другая за подбородок с проволакиванием;
 - 13) «Волна в стороны»: руками за талию;
 - 14) «Волна вперед-назад»: руками за талию;
- Виды поддержек на «старте»:
- 15) рукой/руками за талию на «старте» в толчке на дистанцию;
 - 16) рукой/руками за руки в прыжке на «старте»;
 - 17) рукой/руками за руку в прыжке на «старте»;
- Виды удержаний под водой:
- 18) рукой/руками на ноги на груди;
 - 19) рукой/руками на ноги на спине;
 - 20) рукой/руками на голову на месте, стоя на ногах;
 - 21) рукой/руками на голову на груди;
 - 22) рукой/руками на голову на спине.

Стандарты рекреативно-оздоровительного плавания

Уровень 1.: Физическое развитие и здоровье

Ребёнок должен быть способен:

- координировать мышцы тела с целью выполнения движения
- использовать руки и пальцы для разных целей
- демонстрировать умение использовать чувства во взаимодействии со средой
- участвовать в различной физической деятельности
- демонстрировать навыки сохранения здоровья и личной гигиены
- демонстрировать навыки защиты от опасных предметов и ситуаций

Уровень 2.: Физическая подготовленность

Ребёнок должен быть способен:

- координировать дыхание
- выполнять координированные движения рук и ног во время плавания на поверхности и под водой
- выполнять плавание в полной координации на скорость

Уровень 3.: Социально-эмоциональное развитие

Ребёнок должен быть способен:

- устанавливать доверительные отношения со знакомыми взрослыми
- просить о помощи взрослого
- взаимодействовать позитивно с детьми близкими по возрасту
- осознавать, оценивать сходство и различие между людьми
- воспринимать правила и их последствия
- брать на себя ответственность
- сотрудничать с другими людьми
- воспринимать себя позитивно, как личность уникальную, со своими характерными особенностями
- адаптировать собственные эмоции и контролировать импульсивные побуждения
- узнавать и соответственно выражать разнообразные эмоции

Уровень 4.: Способность и отношение к обучению

Ребёнок должен быть способен:

- проявлять любопытство и интерес, пробовать и учиться новым вещам
- проявлять инициативу во взаимодействиях и деятельности
- продолжать выполнять задание, несмотря на трудности
- проявлять творчество в повседневной деятельности

Рис. 1. Стандарты рекреативно-оздоровительного плавания

Вывод: общие основные стратегии включают стандарты развития по возрастным группам 3-4 и 5-6 лет, методические принципы занятий, периодизацию/этапность обучения и основные средства.

Библиографические ссылки

1. Стандарты обучения и развития детей от рождения до 7 лет: Национальные профессиональные стандарты для воспитателей. К.: "Imprint Star" SRL, 2010. 170 p. ISBN: 9789975413701.
2. Стандарты обучения и развития детей от 0 до 7 лет. Кишинэу: Liceum, 2019. 92 p. ISBN: 9789975328562.

3. БАР-ОР, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с. ISBN:9667133982.

References

1. Standarty obuchenija i razvitija detej ot rozhdenija do 7 let: Nacional'nye professional'nye standarty dlja vospitatelej. K.: "Imprint Star" SRL, 2010. 170 p. ISBN: 9789975413701.
2. Standarty obuchenija i razvitija detej ot 0 do 7 let. Kishinjeu: Liceum, 2019. 92 p. ISBN: 9789975328562.
3. BAR-OR, O. Zdorov'e detej i dvigatel'naja aktivnost': ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primenenija. K.: Olimp. l-ra, 2009. 528 s. ISBN:9667133982.

© Милякова Е.В., Ващенко М.А., Дорган В.П., 2022

УДК 615.8:797.2-053.2

ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ: МЕТОДЫ, ОСОБЕННОСТИ И СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ

Е.В. Милякова¹, М.А. Ващенко², В.П. Дорган³

Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова
Молдова 2024, А. Дога 22

¹E-mail: mileakova@gmail.com

²E-mail: marinavascenko@mail.ru

³E-mail: mileakova@gmail.com

Рассмотрены основные стратегии рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-6 лет, которые включают: определённые методы, особенности и структуру обучения.

Ключевые слова: адаптация, основные стратегии, рекреативно-оздоровительное плавание, дети 3-4 и 5-6 лет.

GENERAL BASIC STRATEGIES OF RECREATIVE AND HEALTHY SWIMMING FOR CHILDREN AGED 3-6 YEARS: METHODS, FEATURES AND STRUCTURE OF TRAINING

E.V. Mileakova, M.A. Vashenko, V.P. Dorgan

State University of Physical Education and Sport RM

¹E-mail: mileakova@gmail.com

²E-mail: marinavascenko@mail.ru

³E-mail: mileakova@gmail.com

The main strategies of recreational swimming for children aged 3-6 years are considered, which include: methods, features and structure of training.

Keywords: adaptation, recreational swimming, children aged 3-4 and 5-6 years.

Во всех 3 экспериментальных группах рекреативно-оздоровительного плавания занятия включали в основном нагрузку аэробного типа, так как у детей существует дефицит анаэробных возможностей из-за меньшей мышечной массы, более низкой гликолитической способности и недостаточной нервно-мышечной координации, согласно О. Бар-Ор, Т. Роуланд [1, стр. 21]. По интенсивности нагрузка в основном умеренная и субмаксимальная, при ЧСС=120-145 уд·мин⁻¹ для детей 3-4 лет и при ЧСС=140-160 уд·мин⁻¹ для детей 5-6 лет, так как у детей низкое восприятие испытываемого усилия и низкий систолический объём [1, стр. 21]. Регулировалась нагрузка с помощью методических приёмов, представленных в табл. 1. Отдых в системах рекреативно-оздоровительного плавания использовался компенсационный и суперкомпенсационный, которые обеспечивали восстановление работоспособности до исходного уровня и последующего выполнения упражнения на фазе повышения работоспособности, соответственно.

Во всех 3 экспериментальных группах рекреативно-оздоровительного плавания использовались специфические и социально-психологические методы.

Специфические методы включают: методы обучения, методы совершенствования плавательных умений и навыков, игровой, соревновательный.

Таблица 1

**Методические приёмы дозирования нагрузки на занятиях
по рекреативно-оздоровительному плаванию детей 3-6 лет**

Методические приёмы	Нагрузка		
	Малая	Средняя (умеренная)	Большая (субмаксимальная)
Исходное положение	Стоя на ногах с нудлом/без В поддержке	На груди с нудлом На спине с нудлом	На груди На спине Из позиции «старт» с лестницы
Участие мышечных групп и суставов	Мышцы корпуса Мышцы ног	Мышцы корпуса Мышцы ног в малой амплитуде Мышцы рук в малой амплитуде	Мышцы корпуса Мышцы ног в большой амплитуде Мышцы рук в большой амплитуде
Сложность упражнения	Дыхательные на месте/ходьбе Работа руками в поддержке №7 Работа ногами в поддержке №7	Работа ногами лёжа на груди и на спине с фиксацией рук Ныряние за предметами с работой ног Работа руками с фиксацией ног	Плавание в полной координации Ныряние в полной координации Плавание со стартом
Темп выполнения упражнений	Медленный Равномерный	Средний Повторный	Быстрый Переменный
Отдых	Пассивный Суперкомпенсационный	Активно-пассивный Компенсационный	Активный Субкомпенсационный
Эмоциональность	Энергичное выражение лица Спокойная речь Быстрые движения Проявление инициативы	Лицо спокойное Бодрая речь Нарушение дисциплины Не желание выполнять задание	Лицо напряжённое Быстрая речь Рассеянность Отказ от работы
Соотношение упражнений и игры, %	70 – 30	80 – 20	90 – 10
Интенсивность, %	30% – 50%	50% – 70%	70% – 80%

Специфические методы предназначены для обучения, совершенствования плавательных навыков и развития физических способностей, среди которых особым образом выделяется игровой, так как игровой метод применяется на каждом занятии в каждой экспериментальной системе и используется не только для установки, сохранения и развития двигательных мотиваций ребёнка, но и для поддержания рекреационного профиля занятий. То есть, на каждом занятии «Waterenergy» инструктор играет с ребёнком в «спорт». Это означает, что каждое упражнение, которое выполняется в процессе занятия, помимо необходимых средств и методов, имеет и игровое «спортивное» содержание.

Например, инструктор при совершенствовании работы ног кролем во время плавания на груди кролем делает такие спортивные установки, как: «Плывём последний круг на скорость» или «После поворота – ускоряемся». Все элементы игры в «спорт» имели в своём основании смысл Олимпийского лозунга «Быстрее, выше, сильнее».

Социально-психологические методы соответствуют Стандартам развития в рекреативно-оздоровительном плавании и включают:

- методы развития лёгкости контакта;
- методы развития социальной ориентации;
- методы развития коммуникативных способностей;
- методы развития самосознания и самоуважения;
- методы развития способности к обучению.

Социально-психологические методы предназначены для разъяснения ребёнку важности и смысла плавания, определения и донесения до него собственных достижений, создания благоприятной социально-психологической атмосферы в системе занятий, поддержания взаи-

модействия и доверия, организации эффективной работы во время занятий путём поддержки таких личностных образований как Я-концепция, самосознание и самооценки. Инструктор, применяя вышеперечисленные методы, может безошибочно вдохновить, организовать, интегрировать и администрировать процесс занятий.

Социально-психологические методы отличаются от общеобразовательных [2, 3, 4], которые широко представлены в теории и методике физической культуры и физического воспитания, тем, что в большей степени направлены на поддержку и регуляцию социальных, психологических и эмоциональных проявлений ребёнка на занятии. Они направлены больше не на понимание смысла техники выполнения плавательных упражнений, как общеобразовательные, а на понимание ребёнком роли собственного личного вклада в выполнение того или иного плавательного упражнения, на приобретение компетентности в плавании, на достижение ребёнком ожиданий, выдвигаемых со стороны родителей и инструктора, на выработку «общих» и «высоких» двигательных целей, на возвышение и поддержание мотивов занятий.

Особенности концепции рекреативно-оздоровительного плавания по сравнению с рекомендациями известных авторов программ по детскому плаванию [5, 6, 7], включают организационные и методические особенности.

Выполнение данных особенностей позволяют сохранять адекватность рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-6 лет и ускорять обучение плаванию.

Организационные особенности:

1. Временная доля игр в индивидуальных занятиях для 3-4 лет незначительна, в индивидуальных и групповых занятиях для 5-6 лет – только в конце занятия.
2. Все игры с сюжетом про «спорт», другими словами используются только спортивные игры.
3. Формирование умения самостоятельного плавания в «полной координации» начинается у детей с 3 лет.
4. Обучение плаванию спортивными способами происходит с 4 лет.
5. Температура воды во время занятий для всех возрастов 34°C.
6. Высота воды на начальном этапе для детей 3-6 лет 0,8 м.
7. Все этапы обучения для детей 3-4 лет проводятся в индивидуальном режиме занятий.
8. Все этапы обучения для детей 5-6 лет проводятся как в индивидуальном, так и в групповом режиме занятий.
9. Время индивидуального занятия для детей 3-4 и 5-6 лет 30 минут, группового занятия для детей 5-6 лет – 45 минут.
10. Разминка включает два компонента активности: специфический и неспецифический.
11. Нахождение инструктора в воде на всех этапах обучения – обязательно.

Методические особенности:

1. На подготовительном этапе обучения в первую очередь используются упражнения для обучения техники выполнения работы ногами кролем и одновременно дыхательные упражнения, затем – упражнения для овладения техникой работы руками брасом, ногами брасом и параллельно ведётся обучение плаванию на спине.

2. В связи с тем, что дети во время занятия находятся в условиях температуры воды с $t=34^{\circ}\text{C}$, используется короткая разминка, которая длится до 5 минут.

3. Все упражнения разучиваются в воде стоя на месте или с продвижением и скольжением.

4. Разминка на суше не используется.

5. Длинный шест, надувные круги и нарукавники не используются.

6. Обучение старту начинается с 3 лет на этапе основного обучения.

7. Учитываются индивидуальные особенности занимающихся, например, подготовительном этапе индивидуальных занятий как для 3-4, так и 5-6 лет ребёнок может выполнять только упражнения на поверхности воды или только в воде (в нырянии).

8. Обучение и углублённое изучение работы рук в спортивных стилях плавания происходит с использованием гипертрофированных движений, например, инструктор требует при выносе рук из воды «прямые и длинные».

9. В качестве специфических методов тренировки используются методы строго-регламентированного упражнения, включающий повторный, равномерный, экстенсивно-интервальный, круговой по методу длительного непрерывного упражнения, а также игровой и соревновательный.

10. В качестве метода обучения в основном используется расчленённый.

Особенности нагрузки:

1. Дозирование нагрузки – прогрессивное.

2. Использовалась нагрузка аэробного типа, так как у детей существует дефицит анаэробных возможностей из-за меньшей мышечной массы, более низкой гликолитической способности и недостаточной нервно-мышечной координации.

3. По интенсивности нагрузка в основном умеренная и субмаксимальная, так как у детей низкое восприятие испытываемого усилия и низкий систолический объём.

4. С осторожностью использовать эмоциональную поддержку занятий, так как она повышает ЧСС до 20-40 уд·мин⁻¹, согласно О. Бар-Ор, Т. Роуланд [1, стр. 21].

5. К тучным детям особое внимание, в связи с более высокой субмаксимальной ЧСС, чем у худощавых, согласно О. Бар-Ор, Т. Роуланд [1, стр. 21].

6. Отдых субкомпенсационный и компенсационный, так как восстановление детей происходит быстро после умеренных и субмаксимальных нагрузок, что может быть обусловлено более высоким парасимпатическим тонусом, согласно О. Бар-Ор, Т. Роуланд [1, стр. 21].

Структура обучения плавательным умениям и навыкам в системе рекреативно-оздоровительного плавания заключается в том, что сначала происходит обучение координированному дыханию, затем работе ног кролем, работе руками брассом, работе ногами брассом и параллельно всему обучению – плаванию на спине и прыжкам или старту (Рисунок 1.), в отличие от существующих методик которые рекомендуют на первом этапе разучивание движений ног, на втором – разучивание движений рук, на третьем – разучивание способа плавания с полной координации и на четвёртом – совершенствование плавания с полной координацией движений.

Таким образом, в 3-ёх разработанных нами экспериментальных системах занятий рекреативно-оздоровительного плавания для 3-4 и 5-6 лет существуют общие основные стратегии, которые включают цель, принципы, основные средства, основные качества нагрузки, основные методы и последовательность в обучении плавательным умениям и навыкам.

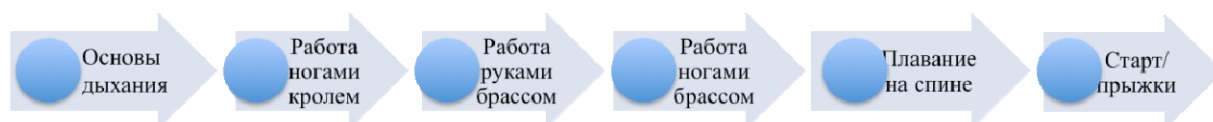


Рис. 1. Структура обучения плавательным умениям и навыкам в системе рекреативно-оздоровительного плавания

Однако, у каждой, из разработанной нами, экспериментальных систем: «Oneonone» (система индивидуальных 2 занятий в неделю по 30 мин для детей 3-4 лет), «Waterenergy» (система индивидуальных 2 занятий в неделю по 30 мин для детей 5-6 лет) и «Interactive» (система групповых 2 занятий в неделю по 45 мин для детей 5-6 лет) есть значимые характерные признаки и различные характеристики, которые были адекватны возрастным особенностям, формам проведения занятий и состояли из модификаций основных стратегий.

Сейчас рассмотрим разработанную экспериментальную систему рекреативно-оздоровительных занятий по плаванию для детей 3-4 лет, а далее – 2-е экспериментальные системы рекреативно-оздоровительных индивидуальных и групповых занятий по плаванию для детей 5-6 лет.

Библиографические ссылки

1. БАР-ОР, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с. ISBN:9667133982
2. КРУЦЕВИЧ, Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков. В: Теория и методика физического воспитания. М.: Олимпийская литература, 2003. Т. 2. 391 с. ISBN: 5769508531
3. МАТВЕЕВ, Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 367 с.
4. Теория и методика физической культуры. М: Советский спорт, 2003. 433 с.
5. БУЛГАКОВА, Н. Игры на воде для обучения и развлечения. М.: Спорт, 2016. 70 с. ISBN 978-5-906839-9
6. ВАСИЛЬЕВ, В.С. Обучение плаванию. М.: Физкультура и спорт, 1989. 89 с. ISBN: 5278001372
7. ОСОКИНА, Т.И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991. 159 с. ISBN: 5090016399

References

1. BAR-OR, O. Zdorov'e detej i dvigatel'naja aktivnost': ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primeneniya. K.: Olimp. l-ra, 2009. 528 s. ISBN:9667133982
2. KRUCEVICH, T.Ju. Dvigatel'naja aktivnost' i zdorov'e detej, podrostkov. B: Teorija i metodika fizicheskogo vospitaniya. M.: Olimpijskaja literatura, 2003. T. 2. 391 s. ISBN: 5769508531
3. MATVEEV, L.P. Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. M.: Fizkul'tura i sport, 1991. 367 s.
4. Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. M: Sovetskij sport, 2003. 433 s.
5. BULGAKOVA, N. Igry na vode dlja obuchenija i razvlechenija. M.: Sport, 2016. 70 s. ISBN 978-5-906839-9
6. VASIL'EV, V.S. Obuchenie plavaniju. M.: Fizkul'tura i sport, 1989. 89 s. ISBN: 5278001372
7. OSOKINA, T.I. Obuchenie plavaniju v detskom sadu. M.: Prosveshhenie, 1991. 159 s. ISBN: 5090016399

© Милякова Е.В., Ващенко М.А., Дорган В.П., 2022

УДК 615.851.83

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ

Е.Н. Морозова¹; А.Д. Фесенко²

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: morozova_e_n@mail.ru

²E-mail: a.fesenko.06@gmail.com

В статье рассматривается лечебная физическая культура как средство профилактики, оздоровления и реабилитации.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, профилактика, оздоровление, реабилитация.

PHYSIOTHERAPY EXERCISES AS THE REHABILITATION METHOD

E.N. Morozova¹ A.D. Fesenko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: morozova_e_n@mail.ru

²E-mail: a.fesenko.06@gmail.com

In article the medical physical training as means of preventive maintenance, improvement and rehabilitations is considered.

Keywords: medical physical training, preventive maintenance, improvement, rehabilitation.

Лечебная физическая культура – раздел о клинической медицине, входящий в состав лечебной реабилитации, с применением методов физической культуры к заболевшему или пострадавшему человеку с целью проведения лечебной профилактики. Всё это необходимо для скорейшего выздоровления. Особенность лечебной физкультуры заключается в применении физических упражнений как главного средства лечения, поскольку они стимулируют все жизненно важные функции организма человека.[1]

Лечебная физическая культура взаимодействует со всеми тремя этапами реабилитации:

Первый реабилитационный этап – стационарный, он начинается с отделения реанимации с усиленной терапией, а впоследствии в обычной палате больницы или специального отделения сосудистого центра.

Второй реабилитационный этап – стационарная медицинская реабилитация, которая проходит в стационарном отделении лечебной реабилитации.

Третий реабилитационный этап – амбулаторно-поликлиническая и санитарно-курортная реабилитация человека.

Лечебная физическая культура – метод оздоровления человека.

Лечебная физическая культура – это способ поддерживающей терапии, использующейся на последних стадиях выздоровления человека и у пациентов в годах.

Лечебная физическая культура – это восстановительный способ медицинского лечения. В комплексной медицинской терапии сочетаются лекарственная терапия и различные физические методы восстановления организма. Регулярное выполнение упражнений улучшает мно-

гофункциональные резервы пораженной системы и всего организма в целом. Применение физиотерапии на ранних этапах способствует, как можно быстрее возобновить функции в патологических процессах организма, способствует скорейшему выздоровлению и укреплению отдельных органов и организма в целом [2].

Развитие физических нагрузок в медицине:

Уже издавна понимали, что абсолютное обездвиживание влечёт за собой потерю сил и здоровья человека. Примером тому можно привести Древний Китай, где узники находились в очень тесных камерах и не могли двигаться. Впоследствии чего через пару месяцев заключенные стали настолько обессилены, что не смогли бы убежать, даже если бы возник такой случай. И, наоборот, физическая активность помогала улучшить здоровье, повысить силу и физическую выносливость человека. Это отражает культуру и медицину различных народов, различных времен.

Двигательная активность сможет заменить лекарства, но ни один медицинский препарат не заменит физические нагрузки, которые стали лозунгом физической культуры.

Вследствие возникновения структуры здравоохранения в России в 20 веке лечебная физическая культура стала применима не только в реабилитационных целях. Упражнения – это сильный стимулятор жизненно необходимых функций нашего организма. Они способствуют развитию здорового образа жизни и остаются на долгие годы.

Физическое здоровье является источником красоты и долголетия. Активные и пассивные упражнения помогают росту и развитию, а также формированию сильного тела и организма, так же активизируют внутреннюю деятельность органов и систем, помогают сохранить бодрость на многие годы жизни.

Физическая культура, спорт и лечебная физкультура не одно и то же

Спорт, как правило, является важнейшим элементом развитого общества. Он направлен на укрепление здоровья, а также на слаженное развитие человеческого организма. Спорт гарантирует высокую работоспособность и развитие здорового образа жизни каждого человека. Целями лечебной физической культуры является разнообразное комбинирование физических упражнений с ценностями, знаниями и умениями, которые формируют верную точку зрения человека к собственному здоровью и прививаются ему с ранних лет жизни.

Цель спорта различается с целями лечебной физической культуры. Тут основное – достигнуть наибольших результатов, взять призовые места, находиться выше, и сильнее всех других. Но зачастую достижение результатов в спорте чаще всего связано с высоким уровнем травмоопасности, работой до предела возможностей организма человека и впоследствии всё это ведёт к ухудшению состояния самочувствия спортсменов.

К лечебной физической культуре относят еще действие: она помогает восстанавливать как здоровье, так и функции людей после заболеваний или полученных травм. Это направление физкультуры было выделено, как самостоятельное и приобрело название лечебной.

Однако лечебную физическую культуру рекомендуют не только людям с травмами и ограниченными возможностями, но и здоровым людям, так как она имеет профилактические функции – предотвращает развитие травм и различных заболеваний. В особенности полезны лечебные упражнения для людей, у которых малоподвижный образ жизни. Эти оздоровительные эффекты достигаются благодаря использованию физических упражнений в комплексе с физиотерапией и массажами. Основной задачей лечащего врача является подборка подходящих упражнений и методик для каждого пациента индивидуально, а также врачу необходимо проследить правильность выполнения упражнений и методик. В первую очередь необходимо, чтобы специалист по лечебной физкультуре был со средним медицинским или педиатрическим образованием, окончивший лечебный, педиатрический факультет с соответствующей ординатурой.

Средства лечебной физической культуры подразделяют на активные, пассивные и психо-регулирующие.

К активным методам лечебной физической культуры относятся:

- все виды лечебной гимнастики;

- механотерапия;
- плавание;
- занятия на тренажерах;
- трудотерапия (использование механического труда);
- напряжение и расслабление мышц в воде;
- туризм;
- использование танцев и пластики, терренкур, пешие прогулки в горах.

Здоровье пациента восстанавливается физическими упражнениями, поскольку без адекватной физической активности нельзя вернуть пациенту утраченную двигательную функцию и здоровье.

Под пассивными методами лечебной физической культуры подразумеваются:

- массаж, мануальная терапия;
- физиотерапия лечение токами, электромагнитными полями, звуком, теплом и т. п.

Данные методы усиливают эффект от физических упражнений, но назначаются только по показаниям лечащего врача (вид процедуры, область и время воздействия, продолжительность лечения, регулярность и т. п.)

К психостимулирующим методикам лечебной физической культуры относят: аутогенную тренировку; релаксацию; игровые механики. На психическое восстановление и оздоровление направлены методы вовлечения больных в процесс восстановления их организма с целью поддержания его желания не сдаваться.

В результате человек, который потерял дееспособность и не в состоянии нормально жить без помощи других людей, основную часть своей жизни находится в подавленном состоянии. Это наносит вред его общему состоянию. Именно поэтому важно, чтобы лечащий врач мог найти подход к каждому пациенту. А именно вселить в него уверенность в скором выздоровлении. [3]

Эффекты и принципы лечебной физической культуры

Природная двигательная активность является естественной и главной функцией живых организмов. Оздоровление напрямую связано с действием лечебных физических упражнений на все органы человека и вовлечением их в ответную реакцию. Когда человек выполняет физические упражнения это приносит хорошие результаты, например: улучшение обменных процессов в тканях; стимуляция и положительное воздействие на нервную систему; улучшенному кровотоку в зоне воздействий; уменьшение отеков и застойных явлений.

Выполнение различных лечебных физических упражнений способствует благоразумному отношению к выздоровлению своего организма, поддержанию в нём веры и положительного настроения. Прививаются навыки самообслуживания пациента. Для лучшего и скорого восстановления всех функций и здоровья необходимо следовать главным принципам лечебной гимнастики. В целях предотвращения осложнений врачу необходимо учитывать все изменения, произошедшие с пациентом из-за болезни (степень ограничения двигательных функций, все изменения в органах, а также тканях, снижение чувствительности или атрофия).

Пять основных правил составления программы для реабилитации:

Совместная работа пациента и лечащего врача (например: травматолога, невролога, хирурга и др.), а так же врача по лечебной физической культуре. Определяется возможность двигательных функций пациента и их прогноз на восстановление. Важен подбор индивидуального лечения. Так как, при реабилитации двух людей с одинаковым диагнозом, если лечить их по одному стандарту, не опираясь на их индивидуальные особенности, одного это может вылечить, а другого и вовсе приведет к инвалидности. Для обширной реабилитации и привыкания пациента используют разнообразные восстановительные методики. Сочетание лечебной физической культуры с медикаментозной терапией. Поэтапное и постепенное восстановление пациента. Но восстановление после какой-либо болезни не стоит доверять только своему лечащему врачу, так как он узкий специалист своей области и не знает в совершенстве физиологию опорно-двигательного аппарата. Специалисты по лечебной физической культуре, помимо клиники знают особенности протекания заболеваний, а также понимают

механику мышечных сокращений при различных заболеваниях, а также какие упражнения помогут восстановлению здоровья пациента.

Библиографические ссылки

1. Лечебная физкультура (ЛФК) [Электронный ресурс]. URL: <http://rostgmu.ru/wp-content/uploads/> [23.06.2022].
2. Лечебная физкультура в физической и реабилитационной медицине. общие основы [Электронный ресурс]. URL: <https://ivgma.ru/attachments/47362?ysclid=l4pw8hs9yq925020655> [23.06.2022].
3. Лечебная физкультура – источник вашего здоровья [Электронный ресурс]. URL: <https://qualis-vita.ru/lfk-fiz-reabilitatsiya/> [23.06.2022].

References

1. Physical therapy (physical therapy) [Electronic resource]. URL: <http://rostgmu.ru/wp-content/uploads/> [23.06.2022].
2. Physica justo in corporis et restitutio medicina. principia generalia [Electronic resource]. URL: <https://ivgma.ru/attachments/47362?ysclid=l4pw8hs9yq925020655> [23.06.2022].
3. Physica justo est, unde salutem [Electronic resource]. URL: <https://qualis-vita.ru/lfk-fiz-reabilitatsiya/> [23.06.2022].

© Морозова Е.Н., Фесенко А.Д., 2022

УДК 796.323.2

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ

А.А. Ноздрина¹, Н.В. Арнст²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: 2932334@mail.ru

²E-mail: nina.arnst@mail.ru

В статье рассматриваются характерные особенности физической рекреации, требования к педагогу реализующему реабилитацию средствами физической культуры, взаимосвязь социально-педагогической реабилитации физической рекреации, сделан вывод, что в улучшении процесса адаптации детей с нарушениями здоровья основная роль отводится двигательной активности.

Ключевые слова: социально-педагогическая реабилитация, физическая рекреация, социальная адаптация, дети с ограниченными возможностями здоровья.

PHYSICAL RECREATION AS A MEANS OF REHABILITATION

A.A. Nozdrina¹, N.V. Arnst²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: 2932334@mail.ru

²E-mail: nina.arnst@mail.ru

The article discusses the characteristics of physical recreation, a teacher implements rehabilitation by means of physical culture, the relationship of social and educational rehabilitation of physical recreation, concluded that to improve the adaptation of children with disabilities play a major role of physical activity.

Keywords: social and educational rehabilitation, physical recreation, social adaptation, children with disabilities, children with limited health abilities.

Одним из важнейших ресурсов эффективности лечения инвалидов является физкультурно-оздоровительная деятельность, которая способствует стимулированию процесса социализации, социальной адаптации и самореализации личности. В педагогической литературе не было разработано ни одного вопроса, связанного с социально-педагогической реабилитацией детей с ограниченными возможностями здоровья. Это связано с недооценкой социального и самореализации физического воспитания в обществе.

Физическая культура является основным мостиком, который соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. Являясь одной из базовых социальных ценностей, физическая культура может характеризоваться как процесс особой деятельности человека и ее результат, определяющий степень развития не только личности, но и общества в целом [1].

Рассматривается рекреационная физическая культура как сфера физической культуры, управляемый процесс использования видов, форм, средств и методов физической культуры по оптимизации двигательного режима, всестороннего развития физических, психических и

духовных возможностей людей с целью их активного функционирования в природной, производственной и досуговой деятельности [2]. Основными средствами физической рекреации выступают различные виды двигательной активности.

Физическая рекреация, по мнению М.С. Данилейко, представляет собой осознанную, направляемую волевыми усилиями двигательную активность, нацеленную на преобразование природной, общественной и своей физической, психической, социальной сущности. Объектом физической рекреации является конкретный индивид, а предметом – его психофизическое состояние и все то, что определяет его социальное существование. Физическая рекреация включает в себя несколько составляющих ее групп действий: двигательной, интеллектуальной, сенсорной и эмоционально-волевой. Мотив дает ориентир деятельности индивида и заставляет его поступать определенным образом. Направленность личности становится результатом имеющихся устойчиво доминирующих мотивов [2].

К примеру, у занимающихся физической рекреацией имеется образовательная деятельность, в которой могут быть состояния напряжения, психические перегрузки. Кроме того, дети подвержены воздействию физических нагрузок с целью снятия психических, т.е. заниматься двигательной активностью с целью уменьшения психического напряжения. В данном аспекте целесообразнее говорить не о психических нагрузках, а о психических состояниях, изменяющихся в позитивном смысле в ходе осуществления физической деятельности [2].

Г.П. Виноградов указал некоторые характерные особенности физической рекреации от отождествляемых с нею понятий оздоровительная физическая культура, массовая физическая культура и др.: основная целевая направленность рекреационных занятий – получение удовольствия от двигательной активности в интересах психического и физического здоровья; физическая рекреация близко связана с другими видами физической культуры, поскольку элементы физической рекреации применяются в спорте, в физическом воспитании, в физкультурно-оздоровительной работе, в реабилитации, поэтому, физическая рекреация, по мнению М.С. Данилейко, занимает одну из ведущих позиций в структуре физической культуры личности [2].

В ходе организации физкультурно-оздоровительной деятельности ребенок с ограниченными возможностями здоровья вступает в огромное число социальных контактов, вследствие чего, как отмечает Ю.В. Гравит, «объективное богатство человеческой культуры превращается в субъективное богатство индивида» [3].

Исходя из особенностей физкультурно-оздоровительной деятельности, можно сформулировать интегрированные требования к педагогу, который осуществляет реабилитацию средствами физической культуры:

Должен знать: сущность социально-реабилитационной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в системе социального воспитания и методики реабилитационной работы средствами физкультурно-оздоровительной деятельности; особенности координации и функционирования коллектива детей с ограниченными возможностями здоровья, их организационные диагностики; основные методы социальной педагогической диагностики ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Основные методы психологической диагностики ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Должен уметь: выбирать и адаптировать формы и средства физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом возрастных и психофизических возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья; разрабатывать и осуществлять программу социально-педагогической реабилитации средствами физкультурно-оздоровительной деятельности; совершенствовать формы физической культуры, адаптированные к условиям совместной деятельности; прогнозировать и корректироваться физкультурно-оздоровительную работу.

Основные цели социализации детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физкультурно-оздоровительной деятельности: разработка адекватных предупреждающих и исправляющих мероприятий для обеспечения социализации ребенка в образовательной среде. В результате этого ребенок будет обеспечен образованием в образовательной среде.

Наиболее важным направлением в социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья является физкультурно-оздоровительная деятельность, которая оказывает разностороннее влияние на физическое и психологическое состояние ребенка. Она выступает как фактор повышения двигательных возможностей, формирования адаптационного потенциала ребенка к неблагоприятной среде и физическим нагрузкам.

По сути, физкультурно-оздоровительная деятельность является механизмом социальной педагогической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Она входит в систему образования и обучения в целом. Реализация механизма социально-педагогической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в условиях физической активности, отвечающей целям лечения и при использовании соответствующих способов достижения результатов работы.

Проведенные исследования по организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья в последние годы посвящены вопросам организации физической культуры для инвалидов и ослабленных людей, а также формированию интереса к физическому развитию у подростков этой категории.

Кроме того, в улучшении процесса социальной адаптации детей с нарушениями здоровья основная роль отводится надлежащим образом организованной и содержательно насыщенной двигательно-оздоровительной деятельности. Это способствует формированию и развитию личности ребенка при помощи физической активности.

Библиографические ссылки

1. Степанова, Г.А. Теория и практика формирования профессионально-педагогической готовности студентов к реабилитации детей средствами физической культуры: Дис. д-ра пед. наук /Галина Алексеевна Степанова. – М., 1999. – 314 с.
2. Данилейко, М.С. Адаптация детей к школьным условиям средствами физической рекреации: Дис. канд. псих. наук /Максим Сергеевич Данилейко. – Санкт-Петербург, 2008. – 153 с.
3. Гравит, Ю.В. Педагогические условия социальной адаптации младших школьников в процессе занятий физической культурой: Дис. канд. пед. наук /Юлия Викторовна Гравит. – М., 2004. – 146 с.

References

1. Stepanova, G.A. Teoriya i praktika formirovaniya professional'nopedagogicheskoy gotovnosti studentov k reabilitacii detej sredstvami fizicheskoy kul'tury: Dis. d-ra ped. nauk /Galina Alekseevna Stepanova. – M., 1999. – 314 s.
2. Danilejko, M.S. Adaptaciya detej k shkol'nym usloviyam sredstvami fizicheskoy rekreacii: Dis. kand. pskh. nauk /Maksim Sergeevich Danilejko. – Sankt-Peterburg, 2008. – 153 s.
3. Gravit, YU.V. Pedagogicheskie usloviya social'noj adaptacii mladshih shkol'nikov v processe zanyatij fizicheskoy kul'turoj: Dis. kand. ped. nauk /YULiya Viktorovna Gravit. – M., 2004. – 146 s.

© Ноздрина А.А., Арнст Н.В., 2022

УДК 796.01

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

А. В. Попова¹, Д. Г. Радченко²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: anastasiya368@yandex.ru

²E-mail: dimytch111168@mail.ru

Данная научная статья посвящена актуальности адаптивной физической культуры. В работе рассмотрены виды, а также основные принципы АФК. Адаптивная физическая культура – это, в первую очередь, упражнения, направленные на адаптацию и максимальное приведение человека с ограниченными возможностями в нормальную среду.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями, студенты, движение, упражнения, здоровье.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORT

A. V. Popova¹, D. G. Radchenko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: anastasiya368@yandex.ru

²E-mail: dimytch111168@mail.ru

This scientific article is devoted to the relevance of adaptive physical culture. The paper considers the types, as well as the basic principles of AFC. Adaptive physical culture is, first of all, exercises aimed at adapting and bringing a person with disabilities to a normal environment as much as possible.

Keywords: adaptive physical culture, persons with disabilities, students, movement, exercises, health.

Введение. Актуальность адаптивной физической культуры возрастает по нескольким причинам. Во-первых, по сей день остается большая доля людей с ограниченными возможностями по здоровью. Во-вторых, изменилось отношение к инвалидам со стороны общества как к людям, имеющим равный доступ ко всем благам цивилизации.

Основное содержание работы. По последним данным в нашей стране проживают более миллиона человек с ограниченными возможностями по здоровью. Кто-то ограничения имеет с рождения, кто-то приобрел это в течение жизни. В данной статье я рассмотрю проблему адаптивной физической культуры, основные принципы и виды АФК.

Адаптивная физическая культура – комплекс оздоровительных мер, который ориентирован на реабилитацию и адаптацию к обычной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических преград, осознание потребностей своего личностного вклада в социальное развитие общества.

В учебных заведениях стандарты обучения предусматривают наличие дисциплин, мотивирующих и приобщающих к здоровому образу жизни. К таким дисциплинам относится, прежде всего, физическая культура. К сожалению, инвалиды и студенты с ограниченными

возможностями не всегда могут посещать занятия вместе со всеми студентами. Им требуется значительно больше внимания преподавателя, поэтому занятия должны проводиться индивидуально. Кроме того, обязательно медицинское сопровождение занятий по адаптивной физической культуре [1]. Оно включает несколько этапов.

Начальный этап – диагностико-аналитический. Его цель – определение группы адаптивной физической культуры и спорта. При выборе учитываются желание и возможности человека с ограниченными возможностями. Это могут быть адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, улучшение адаптивных реакций, продолжение физической реабилитации и др. Для этого необходимо изучить медицинские документы, провести оценку физического развития. Далее непосредственно формируются группы из нескольких человек.

Второй этап – коррекционный. Цель – максимально скорректировать основной дефект, сопутствующие заболевания и возможные повторные нарушения. В качестве технологий применяются оздоровительно-развивающие коррекционные средства и методы адаптивной физической культуры [2], [3]. Медицинское сопровождение занятий предусматривает оценку эффективности рекомендованных упражнений, а также дополнение или отмену некоторых из них.

Третий этап – компенсаторный. Цель – восполнить потерянные функции организма. Здесь используются оздоровительно-развивающие компенсаторные средства и методы адаптивной физической культуры. Для достижения хорошего результата необходимо проводить регулярные занятия.

Четвертый этап – профилактический. Цель – предупреждение дальнейшего развития основного дефекта, сопутствующих заболеваний и повторных нарушений. На данном этапе повышается уровень физической подготовленности, общий жизненный тонус организма, минимизируются осложнения основного заболевания.

Последний этап – индивидуальный. Цель – сформировать готовность к регулярным занятиям по адаптивной физической культуре и спорту, обучить студентов самостоятельно планировать и корректировать физическую нагрузку в рамках профессиональной деятельности.

Наиболее популярными видами спорта для людей с ограниченными возможностями по здоровью и инвалидов являются:

- Баскетбол в инвалидной коляске
- Бочча – вид спорта, появившийся в Греции. Адаптирован для людей с церебральным параличом.
- Велоспорт – один из самых популярных видов спорта на Параолимпийских играх. Адаптирован для людей с церебральным параличом, дефектами зрения, с двигательными проблемами.
- Легкая атлетика – один из видов спорта, включенных в Параолимпийские игры. Она включает в себя все олимпийские виды соревнований, кроме заборов, препятствий, прыжков с шестом и метании молота.
- Фехтование на колясках – вид спорта, который впервые был включен в Параолимпийские игры в 1960 году в городе Риме.
- Плавание – один из самых популярных видов спорта среди людей с ограниченными возможностями. В параолимпийском плавании практикуют разные стили: спина, брасс, бабочка и свободный.
- Футбол – главными отличиями от обычного футбола являются наличие в команде семи человек, а также то, что игроки одной команды должны иметь разные уровни инвалидности
- Голбол – командный вид спорта. Команды состоят из трех игроков, которые играют не ногами, а руками. Это практикуют люди, которые имеют различные нарушения зрения.
- Тяжелая атлетика – вид спорта, адаптирован для людей с ампутированными конечностями, церебральным параличом.
- Дзюдо – вид спорта, который является боевым искусством. Обычно практикуют люди с различными нарушениями зрения.
- Стрельба из лука – вид спорта, который практикуют люди с физическими недостатками или церебральным параличом. Существуют две модальности: стоя и на инвалидной коляске.

Современное состояние развития адаптивной физической культуры диктует необходимость уточнения положений, лежащих в основе выделения отдельных групп принципов.

- *Первая группа принципов* – реабилитационные принципы – учитывает закономерности, накопленные в специальной психологии, специальной педагогике, включая олигофренопедагогику.

- *Вторая группа принципов* – педагогические принципы – ориентируют специалиста по адаптивной физической культуре на использование огромного опыта, накопленного в педагогике и представленного в ее основных разделах – теории обучения (дидактике) и соответственно общеметодических принципах воспитания.

- *Третья группа принципов* – принципы физического воспитания и спорта, выражающие специфические закономерности адаптации человека к физическим нагрузкам и развитие тренированности с учетом факторов, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

- *Четвертая группа принципов* – социальные принципы – отражает установочные положения, определяющие особенности взаимоотношений общества и человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая, разумеется, инвалидов.

Заключение. Адаптивный спорт на сегодняшний день развивается преимущественно в рамках трех крупнейших международных движений: паралимпийского, специального олимпийского и сурдлимпийского движения. Паралимпийский спорт – состязания лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта. Сурдлимпийский спорт – спорт для людей с ограниченными возможностями по слуху. Специальный олимпийский спорт – спорт для лиц с интеллектуальными отклонениями. Повышение эффективности занятий АФК позволит поднять на новый уровень физическую культуру, образование, всю систему комплексной реабилитации людей с ограниченными возможностями, улучшит уровень жизни и коммуникаций в общественной среде.

Библиографические ссылки

1. Субботкина Л. А. Организация занятий адаптивной физической культурой студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в вузе / Л. А. Субботкина, В. А. Старостина, Н. А. Каменцева и др. // Учебное пособие. – Саранск: Издательство Мордов. ун-та. 2019. 100 с.

2. Бушенева И.С. Физическая культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни / И.С. Бушенева, И.В. Еремин, В.В. Савченко // Фундаментальные исследования. – 2016. – № 8. – С. 107-111.

3. Шамрова Е. А. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. А. Шамрова, Н. А. Авдеева // Сборник научных трудов III Всероссийской научно-практической конференции с Международным участием молодых ученых, аспирантов, студентов. – Саранск: Издательство Мордов. ун-та. 2014. – С. 194 – 197.

References

1. Subbotkina L. A., Starostina V. A., Kamentseva N. A. Organization of adaptive physical culture classes for students with disabilities and persons with disabilities at the university // Textbook. – Saransk: Mordov Publishing House. university 2019. 100 p.

2. Busheneva I.S. Physical culture and sport as a means of improving the level and quality of life / I.S. Busheneva, I.V. Eremine, V.V. Savchenko // Fundamental research. – 2016. – No. 8. – P. 107-111.

3. Shamrova E. A. Physical education of children with cerebral palsy / E. A. Shamrova, N. A. Avdeeva // Collection of scientific papers of the III All-Russian scientific and practical conference with international participation of young scientists, graduate students, students. – Saransk: Mordov Publishing House. university 2014. – S. 194 – 197.

УДК 796.011.3

КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т. В. Федорова¹, О. В. Ланская²

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4

¹E-mail: d18statyana@yandex.ru

²E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

В статье рассматривается эффективность методики адаптивного физического воспитания для коррекции двигательных и познавательных способностей школьников 12-13 лет с легкой степенью умственной отсталости. Эффективность разработанной методики с использованием физических упражнений и подвижных игр на уроках физической культуры выразилась в достоверном улучшении показателей уровня развития двигательных качеств и сформированности познавательной сферы у данного контингента детей в конце педагогического эксперимента.

Ключевые слова: двигательные и познавательные способности, методика, коррекция, дети, умственная отсталость, адаптивное физическое воспитание.

CORRECTION OF MOTOR AND COGNITIVE ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN 12-13 YEARS OLD WITH MENTAL RETARDATION BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

T. V. Fedorova¹, O. V. Lanskaya²

Velikie Luki State Academy of Physical Culture and Sports
Russian Federation, 182105, Velikiye Luki, pl. Yubileinaya, 4

¹E-mail: d18statyana@yandex.ru

²E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

The article discusses the effectiveness of the method of adaptive physical education for the correction of motor and cognitive abilities of schoolchildren aged 12-13 with a mild degree of mental retardation. The effectiveness of the developed methodology with the use of physical exercises and outdoor games at physical education lessons was expressed in a significant improvement in the indicators of the level of development of motor qualities and the formation of the cognitive sphere in this contingent of children at the end of the pedagogical experiment.

Keywords: motor and cognitive abilities, methodology, correction, children, mental retardation, adaptive physical education.

Введение. Умственная отсталость является нарушением развития, которое встречается наиболее часто. Среди всех детей-инвалидов в России доля детей с проблемами интеллектуального развития составляет около 14%. Иными словами, каждый седьмой ребенок-инвалид имеет диагноз «умственная отсталость». Дети среднего школьного возраста (12-13 лет) с умственной отсталостью находятся на пубертатном этапе развития. В этом возрасте активно развиваются двигательные, а также познавательные способности. Их недостаточное развитие может привести к возникновению трудностей в процессе социализации. В связи с этим,

обоснование и разработка методики по коррекции двигательных и познавательных способностей детей среднего школьного возраста с умственной отсталостью является актуальным направлением научного исследования [1, с.110-115; 2, с.122-127; 3, с.175].

Цель исследования заключалась в разработке и апробации методики адаптивного физического воспитания (АФВ) для коррекции двигательных и познавательных способностей у школьников 12-13 лет с легкой степенью умственной отсталости, а также оценке ее эффективности в ходе педагогического эксперимента.

Организация и методы исследований. В исследовании приняли участие 10 мальчиков 12-13 лет с легкой степенью умственной отсталости. Эксперимент длился на протяжении двух месяцев. Занятия продолжительностью 35 минут проходили 2 раза в неделю. Используемая методика включала в себя совокупность средств для развития двигательной и познавательной деятельности. Каждое занятие состояло из трех частей. *Подготовительная часть.* В подготовительной части осуществлялась подготовка организма занимающихся к предстоящей физической нагрузке. Использовались элементы ходьбы и бега, а также комплекс общеразвивающих упражнений. Каждое упражнение имело ассоциативное название. Использовались приемы имитации и подражания. *Основная часть.* В основной части осуществлялось обучение новым двигательным действиям, а также закрепление и совершенствование уже изученных действий. Данная часть включала в себя проведение подвижных и дидактических игр, нацеленных на развитие двигательной и познавательной сфер детей. *Заключительная часть* занятия была направлена на приведение организма занимающихся в состояние покоя. Она включала в себя задания на развитие познавательных способностей, физические упражнения и подвижные игры малой интенсивности. В ходе каждого занятия устанавливалась обратная связь с обучающимися, что способствовало развитию познавательной сферы. В процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр детям предлагались задания для закрепления материала, изученного на других занятиях в школе. До и после эксперимента регистрировались показатели развития двигательных качеств (табл. 1) и сформированности познавательной сферы (табл. 2).

Результаты исследований и их обсуждение. До начала педагогического эксперимента у детей с легкой степенью умственной отсталости был выявлен исходный уровень двигательных способностей и сопоставлен с показателями здоровых сверстников, указанными в литературе (табл. 1).

Таблица 1

Среднегрупповые показатели уровня развития двигательных качеств, зарегистрированные у детей с умственной отсталостью в ходе эксперимента

Тесты	ЭГ (n=10)		Р _{до-после}
	До эксперимен-та	После экспери-мента	
Прыжок в длину с места (оценка силы; норма – 165 см)	145,60±3,44	147,10±3,36	p>0,05
Челночный бег 3х10 м (оценка ловкости; норма – 9,0 с)	11,68±0,28	11,46±0,27	p>0,05
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (оценка гибкости; норма – 6 см)	3,90±0,66	5,80±0,47	p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (оценка быстроты; норма – 35 раз)	23,90±1,49	28,30±1,52	p<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (оценка выносливости; норма – 15 раз)	8,50±1,12	11,80±1,20	p<0,05

Примечание: В таблице указаны нормативные показатели для относительно здоровых сверстников [5, с. 79].

Из данных таблицы 1 видно, что после проведения эксперимента показатели двигательных способностей школьников с умственной отсталостью значительно улучшились в сравнении с таковыми до эксперимента. Наиболее выраженные изменения произошли в развитии таких физических качеств, как быстрота, выносливость и гибкость (тесты 1-3 на рис. 1).

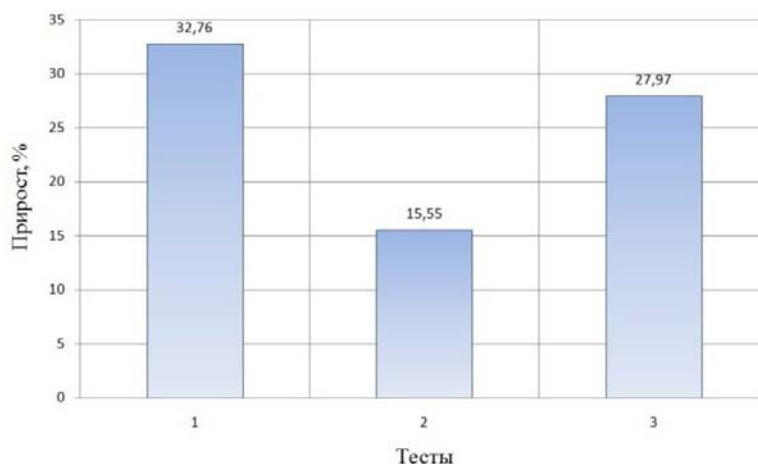


Рис. 1. Прирост показателей уровня развития двигательных качеств, зарегистрированные у детей с умственной отсталостью в ходе эксперимента, %:

- 1 – «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами»,
- 2 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин»,
- 3 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Оценка уровня развития познавательных способностей школьников проводилась по тестам, представленным в табл. 2.

Таблица 2

Среднегрупповые показатели уровня сформированности познавательной сферы, зарегистрированные у детей с умственной отсталостью в ходе эксперимента

Тесты	ЭГ (n=10)		Р _{до-после}
	До эксперимен-та	После экспери-мента	
Вырежи фигуры (оценка наглядно-действенного мышления; норма – 8 баллов)	5,60±0,45	6,80±0,34	p<0,05
Узнавание фигур (оценка объема кратковременной памяти, внимания; норма – 2,7 балла)	4,57±0,33	3,60±0,29	p<0,05
Сравнение понятий (оценка умения выделять существенные признаки различия или сходства при слуховом восприятии; норма – 18 понятий)	15,80±0,56	17,60±0,67	p<0,05
Какие предметы спрятаны на рисунках? (оценка зрительного восприятия; норма – 8 баллов)	6,10±0,46	7,00±0,35	p>0,05

Примечание к таблице. В таблице указаны нормативные показатели для относительно здоровых сверстников [4, с.116].

В большей степени разработанная методика повлияла на такие компоненты познавательной сферы как память, мышление, слуховое восприятие, внимание (тесты 1-3 на рис. 2).

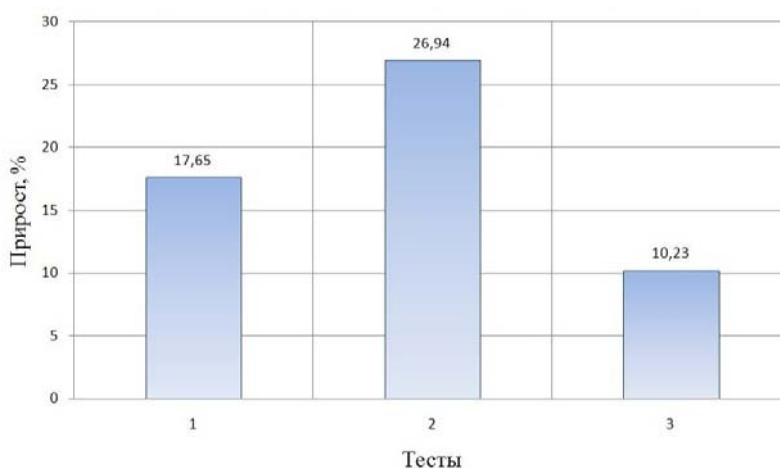


Рис. 2. Прирост показателей уровня сформированности познавательной сферы, зарегистрированные у детей с умственной отсталостью в ходе эксперимента, %:
1 – «Вырежи фигуры», 2 – «Узнавание фигур», 3 – «Сравнение понятий»

Заключение. До проведения педагогического эксперимента у детей 12-13 лет с легкой степенью умственной отсталости наблюдались отставания в развитии познавательных и двигательных способностей. После проведения педагогического эксперимента выявлено улучшение данных показателей и приближение их к показателям относительно здоровых сверстников. Полученные результаты подтвердили эффективность методики коррекции двигательных и познавательных способностей школьников 12-13 лет с легкой степенью умственной отсталости средствами АФВ, что позволяет рекомендовать ее для использования на уроках в специальных (коррекционных) учреждениях VIII вида.

Библиографические ссылки

1. Антонюк С. Д., Рубцов Н. О., Стрекалов А. С. [и др.]. К вопросу о целенаправленном формировании и контроле двигательных способностей инвалидов средствами адаптивной физической культуры // Вестник Тамбовского государственного университета. Серия Гуманитарные науки. – 2011. – № 9. – С. 110-115.
2. Антонюк С. Д., Князев М. В. Формирование двигательной и познавательной деятельности детей среднего школьного возраста с умственной отсталостью в процессе интегрированных физкультурных занятий // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2012. – № 1. – С. 122-127.
3. Ильин А. В., Мещеряков А. С. Особенности формирования компенсаторных двигательных умений и навыков у детей с умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры // Известия высших учебных заведений. – 2012. – № 4 – С. 175.
4. Бондаренко И. Ю. Диагностика познавательных процессов школьников. Ставрополь: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение гимназия №3 г. Ставрополь, 2013. – 120 с.
5. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2021. – 104 с.

References

1. Antonjuk S. D., Rubcov N. O., Strekalov A. S. [i dr.]. K voprosu o celenapravlennom formirovanii i kontrole dvigatel'nyh sposobnostej invalidov sredstvami adaptivnoj fizicheskoj kul'tury // Vestnik Tambovskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija Gumanitarnye nauki. – 2011. – № 9. – S. 110-115.

2. Antonjuk S. D., Knjazev M. V. Formirovanie dvigatel'noj i poznavatel'noj dejatel'nosti detej srednego shkol'nogo vozrasta s umstvennoj otstalost'ju v processe integrirovannyh fizkul'turnyh zanjatij // Psihologo-pedagogicheskij zhurnal Gaudeamus. – 2012. – № 1. – S. 122-127.
3. Il'in A. V., Meshherjakov A. S. Osobennosti formirovanija kompensatornyh dvigatel'nyh umenij i navykov u detej s umstvennoj otstalost'ju sredstvami adaptivnoj fizicheskoj kul'tury // Izvestija vysshih uchebnyh zavedenij. – 2012. – № 4 – S. 175.
4. Bondarenko I. Ju. Diagnostika poznavatel'nyh processov shkol'nikov. Stavropol': Municipal'noe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie gimnazija №3 g. Stavropol', 2013. – 120 s.
5. Ljah V. I. Fizicheskaja kul'tura. Primernye rabochie programmy. Predmetnaja linija uchebnikov M. Ja. Vilenskogo, V. I. Ljaha. 5-9 klassy: uchebnoe posobie dlja obshheobrazovatel'nyh organizacij. M.: Prosveshhenie, 2021. – 104 s.

© ФедороваТ. В., Ланская О. В., 2022

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.0

СПОРТ КАК СРЕДСТВО, ВЛИЯЮЩЕЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ГРАЖДАНИНА

Т. Г. Арутюнян¹, Е.К. Заболотская²

¹Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

²Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 121»

Российская Федерация, 660133, г. Красноярск, ул.С.Лазо, 32

¹E-mail: nayka.07@mail.ru

Актуальной задачей поиска путей дальнейшего развития социума, и ее решение невозможно без формулировки стратегических направлений госполитики. В связи с существенными изменениями в российском обществе обращено внимание на сферу физической культуры и спорта. Наиболее сложным вопросом по-прежнему является поиск приоритетов в воспитании личности гражданина.

Ключевые слова: спорт, личность, гражданин, воспитание, педагогика.

SPORT AS A MEANS OF INFLUENCING THE FORMATION OF A CITIZEN'S PERSONALITY

T. G. Arutyunyan¹, E.K. Zabolotskaya²

¹Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

²Municipal Autonomous Educational Institution «Secondary School № 121»

32 S.Lazo str., Krasnoyarsk, 660133, Russian Federation

¹E-mail: nayka.07@mail.ru

An urgent task is to find ways for the further development of society, and its solution is impossible without formulating the strategic directions of state policy. In connection with significant changes in Russian society, attention is paid to the sphere of physical culture and sports. The most difficult issue is still the search for priorities in educating the personality of a citizen.

Keywords: sport, personality, citizen, education, pedagogy.

Введение. В российском обществе происходят существенные изменения, по этой причине самой актуальной специалисты называют задачу поиска путей дальнейшего развития социума, и ее решение невозможно без формулировки стратегических направлений госполитики. Исключением не является и сфера физической культуры и спорта.

Основная часть. Наиболее сложным вопросом по-прежнему является поиск приоритетов в воспитании личности гражданина. Эту проблему можно назвать первостепенной, создание педагогических условий и воспитания нравственных качеств личности и является важной целью теории воспитания. Концептуальные педагогические взгляды П.Ф. Лесгафта на физическое воспитание основываются на единстве духовного и физического развития человека, при этом решающую роль играет нравственное воспитание [1].

Важным для решения данного вопроса явилось принятие Правительством России Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года. Среди задач, отмеченных в документе, обращено внимание на содействие при воспитании социально ответственной и гармонично развитой личности с помощью поддержания высокого уровня этических и духовно-нравственных ценностей в сфере физической культуры и спорта. А также и с путем взаимодействия с традиционными конфессиями России [5].

Кроме ранее принятых Стратегией национальной безопасности Российской Федерации и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года данный документ оказался чрезвычайно важным, так как снял противоречия в вопросе формирования мировоззренческих основ личности.

Целью Стратегии развития воспитания является «определение приоритетов государственной политики в области воспитания и социализации детей, основных направлений и механизмов развития институтов воспитания, формирования общественно-государственной системы воспитания детей в Российской Федерации». Особо в документе отмечается, что следует принимать во внимание интересы самих детей, учитывать потребности современного социума и государства в целом, не забывая про глобальные вызовы и проблемы всего мирового сообщества [5].

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года функцией государства в данной сфере является, в том числе и формирование ценностей и культуры здорового образа жизни, являющейся основой качества жизни населения и устойчивого развития общества [5].

Воспитание через физическую культуру и спорт зависит от воспитательных отношений. Как утверждает В.С. Безрукова воспитательные отношения – это всегда отношения между людьми [2]. Применимо к сфере спорта это отношения между спортсменами и тренерами, а также их окружением – комментаторами и спортивными болельщиками, обозревателями и спортивными журналистами и другими. Совокупность и системность этих отношений оказывают влияние на формирование личности [3; 4; 6; 7; 8; 10], однако результаты могут оказаться диаметрально противоположными [9]. Если в данной системе преобладают взаимоотношения, согласующиеся с нормами морали, то усиливаются нравственные основы личностных проявлений. Такие как способность сохранить достоинство в экстремальной ситуации противоборства, верность принципам FairPlay (честной игры).

В другом случае если совокупность данных отношений искажена или разбалансирована в спорте влияние на личность может стать негативным. Стремление к первенству может перерасти во всепоглощающую борьбу за успех любой ценой и способствуют антисоциальному поведению [9].

Заключение. Необходимо понимать противоречивость формирующего воздействия спорта на личность, руководствоваться данным положением на практике и решать воспитательные проблемы в интересах общества и государства.

Библиографические ссылки

1. Агеевец, В. У. Реализация научно-педагогического наследия П.Ф. Лесгафта в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта. История и перспективы. /

В. У. Агеевец // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья: сборник научных статей и докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в годы Великой Отечественной войны, 16–17 апреля 2020 г. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020, С. 13 – 26.

2. Арутюнян, Т.Г. О направлениях воспитательного процесса в режиме учебно-тренировочных занятий / Т.Г. Арутюнян // Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни: сборник научных статей и докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, С-Петербург, 23-25 мая 2019 г. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019 С. 414 – 416.

3. Арутюнян, Т.Г. Воспитывающий потенциал физических упражнений в процессе занятий водными видами спорта / Т.Г. Арутюнян, В.А. Власов, М.Д. Кудрявцев, С.Н. Попова, Н.В. Ивашко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 2 (32). – С. 180-189.

4. Арутюнян, Т.Г. Зимний футбол в общеобразовательных учреждениях как составная часть воспитания будущих защитников Отечества / Т.Г. Арутюнян, С.П. Рябинин, Е.И. Малыгин, К.М. Евсюкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 4. С. 68-69.

5. Бакулев С.Е. Опыт разработки приоритетных направлений развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов, С.М. Ашкинази и др. // Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 23-25 мая 2019 г. / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 11-20.

6. Еганов А.В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо. Челябинск, 1999.

7. Левицкий А.Г. Особенности угла наклона корпуса при выполнении броска отхвatom (o-soto-gari) в условиях соревновательной схватки // Теория и практика физической культуры 2017. № 5.

8. Лубышева Л.И. Спортсизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. М., 2017.

9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 384 с. – ISBN 5-8114-0585-5

10. Рябинин, С.П. Техничко-тактическая и военно-патриотическая подготовка детей средствами русских шашек / С.П. Рябинин, Т.Г. Арутюнян, Т.А. Трифоненкова, М.В. Дунаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 6. С. 20-22.

References

1. Ageevec, V. U. Realizaciya nauchno-pedagogicheskogo naslediya P.F. Lesgafta v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta. Istoriya i perspektivy. / V. U. Ageevec // Social'no-gumanitarnye tekhnologii v upravlenii chelovecheskimi resursami v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya: sbornik nauchnyh statej i dokladov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchennoj 75-letiyu Pobedy v gody Velikoj Otechestvennoj vojny, 16–17 aprelya 2020 g. – SPb.: POLITEKH-PRESS, 2020, S. 13 – 26.

2. Arutyunyan, T.G. O napravleniyah vospitatel'nogo processa v rezhime uchebno-trenirovochnykh zanyatij / T.G. Arutyunyan // Upravlenie chelovecheskimi resursami v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorovogo obraza zhizni: sbornik nauchnyh statej i dokladov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, S-Peterburg, 23-25 maya 2019 g. – SPb.: POLITEKH-PRESS, 2019 S. 414 – 416.

3. Arutyunyan, T.G. Vospityvayushchij potencial fizicheskikh uprazhnenij v processe zanyatij vodnymi vidami sporta / T.G. Arutyunyan, V.A. Vlasov, M.D. Kudryavcev, S.N. Popova, N.V. Ivashko // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2020. – № 2 (32). – S. 180-189.
4. Arutyunyan, T.G. Zimnij futbol v obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdeniyah kak sostavnaya chast' vospitaniya budushchih zashchitnikov Otechestva / T.G. Arutyunyan, S.P. Ryabinin, E.I. Malygin, K.M. Evsyukova // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2020. № 4. S. 68-69.
5. Bakulev S.E. Opyt razrabotki prioritetnykh napravlenij razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda / S.E. Bakulev, V.A. Tajmazov, S.M. Ashkinazi i dr. // Upravlenie chelovecheskimi resursami v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorovogo obraza zhizni: sbornik nauchnykh statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, 23-25 maya 2019 g. / NGU im. P.F. Lesgafta. – Sankt-Peterburg, 2019. – S. 11-20.
6. Eganov A.V. Teoretiko-metodicheskoe obosnovanie pedagogicheskoy sistemy formirovaniya sportivnogo masterstva v dzyudo. CHelyabinsk, 1999.
7. Levickij A.G. Osobennosti ugla naklona korpusa pri vypolnenii broska othvatom (o-soto-gari) v usloviyah sorevnovatel'noj skhvatki // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury 2017. № 5.
8. Lubysheva L.I. Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovacionnoj praktike: monografiya. M., 2017.
9. Matveev, L.P. Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty: uchebnyk / L.P. Matveev. – 4-e izd., – Sankt-Peterburg: Lan', 2005. – 384 s. – ISBN 5-8114-0585-5
10. Ryabinin, S.P. Tekhniko-takticheskaya i voenno-patrioticheskaya podgotovka detej sredstvami russkih shashek / S.P. Ryabinin, T.G. Arutyunyan, T.A. Trifonenkova, M.V. Dunaeva // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2020. № 6. S. 20-22.

© Арутюнян Т. Г., Заболотская. Е.К., 2022

УДК 796.0

СОДЕРЖАНИЕ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМАЦИИ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Т. Г. Арутюнян¹, В. В. Пыж²

¹Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

²Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта

Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35

¹E-mail: nayka.07@mail.ru

Рассматриваются различные стороны содержания форм и методов патриотического воспитания через потенциал физического воспитания и спорта. Данный процесс происходит в условиях трансформации патриотических ценностей современной молодежи.

Ключевые слова: патриот, спорт, упражнение, физическое воспитание.

THE CONTENT, FORMS AND METHODS OF PATRIOTIC AND PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF THE TRANSFORMATION OF PATRIOTIC VALUES OF MODERN YOUTH

T.G. Arutyunyan¹, V.V. Pyzh²

¹Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

²The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
35, Dekabristov str., Saint Petersburg, 190121, Russian Federation

¹E-mail: nayka.07@mail.ru

Various aspects of the content of forms and methods of patriotic education through the potential of physical education and sports are considered. This process takes place in the context of the transformation of the patriotic values of modern youth.

Keywords: patriot, sport, exercise, physical education.

Введение. Физическое воспитание, спорт в целом и физические упражнения в частности имеют высокий воспитывающий потенциал [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8]. Интернациональная сущность физического воспитания способствует установлению межнациональных взаимоотношений, расширению географического сотрудничества и сплочению народов разных культур и конфессий.

Основная часть. Процесс допризывной подготовки предполагает воспитание патриотических и физических качеств – это является основной задачей педагогической деятельности. Обратим внимание на то, что во все времена в бою решающее влияние оказывали люди, а не техника, пусть и самая совершенная. Ведь и техникой управляют люди, от боевого духа и моральной силы которых зависит успех боя [3; 4].

Фаза состояния развития общества на сегодняшний день подталкивает к консолидации вокруг идей патриотического воспитания, формирования духовно-нравственных ценностей

[3; 4], позиции будущего защитника Родины, воспитании готовности и способности к ее защите.

В условиях трансформации патриотических ценностей проведен анализ содержания, методов и форм воспитания. Данный анализ позволяет сделать вывод о том, что физическое воспитание в целом, спорт и физические упражнения в частности обладают не в полной мере раскрытым потенциалом по социализации личности, укреплению дружбы между народами и воспитанию патриотических качеств личности [6; 7; 8; 9].

Физическое воспитание, спорт и физические упражнения позволяют развивать не только волевые и физические качества, а также и формируют патриотические и нравственные у обучающихся в школах и университетах [6; 7; 8].

Спорт проник в различные сферы жизни общества. Он представлен в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в комплексах здравоохранительных мер и в социальной сфере. Влияние спорта на личность и межличностные взаимоотношения зависит не столько от самого спорта, сколько от системы социальных взаимоотношений выходящих за пределы спортивной деятельности. Например, применение спорта в системе воспитания. В этом случае говорится о функциональных отношениях спорта объединяющих его с другой стороной социальной реальности. В связи с этим спорт и рассматривается как фактор направленного формирования и патриотического воспитания индивида. Соответственно при органичной включенности спорта в целостную социально-педагогическую систему служит средством воспитательной практики [9].

Личностно-воспитывающий эффект приобщения к спорту зависит от системы от системы межличностных воспитательно направленных отношений [2; 9].

Заключение. Основной задачей патриотического и физического воспитания является максимальная концентрация качеств личности учитывающей политические, исторические, морально-нравственные и правовые стороны индивида.

Библиографические ссылки

1. Агеевец, В. У. Реализация научно-педагогического наследия П.Ф. Лесгафта в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта. История и перспективы. / В. У. Агеевец // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья: сборник научных статей и докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в годы Великой Отечественной войны, 16–17 апреля 2020 г. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020, С. 13 – 26.

2. Арутюнян, Т.Г. О направлениях воспитательного процесса в режиме учебно-тренировочных занятий / Т.Г. Арутюнян // Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни: сборник научных статей и докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, С-Петербург, 23-25 мая 2019 г. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019 С. 414 – 416.

3. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микро-элемент подготовки будущих защитников Отечества / Т.Г. Арутюнян, В.В. Пыж // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 23-30.

4. Арутюнян, Т.Г. Правовые основы взаимосвязи физического, патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения / Т.Г. Арутюнян, В.А. Власов // Право и государство: теория и практика. 2020. № 5 (185). С. 26-28.

5. Арутюнян Т.Г. Воспитывающий потенциал физических упражнений в процессе занятий водными видами спорта / Т.Г. Арутюнян, В.А. Власов, М.Д. Кудрявцев, С.Н. Попова, Н.В. Ивашко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 2 (32). – С. 180-189.

6. Еганов А.В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо. Челябинск, 1999.

7. Левицкий А.Г. Особенности угла наклона корпуса при выполнении броска отхвatom (o-soto-gari) в условиях соревновательной схватки // Теория и практика физической культуры 2017. № 5.

8. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. М., 2017.

9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 384 с. – ISBN 5-8114-0585-5

References

1. Ageevec, V. U. Realizaciya nauchno-pedagogicheskogo naslediya P.F. Lesgafta v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta. Istoriya i perspektivy. / V. U. Ageevec // Social'no-gumanitarnye tekhnologii v upravlenii chelovecheskimi resursami v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya: sbornik nauchnyh statej i dokladov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchennoj 75-letiyu Pobedy v gody Velikoj Otechestvennoj vojny, 16–17 aprelya 2020 g. – SPb.: POLITEKH-PRESS, 2020, S. 13 – 26.

2. Arutyunyan, T.G. O napravleniyah vospitatel'nogo processa v rezhime uchebno-trenirovochnyh zanyatij / T.G. Arutyunyan // Upravlenie chelovecheskimi resursami v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorovogo obraza zhizni: sbornik nauchnyh statej i dokladov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, S-Peterburg, 23-25 maya 2019 g. – SPb.: POLITEKH-PRESS, 2019 S. 414 – 416.

3. Arutyunyan, T.G. Vzaimosvyaz' fizicheskogo i patrioticheskogo vospitaniya kak mikroelement podgotovki budushchih zashchitnikov Otechestva / T.G. Arutyunyan, V.V. Pyzh // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2020. – № 3 (181). – S. 23-30.

4. Arutyunyan, T.G. Pravovye osnovy vzaimosvyazi fizicheskogo, patrioticheskogo i duhovno-nravstvennogo vospitaniya podrastayushchego pokoleniya / T.G. Arutyunyan, V.A. Vlasov // Pravo i gosudarstvo: teoriya i praktika. 2020. № 5 (185). S. 26-28.

5. Arutyunyan T.G. Vospityvayushchij potencial fizicheskikh uprazhnenij v processe zanyatij vodnymi vidami sporta / T.G. Arutyunyan, V.A. Vlasov, M.D. Kudryavcev, S.N. Popova, N.V. Ivashko // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2020. – № 2 (32). – S. 180-189.

6. Eganov A.V. Teoretiko-metodicheskoe obosnovanie pedagogicheskoy sistemy formirovaniya sportivnogo masterstva v dzyudo. CHelyabinsk, 1999.

7. Levickij A.G. Osobennosti ugla naklona korpusa pri vypolnenii broska othvatom (o-soto-gari) v usloviyah sorevnovatel'noj skhvatki // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury 2017. № 5.

8. Lubyшева L.I. Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovacionnoj praktike: monografiya. M., 2017.

9. Matveev, L.P. Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty: uchebник / L.P. Matveev. – 4-e izd., – Sankt-Peterburg: Lan', 2005. – 384 s. – ISBN 5-8114-0585-5

© Арутюнян Т. Г., Пыж В. В., 2022

УДК 796

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ КАК ГАРАНТИЯ ЛИЧНОЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ: ИСТОРИЯ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В.В. Бутов

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»
г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83
E-mail: vladimir_butov7@mail.ru

Рассматриваются вопросы о необходимости совершенствования техники боевых приемов борьбы с целью повышения эффективности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел и обеспечения их защищенности при выполнении служебных задач. В данной работе описан порядок проведения учебных занятий по специальной физической подготовке в образовательных организациях МВД России и предложен новый подход к обучению курсантов.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, гарантия защищенности, боевые приемы борьбы, сотрудник органов внутренних дел, курсанты образовательных организаций МВД России.

FIGHTING TECHNIQUES AS A GUARANTEE OF PERSONAL PROTECTION OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS: HISTORY AND WAYS OF IMPROVEMENT

V.V. Butov

Federal State Educational Institution of Higher Education
"Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation"
Rostov-on-Don, st.Eremenko, 83
E-mail: vladimir_butov7@mail.ru

The scientific article discusses the need to improve the technique of fighting techniques in order to increase the efficiency of the professional activities of employees of the internal affairs bodies and ensure their security in the performance of official tasks. This paper describes the procedure for conducting training sessions on special physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia and proposes a new approach to training cadets.

Keywords: special physical training, security guarantee, combat fighting techniques, internal affairs officer, cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Введение. Актуальность заявленной темы обусловлена как теоретической, так и практической значимостью, поскольку занятия специальной физической подготовкой в органах внутренних дел направлены на формирование двигательных способностей, необходимых для выполнения профессиональных задач. Важно отметить, что гарантией личной защищенности сотрудника полиции, как во время выполнения служебных обязанностей, так и во внеслужебное время, выступают, прежде всего, знания и навыки по выполнению боевых приемов борьбы. Кроме того, при пресечении противоправных действий лиц, нарушающих общественный порядок, сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации ущерба, что обу-

славливает необходимость отказа от применения огнестрельного оружия и специальных средств, прибегая, в подавляющем большинстве случаев, к альтернативе в виде применения физической силы.

Основное содержание работы. Служба в органах внутренних дел связана с риском для жизни и здоровья, как самого сотрудника полиции, так и членов его семьи. Во внеслужебное время полицейский может быть подвергнут нападению со стороны правонарушителей. Кроме того, высокий уровень правосознания требует от государственного служащего добросовестно, невзирая на опасность и риск, защищать права и свободы граждан от противоправных посягательств. В некоторых случаях, ценой для спасения окружающих может стать жизнь самого сотрудника. Ввиду чего, владение техникой ведения рукопашного боя, может стать единственным средством или способом к обеспечению защиты окружающих и личной безопасности сотрудника полиции.

Под боевыми приемами борьбы принято понимать способы применения физической силы, описанные в соответствующем разделе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1].

На пути изучения истории вопроса о правилах и эффективности применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел, возьмем для сравнения Приказ МВД России от 29.07.1996 № 412 «Об утверждении наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел», который, на данный момент, утратил силу. И, нынешний, Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел российской Федерации». Отличительной чертой двух нормативно-правовых актов является существенное отличие способов надевания наручников, действия с использованием средств индивидуальной защиты и активной обороны, а также приемы рукопашного боя с автоматом. Что впоследствии привело к возникновению вопроса об определении формы и содержания боевых приемов борьбы. Ввиду того, что применение физической силы предполагает силовые действия, осуществляемые в отношении правонарушителя с целью обеспечения охраны общественного порядка, защиты законных прав и интересов граждан, государства и общества, применение каких-либо вспомогательных инструментов в виде специальных средств и огнестрельного оружия, допускается лишь тогда, когда применения одной физической силы будет не достаточно.

Понятием «боевые приемы борьбы» охвачены следующие элементы:

- Удары и защита от ударов, обеспечивающие сохранение целостности тела сотрудника и причинение повреждений правонарушителю.
- Силовое задержание боевыми приемами стоя, направленно на ограничение свободы передвижения правонарушителя путем воздействия на уязвимые места, например, на кисти рук, локтевой, плечевой суставы и т.д.
- Освобождение от захватов и обхватов, то есть изучение способов преодоления, ограничений подвижности самого сотрудника.
- Пресечение действий правонарушителя с огнестрельным оружием, в свою очередь, позволяет избежать ранения или гибели сотрудника при эффективном и правильном выполнении защитных действий.
- Способы надевания наручников, связывание брючным ремнем, которые необходимы для ограничения свободы передвижения правонарушителя в установленных законом случаях.
- Способы проведения личного досмотра, направленные на предмет выявления находящихся при себе у правонарушителя запрещенных веществ и предметов [2].

Учебные занятия по физической подготовке в образовательных организациях МВД России построены таким образом, чтобы обучающиеся имели возможность освоить теоретическую часть выполнения того или иного приема борьбы, а также на практике освоить порядок действий и довести их до формирования устойчивого навыка.

Преподаватели кафедры физической подготовки имеют: практический опыт работы в территориальных органах МВД России, спортивные и почётные звания, высокие спортивные

достижения, глубокие знания и навыки по выполнению боевых приемов борьбы. В ходе проведения учебных занятий, преподавателю важно осуществлять четкий контроль при выполнении упражнений обучающимися, чтобы своевременно выявить и указать на ошибки, демонстрируя наглядно возможность последствий при неправильном выполнении приема. Так, например, отсутствие расслабляющего удара может стать причиной активного сопротивления правонарушителя, а неправильный захват кисти руки не позволит выполнить необходимое болевое воздействие или надеть наручники на задерживаемого.

Основаниями для применения физической силы сотрудниками полиции выступают:

1. Пресечение преступлений и административных правонарушений.
2. Доставка в служебное помещение территориального органа.
3. Преодоление противодействия законным требованиям сотрудника полиции [3].

Кроме того, применение физической силы допускается во всех случаях, когда законом разрешено применять специальные средства и огнестрельное оружие.

Воспитание профессиональных качеств и навыков, необходимых для службы в полиции, является долгим и трудоемким процессом. Целью образовательных организаций МВД России является воспитание и обучение курсантов и слушателей. Особое внимание следует уделять физической подготовке, которая выступает некой гарантией личной защищенности полицейского. В различных ситуациях или условиях, у сотрудника может не оказаться при себе специальных средств и (или) огнестрельного оружия, например, во внеслужебное время. В то время как, принятие мер, направленных на пресечение преступления и правонарушения, является обязанностью полицейского в соответствии с законом. В этой связи, хорошие навыки применения боевых приемов борьбы могут оказаться единственным средством и способом пресечения противоправных действий и задержания лица их совершающих. Ввиду чего, необходимо изучать техническую сторону выполнения приемов задержания, а так же постоянно совершенствовать свою физическую подготовку, чтобы эффективно и успешно применять физическую силу при необходимости.

Российский публицист и кандидат педагогических наук, Алексей Юрьевич Плешивцев, изучая вопрос профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях МВД России, пришел к выводу, что боевые приемы борьбы, осваиваемые в ходе учебного занятия, предусматривают практически полное повиновение ассистента (обучающегося выполняющего роль правонарушителя), вопреки реальной ситуации где может быть оказано активное противодействие или сопротивление [4].

Техника выполнения боевых приемов борьбы должна включать такие этапы, как:

- Знакомство с правилами осуществления конкретного приема, то есть, преподаватель наглядно показывает курсантам и слушателям последовательность действий.
- Разучивание и повторение для формирования умений и навыков под четким контролем преподавателя по физической подготовке, с указанием ошибок и их устранением.
- Совершенствование приемов в условиях приближенных к реальным, то есть при оказании активного сопротивления ассистентом (обучающимся выполняющим роль правонарушителя).

С целью реализации идеи по совершенствованию знаний и навыков выполнения боевых приемов борьбы, важно обеспечить условия, при которых курсанты и слушатели смогут погрузиться в реальную среду, характерную для профессиональной деятельности сотрудника полиции. Так, например, задержание правонарушителя часто осуществляется после его преследования, то есть, преодоления некоторой дистанции. В этой ситуации полицейский испытывает дискомфорт, усталость, а в организме активно вырабатывается адреналин. Времени и сил на обдумывание решения и вспоминание правил по выполнению приемов для задержания – нет. Соответственно, действовать нужно незамедлительно и решительно.

В учебной литературе по специальной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел акцентируется внимание на эффект внезапности, когда сотрудник полиции не ожидает нападения и сопротивления со стороны правонарушителя. Ввиду чего, при сдаче боевых приемов борьбы на зачет, курсант (слушатель), поворачивается спиной к ассистенту,

а после команды «Прием» резко поворачивается и действует «по ситуации», пытаясь среагировать на активные, неожиданные действия (потенциального правонарушителя). На самом деле, полицейская служба в значительной степени предполагает работу с особым контингентом граждан, склонных к противоправному поведению, в частности, к сопротивлению законным требованиям сотрудника полиции.

Физическая подготовка, как учебная дисциплина в образовательных организациях МВД России, также предусматривает темы занятий, направленные на развитие основных физических и личностных качеств сотрудника полиции. Бег на короткие расстояния, бег на выносливость, силовое комплексное упражнение, полоса препятствий и т.д. – призваны закалить организм и подготовить его к службе в органах внутренних дел.

Заключение. Боевые приемы борьбы предполагают действия сотрудника полиции, направленные на обеспечение личной защищенности, а так же для решения задач по пресечению противоправной деятельности и задержанию правонарушителя, при необходимости. Выполняются в основном без специальных средств и огнестрельного оружия. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ содержит основания для применения физической силы.

Занятия по физической подготовке в образовательных организациях МВД России на начальном этапе предполагают отработку правил и техники выполнения боевых приемов борьбы, без активного противодействия, оказываемого со стороны ассистента(правонарушителя) с акцентированием внимания на «эффект неожиданности».

При попытке сотрудника полиции задержать правонарушителя, вероятно, что последний попытается убежать, чтобы избежать ответственности. В этом случае, необходимо его догнать и принять соответствующие меры по задержанию. Значит, при подаче материала по специальной физической подготовке курсантам и слушателям, необходимо создать условия, позволяющие выполнение боевых приемов борьбы после преодоления некоторой дистанции, (получения физической нагрузки).

Физическая подготовленность является гарантией защищенности сотрудника полиции, особенно, при задержании преступных групп и вооруженных формирований, которые на пути достижения преступных целей, прибегают к самым ужасным поступкам. Исход любой операции по пресечению преступного поведения во многом зависит от уровня специальной физической подготовленности, а именно:

Высокого уровня развития основных физических качеств, таких как: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, сила.

Формирования специальных двигательных навыков, а именно, отработка техники выполнения боевых приемов борьбы.

Кроме того, обучение двигательным действиям – одна из основных задач физического воспитания [5].

Необходимость развития и совершенствования техники выполнения боевых приемов борьбы направлена на повышение эффективности применения физической силы сотрудником полиции. Изучение теоретической и практической части специальной физической подготовки в образовательных организациях МВД России обеспечивает качественный подход к воспитанию и обучению курсантов и слушателей. Более того, значимость боевых приемов борьбы в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел обусловлена гарантией их личной защищенности и высоким качеством выполнения служебных задач.

Библиографические ссылки

1. Черкесов Е. Ю., Н. А. Широбоков Методика обучения боевым приемам борьбы: методические рекомендации // Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России. -2017. С. 6.
2. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. От 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».

3. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. От 21.12.2021) «О полиции» СПС «КонсультантПлюс».
4. Плешивцев А.Ю. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на основе типологии противодействия правонарушителей сотрудникам полиции // Вестник. -2020. – № 3. С. 12-13.
5. Иващенко Ю. В., Кучмезов А. Н. Методика обучения сотрудников полиции наиболее эффективным приемам борьбы, используемым для задержания правонарушителей в типичных ситуациях: методические рекомендации. – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2021. С. 19.

References

1. Cherkosov E. YU., N. A. Shirobokov Metodika obucheniya boevym priemam bor'by: metodicheskie rekomendacii // Rostov n/D: FGKOU VO RYUI MVD Rossii. -2017. S. 6.
2. Prikaz MVD Rossii ot 01.07.2017 № 450 (red. Ot 27.07.2020) «Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizacii fizicheskoy podgotovki v organah vnutrennih del Rossijskoj Federacii» // SPS «Konsul'tantPlyus».
3. Federal'nyj zakon ot 07.02.2011 № 3-FZ (red. Ot 21.12.2021) «O policii» SPS «Konsul'tantPlyus».
4. Pleshivcev A.YU. Metodika obucheniya boevym priemam bor'by kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii na osnove tipologii protivodejstviya pravonarushitelej sotrudnikam policii // Vestnik. -2020. – № 3. S. 12-13.
5. Ivashchenko YU. V., Kuchmезov A. N. Metodika obucheniya sotrudnikov policii naibolee effektivnym priemam bor'by, ispol'zuemym dlya zaderzhaniya pravonarushitelej v tipichnyh situacijah: metodicheskie rekomendacii. – Rostov n/D: FGKOU VO RYUI MVD Rossii, 2021. S. 19.

© Бутов В.В., 2022

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ КОМАНДНЫХ ИГР И ТРЕНИРОВОК НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ВНУТРИ КОМАНДЫ

А.А.Марушко

Научный руководитель: Л. Ю. Петрова

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Российский экономический университет им.Г.В.Плеханова»
Российская Федерация, 115054, г. Москва, Стремянный пер., 36

Было рассмотрено влияние тренировок и игр на взаимоотношения внутри команды среди учеников спортивной школы. Целью являлось выявление эффекта рассматриваемых мероприятий на развитие детей, их социализацию и умение общаться.

Ключевые слова: игра, престиж, команда, противники, самосознание, физическое развитие.

THE INFLUENCE OF TEAM GAMES AND TRAINING ON THE RELATIONSHIPS WITHIN THE TEAM.

Marushko A.A.

Supervisor: L. Y. Petrova

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"Plekhanov Russian University of Economics"
Russian Federation, 115054, Moscow, Stremyanny Lane, 36

The influence of joint training and games on the relationships within the team of sports school students was considered. The aim was to identify the effect of such events on the development of children, their socialization and the ability to communicate.

Keywords: game, prestige, team, opponents, self-awareness, development in the game.

В своей статье мы рассматриваем вопрос влияния совместных спортивных игр, тренировок и соревнований на социализацию детей. Анализируются результаты экспериментов для выявления закономерностей связи игры и социализации внутри команды. Данный вопрос является крайне важным, ведь социализация человека начинается именно в школе. И чем эффективнее будет методика спортивного воспитания, тем проще детям будет войти в общество и стать его полноценной частью.

Проблема познания партнера по команде включает в себя самопознание, которое может быть сделано только, как понятно из названия, само по себе, поскольку никто кроме самого человека не может полноценно осознать свои способности и потенциал.

Знание взаимосвязей между игрой и её влиянием на формирование личности ребёнка позволяет вывести основные проблемы, которые решаются посредством социального общения и игры:

1. Понимание ребёнком, который просто играет в футбол, устройства и закономерностей работы окружающего его мира и общества.

2. Осознание собственного эго и установление адекватных рамок.

3. Оценка собственных взаимоотношений с партнёрами по команде, усвоение правил поведения и принципа «один за всех» в процессе игрового матча [1].

В то же время ребёнок-футболист, как наблюдатель, рассматривает идеи, установки и поведение партнеров в зависимости от того, что он считает правильным. Конфронтация с другими меняет взгляд ребёнка на самого себя и обогащает его самосознание полезными навыками. Подаёт сигналы, даёт понять, что можно в себе изменить, а чему стоит научиться.

Ж. Шато утверждает, что игра является средством предвосхищения межличностных отношений, она требует особой способности понимать коммуникацию, чтобы анализировать и предсказывать намерения противника. В спорте вы имеете дело с фактором успеха и неудачи, который способствует воспитанию отношения к этим самым успеху и неудаче, особенно в создании сплоченной группы [3].

Многие думают, что, проводя больше времени вместе, играя в футбол, учащиеся спортивной средней школы имеют шанс установить новые межличностные отношения, укрепить или изменить старые, имея возможность анализировать соперников и понимать их отношение к ним [4]. Таким образом, в ходе исследований осуществлялась попытка получить показатели подъема общительности и степень положительной эмоциональности, превосходящие показатели экспериментальной группы по сравнению с показателями учащихся обычной средней школы, зная, что на достижение успеха влияют даже отношения, установленные в предыдущих видах деятельности, то есть до совместных игр и командных соревнований [7].

Целью исследования было определить пути совершенствования образовательного процесса в средней школе спортивного профиля, ориентированного на формирование социализации личности учащихся с точки зрения эмоциональности и их социального поведения. Исследование проводилось в средней школе и охватывало несколько этапов: теоретический, эмпирический, экспериментальный и оценочный.

Для оценки уровня моральной чувствительности, на базе научных работ по схожим темам, наблюдателями была составлена анкета, с помощью которой можно было наблюдать за показателями эмоционального состояния учеников. Все ответы собирались в анонимном виде, что гарантировало более точный результат, т.к. ученики не стеснялись отвечать правду [6].

Давайте немного поподробнее проанализируем компоненты той самой анкеты, которую использовали наблюдатели данного эксперимента для получения статистики среди учеников. Помимо того, что она была полностью анонимной, она так же была направлена не на то, чтобы ученик писал сам о себе, а на оценку эмоционального поведения его партнеров по команде. В ней использовалось всего три простых обозначения: «+», «-» и «0»:

«+» означал высокий уровень положительных эмоций. То есть это ребята, которые проявляли сочувствие, сострадание, желание помогать, дружелюбность и подобные положительные эмоциональные качества.

«-» означал низкий уровень эмоционального поведения по отношению к членам команды. Это ученики, которые могли проявлять открытую или скрытую неприязнь к кому-то из команды, могли игнорировать или даже насмехаться над другими, к примеру, в случае неудачной подачи или пропущенного паса.

«0» означал индифферентное отношение к ребятам из своей команды. То есть это ученики, которые не проявляли агрессии, но и не шли на дружеский контакт.

Задание было очень простым. Ребятам просто нужно было поставить знак «+», «-» или «0» рядом с фамилией каждого из членов их команды, тем самым оценив их эмоциональное поведение, с точки зрения тех, кто оценивал.

Самым важным требованием данного эксперимента была полная конфиденциальность, то есть данные опроса озвучивались исключительно в итоговых процентах, но без упоминания имён голосовавших. Каждый ученик выразить свою искреннюю привязанность в отношениях с другими партнерами по команде. Ученики были занесены в таблицу в порядке занимаемых позиций в команде (включая резервных участников) и должны были ответить на следующие вопросы:

А. Если игрок X внушает вам чувства симпатии, дружбы, признательности, то отметьте его знаком «+» (положительная эмоциональность).

В. Если игрок X внушает вам безразличие, напишите это со знаком 0 (нулевая эмоциональность).

С. Если вы не принимаете игрока X, напишите ему со знаком – (негативное влияние).

По итогу в таблицу были внесены параметры:

1. Количество учащихся в классе с положительным отношением к другим коллегам и в какой пропорции.

2. Количество учеников в классе показывает привязанность нулевой степени и в какой пропорции.

3. Количество учащихся в классе, проявляющих негативное отношение и в какой пропорции.

Данный эксперимент проводился с участием 28 учеников спортивной школы. Результаты опроса показали, что [5]:

- ряд из 5 учеников проявляют симпатию, дружбу, признательность к другим членам класса; положительная эмоциональность = 21,42%;

- 6 учеников проявляют безразличие в отношениях с некоторыми учениками класса; эмоциональность нулевая = 24%;

- у 10 учеников проявляется чувство неприятия с некоторыми из первоклассников, отрицательная эмоциональность = 60%.

Таким образом были оформлены все результаты данного эксперимента. Для решения возникающих проблем, то есть проявления отрицательных эмоций в отношении членов своей команды, многие психологи рекомендуют следующие хитрости при постановке участников на поле:

1. Тренироваться вместе в подгруппах или близких позициях, тандемах для тех групп учащихся, которые отказываются сотрудничать друг с другом.

2. При наличии летних и зимних тренировочных лагерей или во время игр на других полях необходимо учеником, проявляющих неприязнь или необщительность сесть в одной комнате и ставить на соседние позиции при тренировках.

3. Увеличение числа тренировок на отработку ударов в парах и мини группах[2].

По окончании эксперимента(через год) наблюдатели снова провели анкетирование. Результаты показали, что применяемые меры снизили негативные отношения учеников и в разы увеличили понимание и дружеский настрой внутри команды. Данные 1 и 2 опроса, а также их процентная разница указаны в таблице 1 (табл. 1.).

Таблица 1

Результаты опросов членов команды за 1-й и 2-ой год исследования

Тип эмоциональности	Кл. А 1 опрос	Кл. В 1 опрос	Кл. А 2 опрос	Кл. В 2 опрос	Процентная разница
Позитивная «+»	21,4	32,4	50	85,7	64,29
Индифферентная «0»	24	39,2	28,5	3,57	20,43
Отрицательная «-»	60	28,5	24	10,7	49,29

Данные проведенного эксперимента наглядно демонстрируют влияние командных игр на развитие взаимоотношений внутри команды. Можно сделать вывод о пользе подобного вида физического воспитания и необходимости проведения командных игр среди учеников.

Библиографические ссылки

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону. 2003. – С. 153-162
2. Массовые спортивные соревнования "команда-группа" как метод студенческого спорта для здоровья и рекреации / М. А. Петров, В. И. Столяров, В. Ю. Путилина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 397-402

3. Оздоровительно-рекреационная направленность массовых спортивных соревнований студентов / Л. Ю. Петрова, С. Б. Маврина, Т. В. Перфилова, Т. В. Посохова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 2. – С. 106-112
4. Петрова, Л. Ю. Принципы организации адаптивной образовательно-оздоровительной среды для студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Л. Ю. Петрова // Материалы X Юбилейной международной научно-практической конференции. Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева", 2020. С. 120-122
5. Столяров, В. И. Спартиада – инновационная программа организации массовых спортивных соревнований студентов / В. И. Столяров, Л. Ю. Кирилина // Вестник МГТУ "Станкин". – 2012. – № 1(19). – С. 138-140
6. Game technology in primary school. URL: <https://trendxmexico.com/obrazovanie/89647-igrovaya-tehnologiya-v-nachalnoy-shkole-vidy-celi-i-zadachi-aktualnost-interesnye-uroki-v-nachalnoy-shkole.html>
7. Open library. Socialization in the Schooling Process. URL: https://ecampusontario.pressbooks.pub/robsonsoced/chapter/__unknown__-6/

References

1. Evseev, Yu.I. Physical culture. Rostov-on-Don. 2003. – pp. 153-162
2. Mass sports competitions "team-group" as a method of student sports for health and recreation. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University.
3. Health and recreation orientation of mass sports competitions of students. Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2021. – No. 2. – pp. 106-112
4. Stolyarov, V. I. Spartiada – an innovative program for organizing mass sports competitions of students. Bulletin of MSTU "Stankin". – 2012. – № 1(19). – Pp. 138-140
5. Petrova, L. Yu. Principles of the organization of adaptive educational and recreational environment for students with disabilities in health. Materials of the X Anniversary International scientific and practical conference. Siberian State University of Science and Technology named after Academician M. F. Reshetnev", 2020. pp. 120-122
6. Game technology in primary school. URL: <https://trendxmexico.com/obrazovanie/89647-igrovaya-tehnologiya-v-nachalnoy-shkole-vidy-celi-i-zadachi-aktualnost-interesnye-uroki-v-nachalnoy-shkole.html>
7. Open library. Socialization in the Schooling Process. URL: https://ecampusontario.pressbooks.pub/robsonsoced/chapter/__unknown__-6/

© Марушко А.А., 2022

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ТВОРЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

Т. Н. Поборончук¹, Т. А. Трифоненкова²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru

²E-mail: trifonenkova2008@yandex.ru

Рассмотрено содержание понятия «молодежь», «молодой человек», «творчество», воздействие физического воспитания на развитие личности молодого человека и его будущую творческую деятельность молодежи. Рассмотрен процесс воспитания детей раннего возраста и роль спорта в нем. Даны рекомендации по реформированию физического воспитания в образовательных учреждениях всех уровней.

Ключевые слова: творчество, наука, молодёжь, человек, физическое воспитание, спорт, общество.

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE CREATIVE ACTIVITIES OF YOUNG PEOPLE

T. N. Poboronchuk¹, T.A. Trifonenkova²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru

²E-mail: trifonenkova2008@yandex.ru

The content of the concept of "youth," "young man," "creativity," the impact of physical education on the development of the personality of a young man and his future creative activity of youth are considered. The process of raising young children and the role of sports in them are considered. Recommendations for reforming physical education in educational institutions of all levels are given.

Keywords: creativity, science, youth, man, physical education, sports, society.

В настоящее время специалисты наблюдают резкое снижение уровня физической подготовленности молодежи в целом и обучающихся технических вузов в частности. Компьютеризация сокращает возможность формировать у молодежи навыки двигательной деятельности, здорового образа жизни, формировать здоровье и здоровый образ жизни у подрастающего поколения. Политическое и экономическое положение России требует подготовки специалистов обладающих высоким уровнем здоровья и физической подготовленности. Государство в высшей степени заинтересовано в поддержании здоровья молодого поколения. Разработаны программы, направленные на поддержание здоровья и физической подготовленности населения. Президент России в своих выступлениях подчеркивает необходимость вовлечения молодежи в спорт и физкультурную деятельность. Одна из задач образования в России состоит в увеличении двигательной деятельности обучающихся, повышения уровня их физической подготовленности. С точки зрения социологов к понятию «молодежь» отно-

сят возрастную категорию людей от шестнадцати до тридцати пяти лет. Это люди, которые учатся или работают, создают семьи и реализуют себя в науке и творчестве. Поскольку философия многогранна, то с философской точки зрения таких определений будет больше. Интересно рассмотреть содержание понятие «молодежь», «молодой человек».

О культуре, которую он создаёт своей деятельностью, о том какой он вкладывает след в историю человечества вроде бы незначительными действиями, но эти действия ведут за собой немислимые загадки и тайны и в большинстве своём надуманные и приукрашенные. Сохранение понятия «творчество» мы рассматриваем, как процесс деятельности, в результате которого как итог создают качественно новые объекты и этические ценности. Основным критерий, отличающий творчество от производства – это уникальность результата творческого процесса. Творчество – это то, что личность создает сама в музыке, поэзии, танце, живописи других видах науки и искусства. Творчество повсюду окружает человека, личность, молодежь. По своей сути творчество это глубокий мыслительный процесс, создающий умозрительно определенный проект, впоследствии воплощенный в реальность. Результат этого воплощения – новый объект, а его качество и есть основным критерий таланта личности, это ценность, к которой стремится мир во все времена, в том числе современный. Особенно творческий талант ценен в молодежи, чем человек моложе и разумней, тем он продуктивней в профессиональной и творческой деятельности.

А. Д. Бородай в статье 2012 года «Творческая молодежь как сегмент профессиональной группы» рекомендует изучать молодежь, создать специальные органы по социальному изучению молодежи, исследованию процесса воспитания детей и молодежи, его коррекции, понимая, что молодежь – это будущее страны. От уровня воспитанности, патриотизма и образования молодых людей зависит благополучие нашего государства и его существование [1]. Несмотря на большой конкурс в 2021 году в Сибирский государственный университет науки и технологий имени Решетнёва поступили более трех тысяч первокурсников, которые получают высшее образование и будут работать на благо своей Родины. Это подтверждает то, что молодежь по-прежнему стремиться получить образование, создать семью и начать работать. Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Е.В. Бубнова в статье [2] о творческом воспитании молодежи указывает, что детей нужно воспитывать через игру, стараясь исключать в воспитательном процессе стиль упрёка. Зачастую можно услышать от родителей постоянные замечания своим детям: «не пачкай стекло», «не трогай», «не кричи», «не дергайся», «не балуйся», «не бегай». Этим они в детях убивают интерес к развитию, что приводит к потере интереса к окружающему миру, утрате самостоятельности, ответственности. В будущем обиженный ребёнок, воспитанный в таком стиле может стать плохо социализированным, замкнутым, с иждивенческими настроениями человеком. По нашему мнению наиболее приемлемым решением в процессе воспитания детей должен быть постоянный диалог с ними, развитие индивидуальности в личности. Правильно поступают те родители, которые отдают своих детей в спортивную секцию по предпочтению ребенка, ведь спорт развивает как физически, нравственно, укрепляет здоровье, помогает вырабатывать волевые качества, дисциплинирует, воспитывает коллективизм, патриотизм, необходимые будущей молодежи и специалистам. Другой аспект спортивного воспитания детей заключается в отсутствии свободного времени для асоциального влияния: курение, алкоголизм, наркомания, воровство, мошенничество, агрессивное поведение. Ребенок с раннего детства должен быть приучен к мысли, что к воплощению желания должны быть приложены усилия. Именно занятия спортом помогают воспитать это в молодежи. Систематическая утренняя гимнастика может помочь выработать силу воли для дальнейших занятий спортом, приобщить к физической культуре и в дальнейшей жизни. В последнее время молодежь предпочитает заниматься новыми современными видами физических упражнений: фитнес, стретчинг и др. Яркий пример сочетания физической культуры и научной деятельно-

сти – жизнь и деятельность кардиохирурга академика Николая Амосова. Составная часть физической культуры – спорт, цель которого – раскрытие биологического потенциала человека, достижение наивысших спортивных результатов, победа в соревнованиях различных уровней. Органическая действенная часть спорта – спортивная подготовка, предусматривающая тренировочный и соревновательный периоды.

В основном в различных видах спорта дети начинают заниматься с раннего детства, 4-6 лет, в силовых видах с 10-12 лет, это связано с психофизическим развитием организма человека. Занятия спортом позволяют молодому человеку сохранять высокую работоспособность, необходимую в процессе обучения, достигать активного творческого долголетия. Не смотря на то, что в нашей стране постоянно увеличивается количество спортивных сооружений, фитнес-центров, из-за излишней коммерциализации и территориальной недоступности у молодежи не всегда есть возможность их систематически посещать. Этот факт и недостаточная популяризация физической культуры и спорта приводит к тому, что молодые люди не занимаются физической культурой, у них низкая мотивация к двигательной деятельности, что, к сожалению, не способствует улучшению здоровья нации. На наш взгляд надо усилить пропаганду физической культуры и спорта в сетке основных центральных каналов, организовывать некоммерческие спортивные площадки в шаговой доступности, усилить рекламу физкультурно-спортивной инфраструктуры для того, чтобы любой молодой человек смог бы позаниматься, выполнить физические упражнения в удобное для него время. Предусмотреть рекламные щиты, баннеры с физкультурно-оздоровительной некоммерческой информацией и с броскими лозунгами. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют учебно-образовательной и научно-исследовательской деятельности молодежи, направленной на получение знаний о природе, обществе, познании, с целью выявления истины и открытия объективных законов. Активная спортивная жизнь помогает воспитывать организованность, грамотно планировать ежедневную деятельность. Потребность заниматься систематическими физическими упражнениями и спортом в будущем поможет реализовать себя в спорте высших достижений [3].

Молодёжь в науке это один из основных движущих элементов построения общества и научно-технического прогресса. Поскольку в современном мире благополучие стран зависит от состояния науки, то страны, которые уделяющие серьезное внимание научным исследованиям, успешно осваивают новейшие наукоемкие технологии, предоставляют для этого достаточно мощные финансовые, информационные, производственные, интеллектуальные средства лидируют в современной политико-экономической гонке и занимают ведущие позиции на мировой арене. Спорт, культура, наука, образование, воспитание – это очень важные аспекты для жизни молодёжи и общества. Цели и задачи государства и общества – формирование гармонично развитой личности, здоровой молодежи, призванной защищать наше государство, развивать экономику страны, которая нуждается в глобальном прорыве.

Без формирования физической культуры молодежи эти задачи выполнить сложно, что крайне опасно в сложившихся геополитических и политико-экономических условиях, угрожающих нашей стране экзистенциально.

Библиографические ссылки

1. Бородай А. Д. Творческая молодежь как профессиональный сегмент социальной группы. Знание. Понимание. Умение. – 2012. – № 7. – С. 83-87.
2. Бубнова Е. В. Вопросы воспитания творческой молодежи (проблемы и специфика) // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 40. – С. 11-15. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/971185.htm>.
3. Осипов Д. В. Спорт в жизни молодежи. Наука-2020. – 2017. – № 3. – С. 56-59.

References

1. Borodaj A. D. Tvorcheskajamolodezh' kakprofessional'nyj segment social'nojgruppy. Znanie. Ponimanie. Umenie. – 2012. – № 7. – S. 83-87 .
2. Bubnova E. V. Voprosyvospitanijatvorcheskojmolodezhi (problemyispecifika) // Nauchno-metodicheskijelektronnyjzhurnal «Koncept». – 2017. – T. 40. – S. 11-15. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/971185.htm>.
3. Osipov D. V. Sport v zhiznimolodezhi. Nauka-2020. – 2017. – № 3 С. 56-59.

© Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., 2022

УДК 316.7:796:378

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ

Н.С. Раснюк¹, Е. К. Машкова², Г. А. Котова³И.В., Склярова⁴

Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, 41

¹E-mail: rasnyuknik@gmail.com

²E-mail: mshkvv@gmail.com

³E-mail: akkerman1102@gmail.com

⁴E-mail: scl@mail.ru

Рассмотрены особенности социокультурной жизни иностранных студентов медицинского вуза, занимающихся в дистанционном и очном форматах. Проанализирована физическая культура как составляющая образовательного процесса и повседневной жизни студента. Отмечены особенности проживания в условиях общежития университета для иностранного студента, а также кураторская деятельность, направленная на помощь иностранному студенту.

Ключевые слова: *социокультурная адаптация, адаптация студентов, иностранные студенты, физическая культура, дистанционное обучение, электронное обучение, социологическое исследование.*

PHYSICAL EDUCATION AS A COMPONENT OF SOCIO-CULTURAL ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS

N. S. Rasnyuk¹, E. K. Mashkova², G. A. Kotova³I.V. Sklyarova⁴

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
41, Kirochnaya St., Saint Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: rasnyuknik@gmail.com

²E-mail: mshkvv@gmail.com

³E-mail: akkerman1102@gmail.com

⁴E-mail: scl@mail.ru

The features of the socio-cultural life of international students of a medical university studying in distance and full-time formats are considered. Physical culture is analyzed as a component of the educational process and everyday life of a student. The features of living in a university dormitory for an international student, as well as the direction of curatorial activity aimed at helping an international student, are noted.

Keywords: *sociocultural adaptation, student adaptation, international students, physical education, distance learning, e-learning, sociological research.*

Введение. Одной из проблем, с которыми сталкивается каждый иностранный студент, является социокультурная адаптация. Различия в культурах каждой страны вносят свои коррективы в процесс обучения.

Считается, что для адаптации студента в обществе необходимо знание языка, который сделает возможным начать коммуникацию. Тем не менее, это не отменяет влияние другой проблемы общения студентов-иностранцев – языкового барьера.

Помимо языкового аспекта, необходимо наличие самих условий, при которых возможно взаимодействие студента с носителями языка, а также изучение непосредственной культуры новой страны.

В первую очередь иностранный студент сталкивается с преподавателем. Процесс адаптации может затруднить построение отношений между студентом и преподавателем. Некоторые авторы отмечают, что преподаватель в таких ситуациях «является одновременно организатором, воспитателем и помощником» [1], с чем нельзя не согласиться. Преподаватель помогает студенту наиболее комфортно включиться в социально-культурный мир высшего учебного заведения, помочь ему преодолеть внутренние барьеры, вовлечь его в учебную и общественную жизнь вуза. Преподаватель кафедры физической культуры не является исключением.

Одной из дисциплин студентов-иностранцев Факультета Иностранных Учащихся (ФИУ) является физическая культура. В рамках обучения данного предмета освещаются как теоретические, так и практические аспекты.

Целью своей работы мы обозначили анализ адаптационных процессов иностранных студентов и роль физической культуры в этом вопросе в рамках обучения по программе специалитета «Лечебное дело», проводимое частично на английском языке в очном и дистанционном форматах с акцентом на социокультурном аспекте.

Основное содержание работы. Студентам, поступившим в российские вузы, за время учебы нужно решать различного рода проблемы, приспосабливаться к условиям местной социализации, адаптироваться в российском обществе. На адаптацию иностранных студентов могут влиять следующие факторы: климат, личностно-психологические отношения, педагогическая система, быт, межличностное общение, проживание в интернациональных общежитиях. [2]. В нашем исследовании мы решили обратить внимание на факторы быта, общения и проживания в общежитиях. Ранее нами были изучены аспекты влияния пандемии новой коронавирусной инфекции на процессы адаптации [3].

Как было отмечено ранее, педагогический аспект играет не последнюю роль в жизни и адаптации иностранного студента. В 2020-2021 учебном году авторами была организована помощь студентам через развитие направления кураторской деятельности, часто именуемую «тьютерство» [4]. Был разработан «фирменный стиль» для презентаций и шаблоны для практических занятий по физической культуре. Частью теоретического обучения на кафедре физической культуры является изучение этнических видов спорта и игр как России, так и стран, из которых прибыли иностранные студенты. Студенты изучали историю возникновения, правила игр, особенности их проведения, используемые снаряды. Предоставленные теоретические данные также сопровождаются дополнительными заданиями для закрепления и тестовыми заданиями контроля знаний. Ярким примером демонстрации процесса теоретического обучения в сочетании с фирменным стилем является материал по теме «Этнические виды спорта и игры», в которых описаны, например, русская национальная игра лапта и татарский национальный праздник Сабантуй (рис. 1) или гонки на собачьих упряжках на Камчатке (рис. 2).

Предоставленные теоретические данные также сопровождаются дополнительными заданиями для закрепления, в частности самостоятельное составление презентации по этническим видам спорта и играм страны студентов и тестовыми заданиями контроля знаний.

В рамках настоящего исследования был проведен социологический опрос посредством анкетирования Google Forms, в котором участвовали студенты ФИУ. В общей сложности выборка респондентов составила 24 человека. Респонденты были разделены на 2 группы:

1) обучающиеся на территории Санкт-Петербурга с частичным использованием дистанционных технологий (17 человек), 2) обучающиеся с полным использованием электронной информационно-образовательной среды (7 человек). В анкетировании были затронуты аспекты физкультуры в учебе и жизни. Для удобства респондентов анкета была предоставлена на английском и русском языках. Некоторые вопросы анкеты, относящиеся к непосредственному исследованию социокультурной адаптации, представлены ниже (табл. 1).

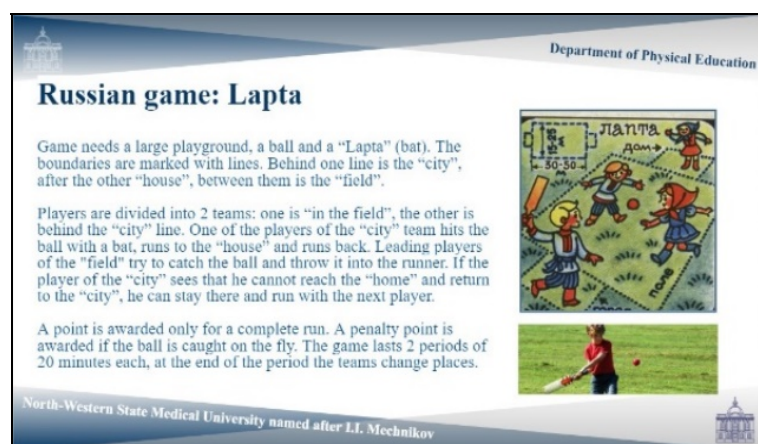


Рис. 1. Пример интерактивной работы по лекционному материалу на тему «Этнические виды спорта и игры»: русская игра лапта, народный татарский праздник Сабантуй



Рис. 2. Пример интерактивной работы по лекционному материалу на тему «Этнические виды спорта и игры»: гонки на собачьих упряжках на Камчатке

Таблица 1

Вопросы анкеты по социокультурной адаптации и роли физической культуры в ней

1. Укажите роль занятий физической культуры в адаптации
2. Удалось ли вам приспособиться к жизни в общежитии, если там проживаете?
3. Какие качества и умения, знания вы приобрели на занятиях физической культуры?

В первую очередь был оценен уровень владения языками как русским, так и английским. Результаты отражены на рис. 3.

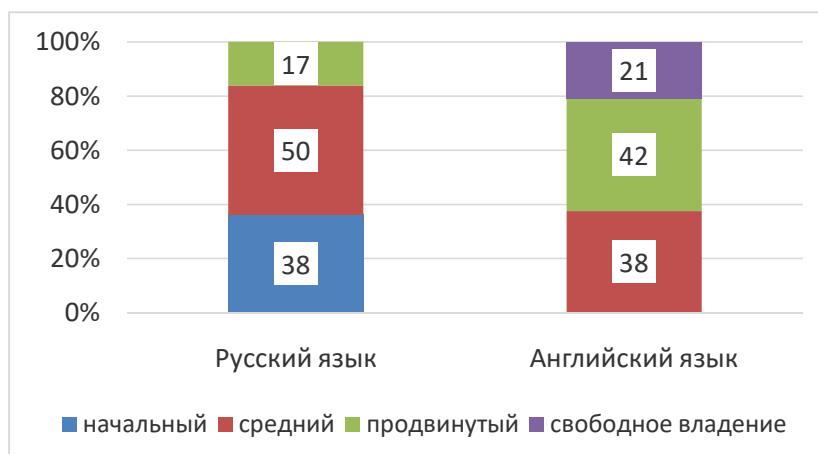


Рис. 3. Распределение языковых компетенций студентов

Большинство оценили свой уровень английского как продвинутый – 42%, при этом как средний уровень – 38%, а свободное владение отметили 21% респондентов. Начальными знаниями языка, согласно опросу, обладают 38% респондентов, при этом все они учатся и проживают на территории Санкт-Петербурга. Большинство студентов, занимающиеся полностью в дистанционном формате на территории своей страны, оценили свой уровень владения русским языком как средний – 86%. При этом никто из опрошенных не отметил свободное владение русским языком, а английским языком – 21%. В связи с этим можно предположить о наличии влияния языкового барьера в той или иной степени во время обучения и общения иностранных студентов, а также в процессе коммуникации необходима невербальная составляющая, в том числе проявляющаяся через культурные особенности.

Далее в нашем исследовании мы обратили внимание на сам процесс обучения и его особенности для иностранных студентов. Мы решили затронуть динамическую часть процесса обучения как показатель успешной адаптации студента. На вопрос «Стало ли проще и успешнее решение тестовых и письменных заданий по физической культуре?» 98% респондентов ответили положительно. Что касается физического состояния организма и выполнения различных упражнений, 79% отметили положительную динамику. Стоит обратить внимание, что больше половины респондентов (67%) отметили значительное влияния занятий на кафедре физической культуры в течение учебного года, благодаря чему они получили теоретические знания о культурных особенностях страны, истории развития спорта. Немаловажно, что наблюдалось это в обеих исследуемых группах.

Была дана оценка повседневная жизнь студентов, не связанная непосредственно с обучением: общение с другими студентами, роль физической деятельности, проживание в общении. Подавляющее количество респондентов (96%) отметили, что по окончании учебного года стали больше общаться с одногруппниками. Студенты, проживающие на территории Санкт-Петербурга, подтвердили, что благодаря присутствию физической активности в их жизни они смогли расширить свой кругозор, изучить культуру России и расширить круг общения. В ходе опроса студентам была дана возможность оставить дополнительно комментарий касаясь их обучения и жизни в России. Были получены комментарии, подтверждающие гипотезу данной работы о влиянии физической культуры на социокультурную адаптацию. Студенты прокомментировали наиболее запоминающиеся и интересные темы из которых выделили изучение этнических игр, особенности русской культуры, Некоторые студенты оставили комментарии на тему того, что роль в их адаптации сыграла пандемия COVID-19. На-

пример, спортивные комплексы некоторые время были закрыты, в связи с чем тренироваться приходилось дома: «Sports complexes were all closed, so we had to train at home to do sports». Такие особенности сказываются на углублении студента в культуру страны, в которой проходит свое обучение.

Касательно вопроса проживания иностранного студента в общежитии университета. Все студенты, обучающиеся на территории Санкт-Петербурга, живут в общежитии. Успешное в большей или меньшей степени приспособление к присутствующим условиям отметили 71% респондентов, при этом 12% студентов ровно противоположного мнения. Одним из основных плюсов студенты отмечали близкое расположение общежития к университету: «Living in the dormitory has made it easier for me to go to classes and because it is situated in the university's territory». С другой стороны, из-за близкого расстояния, студент практически не видит город, а за пределами университета, что, несомненно, имеет отражение в социокультурной жизни. Один из студентов оставил комментарий, что, проживая в общежитии, приходится адаптироваться ко многим ситуациям, возникающих там: «Because we are international students, so we have to adapt to all the situations in this country or if we can take suitable accommodation or comfortable way what we like». Некоторые отмечают, что коммуникация с администрацией не всегда проходит успешно, в том числе в силу языкового барьера.

Заключение. Иностранные студенты неизбежно проходят процесс социокультурной адаптации в стране, выбранной для обучения. Более выражено этот процесс протекает у студентов, которые проживают в общежитии, однако исключением не являются те, кто выбрал формат полного дистанционного обучения на территории своей страны. Важным аспектом социокультурной адаптации в чужой стране является физическая культура как в среде обучения, так и в повседневной жизни. В ходе исследования было выяснено, что занятия по физической культуре являются важным фактором, позволяющим иностранным студентам освоить особенности культурного наследия России. Опрос студентов показал о повышении общения студентов между собой. Увеличение числа знакомых в окружении новой страны будет способствовать дальнейшей интеграции студента в стране.

Библиографические ссылки

1. Иванюк Ю. Е. Социокультурная адаптация иностранных студентов: пособие / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина; сост. – Брест: БрГУ, 2019. – 71 с.
2. Мостовая Т. Н. Физическая культура как средство адаптации иностранных студентов к обучению в вузе / Т. Н. Мостовая, А. И. Мышкин, И. А. Лобынцев // Наука-2020. 2020. №9 (45). С. 19-25.
3. Склорова И. В. Анализ адаптационных процессов иностранных студентов к обучению в медицинском вузе в условиях пандемии COVID-19 /И. В.Склорова, Е. К. Машкова, Н. С. Раснюк, Г. А. Котова // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 350-354.
4. Склорова И. В. Привлечение студентов-кураторов (тьюторов) к адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском вузе / И. В. Склорова, Е. К. Машкова, Н. С. Раснюк, Г. А. Котова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XI Международной научно-практической конференции, Красноярск, 01 июня 2021 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2021. – С. 157-161.

References

1. Ivanjuk Ju. E. Sociokul'turnaja adaptacija inostrannyh studentov: posobie / Brest. gos. un-t im. A. S. Pushkina; sost. Ju. E. Ivanjuk. – Brest: BrGU, 2019. – 71 s.

2. Mostovaja T. N. Fizicheskaja kul'tura kak sredstvo adaptacii inostrannyh studentov k obucheniju v vuze / T. N. Mostovaja, A. I. Myshkin, I. A. Lobyntsev // Nauka-2020. 2020. №9 (45). S. 19-25.

3. Skljjarova I. V. Analiz adaptacionnyh processov inostrannyh studentov k obucheniju v medicinskom vuze v uslovijah pandemii COVID-19 / I. V. Skljjarova, E. K. Mashkova, N. S. Rasnjuk, G. A. Kotova // Fizicheskaja kul'tura i sport v obrazovatel'nom prostranstve: innovacii i perspektivy razvitija: sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, v 2 t., Sankt-Peterburg, 28 aprelja 2021 goda. – Sankt-Peterburg: Rossijskij gosudarstvennyj pedagogičeskij universitet im. A. I. Gercena, 2021. – S. 350-354.

4. Skljjarova I. V. Privlečenje studentov-kuratorov (t'juterov) k adaptacii inostrannyh studentov k obucheniju v medicinskom vuze / I. V. Skljjarova, E. K. Mashkova, N. S. Rasnjuk, G. A. Kotova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija : Materialy XI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Krasnojarsk, 01 ijunya 2021 goda. – Krasnojarsk: Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija "Sibirskij gosudarstvennyj universitet nauki i tehnologij imeni akademika M.F. Reshetneva", 2021. – S. 157-161.

© Расньюк Н.С., Машкова Е. К., Котова Г. А., Склjarова И.В., 2022

УДК 796:61

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ПРОВЕДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

А.Е. Цукур¹, А.А. Ташиян^{1,2}

¹ФГКОУ ВО «Ростовский юридический институт МВД России»,
Россия, Ростов-на-Дону

²Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83

²E-mail: tashiyana@sfedu.ru

В данной статье изложен анализ проведения Олимпийских игр в период пандемии COVID-19. Предложены основные меры для организации проведения игр. Выделен ряд методов, признанных, согласно изученной литературе, наиболее эффективными во время пандемии. Подробно рассмотрена проблема выполнения физических упражнений в лицевой маске.

Ключевые слова: олимпийские игры, пандемия, соревнования, лицевые маски, спортсмены, меры профилактики.

THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE OLYMPIC GAMES

A.E. Tsukur¹, A.A. Tashiyana^{1,2}

¹Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Rostov-on-Don

²FGKOU VO "Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia",
Don State Technical University Rostov-on-Don, st.Eremenko, 83

²E-mail: tashiyana@sfedu.ru

This article presents an analysis of the Olympic Games during the COVID-19 pandemic. The main measures for organizing the games are proposed. A number of methods recognized, according to the studied literature, as the most effective during a pandemic are identified. The problem of performing physical exercises in a facial mask is considered in detail.

Keywords: olympic Games, pandemic, competitions, face masks, athletes, preventive measures.

Олимпийские игры считаются самым престижным спортивным соревнованием в мире, в котором участвуют более 200 стран.

Риск перегрузки хрупких систем общественного здравоохранения по-прежнему связан с коронавирусным заболеванием 2019 года (COVID-19), особенно в развивающихся странах. В сентябре 2013 года Токио во второй раз получил право принять у себя Олимпийские игры 2020 года. Однако всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила вспышку коронавируса глобальной чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения в январе 2020 года всего за несколько месяцев до запланированного проведения Олимпийских игр, что вынудило Международный олимпийский комитет (далее – МОК) отложить Игры на год. Таким образом, летние Олимпийские игры, которые проводились в Японии столкнулись с осложнениями из-за глобальной пандемии COVID-19 и стали первыми отложенными Олимпийскими играми, проведенными в 2021 году, со строгими ограничениями и правилами и без присутствия болельщиков на соревнованиях.

В сентябре 2021 года Организационный комитет XXIV Олимпийских зимних игр в Пекине проинформировал МОК о своей «Основной политике по предотвращению и контролю

распространения коронавирусной инфекции на Олимпийских играх», в которой изложены конкретные меры по управлению Играми. В частности, было принято решение о продаже билетов только зрителям Китая. Кроме указанной меры для предотвращения распространения вируса, были проведены и другие мероприятия, основанные на следующих принципах:

- ❖ упростить организацию соревнований и свести к минимуму незначительные виды деятельности и коммуникацию персонала, сократить его количество;
- ❖ настаивать на вакцинации сотрудников;
- ❖ избегать очных встреч персонала;
- ❖ своевременно обращаться в соответствующие медицинские организации в случае обнаружения симптомов или подтверждения коронавирусной инфекции;
- ❖ придерживаться дистанции, полностью соблюдать меры профилактики [1].

Еще одной мерой профилактики выступает обязанность спортсменов носить лицевые маски практически везде, кроме непосредственно поля соревнований.

Однако вопрос о ношении масок спортсменами стал предметом интереса. В связи с этим был проведен эксперимент, цель которого состояла в том, чтобы исследовать эффекты лицевой маски во время физических упражнений. Исследование проводилось с 23 добровольцами в разном спортивном опыте. Участники прошли градуированную беговую дорожку (уклон 10%) с ходьбой со скоростью 4 км в час в течение 6 минут с намерением имитировать прогулку на свежем воздухе по склону в удобном темпе. Оценка уровня воспринимаемой нагрузки основана на шкале оценки от 6 до 20, которая измерялась в состоянии покоя, а также в конце каждого минутного интервала общей продолжительностью 6 минут. Все участники повторили тест с хирургической маской и без нее, между испытаниями давалось достаточное время для отдыха [2] табл.1.

Таблица 1

Время	ЧСС		Уровень воспринимаемых усилий	
	Без масок	С масками	Без масок	С масками
На отдыхе	±74	±75	6,6	6,9
1 мин	±113	±116	8,4	9,0
2 мин	±120	±123	9,3	10,4
3 мин	±120	±124	9,8	11,4
4 мин	±122	±125	10,2	12,2
5 мин	±124	±128	10,7	12,5
6 мин	±125	±129	10,8	12,7

Основываясь на этих экспериментальных данных, можно сделать вывод, что упражнения с лицевыми масками вызывают более высокие физиологические реакции, возможно, из-за ограниченной вентиляции, более тяжелого дыхания и симпатических реакций.

Начавшийся в 2021 году процесс возвращения большого спорта стал причиной задуматься, насколько пандемия повлияет на облик отрасли, которую в ближайшем будущем ждут изменения. Это касается и календаря соревнования, и спортивной экономики, и соревновательных форматов.

Повсеместная изоляция ускорила процесс цифровизации спортивного сообщества и подстегнула организаторов спортивных соревнований к реализации проектов, основанных на онлайн-технологиях.

Передовые технологии позволяют гораздо эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, качественно изменять методы и организационные формы подготовки высококвалифицированных спортсменов, тренеров и судей [3,4]. К примеру, на Олимпийских играх в Пекине проводилось отслеживание контактов спортсменов через специальное приложение на смартфонах.

Широко использовалась роботизированная деятельность. Роботы применялись для осуществления дезинфекции помещений, ими заменялись переводчики, экскурсоводы и др., что позволило сократить риски заражения вирусом. Кроме того, была применена система дистанционного мониторинга состояния здоровья. Так, на соревнованиях по керлингу спортсмены были снабжены «наклейками температуры тела», которые помещались в область под-

мышки для контроля самочувствия в режиме реального времени. Система проводила измерения каждые три секунды и, если температура тела повышалась выше 37 градусов, система автоматически отправляла SMS-сообщение представителю отдела профилактики.

В глобальных масштабах главным последствием пандемии является ее неблагоприятное воздействие на инвестиционную деятельность в том числе из-за снижения коммуникационной эффективности рекламы инвесторов. С другой стороны, наметившаяся тенденция к снижению мировой экономики негативно влияет и на продажу билетов, товарный франчайзинг, а также функционирование отрасли туризма в связи с введенными ограничениями по въезду в страны, в которых проводятся Олимпийские игры.

Таким образом, в качестве факторов влияния пандемии COVID-19 на проведение олимпийских игр можно выделить следующие:

- усиление мер безопасности при проведении массовых спортивных соревнований;
- широкое использование современных информационных технологий, направленных не только на повышение уровня подготовки спортсменов, но и также на предотвращение распространения вируса;
- закрытый характер управления и организации соревнований, минимизация контактов между участниками;
- финансовые трудности, возникшие на фоне реализации мер по проведению Олимпийских игр.

Несмотря на проблемы и растущее сопротивление, более 200 стран и делегаций по-прежнему видят ценность в самом глобальном мероприятии человечества. Олимпийские игры, проводимые в Токио и Пекине, были беспрецедентными и знаменуют собой начало новой эры не только из-за пандемии COVID-19, но и потому что они и будущие Игры предлагают новую эволюцию олимпийского движения.

Библиографические ссылки

1. Официальный сайт Организационного комитета зимних Олимпийских игр 2022 г. и Паралимпийских зимних игр в Пекине [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.beijing2022.cn/a/20200210/004217> (дата обращения 04.05.2022).
2. Архипов В. А. Организация международных спортивных мероприятий: политический аспект / В. А. Архипов. – Текст: непосредственный // вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Университет». – 2021. – № 13–1. – С. 14–20. (дата обращения 04.05.2022).
3. Тациян А.А., Цукур А.Е. Особенности оздоровительного бега в зимний период / Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития / Материалы XI Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2021. С. 386–389. (дата обращения 07.05.2022).
4. Тациян А.А., Демьянова Л.М., Малявина А.Б. Инструмент укрепления авторитета спортсменов в российской федерации и на международной арене / Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики / Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 308–311. (дата обращения 07.05.2022).

References

1. The official website of the Organizing Committee of the 2022 Winter Olympic Games and the Paralympic Winter Games in Beijing [Electronic resource]. – URL: <https://www.beijing2022.cn/a/20200210/004217> (accessed 04.05.2022).
2. Arkhipov V. A. Organization of international sports events: a political aspect / V. A. Arkhipov. – Text: direct // bulletin of the Student Scientific Society of the State Educational Institution of Higher Education "Donetsk National University". – 2021. – No. 13-1. – pp. 14-20. (accessed 04.05.2022).

3. Tashiyan A.A., Tsukur A.E. Features of recreational running in winter /Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects of development / Materials of the XI International Scientific and Practical Conference. Krasnoyarsk, 2021. pp. 386-389. (accessed 07.05.2022).

4. Tashiyan A.A., Demyanova L.M., Malyavina A.B. A tool for strengthening the authority of athletes in the Russian Federation and in the international arena / Physical education and sport: topical issues of theory and practice / Collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference. 2020. pp. 308-311. (accessed 07.05.2022).

© Цукур А.Е., Ташиян А.А., 2022

УДК 796

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А. Р. Шакиров¹, Д.А.Жуйко²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

В данной статье проводится анализ отношение современных студентов к физической культуре. Выясняется актуальность физической культуры во время обучения в ВУЗе. Приводятся примеры как положительной, так и отрицательной динамики отношения к физической культуре.

Ключевые слова: жизнь, активный образ жизни, физическая культура, физическое воспитание, студент, занятие физической культурой.

THE ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE.

A. R. Shakirov¹, D.A. Zhuiko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

This article analyzes the attitude of modern students to physical culture. It turns out the relevance of physical culture during training at the University. Examples of both positive and negative dynamics of attitude to physical culture are given.

Keywords: life, active lifestyle, physical culture, physical education, student, physical education.

Одним из важнейших элементов формирования развития физической культуры в современном обществе является осознанная важности данного направления. Именно осознанная важности данного направления определяет поведение личности, его отношение к себе и к окружающим.

Особую опасность и тревожное состояние вызывает наблюдаемое на практике отсутствие у большого количества студентов положительной направленности на занятия физической культурой. Основная масса студентов воспринимает физическую культуру недостаточно серьёзно. У студентов отсутствует понимание взаимосвязи физической культуры с общей культурой их, как будущих специалистов, состоянием здоровья, взаимосвязь успешной профессиональной деятельности в будущем и регулярными занятиями физической культурой сегодня.

Отсутствует понимание, что современный труд требует значительного напряжения умственных способностей, повышенной координации движений работников в любой сфере труда, психических и физических сил. Ведь каждая профессия требует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Таким образом, физическая культура и спорт в системе высшего образования являются неотъемлемыми атрибутами, которые воспитывают в личности характеристики, которые, несомненно, пригодятся в дальнейшей профессиональной деятельности личности.

На современном этапе развития в сфере физического воспитания студента произошла смена целенаправленности, которая заключается в совершенствовании его уровня физической подготовки, установки на воспитание мотивационного, двигательного и интеллектуального компонентов, формирование двигательных компонентов и навыков. Физическая культура в образовательном учреждении выполняет прикладную роль, которая заключается в подготовке учащихся к эффективной профессиональной деятельности. Следует отметить, что занятия по физической культуре будут эффективнее, если молодежь осознает цели физической культуры и личностную ценность таких занятий. Поэтому необходим поиск таких методов организации занятий по физической культуре, способов воздействия, которые наиболее действенно могли бы обеспечить формирование положительной направленности личности на занятия физической культурой.

Если проанализировать направленность студентов к занятиям физической культурой, то несомненно, можно сказать, что отрицательная направленность на занятия спортом возрастает в период студенчества.

В последнее время большое количество специалистов в области физического воспитания поднимают вопрос о необходимости повышения интереса и улучшения отношения учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом. По анализу данных ВЦИОМ и сопоставить мнения учащихся различных высших учебных заведений, можно прийти к выводу, что у большинства студентов практически не сформировалась направленность на занятия спортом и физической культурой. Большинство студентов, кроме обязательных занятий, не занимаются физической культурой. Также известным фактом является, то, что преобладающее большинство студентов посещают учебные занятия физической культурой исходя из необходимости, а не из собственного желания. Особенно резко после школы прекращают заниматься спортом девушки. Возможно, это связано с недостатком свободного времени, которое они начинают тратить на подготовку домашних заданий, общение с новыми друзьями и т. д. Изучение ответов студентов о видах спорта, которыми они занимались в школе или занимаются в настоящее время, позволило выявить наиболее популярные виды двигательной активности. Большинство юношей выделили спортивные игры. Девушки в школьные годы чаще занимались спортивными играми, а во время обучения в вузе стали уделять внимание аэробике и её разновидностям.

В контексте положительной динамики по отношению студентов к занятиям физической культурой и спортом, можно отметить тот факт, что от курса к курсу у студентов возрастает понимание необходимости в занятиях физической культурой и спортом.

Повышения двигательной активности у студентов невозможно без формирования неподдельного интереса к занятиям физической активностью и сознательного, целенаправленного желания заниматься физическими упражнениями дополнительно. Учет интереса, проявляемого студентами к какому-либо виду спорта, позволил бы повысить эффективность занятий физической культурой. Ведь система образования играет важную роль в обеспечении уровня профессиональной готовности будущих специалистов, которые включают в себя физическую подготовленность, работоспособность, развитие профессиональных качеств. Конечно, физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, что вызывает сомнения о необходимости использования профессионально-прикладной физической культуре, но она создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности.

Таким образом, целесообразнее применять не только традиционные методы и способы воздействия, которые зачастую разрозненны между собой и слабо учитывают индивидуальные особенности учащихся, но и использовать такую целостную систему специфических форм организации занятий и способов воздействия, которые отвечают гуманистическому принципу «побуждать, а не понуждать» и, тем самым, усиливают интерес обучающихся к той деятельности, на которую их ориентирует педагог. Ведь физическая активность студента развивает интеллектуальные способности, вызывает положительные эмоциональные переживания (уверенность в своих силах, чувство коллективизма, радость за успех), ускоряет процесс адаптации, побуждает к самоконтролю в любых жизненных ситуациях, повышает

общую жизнеспособность и работоспособность, способствует становлению объективной самооценки, побуждает к самовоспитанию.

Библиографические ссылки:

1. Горелов А.А. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №1.
2. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика. – 1991. – Т. 36.-№5. [Электронный ресурс] Режим доступа. – URL http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453 (дата обращения 07.04.2018).
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32с.

References

1. To the question of the use of self-directed physical training in the educational space of the modern high school / A. A. Gorelov, V. L. Kondakov, A. N. Usatov // Physical education of students. – 2013. – №1.
2. Arshavsky I.A. Towards the theory of individual development (Biophysical aspects) // Biophysics. – 1991. – Т. 36. – № 5. [Electronic resource] – Access mode. – URL: http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453 (circulation date 07.04.2018).
3. PI Gotovtsev, VI Dubrovsky Self-control when practicing physical culture. Moscow: Physical training and sports, 1984 – 32 p.

© Шакиров А. Р., Жуйко Д.А., 2022

УДК 796

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

А. Р. Шакиров¹, Д.А.Жуйко²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

В статье рассматривается влияние физической культуры на духовное и физическое здоровье студентов высших учебных заведений, с точки зрения формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студенты, здоровый образ жизни.

THE BENEFITS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS

A. R. Shakirov¹, D.A. Zhuiko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

The article examines the influence of physical culture on the spiritual and physical health of students of higher educational institutions, from the point of view of the formation of a healthy life-style.

Keywords: physical culture, physical education, students, healthy way of life.

Целью физического воспитания студентов средних и высших учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста. Проблемы со здоровьем студентов становятся одной из самых обсуждаемых тем на научных форумах и даже обыденных разговорах. Всё меньше студентов задумывается о необходимости заниматься физической культурой и спортом. Они не замечают, как уже с юных лет портят свое здоровье.

Современный темп жизни вынуждает следить за своим здоровьем и давать организму физические нагрузки, особенно это актуально для студентов. Активная студенческая жизнь, постоянное общение и умственная нагрузка изматывает организм. Что делает большинство студентов в свободное время? Смотрят телевизор, играют в компьютерные игры, а ведь можно потратить его на свое здоровье. Почему бы вместо такого досуга, который не приносит нам пользы, не заняться физическими упражнениями. Если постоянно давать себе необходимую нагрузку, организм скажет вам спасибо.

Молодежным возрастом считается от 19 до 28 лет. Научные исследования показывают, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается функциональное развитие организма. Как раз в это время юный организм наиболее приемлемо воспринимает физические нагрузки. Основными упражнениями должны быть на улучшение осанки, регулирование массы тела и т.д.

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через развитие физических сил (ск часов в неделю и сколько надо?)

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Студенты могут периодически делать самооценку физического и функционального состояния по пробам. Их перечень можно найти в свободном доступе в интернете. Самые известные из проб: индекс Кердо (вегетативный индекс), АДД (диастолическое артериальное явление), ЧСС (частота сердечных сокращений), проба Генчи (задержка дыхания на вдохе), проба Штанге (задержка дыхания на выдохе), теппинг-тест и многие другие.

Главным условием для проведения физических занятий среди студентов должно быть желание заниматься и хорошее настроение. Для студента состояние здоровья – показатель его общекультурного уровня развития, удовлетворения его физического и духовного интересов в учебе, быте, отдыхе, представлении своей будущности.

По заключению медиков только 30% студентов не имеют отклонений в состоянии здоровья. Остальных можно разделить на следующие группы:

- студенты, у которых психоэмоциональные и функциональные нарушения обнаруживаются только в экстремальных условиях, например, в начале обучения или в период экзаменов;(болезни)
- студенты, у которых уже выявляются предвестники болезни без экстремальных условий, например, периодические повышения артериального давления или уровня сахара в крови;
- студенты с функциональными нарушениями;
- студенты со стабильными патологическими симптомами (больные).

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я, в комфорте.

Физическая культура направлена на сохранение и укрепление здоровья, она формирует здоровый образ жизни. Основными средствами физической культуры являются разные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки и игры. Физическая культура начинается с элементарной утренней зарядки и заканчивается соревнованиями на установление личных и международных рекордов. Чтобы достигнуть результатов используются только естественные природные силы. Это включает в себя солнце, воду и воздух, правильное питание, гигиену и отдых.

Выполняя физические упражнения, мы вызываем потоки нервных импульсов от работы мышц и суставов, тем самым активизируем центральную нервную систему в активное состояние. Активно работают внутренние органы, обеспечивая нам прилив бодрости. Многие упражнения являются как профилактическими, так и способствуют лечению хронических расстройств.

Основные качества, характеризующие физическое развитие: сила, быстрота, гибкость, ловкость и выносливость. Нужно стремиться к укреплению здоровья, совершенствуя каждое из этих качеств.

Сегодня формирование здорового образа жизни студента является одним из основных направлений государственной молодежной политики. Большое внимание обращают на различные проекты, связанные с борьбой с алкоголизмом и наркоманией. Проводятся множество студенческих форумов о пользе физической культуры и спорта. Государство может поддерживать образовательные учреждения с вопросом о спортивном оборудовании и всем необходимым для занятий.

Можно сделать вывод, что единственно верным способом улучшения состояния здоровья молодежи будут являться занятия физической культурой и спортом. Изучив научные материалы и статьи, можно увидеть, как систематические занятия влияют на улучшения самочувствия студентов. Чтобы физические занятия приносили двойную пользу, нужно изначально определить для чего вы занимаетесь спортом и что он вам может дать. Определив мотивы ваших занятий, нужно поставить себе цели, к которым вы будете стремиться. Даже если вы не имеете хронических проблем со здоровьем, это не означает, что **спорт** будет лишним в вашей жизни, наоборот он поможет избавиться от проблем в дальнейшем.

Помощью для студентов является прикладная физическая культура в университете. Посещение занятий по этому предмету – самый простой и доступный способ регулярно улучшать свое физическое состояние и здоровье, не имея профессиональных навыков и подготовки. Задачи ППФК – приобретение, воспитание и формирование прикладных

- 1 знаний;
- 2 физических качеств;
- 3 психических и личностных качеств;
- 4 специальных качеств;
- 5 умений и навыков.

Занятия физкультурой – это полезно. Стоит присмотреться к своему здоровью и выбрать для себя наилучшие варианты занятия спорта, тогда любой недуг будет для вас не помеха.

Библиографические ссылки

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе, М., 2008, 496 с.
2. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта, М., 2010, 305 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура, М., 2000, 195 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента, М., 2011, 280 с.

References

1. Bogdanov VM, Ponomarev VS, Solovov A.V. Fundamentals of Physical Education in the University, M., 2008, 496 p.
2. Geletsky V.M. Theory of Physical Culture and Sport, M., 2010, 305 c.
3. Evseev Yu.I. Physical culture, M: 2000, 195 p.
4. Ilinich VI Physical culture of the student, M., 2011, 280 c.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

УДК 796.011.1

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ПАНДЕМИИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ЛИЦ МОЛОДОГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

А. Е. Батури¹, Д. Ю. Коротков²

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени
И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

¹E-mail: alex-baturin5@yandex.ru

Рекомендации общественного здравоохранения и правительственные меры во время пандемии COVID-19 привели к многочисленным ограничениям повседневной жизни, включая социальное дистанцирование и изоляцию. Данные меры привели к снижению физической активности большей части населения. В статье изучено влияние пандемии новой коронавирусной инфекции на физическую активность лиц молодого и среднего возраста, определена демографическая характеристика респондентов, выявлены основные показатели для оценки физической активности, сформирована статистическая взаимосвязь между показателями физической активности с периодами изоляции.

Ключевые слова: физическая активность, COVID-19, молодой и средний возраст, опрос, метаболический эквивалент.

STUDYING THE IMPACT OF THE NEW CORONAVIRUS INFECTION PANDEMIC ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG AND MIDDLE AGED PERSONS

A. E. Baturin¹, D. Yu. Korotkov²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: alex-baturin5@yandex.ru

Public health advice and government measures during the COVID-19 pandemic have resulted in numerous restrictions on daily life, including social distancing and isolation. These measures have led to a decrease in physical activity of the majority of the population. The article studied the impact of the novel coronavirus infection pandemic on the physical activity of young and middle-aged people, determined the demographic characteristics of the respondents, identified the main indicators for assessing physical activity, and formed a statistical relationship between indicators of physical activity with periods of isolation.

Keywords: *physical activity, COVID-19, young and middle age, survey, metabolic equivalent.*

Введение. В современном мире, самоизоляция на продолжительные сроки в период пандемии обычное явление. Данные меры оказали значительное влияние на физическую активность (далее – ФА) многих людей. Для здорового образа жизни Всемирная организация здравоохранения и другие авторы рекомендуют 60 минут умеренной или интенсивной ежедневной ФА. Однако, по данным исследователей, у значимой части населения снизилась ФА, а также ухудшилось самочувствие и здоровье[1]. Настоящее исследование определяет влияние пандемии новой коронавирусной инфекции на физическую активность лиц молодого и среднего возраста.

Основное содержание работы. Длительный период пандемии новой коронавирусной инфекции оказал негативное влияние на весь современный мир. Вследствие профилактических мер здравоохранения, многие люди оказались на изоляции в своих домах на продолжительный срок, что привело к снижению физической активности. Данная проблема отрицательно сказывается на всех аспектах жизни человека, изучение которой становится необходимостью. Данное исследование поспособствует в разработке рекомендаций по ФА для улучшения здоровья во время пандемии COVID-19 [2].

Поэтому возникает необходимость изучить влияние пандемии новой коронавирусной инфекции на физическую активность лиц молодого и среднего возраста. В исследовании приняли участие 523 человека, сотрудники и обучающихся СЗГМУ им. И.И. Мечникова в возрасте от 18 до 39 лет. Опрос был анонимным, и с согласия участников. Для оценки физической активности пациентов были использованы : Краткая форма Международного вопросника физической активности (IPAQ) и вопросы демографической информации. Описательная статистика использовалась для определения доли ответов на каждый вопрос и общего распределения в общей сумме баллов по каждому вопроснику. Все статистические анализы проводились с использованием статистического программного обеспечения STATISTICA и Microsoft Excel 2010. Нормальность распределения данных была подтверждена с помощью W-критерия Шапиро-Уилкса. Значения были рассчитаны и представлены как среднее значение $\pm$ стандартное отклонение (стандартное отклонение). Размер эффекта (Cohen's d) рассчитывали для определения величины изменения показателя и интерпретировали с использованием следующих критериев: 0.2 (небольшой), 0.5 (умеренный) и 0.8 (значительный). Статистическую значимость принимали за $p < 0,05$. Для оценки существенных различий в ответах до и во время периода изоляции использовались t-тесты для парных выборок.

В табл. 1 показано в данном исследовании большая часть участников женского пола (53.8 %), молодого возраста (55.1%), с удовлетворительным состоянием здоровья (91.3%).

Ответы на вопросник о физической активности, записанные до и во время домашней изоляции, представлены в табл. 2.

Количество дней/неделю и минут/день ФА интенсивной нагрузки при домашнем карантине уменьшилось на 22.7 % ($t = 7.75$, $p < 0.001$) и 33.1 % ($t = 9.75$, $p < 0.001$) соответственно. Кроме того, значения Метаболического эквивалент (МЕТ) высокой интенсивности были на 36.9% ниже во время домашнего изоляции по сравнению с тем, что было до него ($t = 6.68$, $p < 0.001$).

При нагрузке средней интенсивности количество дней/недель ФА уменьшилось на 24% в условиях изоляции ($t = 7.89$, $p < 0.001$). Аналогично, количество минут/день ФА уменьшилось на 33.4% ($t = 7.85$, $p < 0.001$). Кроме того, значения МЕТ были на 34.7% ниже ($t = 5.24$, $p < 0.001$).

Таблица 1

Демографическая характеристика участников

Показатели		n	%
Пол	1. Мужской	241	46.2
	2. Женский	282	53.8
Возраст	1. 18-44	288	55.1
	2. 45-59	235	44.9
Состояние здоровья	1. Удовлетворительное	477	91.3
	2. Риск развития кардиоваскулярного заболевания	40	7.7
	3. Наличие кардиоваскулярного заболевания	6	1

Таблица 2

Достоверные данные физической активности

Вид нагрузки	Значения	До изоляции	Во время изоляции	Δ ($\Delta\%$)	T-тест	P	D
Нагрузка с высокой интенсивностью	день/неделя	1.97 $\pm$ 2.11	1.52 $\pm$ 2.03	0.45 (22.7%)	7.751	<0.001	0.374
	мин/неделя	38.7 $\pm$ 58.1	26.0 $\pm$ 47.8	12.83 (33.1%)	9.759	<0.001	0.542
	MET	1168 $\pm$ 2468.7	737.2 $\pm$ 1844.5	430.8 (36.9%)	6.683	<0.001	0.315
Нагрузка с средней интенсивностью	день/неделя	1.79 $\pm$ 2.08	1.36 $\pm$ 1.95	0.43 (24.0%)	7.898	<0.001	0.396
	мин/неделя	32.1 $\pm$ 49	21.4 $\pm$ 37.3	10.72 (33.4%)	7.858	<0.001	0.343
	MET	446.4 $\pm$ 920.2	291.5 $\pm$ 772.7	154.8 (34.7%)	5.247	<0.001	0.204
Ходьба	день/неделя	3.59 $\pm$ 2.58	2.33 $\pm$ 2.48	1.26 (35.0%)	15.806	<0.001	0.677
	мин/неделя	37.2 $\pm$ 46.8	24.6 $\pm$ 34.1	12.64 (34.0%)	9.343	<0.001	0.389
	MET	578.3 $\pm$ 917.1	331.4 $\pm$ 640.2	246.8 (42.7%)	9.039	<0.001	0.361
Общая физическая активность	день/неделя	5.04 $\pm$ 2.51	3.83 $\pm$ 2.82	1.21 (24.0%)	15.611	<0.001	0.482
	мин/неделя	108 $\pm$ 114.2	71.8 $\pm$ 88.2	36.19 (33.5%)	12.510	<0.001	0.387
	MET	2192.6 $\pm$ 3300.7	1360.2 $\pm$ 2545.2	832.5 (38.0%)	9.146	<0.001	0.283
Пассивный отдых	час/день	5.31 $\pm$ 3.65	8.41 $\pm$ 5.11	3.10 (28.6%)	-25.030	<0.001	1.130

Количество дней в неделю ходьбы уменьшилось на 35% во время изоляции ($t=15.80$, $p<0.001$). Точно так же количество минут ходьбы в день уменьшилось на 34% ($t=9.34$, $p<0.001$). Кроме того, значения MET при ходьбе были на 42.7% ($t=9.03$, $p<0.001$).

Количество дней/неделю всех ФА уменьшилось на 24% ($t=15.61$, $p<0.001$). Точно так же количество минут/день всех ФА снизилось на 33.5% ($t=12.51$, $p<0.001$).

Статистический анализ показал, что количество часов пассивного отдыха в день увеличилось на 28.6% во время изоляции ($t=25.61$, $p<0.001$).

Таким образом, получены данные, которые показали, что домашний карантин COVID-19 имел отрицательное влияние на все уровни ФА (интенсивная, умеренная, ходьба и общая) и увеличение ежедневного времени пассивного отдыха более чем на 28%.

Заключение. Результаты исследования указывают на негативное влияние домашней изоляции на физическую активность лиц молодого и среднего возраста с значительным увеличением времени пассивного отдыха. Эти наблюдения поспособствуют в разработке рекомендаций по ФА для поддержания здоровья во время пандемии COVID-19.

Библиографические ссылки

1. Поддержание психического здоровья с помощью физической активности / Д. А. Каменский, А. М. Чашин, Н. Д. Сигов, А. С. Митрюков // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2020. – С. 173-178.

2. Четверня, М. А. Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова / М. А. Четверня // Мечниковские чтения-2021 : материалы 94-я

Всероссийской научно-практической студенческой конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 29 апреля 2021 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова Министерства здравоохранения Российской Федерации. – Санкт-Петербург: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2021. – С. 193-194.

References

1. Podderzhanie psichicheskogo zdorov'ya s pomoshch'yu fizicheskoy aktivnosti / D. A. Kamenskij, A. M. Chashchin, N. D. Sigov, A. S. Mitryukov // Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'nom obrazovanii : Mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot / Pod redakciej V.A. Shchegoleva. – Sankt-Peterburg : Federal'noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya "Sankt-Peterburgskij politekhnicheskij universitet Petra Velikogo", 2020. – S. 173-178.

2. Chetvernaya, M. A. Vliyanie pandemii COVID-19 na fizicheskuyu aktivnost' studentov SZGMU im. I.I. Mechnikova / M. A. Chetvernaya // Mechnikovskie chteniya-2021 : materialy 94-ya Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy studencheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 29 aprelya 2021 goda / Ministerstvo zdravooohraneniya Rossijskoj Federacii federal'noe gosudarstvennoe byudzhethnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova Ministerstva zdravooohraneniya Rossijskoj Federacii. – Sankt-Peterburg: Izd-vo SZGMU im. I.I. Mechnikova, 2021. – S. 193-194.

© Батурин А. Е., Коротков Д. Ю., 2022

УДК 796

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

У. И. Безрукова

Научный руководитель: Петрова Л. Ю.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова»

Российская Федерация, 115054, г. Москва, Стремянный пер., 36

E-mail: ulyana.bezruckova@yandex.ru

В данной работе рассмотрены основы здорового образа жизни как одного из ключевых факторов жизнедеятельности человека. Рассмотрены и проанализированы ключевые пункты ЗОЖ, выявлено положительное влияние на организм человека здорового образа жизни.

Ключевые слова: основы здорового образа жизни, правильное питание, питательные вещества, жизнедеятельность, физическая активность, режим сна, организм человека.

BASICS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT

U.I. Bezrukova

Supervisor: Petrova L. Y.,

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

"Plekhanov Russian University of Economics"

Russian Federation, 115054, Moscow, Stremyanny Lane, 36

E-mail: ulyana.bezruckova@yandex.ru

This work deals with the basics of a healthy lifestyle as one of the key factors of human activity. The key points of a healthy lifestyle are considered and analyzed, the positive effect of a healthy lifestyle on the human body is revealed.

Keywords: basics of a healthy lifestyle, proper nutrition, nutrients, vitality, physical activity, sleep mode, human body.

Введение. Здоровье определяет потребности человека, его способность к гармоничной жизнедеятельности, то есть важней форме образа жизни.

Для начала стоит рассмотреть ключевую терминологию представленной темы:

Образ жизни – это форма человеческого бытия в мире, которая выражается в его действиях, убеждениях, интересах и многом другом.

Здоровый образ жизни человека (ЗОЖ) – это система поведения человека, которая помогает ему сохранить здоровье, путем контроля над питанием, физическими нагрузками, душевным состоянием, что в итоге обеспечивает ему комфортное долголетие [1, 2].

В наши дни к основным проблемам человеческой жизни относятся большое количество стресса, вредные привычки, нарушение естественных биоритмов организма, посредством рабочей жизни, нарушения режима сна и питания. На основе данного суждения следует подчеркнуть **актуальность** данной темы.

Целью данной работы является исследование теоретических основ ЗОЖ.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1. Исследование основ правильного питания;

2. Влияние режима сна и отдыха на организм человека;
3. Влияние двигательной активности на здоровье человека.

Основное содержание работы.

Правильное питание. Для начала стоит рассмотреть важность соблюдения правильного питания для организма человека.

Правильное питание – это такое питание, которое способно обеспечить человека адекватной жизнедеятельностью, при этом укрепить его здоровье и поспособствовать профилактике заболеваний.

Основу рационального питания составляют белки, жиры и углеводы, а также микро и макроэлементы. Стоит подробно рассмотреть каждый компонент для понимания его влияния и пользы на организм человека.

- *Белки* отвечают за жизнедеятельность человека. Они являются структурной основой всех клеток тела, которые в результате переваривания расщепляются на аминокислоты, всасываются в кровь и используются клетками. Средняя потребность организма в белках составляет 1 – 1,3 грамма на килограмм массы тела. Для людей, занимающихся спортом, эта потребность в белках возрастает приблизительно в 1,5 раза. В суточный рацион следует включить белки, как животного, так и растительного происхождения [3].

- *Жиры* – самый концентрированный источник энергии, вместе с белками жиры образуют единую основу клеток, обеспечивают организм важнейшими витаминами – А, Е, Д. Жиры (жирные кислоты) играют большую роль в здоровом рационе [3].

- *Углеводы* – источник снабжения организма энергией. Они влияют на работу нервной системы и функционирования головного мозга. Потребление углеводов также важно для полноценного обмена с другими веществами (белками и жирами). Однако чрезмерное потребление именно углеводов приводит к набору веса. Здесь следует отметить то, что речь идет именно о «вредных» углеводах, к которым относятся различные виды сладостей (высокое содержание сахара в составе), хлебобулочные изделия (пшеничная мука), всевозможные виды снеков, сладкие напитки, фастфуд. Такие углеводы быстро расщепляются, не насыщают организм и при чрезмерном потреблении приводят к ожирению и заболеваниям сердечно-сосудистой системы. К полезным углеводам относятся крупы, фрукты, овощи, цельнозерновые продукты [4].

Следовательно, можно сделать вывод, что получение всех питательных веществ в правильных пропорциях дает человеку энергию, повышает иммунитет, защищает от различных заболеваний, то есть обеспечивает его полноценной жизнедеятельностью.

Физическая активность. Однако соблюдение определенных пищевых привычек не дает гарантию полноценно здорового организма. Сочетая питание и регулярные физические нагрузки, человек повышает пользу, получаемую от здорового рациона. А также сокращает риск хронических заболеваний, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и в целом способствует сохранению общего состояния организма. Данную мысль можно подкрепить следующими фактами:

В условиях современного мира практически каждый человек лишен физической активностью, в особенности речь идет о городской жизни. В связи с практически постоянным сидячим/лежачим режимом нарушается большое количество процессов в организме: нарушается кровообращение, происходит постепенная дистрофия мышц [3].

Существует такое понятие, как декальцинация – выведение кальция из организма, отсутствие физической нагрузки приводит и к декальцинации. Также происходит нарушение мыслительной деятельности, как раз-таки из-за нарушения общего кровообращения, оно нарушается и в пределах головного мозга, поэтому здесь можно точно сказать о взаимосвязи мышц и мозга [5].

Перечисленные негативные воздействия на организм человека четко дают понимание важности выполнения физических упражнений, которые как раз-таки и помогут свести к минимуму все, перечисленное выше.

Режим сна. Последний, но не менее важный аспект, который входит в здоровый образ жизни – сон. Жизнь человека делится на два состояния – сон и бодрствование. Качественный, полноценный сон влияет на стадию бодрствования. Несомненная польза сна выражается в возможности восстановления сил и клеток нервной системы, что положительно сказывается на психическом здоровье человека.

Как же недосып влияет на организм человека? Происходит нарушение мыслительной, нервной систем, ухудшение настроения, ухудшается память, снижается иммунитет, повышается склонность к простудам, нарушается пищеварение, в связи с чем начинается набор веса, так как недостаток энергии, которую человек не получил вовремя сна, он пытается восстановить с помощью еды, то есть недосып провоцирует переедание [4].

Здоровый сон – 7-8 часов, также различные источники указывают, что спать лучше ложиться не позже 23:00, так как именно в этот промежуток времени происходят все важные процессы в организме, которые благотворно влияют на здоровье человека, пока он находится в состоянии покоя [5].

Заключение. Необходимо отметить, что соблюдение всех, выше указанных пунктов, является существенным аспектом здорового образа жизни. Так как ЗОЖ предполагает индивидуальную систему поведения человека, каждому следует отнестись серьезно к этой теме, и индивидуально рассчитать для себя идеальную формулу соблюдения всех методов ЗОЖ, для обеспечения своего организма физическим, эмоциональным и интеллектуальным здоровьем.

Библиографические ссылки

1. Актуальные проблемы здоровья студенческой молодёжи / С. П. Шепель, Е. Г. Михальченко, Е. Ю. Внукова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 1(73). – С. 85-89.
2. Здоровый образ жизни: библиогр. указ. /МУК «Истринская центральная районная библиотека им. А. П. Чехова, метод. – библиогр. отд.: сост. С. Ю. Олексюк. – Истра, 2013. 5с.
3. Гурович Я.Е. Здоровый образ жизни. – М.: Просвещение, 2002. – 256с.
4. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил. – М.:Дрофа, 1994. – 167с.
5. Физическая культура: учебн. пособие/Под общ. Ред. Е.В. Конеевой. –Ростовн/Д: Феникс, 2006. – 588с

References

1. Actual problems of health of student youth / S. P. Shepel, E. G. Mikhhalchenko, E. Y. Vnukova [et al.] // Physical culture and health. – 2020. – № 1(73). – Pp. 85-89.
2. Healthy Lifestyle : bibliography. / MUK "Chekhov Istra central regional library, method. – Bibliography Department: compiled by S. Yu. S. Yu. Oleksyuk. – Istra, 2013. 5c.
3. Gurovich Y. E. Healthy way of life. – Moscow: Prosveshcheniye, 2002. – 256c.
4. Vasiliev V. N. Fatigue and restoration of strength. – M.: Drofa, 1994. – 167c.
5. Physical Culture: textbook / Under the general ed. E. Koneeva. -Rostov n / D: Phoenix, 2006. – 588c

© Безрукова. У. И., 2022

УДК 796

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ГИБДД

А.Т. Биналиев¹, Е.В. Юшкова²

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»
Российская Федерация 344015, Ростовская область, город Ростов-на-Дону, ул. Еременко 83

²E-mail: elizabetwiki@gmail.com

Важнейшей задачей Российской Федерации было и будет воспитание достойных и развитых в своей профессиональной деятельности слуг народа, в том числе сотрудников ГИБДД. При решении данной задачи производятся различные мероприятия, в частности направленные на физическое развитие сотрудников. Обучение технике боевых приемов борьбы является полезным навыком в деятельности всех сотрудников МВД и состоит из различного вида физических упражнений, в том числе специфических.

Ключевые слова: физическая подготовка, упражнения, сотрудники ГИБДД, двигательные навыки, профессиональная деятельность, физическая сила, обучение.

PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF TRAFFIC POLICE OFFICERS

A.T. Binaliev¹, E.V. Yushkova²

Federal State State Educational Institution of Higher Education "Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation"
Russian Federation 344015, Rostov region, Rostov-on-Don, 83 Eremenkostr.

²E-mail: elizabetwiki@gmail.com

The most important task of the Russian Federation has been and will be the education of decent and well-developed servants of the people in their professional activities, including traffic police officers. In solving this problem, various activities are carried out, in particular aimed at the physical development of employees. Training in the technique of fighting techniques is a useful skill in the activities of all employees of the Ministry of Internal Affairs and consists of various types of physical exercises, including specific ones.

Keywords: physical training, exercises, traffic police officers, motor skills, professional activity, physical strength, training.

Деятельность ГИБДД в жизни общества ощутима и очень важна, поэтому имеется обоснованная заинтересованность в достойной и эффективной подготовке сотрудников к выполнению их профессиональных обязанностей.

Цель физической подготовки сотрудников ГИБДД заключается в следующем:

- определение потребности в физической активности и прикладному спорту;
- подготовка сотрудников к погоне за водителями, превышающих скорость;
- упрочнение здоровья и совершенствование физических и умственных способностей;
- пребывание в составе спортивных команд и соучастие в соревнованиях;
- приобретение практических навыков самообороны и личной безопасности в чрезвычайных ситуациях на рабочем месте;

- развитие необходимых духовных и профессиональных качеств характера;
- физическая и психическая подготовка эффективной оперативно-служебной деятельности, приобретение способности применять физическую силу, боевые навыки и специальное оборудование в борьбе с преступностью и обеспечить высокие стандарты при выполнении своих обязанностей.

Основной целью физической подготовки сотрудников Министерства внутренних дел является подготовка умных, уравновешенных, психически устойчивых, уверенных в себе, смелых, энергичных сотрудников ГИБДД, способных задерживать и обезоруживать опасных преступников в различных ситуациях.

Программа тренировок включает в себя техники и упражнения, которые в первую очередь задействуют всю структуру. Основная миссия – обучение ближнему бою на основе тщательной физической подготовки.

Важной частью подготовки является умение противостоять опасности и успешно задерживать вооруженных преступников, т.е. развитие психологической устойчивости. Это требует от сотрудников мужества, самодисциплины и храбрости. Для развития этих навыков процесс обучения должен быть основан на внезапности, интенсивности, опасности и риске, в зависимости от реальности опасной ситуации. [1].

При обучении конкретным двигательным навыкам каждый сотрудник ГИБДД должен понимать не только то, что он делает, но и почему он это делает. За определенными движениями в сознании сотрудника должно стоять действие, направленное на достижение окончательной задачи. Только с таким восприятием приемлемо разработать процесс обучения.

Принимая во внимание все риски, которым подвергается сотрудник ГИБДД (а они бывают различные, начиная от частых случаев столкновения с нетрезвыми дебоширами до влияния условий, при которых сотрудники несут службу) остро встает необходимость повышения эффективности физической подготовки сотрудников ОВД, что позволит им противостоять неблагоприятным факторам их работы и беречь свое здоровье и жизнь. [2]

Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации № 450 "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации" обозначает основополагающие и важнейшие моменты физической подготовки сотрудников ОВД, ставит в этой области задачи, которые должны быть выполнены. В данном приказе существует раздел, касающийся такого важного направления физической активности для сотрудников в том числе ГИБДД как обучение боевым приемам борьбы. [3]

Боевые приемы борьбы – это методы применения физической силы для ограничения свободы передвижения человека, чтобы сдержать его и заставить подчиниться требованиям полиции.

Целью обучения боевым искусствам является развитие практических навыков, необходимых для умелого и эффективного применения силы в ситуациях, связанных с насильственным противостоянием с правонарушителями, обеспечение безопасности сотрудников полиции, развитие и совершенствование определенных психофизических качеств.

Достижение данной цели направлено на формирование у сотрудников специальных знаний о технике выполнения боевых приемов борьбы, законности их применения, формирование и развитие у сотрудников техники выполнения боевых приемов борьбы.

Оптимизация организации обучения является главнейшим моментом в обучении сотрудников полиции навыкам и умениям, необходимым для выполнения боевых приемов, от него зависит эффективность их занятий. Общие, дидактические и специфические принципы используются в методике обучения технике боя и применяются в упражнениях, из которых состоит тренировка.

Вышеупомянутые упражнения разбиваются на специально подготовительные и специальные боевые упражнения.

Специальные подготовительные упражнения должны содержать упражнения и движения, которые соответствующим образом отражают своеобразие боевых приемов борьбы. Они состоят из двигательных действий, имитирующих приемы боевых искусств.

Специальные подготовительные упражнения разделяются на:

- подводящие – целью является изучение формы и техники элементов и действий, задействованных в технике боя;
- развивающие – предназначены для развития используемых физических характеристик.

Специальные боевые упражнения – это действия, проводимые по различным возможным оперативным сценариям. Это учения по улучшению техники и тактики ведения боя, проводимые с одним или несколькими партнерами. Эффективность любого инструмента обучения зависит от того, как он используется. При обучении боевым навыкам используются следующие методы: словесные методы, наглядные методы, сенсорные методы, идеомоторный метод обучения, методы моделирования ситуаций и игровые методы. [4]

Таким образом, можно сказать, что подготовка сотрудников ГИБДД является многоплановой, важной гранью которой является физическая подготовка и развитие, что приобщается каждому сотруднику в его каждодневной работе. Достаточный уровень подготовленности достигается только лишь при упорном отработывании упражнений, которые имеют узкую направленность и предназначены именно для данной профессии.

Библиографические ссылки

1. Лигута Владимир Филиппович, Кшевин Владимир Станиславович, Серебрянников Виктор Анатольевич Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников дорожно-патрульной службы МВД России // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №8 (162). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-v-professionalnoy-deyatelnosti-sotrudnikov-dorozhno-patrulnoy-sluzhby-mvd-rossii> (дата обращения: 11.05.2022).

2. Гольчевский Виталий Феликсович, Храмова Ольга Владимировна ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ГИБДД К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ // Полицейская деятельность. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-sotrudnikov-gibdd-k-obespecheniyu-lichnoy-bezopasnosti> (дата обращения: 11.05.2022).

3. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020) "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации" (дата обращения: 12.05.2022).

4. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел: учебное пособие / Косиковский А. Р. и др. – М.: Академия управления МВД России, 2020 – 124 с.

References

1. Liguta Vladimir Filippovich, Kshevin Vladimir Stanislavovich, Serebryannikov Viktor Anatolyevich Physical training in the professional activity of employees of the road patrol service of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Scientific notes of Lesgaft University. 2018. No.8 (162). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-v-professionalnoy-deyatelnosti-sotrudnikov-dorozhno-patrulnoy-sluzhby-mvd-rossii> (date of address: 11.05.2022).

2. Golchevsky Vitaly Feliksovich, Khrantsova Olga Vladimirovna TRAINING OF TRAFFIC POLICE OFFICERS TO ENSURE PERSONAL SAFETY // Police activity. 2021. No. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-sotrudnikov-gibdd-k-obespecheniyu-lichnoy-bezopasnosti> (date of application: 11.05.2022).

3. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated 01.07.2017 No. 450 (ed. dated 27.07.2020) "On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal Affairs bodies of the Russian Federation" (date of application: 12.05.2022).

4. Organization of professional service and physical training in the internal affairs bodies: textbook / Kosikovskiy A. R. et al. – M.: Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2020 – 124 p.

УДК 1174

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

В.А. Высоких¹

Научный руководитель – М.Н. Колчина

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: vysokihvaleria@mail.ru

Дети с 7 до 18 лет большую часть времени находятся за уроками и компьютерами. Поэтому очень важно распределять его образ жизни так, чтобы он приносил только пользу для ребенка. После школы важно дать ребенку прогуляться на свежем воздухе и дать ему всех необходимых калорий и органических веществ. Необходимо выделить время на учебу и досуг, который не только будет расслаблять ребенка, но и развивать его.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школьники, здоровье, режим (распорядок) дня, питание.

THE DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLES AMONG SCHOOLCHILDREN

V.A. Vysokikh¹

Scientific supervisor – M.N. Kolchina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: vysokihvaleria@mail.ru

Children from 7 to 18 years of age spend most of their time studying and using computers. It is therefore very important to distribute his or her lifestyle in such a way that it only benefits the child. After school, it is important to give your child a walk in the fresh air and give them all the calories and organic substances they need. Time should be set aside for study and leisure activities that will not only relax the child, but also develop them.

Keywords: healthy lifestyles, schoolchildren, health, daily routine, nutrition.

Дети и подростки в школах проводят около 50–60% времени. Логично, что учебное заведение оказывает большое влияние на психологическое состояние и формирование личности в целом. Стоит отметить, что в школах дети и подростки проходят сенситивный период, что означает обучение проходит наиболее легко и естественно методами самоконтроля и саморегуляции. Также наиболее полное проявление творческих и интеллектуальных способностей. Поэтому задача школы создать максимально комфортную и психологически здоровую образовательную среду. Школа в свою очередь включает в себя психологическое, половое и физическое воспитание. Также стоит отметить, что большинство учеников имеют проблемы в учебе из-за плохого состояния здоровья. Заболевание может быть малозаметным, но вытягивать из учащегося огромнейшие силы [1]. Самочувствие людей, кроме условий среды, каких-то наследственных особенностей, а также от образа жизни [1]. Он влияет на состояние здоровья человека где-то на 50%. Это является причиной, почему в наше время, значимость обучения в области гигиены и воспитания школьников увеличилась. Необходимо организовывать

вать у детей культ здоровья, демонстрировать им всеми мерами красоту физического и психологического здоровья.

В настоящее время перед обществом стоит важная задача – создать около подростков уверенность в потребности ведения здорового вида существования (применение беспрепятственного периода со выгодой с целью самочувствия, выполнение порядка дня, формирование отрицательного взаимоотношения к подобным вредоносным поведенкам, равно как табакокурение, алкоголизм, токсикомания, наркомания, самолечение) [2]. Иными словами, здоровью необходимо учить. Учителя привыкли к таким мотивационным фразам: оберегать состояние здоровья, никак не причинять вред самочувствию. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, данные фразы необходимо привести вплоть до сознания любого ученика. Одних только знаний о важности здорового образа жизни недостаточно, поэтому этому необходимо учить с самого детства.

Нужно сопровождать, а не обращать формирование ребёнка, не разгадывать трудности за детей, а учить их принимать правильные решения самостоятельно [1]. Распорядок дня – это строго соблюдаемый на протяжении долгого времени идеальный порядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливания, иных видов деятельности в течение суток [2]. Значимость распорядка дня состоит в предельной минимизации энергетических затрат и в увеличении трудоспособности организма [2]. В конечном счете следование распорядку дня содействует и укреплению здоровья.

Режим дня – это один из самых важных аспектов здорового образа жизни [3]. Он подразумевает под собой, что все сутки должны быть спланированы. Можно сказать, что распорядок дня – это чередование работы или обучения и отдыха. Школьные занятия, которые и так занимают большую часть жизни ребёнка, так и требуют усиленной работы [3]. Важно, чтобы на протяжении дня был баланс между работой, учебой и отдыхом.

Созданный распорядок дня позволяет ребенку сохранять физическое и психологическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия [4]. Многие подростки чувствуют постоянную усталость, быстро утомляемость и неустойчивое состояние. Эти постоянные признаки приводят к снижению трудоспособности ребенка. Низкая трудоспособность характеризуется: снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал; повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом; рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью; изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций [1].

Заставлять делать уроки ребенка после школы при этом не дав отдыха, это издевательство над его организмом. Гораздо целесообразнее отправить ребенка на прогулку на 2 часа, чтобы тот подышал свежим воздухом, затем накормив, отправить делать уроки. Тогда и его внутреннее состояние, и его продуктивность улучшится [4]. Прогулка способствует удовлетворению желания двигаться, также закрывает потребность в общении и снимает напряжение, накопленное на занятиях в школе. Свежий воздух также способствует укреплению здоровья и росту [1]. Также необходимо с детства развивать самодисциплину, поэтому лучше определить время на выполнение домашнего задания и следовать этому расписанию, тогда организм ребенка выработает привычку и будет подготавливать ресурсы на обучение. Так ребенок будет быстрее входить в рабочее состояние и менее уставать. Также важно подготовить для него рабочее местечко [3]. Необходимо выделять время на досуг ребенка около 2 часов, чтобы он развивался в том, что ему нравится, и отдыхал. Важно следить, чтобы ребенок не тратил все свободное время на залипание в телефоне, телевизоре или ноутбуке.

Сон – это важнейший аспект нашей жизни. Всем людям, без исключения, необходим здоровый и полноценный сон, а детям особенно. Ученые выяснили, что даже недосып на один час влияет на психологическое состояние человека. Также они вывели достаточное количество времени на сон в разные периоды взросления ребенка. С 10 до 12 лет необходимо спать от 9 до 10 часов, с 13 до 14 лет 9–9,5 часов, а в 15 – 16 лет с 8,5 до 9 часов. Самые благоприятные часы для сна с 22:00 до 2:00, в это время тело человека, психологическое состояние и в

целом организм человека восстанавливается намного быстрее. Спать лучше всего в прохладе со свежим воздухом [1].

Необходимо выстраивать калорийность питания соответственно активности ребенка. В его рационе должны быть сбалансированы углеводы, жиры и белки. Необходимо кормить ребенка клетчаткой и добавлять много зелени в его питание.

Библиографические ссылки

1. Войт Л. Н. Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни. ГОУ ВПО Амурская государственная медицинская академия, 2008.
2. Волкова В. Ю. и Загоруйко В. И. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам. СПб.: Питер, 2009.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.
4. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1997.

References

1. Voyt L. N. Mediko-social'nie aspekti formirovaniya zdorovogo obraza jizni. GOU VPO Amurskaya gosudarstvennaya medicinskaya akademiya, 2008.
2. Volkova V. Yu. I Zagoruyko V. I. Fizicheskaya kul'tura: Uchebnoe posobie dlya podgotovki I akzamenam. SPB: Piter, 2009.
3. Vinogradov P. A. Fizicheskaya kul'tura I zdoroviy obraz jizni. Moskva, 2007.
4. Vinogradov P. A., Dushanin A. P., Joldak V. I. Osnovi fizicheskoy kul'turi I zdorovogo obraza jizni. Moskva, 1997

© Высоких В.А., 2022

УДК 796.323.2

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА КАРАНТИНЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ИХ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А.С.Доржиева¹, Л.А.Беседина²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: anastasia.dorzhiewa@mail.ru

²E-mail: klaasbest@mail.ru

В статье рассматривается теоретический материал по проблеме изучения стресса. Проанализированы основные причины стресса у студентов, рассмотрены методы коррекции психоэмоциональных состояний. Целью изучения является разработка комплексной программы формирования стрессоустойчивости у учащихся с использованием традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания в период карантина (дистанционного обучения). Использование разработанной программы в целом способствует формированию стрессоустойчивости у студентов в период карантина.

Ключевые слова: стресс, карантин, упражнения, физическое воспитание, студент, физическая активность, питание.

THE LIFESTYLE OF STUDENTS IN QUARANTINE AND FORMATION OF THEIR STRESS RESISTANCE OF BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

A.S.Dorzhieva¹, L.A.Besedina²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: anastasia.dorzhiewa@mail.ru

²E-mail: klaasbest@mail.ru

The article discusses the theoretical material on the problem of studying stress. The main causes of stress in students are analyzed, methods of correction of psycho-emotional states are considered. The purpose of the study is to develop a comprehensive program for the formation of stress tolerance in students using traditional and non-traditional means of physical education during quarantine (distance learning). The use of the developed program as a whole contributes to the formation of stress tolerance among students during the quarantine period.

Keywords: stress, quarantine, exercise, physical education, student, physical activity, diet.

Вызовы современности требуют от студентов уделять значительное количество времени обучению и самоподготовке, следствием этого является ведение студентами малоподвижного образа жизни, что в дальнейшем приводит к негативным последствиям. Высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки во время обучения, необходимость адаптации к различным ситуациям (будничные заботы, неожиданности и разного рода проблемы, недоразумения с друзьями или близкими и др.) вызывают у студентов стрессовые состояния, усталость, ослабление творческой активности и качества познавательной деятельности. Наиболее опасными могут быть серьезные жизненные обстоятельства, например, войны, глобальные эпидемии, трагические случаи [1, 2].

Ситуация, которая сложилась сегодня во всем мире из-за пандемии COVID-19 привела к ухудшению условий жизни населения почти всей планеты. Студенты, находясь на карантине, соблюдая установленные правила, вынуждены адаптироваться к жизни в таких условиях. Длительные ограничения в двигательной активности, постоянное нахождение под негативным влиянием информации из СМИ о новые заболевания и увеличение трагических случаев вследствие пандемии негативно влияют на их психоэмоциональное состояние. Введена дистанционная форма обучения по каждой дисциплине на период карантина требует от студентов много времени проводить за компьютерами во время выполнения задач. Следующие зачетная и экзаменационная сессии требуют проработки большого количества учебного материала. Такой образ жизни является опасным для здоровья и может иметь негативные последствия в дальнейшем могут привести к ухудшению эмоционального, физического и психического здоровья студенческой молодежи.

Выдающийся канадский эндокринолог австро-венгерского происхождения врач, биолог, патофизиолог Ганс Селье (1907-1982) в течение почти пятидесяти лет исследовал проблемы общего адаптационного синдрома и стресса. На его мысль, стресс-неспецифическая реакция организма в ответ на неожиданную и напряженную ситуацию; физиологическая реакция, мобилизующая резервы организма и готовит его к физической активности типа сопротивления, борьбы, бегства. Во время стресса выделяются гормоны, меняется режим работы многих органов и систем (ритм сердца, частота пульса и дыхания, давление, и т. п.). То есть, происходит естественная защитная реакция организма-биологический стресс [1].

Понятие "эмоциональный стресс" вводит Р. Лазарус. На его взгляд, эмоциональный стресс-активизация познавательной деятельности, с помощью которой человек определяет для себя степень угрозы и сопоставляет трудности с собственными возможностями их преодоления [2]. Вначале это понятие понимали, как ситуацию, что порождало сильные эмоции, а впоследствии, как широкий круг изменений психических проявлений, сопровождающиеся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических и других коррелятов стресса.

Психологический стресс относится к такому психологическому явлению, которое называют "психическое состояние". Психологический стресс – психическое состояние, характеризуется специфическими системными изменениями активности психики человека, выражающего его организацию и мобилизацию в связи с требованиями новой возникшей ситуации [3].

Таким образом, стресс – сложное функциональное состояние организма, характеризуется деятельностью нейрофизиологических систем всех уровней. Стресс возникает в результате стрессовых ситуаций, к которым относятся физические и нервно-психические нагрузки. Долгосрочное пребывание в стрессовом состоянии приводит к повышению напряженности, снижению эффективности выполнения профессиональных задач, повышает тревожность, является фактором, провоцирующим постепенную потерю эмоциональной, когнитивной и физической энергии, что проявляется в симптомах эмоционального, умственного истощения, физической усталости, снижения уровня удовольствия от выполнения деятельности любой направленности.

Стрессовых ситуаций невозможно избежать, важно их конструктивно пережить и приспособиться к новым обстоятельствам. Так как стресс влияет на эмоции, настроение, поведение человека и на человеческий организм в целом, важным является умение правильно вести себя в экстремальных условиях для сохранения своего во избежание нервных перегрузок, регуляции психоэмоционального состояния, поддержания оптимального уровня здоровья целесообразно формировать психоэмоциональную устойчивость, отдельными составляющими которой является устойчивость, уравновешенность, сопротивляемость. Психоэмоциональная устойчивость помогает противостоять личности жизненным трудностям, неблагоприятному влиянию обстоятельств, поддерживать надлежащий уровень самочувствия и работоспособности во время различных испытаний [1]. Стрессоустойчивость позволяет переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для деятельности индивида и его окружения.

Чтобы уверенно противостоять стрессу человеку важно уметь эффективно планировать время, быть склонной к оптимизму, уметь расслабляться, контролировать свои эмоции, мысли и поступки, настраивать себя на позитив.

Во время выбора методов формирования стрессоустойчивости необходимо учитывать индивидуальные особенности конкретного человека. К. В. Судаков определил следующие специфические антистрессовые мероприятия: аутогенная тренировка, разнообразные методы релаксации, системы биологической обратной связи, дыхательную гимнастику, включение в жизнь человека положительных эмоций, музыку, физические упражнения, психотерапию, физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, электросон), иглоукалывание и т.

Кроме того, ученые считают уместным для формирования стрессоустойчивости систематическое пребывание на свежем воздухе, рациональное питание, здоровый сон, времяпрепровождение с домашними животными, общение с друзьями, посвящение времени хобби, просмотр любимого видеофильма, чтение книг, оптимизация режима дня, чередование напряжения нервной системы с отдыхом и пр.

Специалисты в области физического воспитания и спорта с целью предотвращения стрессовых состояний у студентов рекомендуют применять во время учебного процесса традиционные и нетрадиционные средства. К традиционным относят следующие средства, как легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры и др. [4,5].

К нетрадиционным средствам – дыхательные методики, аутогенная тренировка, функциональная музыка, постизометрическая релаксация [4,5].

Негативная ситуация по распространению коронавирусной инфекции (COVID-19), вынужденное пребывание на карантине вызвали у большинства студентов ряд негативных субъективных ощущений – панику, страх, подавленность, усталость, снижение работоспособности.

На период карантина или при дистанционном обучении студентам рекомендовано:

- придерживаться рекомендаций Минздрав России относительно мер предотвращения заболеваемости коронавирусной инфекцией;
- ни при каких условиях не уменьшать уровень двигательной активности, что жизненно необходима для поддержания должного уровня собственного здоровья.

С целью формирования стрессоустойчивости и сохранения здоровья студентов на должном уровне, разработана комплексная программа самостоятельной работы студентов, которая включает традиционные и нетрадиционные средства физического воспитания:

- комплекс статических и динамических упражнений для развития физического качества гибкости в домашних условиях;
- комплекс упражнений для развития силы мышц рук, туловища, брюшного пресса, изометрическое;
- комплекс упражнений со скакалкой, а при отсутствии последней – комплекс имитационных упражнений (прыжки на одной двух ногах, накрест левой, правой; прыжки с перемещением);
- комплекс упражнений со стулом;
- комплекс дыхательных упражнений;
- комплекс аутогенной тренировки.

Упражнения со стулом являются эффективным средством для улучшения физической формы и преодоление стресса в домашних условиях. Перед выполнением комплекса необходимо обращать внимание на то, чтобы стул не скользил по полу (его можно поставить на гимнастический коврик). Выполнять такие упражнения возможно сидя на стуле, стоя возле него и с сопротивлением на него. Выполнение комплексов упражнений со стулом способствует развитию физических качеств гибкости, силы, равновесия, выносливости и координационных способностей. Эти упражнения можно выполнять как утреннюю гимнастику. Для укрепления мышц рук рекомендовано выполнять разнообразные сгибания-разгибания рук с упором на стул. Для развития силы мышц брюшного пресса: подъемы прямых или согнутых в коленных суставах ног, сидя на стуле. Для развития гибкости и подвижности в суставах

нужно выполнять разнообразные наклоны туловища, скручивания сидя на стуле или стоя возле него такие упражнения как сгибание и разгибание ног, их одновременное или поочередное отведение и сведение сидя на стуле укрепляют мышцы ног. Стоять возле стула с опорой на его спинку одной рукой можно выполнять махи ногами, выпады. Эффективными считаются также приседания на стул до прикосновения. Можно выполнять простые танцевальные движения под музыкальное сопровождение у стула, обходя его, что способствует улучшению эмоционального состояния.

Не нужно также забывать о правильном питании, которое играет важную роль на карантине. Ведь активности в жизни становится меньше, даже при выполнении комплексов упражнений, о которых шла речь ранее.

В первую очередь, нужно помнить о том количестве и качестве потребляемых продуктов.

Не нужно налегать на сладкое и мучное, лучше сделать фокус на овощи фрукты. Они являются ключом к здоровой жизни, потому что наполнены питательными веществами, а также низкокалорийные, что тоже очень важно. Большинство овощей богаты клетчаткой, которая заставляет вас чувствовать себя сытым. Курица, индейка, морепродукты, не жирные молочные продукты отлично подойдут для приема пищи. Белки перевариваются дольше, чем углеводы, поэтому вы долго будете чувствовать себя сытыми. Также не нужно забывать о белках. Они нужны вашим мышцам, всегда в независимости от того тренируетесь вы или нет.

Но будьте осторожны с углеводами. Они вкусные, универсальные и успокаивающие. Но если выбрать не правильные углеводы, то их употребление приведет к быстрому набору веса, а в следствии и к появлению комплексов и стресса на их фоне. Поэтому стоит избегать пустых крахмалистых углеводов, таких как белый рис, хлеб, макароны, пирожные, печенье и т.д. Лучше выбрать овсянку, гречку, коричневый рис или гранолу, цельно-зерновой тост, макароны из цельной пшеницы. Если есть большое желание съесть сладкое, то можно приготовить пп-десерты. Это не сложно, а главное полезно, в состав многих из них входят орехи, обогащенные полезными жирами.

Соблюдайте водный баланс. Потребление воды вместо других напитков, снизит количество употребляемых углеводов, а также улучшит состояние вашего здоровья и кожи.

Контролируйте количество углеводов. Нужно употребление калорий модно рассчитать в электронных калькуляторах. Если вы будете придерживаться нужного количества калорий, то ваш вес будет в норме.

Но не забывайте прислушиваться к своему телу. Наш организм знает в чем нуждается, поэтому если вы чувствуете голод не нужно мучь себя диетами.

Вывод. Использование комплексной программы с применением традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания позволяет оптимизировать психоэмоциональное состояние, снизить уровень тревожности, обеспечивает прирост физической работоспособности, улучшает уровень состояния здоровья, что в целом способствует формированию стрессоустойчивости как одного из важных факторов надежности, эффективности и успешности действий в экстремальных ситуациях.

Библиографические ссылки

1. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. М.: НИИ норм. Физиологии им. П. К. Анохина РАМН, 1998. – С. 3-168.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / под ред. Л.Леви. Л.: Медицина, 1970. С. – 178-208.
3. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
4. Щёкин А.Ф. Способы повышения эффективности нагрузки и восстановления в физическом воспитании студентов фармацевтического вуза: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Ф. Щёкин. – Волгоград. 2006. – 24 с.
5. Сентябрьев Н.Н. Релаксация организма человека при напряженной мышечной деятельности: Монография / ВГАФК, Волгоград, 2004. – 142 с.

References

1. Sudakov K. V. Individua'naya ustojchivost' k emocional'nomu stressu. M.: NII norm. Fiziologii im. P.K. Anohina RAMN, 1998. – P. 3-168.
2. Lazarus R. Teoriya stressa i psihofiziologicheskie issledovaniya. Emocional'nyj stress / pod red. L.Levi. L.: Medicina, 1970. P. – 178-208.
3. Stolyarenko A.M. Ekstremal'naya psihopedagogika. M.: YuNITI-DANA, 2002. – 607 p.
4. Shchyokin A.F. Sposoby povysheniya effektivnosti nagruzki i vosstanovleniya v fizicheskom vospitanii studentov farmacevticheskogo vuza: avtoref. dis. ...kand. ped. nauk: 13.00.04 / A. F. Shchyokin. – Volgograd. 2006. – 24 p.
5. Sentyabrev H.H. Relaksaciya organizma cheloveka pri napryazhennoj myshechnoj deyatel'nosti: Monografiya / VGAFK, Volgograd, 2004. – 142 p.

© Доржиева А.С., Беседина Л.А., 2022

УДК 612.766.1:613.72]-057.875

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ, ИХ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ

О.В.Заяц, М.А. Лычковская.

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

В данной статье проанализированы вопросы осведомленности студентов о влиянии физических упражнений на здоровье, об уровне физической активности среди студентов-медиков путем проведения валеолого-гигиенического анализа информированности населения о влиянии физической активности на здоровье человека; об уровне физической активности.

В ходе анкетирования было опрошено 56 студентов УО «Гродненского государственного медицинского университета».

STUDYING THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG MEDICINE STUDENTS, THEIR AWARENESS OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON HEALTH

Zayats O. V., Lychkovskaya M. A.

Educational institution "Grodno State Medical University"
Grodno, Republic of Belarus

This article analyzes the issues of students' awareness of the impact of physical exercise on health, the level of physical activity among medical students by conducting a valeological and hygienic analysis of the population's awareness of the impact of physical activity on human health; about the level of physical activity.

During the survey, 56 students of the EE "Grodno State Medical University" were interviewed.

Введение. В настоящее время большое внимание уделяется здоровому образу жизни студенческой молодежи. Среди основных составляющих состояния и уровня здоровья студенческой молодежи одно из главных мест принадлежит физической активности.

Стиль жизни современной молодежи опосредован действием ряда факторов, отрицательно влияющих на здоровье: гигиенически ненормированными, в отличие от средней школы, и постоянно изменяющимися как в течение дня, так и недели учебными нагрузками высокой интенсивности [1]. Кроме того, несмотря на весьма частую чрезмерную продолжительность самоподготовки, для студентов характерен дефицит продолжительности ночного сна (24,0-40,2% студентов) [2]. Более того, исследователи констатируют, что физические и нервно-психические перегрузки студенты нередко «компенсируют» не только пассивными формами отдыха [1], и употреблением алкоголя (не менее 41,2% студентов), а также курением (до 22,8% студентов). Дополнительно повышает риск развития нарушений состояния здоровья несоблюдение студентами гигиенических требований к режиму и характеру питания [3].

В сложившихся социальных условиях возрастает роль оптимальной физической активности, повышающей функциональные резервы организма и его адаптационный потенциал. Двигательная активность положительно влияет на здоровье, увеличивает продолжительность жизни, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность. Физиче-

ская культура в вузе представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. Важным условием, определяющим эффективность учебного процесса, является высокий уровень умственной и физической работоспособности студентов, а также учебно-трудовая активность студентов. Авторами экспериментально доказано, что студенты, занимающиеся физической культурой, более успешны в обучении и обладают высоким уровнем когнитивных способностей [3].

Эффективная деятельность мозга нуждается в том, чтобы к нему постоянно поступали импульсы от разных систем организма, которые почти наполовину состоят из мышц. Благодаря работе мышц в мозг поступает огромное количество нервных импульсов, обогащающих его и поддерживающих в работоспособном состоянии. Мышечные сокращения создают мощную нервную импульсацию, посылаемую в головной мозг, поддерживающую его в необходимом рабочем тоне для выполнения умственных задач. Кроме этого, оптимальная двигательная активность играет важную роль в профилактике неинфекционных заболеваний. Так, в «Глобальных рекомендациях по физической активности для здоровья» (ВОЗ, 2010) изложено, что для взрослых людей (16-64 года) в целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии рекомендуется заниматься двигательной активностью – ходьбой пешком, бегом, плаванием, ездой на велосипеде не менее 150 минут в неделю средней интенсивностью или 75 минут занятиями в неделю занятиями аэробикой высокой интенсивности.

Цель исследования. Изучение уровня физической активности среди студентов-медиков и их осведомленности о влиянии физических упражнений на здоровье.

Материалы и методы исследования. Применен метод анкетного опроса с использованием разработанной валеологической анкеты. В ходе анкетирования было опрошено 56 студентов УО «Гродненский государственный медицинский университет».

Исследовательскую базу сформировали в электронном виде, статистические расчеты и диаграммы выполнили с помощью компьютерной программы STATISTIKA 10,0.

Результаты исследования и их обсуждение. К занятиям физической культурой в университете ежегодно приступают студенты 1–3-х курсов. Перед началом учебно-тренировочных занятий проходит распределение студентов по группам здоровья: основная, подготовительная и специальная группы, группа лечебной физической культуры.

Так, по результатам опроса установлено, что в 2021/2022 учебном году 70,1% студентов второго курса были отнесены к основной медицинской группе, 25,4% – к подготовительной, 4,5% – к специальной группе по физической культуре.

Таким образом, ежегодно у трети студентов выявляют различные отклонения в состоянии здоровья, являющиеся основанием для отнесения их в специальную медицинскую группу.

На вопрос: «Достаточен ли ваш двигательный режим»? – только 35 респондентов (62,5%) ответили положительно (2 раза в неделю и более); еще 21 опрошиваемых (37,5%) считали, что двигательный режим является недостаточным (менее 2-х раз в неделю) (рис. 1).



Рис.1. – Уровень физической активности студентов-медиков по результатам опроса

На вопрос: «Если бы занятия физической культурой в учебном заведении были бы не обязательными, а посещение было бы по желанию, стали бы вы их посещать?» – 30 человек (53,5 %) ответили отрицательно, 16 студентов (28,5%) стали бы посещать изредка, по возможности, и только 10 человека (17,5%) ответили, что посещали бы регулярно (рис. 2).



Рис. 2. – Посещение занятий студентами по физической культуре, если бы они были не обязательными (по результатам опроса)

На вопрос «Какую роль играет двигательная активность для здоровья?», студенты ответили следующим образом: стимулирование интеллектуальной деятельности, повышение продуктивности умственного труда 15 человек (26,7%), улучшение таких психических процессов, как память, внимание 7 респондентов (12,5%), помогает управлять своими эмоциями, контролировать их, бороться с такими эмоциональными состояниями, как тревожность, агрессивность, гнев, страх, раздражительность 5 респондентов (8,9%), повышает стрессоустойчивость 20 респондентов (35,7%), воспитывает силу воли, твердость характера ответили 2 студента (3,57%), снимает психическое напряжение, повышает настроение 3 (5,35%), укрепляет веру в себя, в свои собственные силы, повышает самооценку 4 студентов (7,28%) (рис. 3).



Рис.3. – Роль двигательной активности для здоровья

Известно, что физкультурно-спортивная деятельность играет огромную роль в становлении социального здоровья обучающихся, в умении выстраивать отношения с социумом, взаимодействовать с другими людьми. Граница между социальным и психическим здоровьем достаточно условна, поскольку и то, и другое не может существовать вне общественных

отношений. При этом известно, что дефицит двигательной активности приводит к нарушению регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ, развитию дегенеративных заболеваний. Регулярные физические упражнения и тренировки являются мощными стимулами, влияющими на митохондриальную систему мышечной клетки, что не только способствует росту силы и выносливости, но и замедлению физиологических возрастных изменений скелетной мускулатуры. Увеличение объема упражнений способствует увеличению массы скелетных мышц, их силы, мощности и нервно-мышечной активности. Правильно дозируемые физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы; изменяют морфофункциональные характеристики дыхательной системы: развиваются дыхательные мышцы, увеличивается общая емкость легких, происходит развитие капиллярной сети [4,5].

Также известно, что под влиянием физической активности происходит увеличение объема циркулирующей крови и ее составляющих, общего количества гемоглобина, количества лейкоцитов и гематокрита. Двигательная активность умеренной интенсивности положительно влияет на функционирование иммунной системы. Также регулярная физическая активность оказывает профилактическое влияние при депрессивных состояниях, повышает самооценку. Двигательная активность является мощным средством профилактики неинфекционных заболеваний [6,7].

Программа по физическому воспитанию в вузе не в состоянии полностью устранить отрицательные последствия гипокинезии студентов, поскольку у большинства обучающихся занятия по физическому воспитанию занимают лишь небольшой процент времени.

Выводы. По результатам исследования установлено, что у 37,% респондентов отмечен недостаточный уровень двигательной активности, а 23,2% респондентов не смогли ответить на вопрос о роли двигательной активности для здоровья.

1. У части студентов недостаточный уровень двигательной активности.
2. Недостаточная осведомленность о роли физических упражнений для здоровья.
3. Актуально увеличение объема двигательной активности в режиме дня, учебы и отдыха, что способно будет сформировать в их сознании стремление к физическому совершенству и здоровому образу жизни.

Библиографические ссылки

1. Буланова, Э. В. Влияние различных средств физической культуры на когнитивные и психомоторные показатели студентов медицинского вуза / Э. В. Буланова [и др.]. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – № 2. – С. 38–42.
2. Кожевникова, Н. Г. Роль факторов риска образа жизни в формировании заболеваемости студентов / Н. Г. Кожевникова. // Земский врач. – 2011. – № 6(10). – С. 13–17.
3. Колокольцев, М. М. Характеристика двигательной активности студентов вуза и стадии изменения их поведения, связанного с выполнением физических нагрузок / М. М. Колокольцев, А. Ю. Боженов. // Вестник ИрГТУ. – 2014. – № 2(85). – С. 250–254.
4. Кузнецов, В. В. Оценка когнитивных функций студентов медицинских университетов в процессе обучения, связанная с состоянием их здоровья / В. В. Кузнецов [и др.]. // Исследования и практика в медицине. – 2021. – № 1. – С. 85–96.
5. Лучина, И. Г. Влияние физических упражнений на умственную производительность студентов / И. Г. Лучина, Т. Э. Сулохин, Д. Д. Попов // Педагогические науки. – 2015. – № 3. – С. 23–27.
6. Халилова, Л. И. Двигательная активность и ее влияние на здоровье студентов / Л. И. Халилова. // Педагогика. – 2021. – № 3. – С. 374–378.
7. Чупряев, И. К. Физическая активность как фактор влияющий на когнитивные нарушения / И. К. Чупряев [и др.]. // Обзоры. – 2020. – № 3. – С. 45–50.

References

1. Bulanova, E.V. The influence of various means of physical culture on the cognitive and psychomotor indicators of students of a medical university/E.V. Bulanova [and others] // Pedagogical, psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. – 2020. – № 2. – Page 38-42.
2. Kozhevnikova, N. G. The role of lifestyle risk factors in the formation of student morbidity/N. G. Kozhevnikova // Zemsky doctor. – 2011. – № 6(10). – Page 13-17.3. Zinchenko, Ю. S. N. Klinicheskiye psikhologicheskiye aspekty pishchevogopovedeniya u podrostkov / S. N. Zinchenko, V. G. Kozachuk, L. V. Chursina // Sovremennaya pediatriya. – 2016. – № 7 (79). – S. 125–129.
3. Kolokoltsev, M. M. Characteristic of the motor activity of university students and the stage of changing their behavior related to the performance of physical activities/M. M. Kolokoltsev, A. Yu. Bozhenov // Bulletin of IrSTU. – 2014. – № 2(85). – Page 250-254.
4. Kuznetsov, V.V. Assessment of cognitive functions of medical university students in the process of study related to their state of health/V.V. Kuznetsov [et al.] // Research and practice in medicine. – 2021. – № 1. – Page 85-96.5. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD–10). Version for 2010.
5. Luchina, I. G. The influence of physical exercises on the mental performance of students/I. G. Luchina, T. E. Sulokhin, D. D. Popov // Pedagogical sciences. – 2015. – No. 3. – S. 23-27.
6. Khalilova, L. I. Motor activity and its impact on the health of students/L. I. Khalilova // Pedagogy. – 2021. – № 3. – Page 374-378.
7. Chupryaev, I. K. Physical activity as a factor affecting cognitive impairment/I.K. Chupryaev [et al.] // Reviews. – 2020. – № 3. – Page 45-50.

© Заяц О.В., Лычковская М.А., 2022

УДК 796.011.3:796.032:316.528:796.012.1-053.5

ОЛИМПИЙСКОЕ И ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

М.С. Кожедуб¹, В.Л. Дубровская²

¹УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104

²ГУО «Средняя школа № 75 г. Гомеля»

Республика Беларусь, 246013, г. Гомель, ул. Белицкая 5

¹E-mail: marina.888.k@yandex.ru

В статье рассмотрены вопросы формирования мотивации к двигательной активности школьников через олимпийское и паралимпийское образование. Выявлено отношение детей младшего школьного возраста к урочным и внеклассным мероприятиям по олимпийской и паралимпийской тематике. Обсуждены проблемы здоровья и физического воспитания учащихся, причины их низкой двигательной активности, установлены средства и формы, способствующие существенно повысить уровень мотивационных аспектов младших школьников к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: младший школьный возраст, двигательная активность, физическая культура, формирование мотивации, олимпийское и паралимпийское образование.

OLYMPIC AND PARALYMPIC EDUCATION OF YOUNG STUDENTS IN THE FORMATION OF MOTIVATION FOR MOTOR ACTIVITY

M. S. Kozhedub¹, V. L. Dubrovskaya²

¹Francisk Skorina Gomel State University,

Gomel, Republic of Belarus, 246019, Gomel, st. Sovetskaya, 104

²State Educational Institution "Secondary School No. 75 of Gomel"

5 Belitskaya Street, Gomel, 246013, Republic of Belarus

¹E-mail: marina.888.k@yandex.ru

The article considers the issues of the formation of motivation for the motor activity of schoolchildren through Olympic and Paralympic education. The attitude of primary school children to practical and extracurricular events on Olympic and Paralympic topics was revealed. The problems of health and physical education of students, the reasons for their low motor activity were discussed, means and forms were established that significantly increase the level of motivational aspects of younger schoolchildren to physical culture and sports.

Keywords: primary school age, motor activity, physical culture, motivation formation, Olympic and Paralympic education.

Введение. Сегодня очевидно, что одним из ключевых трендов в современной образовательной сфере является воспитание, направленное на общекультурное развитие учащихся и формирование новых духовных ценностей, как фундамента их социального ориентирования. В этой связи следует отметить мощный воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности, которая способствует укреплению и сохранению здоровья, необходимому уровню информационного обеспечения в вопросах двигательной активности и здорового образа жизни, всестороннему развитию физических, психических и нравственных качеств личности. Так особую актуальность приобретает проблема формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом [1].

Негативное влияние на жизнедеятельность современных детей оказывает гиподинамия, которая приводит к ухудшению состояния здоровья школьников, снижается их физическая подготовленность, что отражается и на успеваемости.

Возрастной интерес смещается в сторону гаджетов, которые обеспечивают виртуальную площадку для общения и онлайн-игр, и, соответственно, для выплескивания неиспользованных эмоциональных переживаний. Таким образом, у детей начальной школы мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности, базировавшаяся на основе первичной потребности в движении, замещается вторичными, приобретенными потребностями, сформировавшимися в соответствии с развитием высокотехнологического социума [2].

Следует отметить, что двигательная активность детей с поступлением в школу снижается почти в два раза и каждый год негативная динамика продолжается от младших классов к старшим. Характерно, что в зависимости от времени года она меняется, и зимой особенно низкая. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя) [3].

Целью физического воспитания является формирование ценностных ориентаций с помощью средств физической культуры и спорта, которые выражаются, во-первых, в понимании необходимости и полезности физических упражнений для человека; во-вторых, в мотивации к занятиям физической культурой и спортом, в выработке потребности регулярно и систематически использовать физические упражнения для укрепления здоровья. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом является важнейшей предпосылкой воспитания личности учащегося и гарантом эффективности учебной деятельности [4].

Ежегодное ухудшение психофизического здоровья школьников, увеличение количества детей с различными заболеваниями свидетельствуют о необходимости реорганизации современного образовательного процесса в целом и физического воспитания в частности с целью формирования у детей мотивации к двигательной активности [4].

В этой связи следует подчеркнуть важную роль олимпийского и паралимпийского образования в практической реализации задач по социальному развитию личности ребенка и созданию ценностно-смысловых установок к ведению здорового образа жизни. В последнее время олимпийское образование в Республике Беларусь охватывает все уровни образовательного процесса и носит системный характер с концептуальными подходами к реализации основополагающих принципов олимпизма: честной игре; солидарности; взаимопониманию и взаимоуважению соперников; дружбе; гармоничному развитию личности; стремлению к ведению здорового образа жизни; к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Цель исследования состояла в обосновании эффективности использования комплекса форм и средств, способствующих формированию мотивационных предпосылок к двигательной активности у младших школьников.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в течение учебного года на базе ГУО «Детский сад – начальная школа № 63 г. Гомеля». В процессе проведенной работы было исследовано 50 детей возраста 7-8 лет, разделенных на 2 группы. В группе № 1 (контрольная) обучение осуществлялось в обычном режиме. В группе № 2 – (экспериментальная) обучение и внеклассная работа проводилась с применением предложенного нами комплексного подхода.

Результаты исследования. Практическая реализация разработанного комплекса заключалась в том, что учащимся экспериментальной группы наряду со стандартной учебно-воспитательной программой, были рекомендованы дополнительные средства и методы.

Было проведено анкетирование учащихся контрольной и экспериментальной групп. Обобщенные результаты проведенных опросов и бесед определили основные направления деятельности.

В учебной программе по предмету «Физическая культура и здоровье» в разделе «Основы физкультурных знаний» на тему «Олимпизм и олимпийское движение» отводится всего

лишь 0,5 часа в год. Из предварительной беседы с учителями физической культуры и здоровья выявлено, что эта тема зачастую остается неосвященной вообще. При этом, отвечая на один из вопросов анкеты: «Что такое Олимпийские игры?» около 76 % школьников испытали определенные затруднения.

С целью повышения мотивации к двигательной активности и восполнению знаний в сфере олимпизма и паралимпизма во внеклассную работу с младшими школьниками были включены следующие мероприятия:

– встреча с медицинским работником; тематические классные часы по олимпийскому и паралимпийскому образованию; тематические дни здоровья и праздники; посещение детьми спортивных секций по избранному виду спорта; экскурсия в спортивную школу; самостоятельная двигательная активность (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки и активный отдых с родителями в выходные дни).

Заключительным этапом стали встречи с призером Олимпийских игр 2016 года, действующей спортсменкой по вольной борьбе Марией Мамошук и обладателем многочисленных наград, Дефлимпийской чемпионкой мира и Европы Оксаной Петрушенко.

Об эффективности проведенной работы можно судить по ее существенному влиянию на мотивационные предпочтения учащихся к физической культуре и спорту, что подтвердилось их конкретными действиями: многие школьники записались в различные спортивные секции.

Уровень знаний младших школьников по вопросам олимпийского движения и отношение к ценностям своего здоровья представлен на рис. 1.

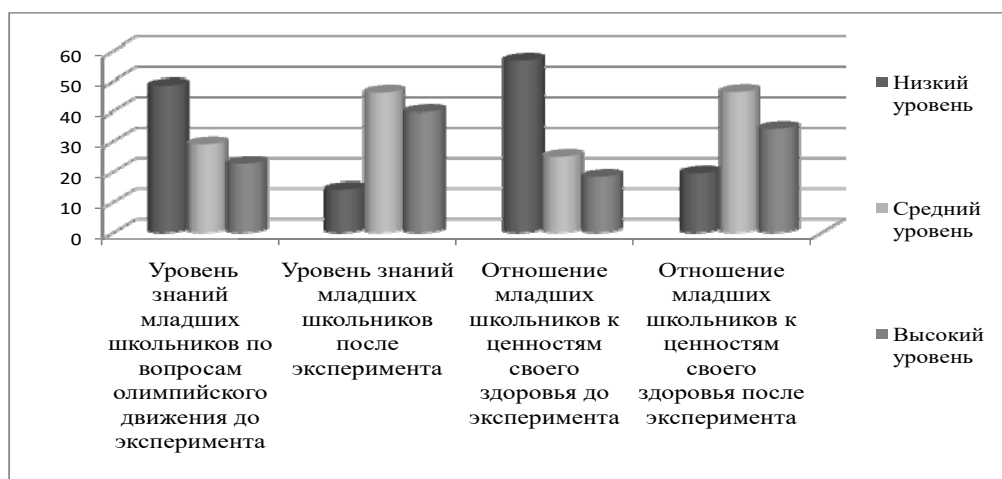


Рис. 1. Динамика уровня знаний по вопросам олимпийского движения и ценностной ориентации младших школьников к своему здоровью.

Результаты проведенного исследования позволяют констатировать, что уровень мотивационных аспектов учащихся экспериментальной группы в области знаний по вопросам олимпийского и паралимпийского движения значительно расширился.

Важным стало осознание младшими школьниками того, что спортсмены – особая категория людей, которых отличают целеустремленность, соревновательный азарт, уверенность и вера в свои силы, стремление к победе, а свою жизнь они делят на четырехлетние циклы, на «до» и «после». Ведь вся жизнедеятельность, все силы и мысли направлены на достижение наивысшего результата, а это значит – участие в Олимпийских Играх и, если улыбнется Фортуна – место на олимпийском пьедестале.

В качестве доказательства эффективности проведенной работы можно привести следующее. Так, если при первичном анкетировании было выявлено, что физической культурой и

спортом вне школы занималось всего лишь 28,5% учащихся, то по окончании эксперимента их количество увеличилось до 67,4%.

Следует отметить, что у учащихся изменилось отношение к уроку физической культуры и здоровья: первоначально 20,5 % школьников вынесли его на первое место, а при повторном проведении анкеты уже 37,8 % детей назвали любимым предметом.

Заключение. Анализируя результаты проведенного исследования, можно сделать вывод об успешном формировании у учащихся знаний в сфере олимпийского и паралимпийского образования, что существенно влияет на уровень их мотивационных аспектов к двигательной деятельности. При этом у детей активизируется учебно-познавательная активность.

В заключение необходимо подчеркнуть, что важным условием организации восполнения знаний по вопросам олимпийского и паралимпийского образования младших школьников является творческий подход к обучению по важному теоретико-практическому разделу программы «Олимпийское и паралимпийское образование», используемое в качестве основы содержания внеклассной работы, с целью социального ориентирования учащихся, способствующего формированию у них мотивационных предпосылок к двигательной активности.

Библиографические ссылки

1. Кожедуб М.С. Взаимосвязь психологического климата в учебной группе с мотивацией студентов к обучению / М.С. Кожедуб // Эпоха науки. – 2021. – № 28. – С.311-316
2. Завьялов Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции / Д.А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. – М., 2002, № 12. – С. 2–4.
3. Карпов В.Ю. Потребностно-мотивационные характеристики физической культуры младших школьников новых типов учебных заведений / В.Ю. Карпов, Г.А. Абрамишвили // Известия Сочинского государственного университета. – 2011. – № 2. – С. 141–143.
4. Кожедуб М.С. Развитие олимпийского образования младших школьников как средство повышения мотивации к двигательной активности / М.С. Кожедуб, В.Л. Дубровская // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы. Материалы Междунар. науч.- практ. конф., посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2020. –187 с.

References

1. Kozhedub M.S. Vzaimosvyaz' psikhologicheskogo klimata v uchebnoj gruppe s motivatsiej studentov k obucheniju // Epokha nauki. – 2021. – № 28. – P.311-316
2. Zav'jalov D.A. Teorija kljuchevoj dvigatel'noj kompetencii / D.A. Zav'jalov // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – M., 2002, № 12. – P. 2–4.
3. Karpov V.Ju. Potrebnostno-motivacionnye harakteristiki fizicheskoj kul'tury mladshih shkol'nikov novyh tipov uchebnyh zavedenij / V.Ju. Karpov, G.A. Abramishvili // Izvestija Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2011. – № 2. – P. 141–143.
4. Kozhedub M.S. Razvitie olimpijskogo obrazovaniya mladshih shkol'nikov kak sredstvo povyshenija motivacii k dvigatel'noj aktivnosti / M.S. Kozhedub, V.L. Dubrovskaja // Strategija formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naselenija sredstvami fizicheskoj kul'tury i sporta: aktual'nye vyzovy i otvety. Materialy Mezhdunar. nauch.- prakt. konf., posvjashhennoj pamjati professora V.N. Zueva. Tjumen': «Vektor Buk», 2020. – 187 P.

© Кожедуб М.С., Дубровская В.Л., 2022

УДК 613.7:796.035

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

И. Н. Кудрявцева¹, И. В. Матюшина², Х.Х. Алшувайли³, В. К. Кулиев⁴, С. В. Фомин⁵

^{1,2}Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 2»,
Российская Федерация, 660017, Красноярск, ул. Урицкого, д.121,

^{3,4}Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

⁵Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

¹E-mail: kudryavceva_in@mail.ru

²E-mail: kudryavceva_in@mail.ru

³E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com

⁴E-mail: vnkuliev@gmail.com

⁵E-mail: fomin.1951@bk.ru

Реформа образования, которая происходит в настоящее время в России от школьного уровня до послевузовского уровня, может создать подходящие требования для улучшения здоровья обучающихся с учетом факторов риска для их здоровья и воспитания, которые проявляются во время учебного процесса в различных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: здоровье, развитие, формирование здорового образа жизни, спорт, ученик, обучающийся, привычка.

FORMING HEALTHY LIFESTYLE HABITS IN STUDENTS IN VARIOUS EDUCATIONAL INSTITUTIONS

I. N. Kudryavtseva¹, I. V. Matyushina², Kh.Kh. Alshuvayli³, V. K. Kuliev⁴, S. V. Fomin⁵

^{1,2}Municipal budget educational institution "Lyceum №2",
Krasnoyarsk, Russian Federation, 660017, Krasnoyarsk, ul.Uritskogo, d. 121

^{3,4}Siberian Federal University,

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny prospect, 79;

⁵Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail: kudryavceva_in@mail.ru

²E-mail: kudryavceva_in@mail.ru

³E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com

⁴E-mail: vnkuliev@gmail.com

⁵E-mail: fomin.1951@bk.ru

The education reform that is currently taking place in Russia from the school level to the post-graduate level can create suitable requirements for improving the health of students, taking into account the risk factors for their health and upbringing that manifest themselves during the educational process.

Keywords: Health and development, formation of a healthy lifestyle, healthy lifestyle, sport, listener, training.

Под формированием здорового образа жизни подразумевается такой образ человека, который помогает сохранить здоровье, а также уменьшить риск неинфекционных заболеваний с помощью контроля над поведенческими факторами риска.

Также можно выделить, что здоровый образ жизни – это, прежде всего, культурный образ жизни [1].

Основное назначение этого фактора – забота учителей о физическом, психическом и нравственном здоровье обучающихся как высшей ценности.

Со временем был накоплен большой, практический опыт, который демонстрирует отрицательное влияние вредных привычек, среди которых, самые актуальными для обучающихся являются:

- злоупотребление сильногазированными, энергетическими и слабоалкогольными напитками;

- курение:

- гиподинамия;

- вредная пища.

Данные факторы влияют на сердечно-сосудистую систему человека, также затрагивают дыхательную и нервную системы, обмен вещества и психическое состояние.

В это же время формирование привычек ведения обучающимися здорового образа жизни (ЗОЖ) остается важной задачей и большой проблемой в современном мире.

Соблюдение принципов здорового отношения к себе должно начинаться в начальной школе, а далее сопровождать человека на протяжении всей его жизни.

Далее рассмотрим концепцию формирования здорового образа жизни у студентов любого образования.

Правильный образ жизни всегда влияет на детей младшего школьного возраста только положительно и исключает возникновение проблем, как в деятельности сердечно-сосудистой системы, так и дыхательной, нервной и т.д.. Здоровый образ жизни у обучающихся в рамках восприятия и понимания жизненных приоритетов, в частности, ценности своего здоровья, культивирования коммуникативной культуры, этнических и региональных традиций и т.д. [1,2].

Учителя с самого детства прививают ученикам привычки здорового образа жизни, когда проводят утреннюю гимнастику, прогулочные занятия, физкульт-паузы и т.д. В дальнейшем они сами отвечают за свое здоровье и за его уровень. Очень важна мотивация к здоровому образу жизни, как у учащихся начальной школы, так и у студентов в пределах каждого образовательного учреждения [2].

На сегодняшний день педагогами проводится объемная работа, которая исследует состояние здоровья подрастающего поколения, а также факторы, влияющие на него. Также уже разработана новая концепция здоровьесберегающей деятельности обучающихся. Основана она на идее о том, что система охраны здоровья – это система, в рамках которой проходит реализация основных мотивов здоровьесбережения [3,4].

Следовательно, в этом случае создаются условия для полноценного развития способностей человека, что позволяет ему реализовать свою личностную уникальность, правильную самоидентификацию в жизни и спонтанное (в процессе самоактуализации) формирование основных компонентов здоровья.

В рамках данной концепции образования, которая связана с защитой здорового образа жизни среди учащихся и студентов, уже существует осознанное понимание важности здорового образа жизни и формирования индивидуального валеологически обоснованного образа жизни [4].

Школьная и вузовская образовательная среда создает все возможные аспекты для личностного развития не только учащихся и студентов, но и учителей и преподавателей, то есть всех участников образовательного процесса.

Система ценностей, ориентируемая на гуманистически обеспеченное развитие учащегося и студента своего образовательного учреждения, предполагает создание социально-педагогических и адаптивно-обогащающих условий благоприятной образовательной среды.

Рассматривая все компоненты ЗОЖ предлагается такая методика:

- нравственное воспитание;
- физическое воспитание;
- гендерное воспитание;
- формирование индивидуального способа психической саморегуляции;
- формирование индивидуального пищевого поведения;
- формирование гигиенически обоснованного воспитания;
- изучение экологических и медицинских знаний о здоровом образе жизни и соматическом здоровье.

У учащихся и студентов имеются накопленные знания о здоровье в своей стране, которые позволяют им сравнивать информацию о здоровье сверстников, которые проживают в зарубежных странах.

Такое субъективно ориентированное сравнение обеспечивает успешный опыт и, следовательно, взаимопонимание сверстников по межкультурной коммуникации.

В перечень факторов, которые способствуют укреплению здоровья, в обязательном порядке входят различные процедуры, которые непосредственно влияют на укрепление всего организма и иммунитета. Улучшение иммунного статуса – это очень сложный процесс, который непосредственно требует поэтапных и терпеливых действий со стороны педагогов.

Укрепление организма может происходить с использованием таких средств, как:

- травяные чаи, которые повышают защитную систему организма;
- контрастные водные и воздушные процедуры;
- физическая нагрузка (например, утренняя гимнастика и др.) [4,5].

Для контрастных процедур обучающимся необязательно обливаться ледяной водой. Для данной процедуры подойдет обычный контрастный душ, который способствует повышению иммунного статуса, укреплению сосудистой системы, ускорению обмена веществ, стимулированию вегетативной нервной системы, повышению энергетического уровня.

Немаловажно следить за состоянием психики и нервной системы.

Такие факторы, как волнение, стресс, раздражительность, напряжение – являются непосредственными причинами очень раннего старения организма.

Кроме этого, следует отметить, что нервное состояние обучающихся отрицательно влияет на физиологические процессы, следовательно, способствует изменениям в патологии тканевых и клеточных структур молодого организма.

Здоровье подрастающего поколения и студенчества по многим факторам определяется образом жизни.

ЗОЖ студента можно определить, как определенный способ интеграции потребностей и соответствующей им деятельности. Специфика образа жизни выражается в таких отношениях, как субординация и координация всех двигательных действий, от них зависят те или иные виды жизнедеятельности.

Уровень здоровья подрастающего поколения и студентов зависит от их образа жизни по многим факторам. Здоровый образ жизни выражает общую типичную форму жизнедеятельности, которая характеризуется единством и целесообразностью процессов самодисциплины и самоорганизации, полной самореализации своих сущностных сил, способностей в общекультурном и профессиональном развитии и жизнедеятельности в целом.

ЗОЖ организует социальную микросреду для подрастающего поколения и студентов, в ее условиях есть реальные предпосылки для объемной творческой самоотдачи, трудовой и учебной эффективности. В условиях здорового образа жизни ответственность за свое здоровье формируется как часть общего культурного формирования. Это проявляется в единстве стилистических особенностей поведения, умении создавать себя, как личность применительно к реализации собственных идей.

Содержание ЗОЖ отображает результат распространения личностного стиля поведения в системе развивающего обучения и физического воспитания младших школьников [6, 7].

Главными факторами ЗОЖ для подрастающего поколения и студентов являются:

- следование режиму чередования учебного труда и отдыха;
- следование режиму питания [8,9];
- следование гигиеническим требованиям;
- создание целесообразного режима двигательной активности;
- отказ от вредных привычек;
- плодотворный досуг.

Таким образом, можно сказать, что становление здорового образа жизни должно проходить с начальной школы, накапливаться в подростковом возрасте, совершенствоваться в студенческие годы и затем и поддерживаться на протяжении всей жизни.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич, В. К., Лубышева, Л. И. Физическая культура: молодежь и современность [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 2-7.
2. Выдрин, В. М. Физическая рекреация вид физической культуры [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №3. – С.2-19.
3. Зайцев, В.П. Методология рекреации в структуре образовательного пространства / В.П. Зайцев, С.С. Ермаков, Хагнер-Деренговска Магдалена // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 58-65.
4. Калинин, Л. А., Матов В. В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества [Текст] / Л. А. Калинин, В. В. Матов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 8-11.
5. Колесник, Е.Л. Социально-культурная сущность и основные функции рекреации / Е.Л. Колесник // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – № 1(17). – С.191-192.
6. Кудрявцев, М. Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности : материал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 40-44.
7. Кудрявцев, М. Д. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников : Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 3. – С. 7-11.
8. Захарова Л.М., Пушмина И.Н., Пушмина В.В., Кудрявцев М.Д., Ситничук С.С. Кисломолочный продукт для спортивного питания : материал Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19. – № S1. – С. 128-136. – DOI 10.14529/hsm19s117.
9. Пушмина И.Н., Кудрявцев М.Д., Пушмина В.В., Осипов А.Ю., Савчук А.Н., Аминов А.С., Кузьмин В.А., Дорошенко С.А., Арутюнян Т.Г. Формирование ассортиментной концепции спортивных фитонапитков : Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – № 3. – С. 77-89. – DOI 10.14529/hsm180308.

References

1. Balsevich, V. K., Lubysheva, L. I. Physical culture: youth and modernity [Text] // Theory and practice of physical culture. – 2015. – No. 5. – pp. 2-7.
2. Vydrin, V. M. Physical recreation type of physical culture [Text] // Theory and practice of physical culture. – 2009. – No. 3. – p.2-19.
3. Zaitsev, V.P. Methodology of recreation in the structure of educational space / V.P. Zaitsev, S.S. Ermakov, Hagner-Derengovskaya Magdalena // Pedagogy, psychology, medico-biological problems of physical education and sports. – 2011. – No. 1. – pp. 58-65.
4. Kalinkin, L. A., Matov V. V. Physical culture and recreation strategy for the development of modern society [Text] / L. A. Kalinkin, V. V. Matov // Theory and practice of physical culture. – 2010. – No. 1. – pp. 8-11.

5. Kolesnik, E.L. Socio-cultural essence and main functions of recreation / E.L. Kolesnik // Historical and socio-educational thought. – 2013. – № 1(17). – Pp.191-192.
6. Kudryavtsev, M. D. Features of the application of the methodology of teaching motor actions to younger schoolchildren based on the theory of educational activity: material Physical culture: education, education, training. – 2004. – No. 3. – P. 40-44.
7. Kudryavtsev, M. D. Developing education in the system of physical education of younger schoolchildren: Physical culture: upbringing, education, training. – 2003. – No. 3. – S. 7-11.
8. Zakharova L.M., Pushmina I.N., Pushmina V.V., Kudryavtsev M.D., Sitnichuk S.S. Fermented milk product for sports nutrition: material Man. Sport. The medicine. – 2019. – T. 19. – No. S1. – S. 128-136. – DOI 10.14529/hsm19s117.
9. Pushmina I.N., Kudryavtsev M.D., Pushmina V.V., Osipov A.Yu., Savchuk A.N., Aminov A.S., Kuzmin V.A., Doroshenko S.A., Harutyunyan T.G. Formation of the assortment concept of sports herbal drinks: Man. Sport. The medicine. – 2018. – T. 18. – No. 3. – S. 77-89. – DOI 10.14529/hsm180308.

© Кудрявцева И. Н., Матюшина И. В., Алшувайли Х.Х.,
Кулиев В. К., Фомин С. В., 2022

УДК 796.015.5

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (ПЕРВОГО ПЕРИОДА) СРЕДСТВАМИ ЙОГИ

Г.М. Лаврухина

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35
E-mail: gguricheva@mail.ru

В статье рассматривается влияние методики физкультурно-оздоровительных занятий посредством йоги, на повышение физической работоспособности, уровня здоровья и стрессоустойчивости женщин зрелого возраста (первого периода). Методика разработана с акцентом на дыхательные упражнения и имеет мощный оздоровительный, профилактический и восстановительный потенциал.

Ключевые слова: методика, физкультурно-оздоровительные занятия, женщины зрелого возраста (первого периода), упражнения йоги, дыхательные упражнения.

INCREASING THE STRESS RESISTANCE OF MATURE WOMEN (FIRST PERIOD) BY MEANS OF YOGA

G.M. Lavrukhina

P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg
Russian Federation, 190121, Saint Petersburg, Dekabristov str., 35
E-mail: gguricheva@mail.ru

The article examines the influence of the methods of physical culture and wellness classes through yoga on improving physical performance, health and stress resistance of mature women (the first period). The technique was developed with an emphasis on breathing exercises and has a powerful health, preventive and restorative potential.

Keywords: methodology, physical fitness classes, mature women (first period), yoga exercises, breathing exercises.

Введение (актуальность работы). Несмотря на постоянно растущую популяризацию занятий фитнесом в мире и возникновением их бесчисленного количества разнообразных его видов, проблема соответствия тренировочных нагрузок индивидуальным функциональным возможностям организма человека, а также повышению стрессоустойчивости остается практически не решенной. Это касается преимущественно адекватности параметров объема и интенсивности физических нагрузок в ментальном фитнесе гендерным особенностям человека, его возрастным критериям, первичному уровню адаптации организма к стрессам [1]. Ментальный фитнес является одним из самых распространенных в мире направлений фитнес-индустрии. Особую популярность использование средств ментального фитнеса, в том числе йоги для развития физических качеств, нормализации психоэмоционального состояния и повышения функциональных возможностей организма человека приобрело в последние десятилетия.

Основное содержание работы. В ряде исследований[2,3,4,5] авторы считают, что физкультурно-оздоровительные занятия в зрелом возрасте обеспечивают высокий уровень рабо-

тоспособности в течение основного периода трудовой деятельности и являются залогом здоровья в будущем. Изложенное выше подтверждает необходимость более широкого исследования комплексного применения средств йоги, особенностей программы занятий и логики построения учебно-тренировочного процесса, способов регулирования физической нагрузки во время занятий, предусматривающие положительное влияние на физическое, психоэмоциональное состояние, физическую подготовленность и здоровье женщин зрелого возраста.

Однако в то же время, актуальность поставленной проблемы и недостаточная ее разработанность обусловили выбор темы данного исследования.

Цель исследования – разработать методику для повышения стрессоустойчивости женщин среднего возраста (первого периода) средствами йоги. Исходя из этого, вытекает задача исследования: разработать и экспериментально обосновать эффективность методики в коррекции психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста по средствам йоги. Для решения поставленной задачи была использована следующая совокупность теоретических и эмпирических методов исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, оценка здоровья по Г.Л. Апанасенко и физической работоспособности по индексу Руфье. Психологическое состояние определялось поанкетным данным на основе диагностики стрессоустойчивости по С. Коухену и Г. Виллиансону и оценка тревожности по Спилбергеру-Ханину.

Перед внедрением методики занятий йогой была произведена оценка физической работоспособности по индексу Руфье, уровня физического здоровья по Г. Л. Апанасенко и стрессоустойчивости у женщин зрелого возраста (первого периода). Разработанная методика применения дыхательных техник йоги в группе женщин зрелого возраста (первого периода) реализовывалась на протяжении 5 месяцев. В рамках разработанной методики были поставлены следующие задачи: повышение уровня стрессоустойчивости женщин; улучшение уровня физического здоровья; снижение уровня тревожности. Интенсивность физической нагрузки подбиралась индивидуально зависимо от уровня физического здоровья женщины зрелого возраста. Методика на основе йоги для женщин зрелого возраста (первого периода) дифференцировалась в зависимости от уровня физического здоровья женщины, длительности занятия, интенсивности работы, количества повторений упражнений и процентного соотношения применяемых средств.

Перед применением дыхательных упражнений все женщины, независимо от уровня функционального состояния, выполняли «легкую» разминку, которая предусматривала подготовку организма к основной нагрузке и способствовала увеличению готовности организма испытуемых к предложенным нагрузкам. Кроме того, применение дыхательных упражнений было также необходимо для регулирования и нормализации психоэмоционального состояния. Систематическое применение дыхательных упражнений в сочетании со статодинамическими комплексами, на наш взгляд, способствует увеличению резервов функционирования кардио-респираторной, вегетативной системы, опорно-двигательного аппарата, подвижности грудной клетки, улучшению психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста. **Крайне важно для обеспечения стойкого оздоровительного эффекта от занятий йогой акцентировалось внимание женщин на правильной технике выполнения упражнений, своевременной коррекции технических ошибок, возникающих во время занятий. Необходимо также постоянно обращать внимание и концентрироваться на мышечных ощущениях и правильной технике дыхания во время выполнения упражнений. В процессе занятий применялся индивидуальный подход.** Занятия по экспериментальной методике проводились три раза в неделю (понедельник, среда и пятница). Продолжительность одного занятия составляла 45 минут.

В результате применения в экспериментальной группе методики йоги на основе дыхательных упражнений выявлено, что у женщин зрелого возраста (первого периода) отмечены позитивные изменения физической работоспособности и уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко. Результаты изменений вышеуказанных показателей представлены в табл. 1 и табл. 2.

Таблица 1

**Показатели уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко в исследуемой группе (n=12)
после эксперимента**

Показатель	Экспериментальная группа (n=12) (M±m)	p
Силовой индекс, баллы	2,18±0,31	>0,05
Жизненный индекс, баллы	2,36±0,32	>0,05
Индекс Робинсона, баллы	2,27±0,18	>0,05
Индекс Кетле, баллы	0,3±0,16	>0,05
Время восстановления ЧСС, баллы	3,36±0,15	<0,001

Таблица 2

**Показатели физической работоспособности и уровня физического здоровья
в исследуемой группе до и после эксперимента, в баллах**

Показатель	Экспериментальная группа (n=12)		p
	до	после	
Физическая работоспособность по индексу Руфье, у.е	8,42±0,91	6,83±0,44	<0,05
Уровень физического здоровья по Г. Апанасенко, баллы	8,40±0,7	11,65±0,9	<0,05

По представленным результатам в табл. 2 можно сделать вывод, что физическая работоспособность по индексу Руфье улучшилась на 1,5 балла ($p<0,05$), у женщин исследуемой группы, а уровень физического здоровья по Г. Апанасенко – на 3,25 балла ($p<0,05$). На рис. 1 представлено наглядно распределение женщин зрелого возраста по индексу Руфье по уровням физической работоспособности до и после исследования. Результаты, показали, что после педагогического эксперимента – 17% женщин исследуемой группы имели хорошую физическую работоспособность, 75% – удовлетворительную, а 8% – слабую. На наш взгляд, показатели работоспособности 25 % женщин перешли в категорию удовлетворительную вместо слабой категории работоспособности. Этот результат стоит рассматривать как положительное влияние занятий на физическую работоспособность женщин зрелого возраста (первого периода).

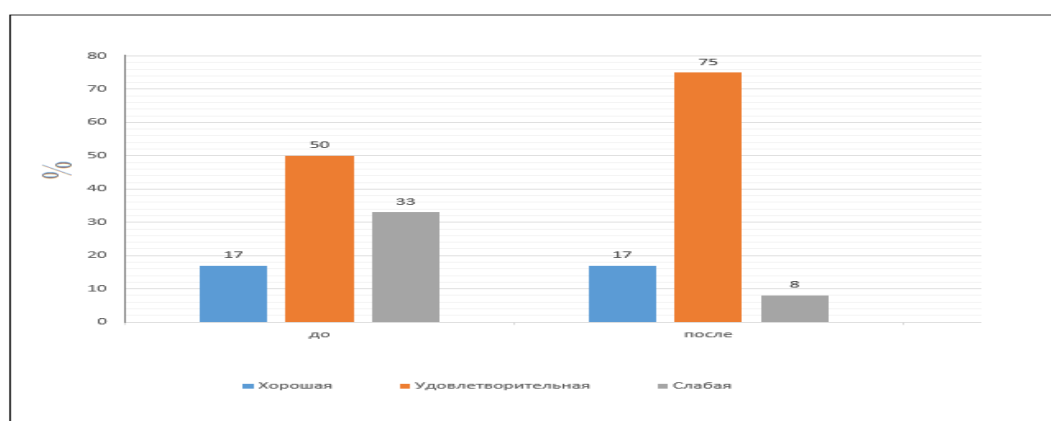


Рис. 1. Результаты физической работоспособности по индексу Руфье у испытуемой группы до и после исследования

Анализ соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко показал, что в исследуемой группе женщин зрелого возраста низкий уровень здоровья выявлен у 20%, ниже среднего у 30% и средний у 50%, что свидетельствует о хорошем влиянии применяемых практик на

уровень соматического здоровья женщин. Далее представлены результаты оценки личностной и реактивной тревожности у женщин зрелого возраста (первого периода) после проведения исследования (табл. 3).

Таблица 3

Результаты оценки личностной и реактивной тревожности по Спилбергеру-Ханину ($M \pm m$) у женщин зрелого возраста (первого периода) группы до и после исследования, в баллах ($n=12$)

Показатель	Экспериментальная группа ($n=12$)		p
	до	после	
Реактивная тревожность	38,17 $\pm$ 0,58	29,25 $\pm$ 0,93	<0,05
Личностная тревожность	40,42 $\pm$ 0,7	33,42 $\pm$ 0,49	<0,05

Результаты анализа данных в таблице 3 показывают, что показатель реактивной тревожности достоверно снизился в экспериментальной группе женщин зрелого возраста на 8,92 балла ($p < 0,05$), что свидетельствует о снижении напряжения, беспокойства, нервозности в различных ситуациях у женщин данного возраста, что отражает позитивное влияние разработанной методики на основе йоги на нормализацию психоэмоционального состояния. Показатели личностной тревожности достоверно не изменились в группе женщин и имели лишь тенденцию к уменьшению.

Данные результатов оценки стрессоустойчивости у женщин в баллах по методике С. Коухена и Г. Виллиансона после проведенного исследования представлены в табл. 4.

Таблица 4

Показатель стрессоустойчивости у женщин экспериментальной группы до и после исследования

Показатель	Экспериментальная группа ($n=12$)		p
	до	после	
Стрессоустойчивость, баллы	23,17 $\pm$ 0,45	6,42 $\pm$ 0,58	$p < 0,05$

По результатам оценки стрессоустойчивости у женщин зрелого возраста (первого периода) экспериментальной группы показано достоверное ее снижение в процессе применения разработанной методики йоги. Результат в группе улучшился на 16,75 баллов ($p < 0,05$). Таким образом, полученные повторные данные позволяют сделать вывод о том, что после эксперимента у женщин зрелого возраста (первого периода) после проведения исследования результат оценки стрессоустойчивости показан хорошим.

Заключение (выводы). Таким образом, полученные данные в конце эксперимента позволяют убедиться, что степень стрессоустойчивости и уровень здоровья и физической работоспособности в исследуемой группе стали значительно выше. В соответствии с чем, можно сделать вывод о положительном влиянии применения разработанной методики йоги для улучшения уровня здоровья, физической работоспособности женщин зрелого возраста (первого периода) и повышению их стрессоустойчивости.

Библиографические ссылки

1. Иваненко, О.А. Характеристика направления фитнеса Mind & Body (разум и тело): учебно-методическое пособие / О. А. Иваненко. – Челябинск: УралГУФК, 2016. – 38 с.
2. Гиптенко, А.В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста / А.В. Гиптенко // Физическое воспитание студентов. – 2017. – № 1. – С. 13–15.)

3. Лаврухина, Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни: дисс. ... канд. пед. наук / Г.М. Лаврухина. Санкт-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002.- 193 с.
4. Венгерова, Н.Н. Регламентация оздоровительных тренировочных нагрузок с учётом индивидуальных особенностей организма женщин зрелого возраста / Н.Н. Венгерова, Ж.А. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 6 (40). – С. 10–14.
5. Олейник, Е.А. Физкультурно-оздоровительная направленность занятиями пилатесом в формировании здорового образа жизни женщины в городской среде / Е.А. Олейник, В.В. Анненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 139–143.

References

1. Ivanenko, O.A. Characteristics of the Mind & Body fitness direction (mind and body): an educational and methodical manual / O. A. Ivanenko. – Chelyabinsk: UralGUFK, 2016. – 38 p.
2. Giptenko, A.V. The influence of fitness on the level of physical condition of women of the first mature age / A.V. Giptenko // Physical education of students. – 2017. – No. 1. – pp. 13-15.)
3. Lavrukina, G.M. Methods of health-improving gymnastics for women taking into account age periods of life: diss. ... Candidate of Pedagogical Sciences / G.M. Lavrukina. St. Petersburg. State Academy. phys. of culture named after P.F. Lesgaft. – St. Petersburg, 2002.- 193 p.
4. Vengerova, N.N. Regulation of health-improving training loads taking into account the individual characteristics of the body of mature women / N.N. Vengerova, Zh.A. Ivanova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2008. – № 6 (40). – Pp. 10-14.
5. Oleynik, E.A. Physical culture and wellness orientation of Pilates classes in the formation of a healthy lifestyle of a woman in an urban environment / E.A. Oleynik, V.V. Annenko // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – № 6 (160). – Pp. 139-143.

© Лаврухина Г.М., 2022

УДК 796:378

О ТЕХНОЛОГИЯХ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТУ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Е.Ю. Малянова

Северо-западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, пр. Пискаревский д.47
E-mail: [lena.malyanowa@yandex.ru](mailto:lana.malyanowa@yandex.ru)

В статье рассмотрены аспекты реализации современных технологий обучения при формировании компетенций в учебном процессе по дисциплинам физической культуры и спорту в медицинском университете. Приведены современные технологии обучения, используемые в преподавании: информационно-развивающие, проблемно-ориентированные, личностно-ориентированные.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, формирования компетенций, цифровые информационные ресурсы, информационно-развивающие, проблемно-ориентированные, личностно-ориентированные технологии.

ABOUT TECHNOLOGIES OF COMPETENCE FORMATION IN THE DISCIPLINES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE MEDICAL UNIVERSITY

E.Yu. Malyanova

North-Western State Medical University named after M.I. Mechnikov
47 Piskarevsky Ave., Saint Petersburg, Russian Federation
E-mail: [lena.malyanowa@yandex.ru](mailto:lana.malyanowa@yandex.ru)

The article considers aspects of the implementation of modern learning technologies in the formation of competencies in the educational process in the disciplines of physical culture and sports at a medical university. Modern teaching technologies used in teaching are given: information-developing, problem-oriented, personality-oriented.

Keywords: physical culture and sports, competence formation, digital information resources, information-developing, problem-oriented, personality-oriented technologies.

Введение. Высшее образование в условиях цифровой трансформации должно «научить учиться», подготовить обучающихся к постоянно происходящим изменениям в информационном обществе. Целью освоения дисциплин по физической культуре и спорту в медицинском университете является формирование компетенции обучающегося – способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере здравоохранения. В содержании дисциплин отражаются компетенции образовательных программ и стандартов, реализуемые в медицинском университете.

В качестве технологий формирования компетенций выступают: информационно-развивающие, проблемно-ориентированные, личностно-ориентированные.

Цель исследования: анализ специальной литературы и опыта работы кафедры физической культуры по реализации информационно-развивающих, проблемно-ориентированных,

личностно-ориентированных технологий в учебном процессе по физической культуре и спорту в медицинском университете.

Материалы и методы исследования. Использовались методы: анализ специальной литературы, обобщение опыта автора по использованию информационно-развивающих, развивающих, проблемно-ориентированных, личностно-ориентированных технологий в преподавании физической культуры.

Результаты исследования. Покажем функциональные и педагогические возможности некоторых цифровых информационных ресурсов, применимых кафедрой физической культуры СЗГМУ им. И.И.Мечникова: программы оценки результатов обучения; многоцелевые обучающие системы, контроля, самоконтроля; мультимедийные презентации, различные базы данных образовательного назначения; образовательные ресурсы, подготовленные для размещения в Интернете; курсы онлайн-обучения и сетевые технологии; видеофильмы и видеоуроки; мобильные приложения; ЭБС (электронные библиотечные системы), социальные сети, различные приложения для организации видеоконференций.

1. Цифровые мультимедийные презентации. Созданы лекции-презентации по всем разделам учебной программы, подготовлены презентации для текущего контроля. Посредством использования данного ресурса значительно расширен методико-практический раздел элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Студенты готовят и защищают свои проекты посредством презентаций.

2. Цифровые мультимедийные программы для оценки успешности обучения. Создан банк тестовых вопросов, ситуационных задач. Подобрана тематика контрольных работ и заданий для текущего контроля, реферативных, проектных работ для студентов, освобожденных от практических занятий.

3. Курсы для дистанционного обучения. Рекомендуются обучающимся для более полного овладения знаниями по дисциплинам физической культуры и спорта массовые открытые онлайн-курсы (МООК) на базе российских платформ, таких как Национальная платформа открытого образования (НПОО), Универсариуми др.

4. Образовательные сайты и мобильные приложения. Основные функции: обучение; самоконтроль; внешний контроль; 100%-ная мультимедийность; неограниченное количество обучаемых. Кафедра физической культуры СЗГМУ им. И.И. Мечникова разъясняет студентам важность использования мобильного приложения Здоровье для контроля за своими физиологическими показателями (сон, двигательная активность, уровень стресса, частота сердечных сокращений и т.п.)

Нельзя забывать о значении цифровых информационных технологий в сфере физической культуры: тренировка, организация и проведение спортивных соревнований, оздоровительная физическая культура и фитнес, диагностика функциональных систем организма, физического состояния и здоровья занимающихся физической культурой. Обучающимся были даны рекомендации по их использованию в самостоятельной работе.

Все перечисленное характеризует информационно-развивающие технологии.

Технология проблемного обучения представляет специально созданную систему приемов и методов, способствующих самостоятельному поиску знаний и применению их в решении новых познавательных и практических задач. В структуру проблемной технологии входят следующие методические приемы: актуализация изучаемого материала, создание проблемной ситуации, постановка учебной проблемы, построение проблемной задачи, поиск и решение проблемы, проверка решения и повторение. При этом основными понятиями данной технологии являются: проблемная ситуация и задача. Электронно-информационная образовательная среда университета наполняется такого рода заданиями по дисциплинам физической культуры и спорта.

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у студентов постоянной мотивации, активной установки на самосовершенствование. Одним из методов повышения мотивации к обучению и развития познавательных интересов

является использование кейс-технологий. Ключевыми понятиями данных технологий являются «кейс» и «метод кейс-стади». Решить кейс, значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение. Решение кейса можно разделить на составные части: исследование предложенной ситуации (кейса); сбор и анализ недостающей информации; обсуждения возможных вариантов решения проблемы; выработки наилучшего решения. Поскольку цель кейса – обучение и/или проверка конкретных умений, в него закладывается комплекс знаний и практических навыков, которые участникам нужно получить, а также устанавливается уровень сложности и дополнительные требования [1, с 1130].

На практических занятиях подготовку студентов к учебным соревнованиям (по спортивным играм, легкой атлетике) мы представляем как Web-квест – ролевую игру с выполнением проблемного задания, для которой требуются ресурсы сети Интернет. Первый этап – знакомство с видом спорта, по которому будут проходить учебные соревнования. На втором этапе определяется роль каждого студента – участник, организатор, судья, медицинское обеспечение и изучаются соответственно их функции. Третий, заключительный этап – непосредственно учебные соревнования, проводимые сами студентами под наблюдением и управлением преподавателем. Это же является соревновательным методом проведения занятия.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

- в виде официальных соревнований различного уровня;
- как элемент организации урока, любого физкультурного занятия, включая и спортивную тренировку.

Главными особенностями соревнований являются:

1. Строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;
2. Наличие процесса борьбы, противоборства, соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;
3. Эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями в борьбе за результат;
4. Равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов (правила проведения соревнований и положение о соревнованиях);
5. Наличие определенных форм и требований, которые дают право на выполнение спортсмену спортивного разряда.

Личностно-ориентированные технологии направлены на то, чтобы личность студента была в центре внимания преподавателя. При этом основным условием рассматриваемой технологии выступают гуманистические установки преподавателя в отношении студента: доверие, уважение жизненного опыта, установок и др. На практических занятиях по физической культуре данная технология может быть представлена методом круговой тренировки – интегральной формы физической подготовки. Она открывает возможность использовать универсальный многокомплектный инвентарь при проведении занятий по всем разделам программы, может быть адаптирована под любой уровень подготовленности, повышает функциональные возможности организма занимающихся, а это, в свою очередь, является хорошей подготовкой к сдаче студентами норм комплекса ГТО. Можно изменять физическое упражнение: количество повторений, время лимитировавшее выполнение упражнений или сетов, и самих взаимозаменяемых упражнений. Если у занимающегося есть травма или отклонение в одной мышечной группе можно её не задействовать или уменьшить на неё нагрузку. Эти упражнения легко заменить упражнением на другие мышцы.

Круговая тренировка содействует самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений, повышает активность, целеустремленность и дисциплину; помогает воспитывать устойчивый интерес к физической культуре. Методика проведения круговой тренировки способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность, делая занятия более эмоциональными и разнообразными.

Заключение. На основе специальной литературы стало возможным выявить особенности внедрения технологий образования в учебный процесс по дисциплинам по физической культуре и спорту вузе. Рассмотрены технологии, применяемые на кафедре физической культуры в СЗГМУ им. И.И.Мечникова.

Таким образом можно утверждать, что формирование компетенций студентов по физической культуре и спорту с применением информационно-развивающих, развивающие проблемно-ориентированных, личностно ориентированных технологий отвечают требованиям Федерального государственного стандарта высшего профессионального образования поколения 3++.

Библиографические ссылки

1. Складорова И.В., Даденко А.А. Использование инновационных педагогических технологий – кейс-стади и социометрии в тимбилдинге //Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения /И.В. Складорова, А.А. Даденко.-Санкт-Петербург, 2021. Т. 16. № 3. С. 1128-1135.
2. Белецкий, С.В. Влияние информационных технологий на формирование компетенций по основам физической культуры / С.В. Белецкий // Вестник РЭУ им. Г.В. Плеханова. – 2015. – № 4(82). – С. 14-21.
3. Малянова Е.Ю.К вопросу о технологиях формирования компетенций по дисциплинам физической культуры и спорту в медицинском университете / Е.Ю. Малянова // В сборнике: Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2022. С. 55-58.
4. Петров П. К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №. 3. – С. 86-86.
5. Роберт И.В. Дидактика эпохи цифровых информационных технологий // Профессиональное образование. Столица. 2019. № 3. С. 16-26.

References

1. Sklyarova I.V., Dacenko A.A.Ispol'zovanie innovacionnyh pedagogicheskikh tekhnologij – kejs-stadi i sociometriiv timbilinge //Zdorov'e – osnova chelovecheskogo potenciala: problemy i puti ih resheniya /I.V. Sklyarova, A.A. Dacenko.-Sankt-Peterburg, 2021. T. 16. № 3. S. 1128-1135.
2. Beleckij, S.V. Vliyanie informacionnyh tekhnologij na formirovanie kompetencij po osnovam fizicheskoy kul'tury / S.V. Beleckij // Vestnik REU im. G.V. Plekhanova. – 2015. – №4(82). – S. 14-21.
3. Malyanova E.YU.K voprosu o tekhnologiyah formirovaniya kompetencijpo disciplinam fizicheskoy kul'tury i sportuv medicinskom universitete / E.YU. Malyanova // V sbornike: Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot. Sankt-Peterburgskij politekhnicheskij universitet Petra Velikogo. Sankt-Peterburg, 2022. S. 55-58.
4. Petrov P. K. Cifrovye informacionnye tekhnologii kak novyj etap v razvitii fizkul'turnogo obrazovaniya i sfery fizicheskoy kul'tury i sporta // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2020. – №. 3. – S. 86-86.
5. Robert I.V. Didaktika epohi cifrovyh informacionnyh tekhnologij // Professional'noe obrazovanie. Stolica. 2019. № 3. S. 16-26.

© Малянова Е.Ю., 2022

УДК 378.172

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ СО СТУДЕНТАМИ В СЗГМУ ИМ. И.И. МЕЧНИКОВА

Е.Ю. Малянова¹, П.Д. Косолап²

Северо-западный государственный медицинский университет им. М.И. Мечникова
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, пр. Пискаревский д.47

¹E-mail: lena.malyanowa@yandex.ru

²E-mail: kpd1036@gmail.com

В данной статье рассмотрены некоторые организационные особенности учебных занятий по плаванию со студентами, выделены положительные стороны занятий в бассейне, показан анализ спортивных навыков обучающихся.

Ключевые слова: студенты, плавание, инвентарь для занятий плаванием, физическая культура, тест Купера.

ORGANIZATION OF SWIMMING LESSONS WITH STUDENTS IN THE SZGMU NAMED AFTER I.I. MECHNIKOV

E.Yu. Malyanova¹, P.D. Kosolap

North-Western State Medical University named after M.I. Mechnikov
47 Piskarevsky Ave., Saint Petersburg, Russian Federation

¹E-mail: lena.malyanowa@yandex.ru

²E-mail: kpd1036@gmail.com

This article discusses some organizational features of swimming lessons with students, highlights the positive aspects of classes in the pool, shows the analysis of students' sports skills.

Keywords: students, swimming, swimming equipment, physical education, Cooper test.

Введение. Плавание является разделом дисциплины «Физическая культура и спорт» и элективных дисциплин по физической культуре и спорту в СЗГМУ им. И.И. Мечникова. Занятия в бассейне способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшают работу дыхательной системы и повышают общую резистентность организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. При обучении и совершенствовании техники плавания применяется различный инвентарь – лопатки, ласты, тормоза, утяжелители, доски, резиновые амортизаторы, нудл. В статье рассматривается возможность применения нудл – поддерживающего средство для аквааэробики – палка диаметром 6-8см из нетонущего материала, поддерживает на воде человека весом до 120 кг. На занятиях плаванием со студентами он позволяет внести разнообразие в учебное занятие, уйти от монотонности, совершенствовать технику плавания, развивать физические качества занимающихся с разным уровнем плавательной подготовки.

Цель исследования – определение уровня плавательной подготовки обучающихся СЗГМУ им. И. И. Мечникова.

Методы исследования: анализ специальной литературы, тестирование, статистические методы.

Результаты исследования. Определён уровень плавательной подготовленности студентов 3 курсов университета: спортивными способами плавания владеют лишь 19 % студентов,

67 % плавают так называемыми «облегчёнными способами», 11 % студентов вообще не умеют плавать (не могут проплыть 25 м) и 3 % имеют освобождение от занятий по медицинским показателям.

Оздоровительное значение плавания в сравнении с другими видами физической активности состоит в разностороннем влиянии воды на организм занимающегося, объясняется физическими, термическими, химическими и механическими свойствами воды. Перемещаясь в воде, человек преодолевает ее сопротивление, это активизирует функции дыхания, кровообращения, тренирует физиологические механизмы терморегуляции, развивает мышечную силу. Все перечисленные факторы при рациональной организации учебных занятий способствуют укреплению здоровья студентов. Уроки плаванием требуют от занимающихся концентрации внимания, направлены на восприятие внешних объектов (преподавателя, сигналов, демонстрации упражнений) или самого себя. Упражнения для совершенствования специализированных ощущений – воды, времени, темпа, уровня усилий, так же тренируют такие виды памяти, как: двигательная, образная, эмоциональная, вербальная [1].

Занятия плаванием со студентами включают в себя (в зависимости от плавательной подготовленности) – начальное обучение, обучение и совершенствование плавания спортивными способами. Для их проведения необходимо соблюдать ряд условий [2]:

- допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр;
- упражнения подбираются в соответствии с уровнем физической подготовленности студентов и степени их водобоязни.

Организация урока в бассейне предполагает деление занимающихся на следующие подгруппы:

- подгруппа для обучения плаванию – не умеющие плавать (не могут проплыть 25 м);
- подгруппа оздоровительно-обучающегося направления. Относятся студенты, которые могут самостоятельно проплыть 25 м;
- подгруппа оздоровительно-тренировочного направления. Относятся студенты, которые овладели техникой спортивного плавания, не менее двух стилей, а также могут проплыть одним из них 100 м, сохраняя технику плавания.
- подгруппа учебно-тренировочного направления [4].

Определение уровня физической работоспособности студентов 3 курса СЗГМУ им. И. И. Мечникова было проведено на основе теста плавания Купера – преодоление расстояния в метрах путем плавания за 12 минут. Студенты продемонстрировали следующие результаты: девушки – очень плохо 80 %, плохо – 13 %, удовлетворительно – 5 %, хорошо – 2 %; юноши – очень плохо 68 %, плохо – 26 %, удовлетворительно – 3 %, хорошо – 3 %. При выполнении нормативных требований ГТО 6 ступени по плаванию 50 м девушки (золотой знак -1.00, серебряный – 1.15, бронзовый -1.25) показывают результаты – золотой знак – 18%, серебряный -33%, бронзовый – 40%, ниже -9%; юноши (золотой знак -50 с, серебряный -1.00, бронзовый -1.10) – золотой знак -16%, серебряный -28%, бронзовый -45%, ниже -11%. Результаты позволяют сделать вывод о слабой плавательной подготовке занимающихся.

С целью повышения интереса у обучающихся к занятиям, для развития координационных возможностей используются элементы водного поло для юношей, аквааэробики для девушек. При проведении занятий с группой девушек в разминку и заключительную часть занятия включаются упражнения аквааэробики как стоя на мелкой части, так и упражнения с поддерживающим оборудованием и оборудованием, увеличивающим сопротивление воды на глубокой части бассейна. Для занятий с юношами используются упражнения с мячом: ватерпольный кроль на груди, специальные приемы игрового плавания – плавание отрезков с мячом, броски мяча стоя на дне бассейна и в безопорном положении на дальность, на точность, различные виды передачи мяча в движении в безопорном положении. Перечисленные упражнения позволяют активнее задействовать мышечный аппарат и повысить выносливость у студентов.

В работе со студентами, имеющими спортивные разряды, применяются упражнения, направленные на совершенствование техники плавания и развитие физических качеств с ис-

пользованием мини нудл – палочки длиной 20-30 см на основе нудл для аквааэробики. Они используются для развития силы гребка и совершенствованию рациональной техники плавания спортивными способами. Для совершения технически правильного гребка с мини нудл в руке требуется большее физическое усилие. Также как при плавании с лопатками, занимающийся использует правильное положение кисти в потоке воды (перпендикулярно ему), следит за фазами плавательного цикла.

В учебно-тренировочные занятия включаются приведенные ниже упражнения с мини нудл:

1. Плавание кролем на груди в полной координации с мини нудл в руках. Упражнение силовой направленности – мини нудл необходимо «продавить». Упражнение позволяет исправить ранний выход руки из воды при завершении гребка (палочки стремятся всплыть – они выскакивают из воды по заданной в начале гребка траектории и способствуют правильному завершению гребка).

2. Плавание кролем на спине в полной координации с мини нудл в руках. Упражнение имеет силовую направленность.

3. Плавание брассом в полной координации с мини нудл в руках. Упражнение способствует «постановке» гребка брассом, мини нудл нужно продавливать, палочки длинные и автоматически выполняется правильный гребок.

4. Плавание баттерфляем в полной координации с мини нудл в руках. Упражнение силового характера и хорошо «ставит» гребок руками.

5. Плавание кролем на груди в полной координации с мини нудл в руках с поднятой головой. Рекомендуется проплывать короткие спринтерские серии 4 x 25 м. Активная работа ног.

6. Мини нудл как подвижная опора, т. е. вместо доски.

7. Мини нудл в качестве колобашки в различных упражнениях для рук. Он легче колобашек, не достаточно высоко поддерживают ноги спортсмена у поверхности воды.

8. Использование в качестве «цветного маячка» в упражнении при плавании лежа на спине, одну руку вверх, руку с мини нудл выпрямляет вперед (в потолок) – для контроля горизонтального положения туловища.

9. Кроль на спине с мини нудл. У спортсмена в каждой руке мини нудл. Одна рука вверх, другая – вниз. Поменять положение рук, контролируя гребок рукой и пронос руки.

На занятиях плаванием используются упражнения с различным инвентарем (с досками, колобашками, лопатками, ластами и т.п.), но мини нудл вносят разнообразие в тренировочный процесс за счет новизны ощущений, яркая окраска дает положительные эмоции занимающимся.

Заключение. Оценка физической подготовленности студентов 3 курса по 12-минутному тесту плавания Купера свидетельствует о слабой плавательной подготовке студентов. Предложенная организация учебных занятий по плаванию позволяет оптимально использовать индивидуальные возможности каждого студента. Упражнения с мини нудл способствуют развитию физических качеств занимающихся, координации плавательных движений, совершенствованию рациональной техники плавания, несут разнообразие в учебно-тренировочные занятия.

Библиографические ссылки

1. Булгакова, Н. Ж., Теория и методика плавания: учебник. / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова – М.: Академия, 2014. – 320 с.
2. Иняевский К. А. Плавание: методическое пособие для преподавателей и студентов вузов. – Москва: Высшая школа, 2008. – 183 с.
3. Литвинов, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание. / А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко – М.: Академия, 2014. – 272 с. 90
4. Малянова Е. Ю., Оксонец М.В. Уровень плавательной подготовки студентов СЗГМУ им. И. И. Мечникова / Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инно-

вации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения»: в 2 т. – Т. 1. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. – 303-308 с.

5. Платонов, В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. / В. Н. Платонов– М.: Советский спорт, 2012. – 480 с.

6. Платонов, В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. / В. Н. Платонов– М.: Советский спорт, 2012. – 544 с.

References

1. Bulgakova, N. Zh., Teorija i metodika plavanija: uchebnik. / N. Zh. Bulgakova, O. I. Popov, E. A. Raspopova – М.: Akademija, 2014. – 320 s.

2. Injasevskij K. A. Plavanie: metodicheskoe posobie dlja prepodavatelej i studentov vuzov. – Moskva: Vysshaja shkola, 2008. – 183 s.

3. Litvinov, A. A. Teorija i metodika obuchenija bazovym vidam sporta: plavanie. / A. A. Litvinov, A. V. Kozlov, E. V. Ivchenko– М.: Akademija, 2014. – 272 s. 90

4. Malyanova E. Ju., Oksimec M.V. Uroven' plavatel'noj podgotovki studentov SZGMU im. I. I. Mechnikova / Fizicheskaja kul'tura i sport v obrazovatel'nom prostranstve: innovacii i perspektivy razvitija: sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Gercenovskie chtenija»: v 2 t. – Т. 1. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. – 303-308 s.

5. Platonov, V. N. Sportivnoe plavanie: put' k uspehu. Kniga 1. / V. N. Platonov– М.: Sovetskij sport, 2012. – 480 s.

6. Platonov, V. N. Sportivnoe plavanie: put' k uspehu. Kniga 2. / V. N. Platonov– М.: Sovetskij sport, 2012. – 544 s.

© Малянова Е.Ю., Косолап П.Д., 2022

УДК 616-018.2-056.7

ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫЕ РЕЖИМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ НА ФОНЕ НАСЛЕДСТВЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ РАЗВИТИЯ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ

А.И. Метальников¹, Е.В. Романова²

¹Кандидат медицинских наук, доцент кафедры хирургических болезней детского возраста,

²Кандидат философских наук, доцент кафедры физического воспитания,

Алтайский государственный медицинский университет
Барнаул, Россия.

Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия.

¹E-mail: ametalnickov@yandex.ru

²E-mail: romanova.2007@mail.ru

Целесообразность создания и внедрения в практическое здравоохранение функциональных программ для детей с неправильной осанкой на фоне наследственных нарушений развития соединительной ткани.

Ключевые слова. *Детский возраст, функциональная программа, диета, неправильная осанка, дисплазия.*

INDIVIDUALIZED MODES OF PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION OF CHILDREN WITH IMPAIRED POSTURE AGAINST THE BACKGROUND OF HEREDITARY CHANGES IN THE DEVELOPMENT OF CONNECTIVE TISSUE

A.I. Metalnikov¹, E.V. Romanova²

¹Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department
of Surgical Diseases of Childhood

²Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education,
Altai State University, Barnaul, Russia.

Altai State Medical University
Barnaul, Russia.

¹E-mail: ametalnickov@yandex.ru

²E-mail: romanova.2007@mail.ru

The expediency of creating and implementing functional programs for children with incorrect posture against the background of hereditary disorders of connective tissue development in practical healthcare.

Keywords: *Children's age, functional program, diet, incorrect posture, dysplasia.*

Основной задачей работы было раннее выявление неправильной осанки у детей 5–6-летнего возраста на фоне наследственных нарушений развития соединительной ткани. Важным представляется изучение неполноценности развития соединительной ткани. Рассматривая патологические изменения со стороны опорно-двигательного аппарата, необходимо отметить, что одним из начальных признаков являлось нарушение осанки во фронтальной плоскости. В этой связи, оказалось своевременным применение индивидуализированных режимов физической активности и питания для таких детей на ранних этапах. Актуальность темы обусловлена распространённостью, системностью поражений патологического процесса.

Под наблюдением находились 60 пациентов с синдромом недифференцированной дисплазией соединительной ткани (наследственными нарушениями развития соединительной ткани). 30 пациентов составили основную группу, 30 группу сравнения. Комплексные профилактические функциональные программы у детей основной группы предусматривали улучшение функции жизненно важных органов, внешнего дыхания, лимфообращения, кровоснабжения, укрепления мышц спины и живота.

В процессе диспансерного наблюдения у пациентов основной группы, снизилось число осложнений к 10-14 годам: сколиотическая деформация грудного отдела позвоночника, остеохондропатии позвоночника, развитие раннего ювенильного остеохондроза, что не отмечено у пациентов группы сравнения ($p=0,024$). Пациенты группы сравнения в процессе динамического наблюдения чаще предъявляли жалобы на чувство усталости, длительные, не купируемые боли в грудном, поясничном отделах позвоночника, в том числе, при пальпации остистых отростков, копчике, слабый мышечный корсет ($p=0,233$). Через десять лет, к 14-15 годам, у пациентов формировалась хорошая осанка, отмечался состоятельный мышечный корсет, диагностировано минимальное число осложнений: болезнь Шюермана-Мау, сколиотическая деформация грудного отдела позвоночника, ранний ювенильный остеохондроз. В группе сравнения патологический процесс прогрессировал. На рентгенограммах в боковых проекциях визуализировались изменения: начальные проявления остеофитов на телах позвонков, сужение замыкательных пластинок в передних и задних отделах тел позвонков.

В работе детского врача становится очевидно, что повышение эффективности профилактических, лечебных мероприятий, диспансеризации пациентов с неправильной осанкой на фоне наследственных нарушений развития соединительной ткани невозможно без научных, грамотных, многопрофильных подходов. Данная патология встречается в нашей повседневной деятельности всё чаще [5]. Своевременная профилактика осложнений у больных с неправильной осанкой на фоне наследственных нарушений развития соединительной ткани в настоящее время подтвердила свою значимость [6,7]. Рассматриваемая аномалия соединительной ткани встречается в практической деятельности нередко в детском возрасте [8]. Прослеживается рост патологических изменений, связанных с диспластическими процессами у детей, наследственными нарушениями развития соединительной ткани [9,10].

Актуальность темы обусловлена распространённостью, системностью поражений, вовлечением в патологический процесс многих структур организма, в том числе, костно-суставного аппарата, в дальнейшем возможным развитием осложнений [1].

Данные о распространённости патологических изменений, в литературе, обозначены, на наш взгляд, неполно. Признаки наследственных нарушений развития соединительной ткани у детей встречаются с большой частотой [11]. Гипермобильность суставов, как один из доминирующих признаков наследственных нарушений развития соединительной ткани, диагностируется у 10% – 25% в разных популяциях [12, 14]. Среди признаков наследственных нарушений развития соединительной ткани в детском возрасте встречаются астенический тип телосложения – 66,1%, кифосколиотические деформации позвоночника – 57,6% [13]. Наследственные нарушения развития соединительной ткани проявляются изменениями со стороны опорно-двигательного аппарата.

При рассмотрении вопроса инвалидизации, следует отметить, что наследственные нарушения развития соединительной ткани не имеют статуса отдельной нозологической единицы [15]. Во взрослой жизни проблему составляют осложнения наследственных нарушений развития соединительной ткани [11].

Травматологи-ортопеды обращают внимание на патологию костно-суставной системы, развитие патологических изменений на фоне диспластических процессов в детском возрасте.

Клинические изменения со стороны костно-суставной системы, на фоне наследственных нарушений развития соединительной ткани в детском возрасте переменчивы [14]. Это не всегда классическая картина патологии. Внешний вид пациента, остеопенические проявления сочетаются с тяжёлыми изменениями внутренних органов и систем [11]. Гипермобильность суставов, патологическая осанка являются основными проявлениями наследственных нарушений развития соединительной ткани [13].

В литературных источниках встречается небольшое количество публикаций, посвящённых ведению данной категории пациентов, профилактических схем в плане минимизирования развития осложнений в подростковом периоде.

Целью работы было показать эффективность, целесообразность создания и внедрения в практическое здравоохранение функциональных программ для детей с неправильной осанкой на фоне наследственных нарушений развития соединительной ткани.

Пациенты были обследованы клинически, назначали рентгенологические, лабораторные, стабиллографические, электронейромиографические методы обследования.

В процессе диспансерного наблюдения у пациентов основной группы, для которых предусматривались специальные программы, снизилось число осложнений к 10-14 годам – сколиотическая деформация грудного отдела позвоночника, остеохондропатии позвоночника, развитие раннего ювенильного остеохондроза, что не отмечено у пациентов группы сравнения ($p=0,024$).

Вопрос неправильной осанки в детском возрасте на фоне наследственных нарушений развития соединительной ткани, в последние годы представляет актуальность [15]. Если говорить о нарушениях со стороны опорно-двигательного аппарата, то необходимо отметить, что в основе заложено нарушение эмбриональной закладки костной ткани, изменение свойств клеточных мембран. Заболевания, связанные с нарушением остеогенеза, называют остеодисплазиями [2].

В настоящее время, всё чаще, используют формулировку «наследственные нарушения развития соединительной ткани». Синонимом данного определения является «дисплазия соединительной ткани», – означает неправильное развитие, извращённое формирование соединительной ткани [4]. Значительное число диспластических нарушений составляют врожденные пороки развития скелета. Этот термин распространён и на случаи неправильного, порочного развития ткани, возникающие после рождения [1].

Диспластических изменений костной системы множество. Под дисплазиями костной ткани можно подразумевать изменения структуры самой кости [2].

Всё чаще, на профилактических осмотрах детей раннего возраста (5 лет) диагностируется фоновая патология – наследственные нарушения развития соединительной ткани. Это патологическое состояние является «платформой» для порочного формирования костно-суставной системы, особенно, правильной, физиологичной осанки. На этом фоне, в дальнейшем, могут присоединяться осложнения, возрастные заболевания костно-суставной системы.

Цель исследования. Показать эффективность, целесообразность создания и внедрения в практическое здравоохранение функциональных программ для детей с неправильной осанкой на фоне наследственных нарушений развития соединительной ткани.

Материал и методы исследования. Под наблюдением находились 60 пациентов, с наследственными нарушениями развития соединительной ткани. 30 пациентов составили основную группу, 30 группу сравнения. В исследование включили 30 здоровых детей (группа контроля). По половым и возрастным параметрам пациенты в группах распределились равномерно. Пациенты находились на диспансерном учёте в период с 2014 по 2022 годы. На начала диспансерного наблюдения возраст пациентов составил $5,5 \pm 0,46$ лет.

Признаки характерные для наследственных изменений развития соединительной ткани отмечали у пациентов основной группы и группы сравнения. Критерии диагностики и степень тяжести диспластического процесса учитывали при помощи бальной оценки значимости фенотипических признаков по Т. Милковской-Димитровой. Определение степени выраженности диспластических проявлений у каждого ребёнка в группах проводили по сумме баллов. Базируясь на данную градацию, пациенты были отнесены к средней тяжести. Основными признаками были – нарушение осанки, гипермобильность суставов, килевидная или воронкообразная грудная клетка, плоско-вальгусное положение стоп.

Впервые нарушение осанки во фронтальной (сагиттальной) плоскости, плоская спина было диагностировано у всех пациентов основной группы и группы сравнения в возрасте 5-ти лет на

профилактических осмотрах. Дополнительные методы обследования – рентгенологический, электронейромиографический, стадиографический дополняли клиническую картину.

Основные лабораторные показатели на момент начала диспансерного учёта в двух группах отличались от показателей здоровых детей. Наиболее значимым показателем состояния обмена коллагена в организме было количество оксипролина в сыворотке крови, моче. В группе здоровых детей ни у кого изменений не выявлено (табл. 1).

Таблица 1

Лабораторные показатели в группах

Показатели	Основная группа (n=30) M±m	Группа сравнения (n=28) M±m	Группа здоровых детей (n=30) M±m	P ₁₋₂	P ₁₋₃	P ₂₋₃
	1	2	3			
Кальций крови (миллимоль на литр)	2,38±0,02	2,37±0,01	2,38±0,02	0,977	0,981	0,832
Фосфор крови (миллимоль на литр)	1,54±0,02	1,58±0,01	1,57±0,02	0,319	0,677	0,946
Кальций мочи (миллимоль на литр)	3,69±0,07	3,67±0,08	2,33±0,09	0,999	<0,001	<0,001
Фосфор мочи (миллимоль на литр)	24,89±0,39	25,37±0,51	25,32±0,64	0,841	0,922	0,999
Оксипролин крови (микромоль на литр)	27,20±0,46	27,21±0,36	15,09±0,07	0,999	<0,001	<0,001
Оксипролин мочи (микромоль на миллиграмм креатинина)	26,21±0,37	26,58±0,33	19,48±0,04	0,843	<0,001	<0,001

Примечание к таблице: Р – уровень значимости при проверке гипотез принимали соответствующий р меньше 0,05. Сравнивали показатели между группами: 1-2; 1-3; 2-3.

При выявлении на первичном осмотре неправильной осанки, значимым аспектом профилактических и лечебных мероприятий у пациентов основной группы являлась ориентация на разгрузку поврежденного сегмента позвоночника, сбалансированные витаминные составы. Предлагались занятия по специальным программам.

Комплексные профилактические функциональные программы у детей основной группы предусматривали улучшение функции жизненно важных органов, внешнего дыхания, лимфообращения, кровоснабжения, укрепления мышц спины и живота.

Пациенты основной группы получали биологически активную добавку «Кальцимакс», содержащую кальций в форме гидроксиапатита, микроэлементы, хондроитинсульфат, витамины. Повторные курсы лечения проводили 3 раза в год.

Из физиотерапевтических процедур использовали следующие:

- 1) электрофорез 2% CaCl₂ по 10-15 сеансов 2 раза в год;
- 2) электрофорез с полиминеральными салфетками по 10-15 сеансов 2 раза в год;
- 3) электростимуляцию позвоночника по 10-15 сеансов 2 раза в год;

Назначали ортопедический корректор осанки на грудной и пояснично-крестцовый отдел позвоночника до 4-х месяцев на 3 часа в день.

Результаты исследования и их обсуждения. В процессе диспансерного наблюдения пациентов основной группы, стабилизировались лабораторные параметры, снизилось число осложнений к 10-14 годам – сколиотическая деформация грудного отдела позвоночника, остеохондропатии позвоночника, развитие раннего ювенильного остеохондроза, что не отмечено у пациентов группы сравнения (p=0,024).

Пациенты группы сравнения в процессе динамического наблюдения чаще предъявляли жалобы на чувство усталости, длительные, некупируемые боли в грудном, поясничном отделах позвоночника, в том числе, при пальпации остистых отростков, копчике, слабый мышечный корсет (p=0,233). Через девять лет, к 14-15 годам, у пациентов основной группы форми-

ровалась хорошая осанка. В группе сравнения патологический процесс прогрессировал. На рентгенограммах в боковых проекциях визуализировались изменения – начальные проявления остеофитов на телах позвонков, сужение замыкательных пластинок в передних и задних отделах тел позвонков.

Заключение. Отмечена целесообразность создания и внедрения в практическое здравоохранение функциональных программ для детей с неправильной осанкой на фоне наследственных нарушений развития соединительной ткани.

Данные комплексные подходы позволяют на ранних этапах профилактировать развитие возможных динамических патологических проявлений со стороны позвоночного столба.

Динамика патологического процесса в группах исследуемых пациентов оценивалась путём сопоставления, в том числе, данных антропометрических, клинических, дополнительных методов обследования. Сравнительный анализ позволил выявить определённую зависимость между степенью развития патологического процесса у пациентов и характером проводимых комплексных профилактических функциональных мероприятий. У большей части пациентов группы сравнения, в процессе динамического наблюдения развились осложнения. Это болезнь Шюермана-Мау, сколиотическая деформация грудного отдела позвоночника, ранний ювенильный остеохондроз. Для этих пациентов не предлагались специальные комплексные профилактические функциональные программы.

Библиографические ссылки

1. Вершинина, М.В. Эффективность медицинской реабилитации при бронхолегочном синдроме у пациентов с дисплазией соединительной ткани / М.В. Вершинина, Г.И. Нечаева, А.А. Хоменя, О.В. Дрокина // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2015; 10 (1). – 50-55 с.
2. Воробьёва, О.В. Полинейропатии, обусловленные соматическими заболеваниями: подходы к диагностике, основные направления лечения / О.В. Воробьёва // Неврология и ревматология (Прил.). – 2016; 01. – 74-78 с.
3. Громова, О.А. О синергизме калия и магния в поддержании функции миокарда / О.А. Громова, И.Ю. Торшин, А.Г. Калачёва, Т.Р. Гришина // Кардиология. – 2016; 56 (3). – 73-80 с.
4. Казанбаева, А.В. Дисплазия соединительной ткани / А.В. Казанбаева, В.А. Легостина, Е.Р. Ганеева // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 4. – С 3.
5. Кононова, Н.Ю. Оценка биологического возраста и темпа старения у пациенток с недифференцированной дисплазией соединительной ткани // Н.Ю. Кононова, Т.Е. Чернышова, Р.М. Загртдинова // Архив внутренней медицины. – 2017; 7 (4). 287-291 с.
6. Кадурина, Т. И. Дисплазия соединительной ткани: путь к диагнозу / Т.И. Кадурина, Л.Н. Аббакумова // Вестник Ивановской Медицинской академии. – 2014. – № 3. – С. 5-11.
7. Кононова, Н.Ю. Оценка биологического возраста и темпа старения у пациенток с недифференцированной дисплазией соединительной ткани // Н.Ю. Кононова, Т.Е. Чернышова, Р.М. Загртдинова // Архив внутренней медицины. – 2017; 7 (4). 287-291 с.
8. Конев, В.П. Особенности формулирования судебно-медицинского диагноза при синдроме дисплазии соединительной ткани / В.П. Конев, В.В. Голошубина, С.Н. Московский // Вестник судебной медицины. – 2017; 6 (2). – 22-26 с.
9. Кононова, Н.Ю. Является ли дисплазия соединительной ткани предиктором преждевременного старения? (Результаты 5-летнего мониторинга) / Н.Ю. Кононова, Т.Е. Чернышова, С.Н. Стяжкина // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2016; 11 (2.2). – 326-330 с.
10. Казанбаева, А.В. Дисплазия соединительной ткани / А.В. Казанбаева, В.А. Легостина, Е.Р. Ганеева // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 4. – С 3.
11. Нечаева, Г.И. Дисплазия соединительной ткани: сердечно-сосудистые изменения, современные подходы к диагностике и лечению / Г.И. Нечаева, А.И. Мартынов. – Москва ООО «Медицинское информационное агентство». – 2017. – 400 с.

12. Тюрин, А.В. Поиск маркёров генетической предрасположенности к развитию гипермобильности суставов и остеоартрита у больных из республики Башкортостан / А.В. Тюрин, Р.И. Хусаинова, Л.З. Лукманова, Р.А. Давлетшин, Э.К. Хуснутдинова // Молекулярная медицина. – 2016; 14 (6). – 41-47 с.
13. Хусаинова, Р.И. Генетические маркёры остеоартрита у женщин с недифференцированной дисплазией соединительной ткани / Р.И. Хусаинова, А.В. Тюрин, Д.А. Шаповалова, Э.К. Хуснутдинова // Генетика. – 2017; 53 (7). – 816-826 с.
14. Яворская, М.В. Критерии диагностики синдрома дисплазии соединительной ткани задержки полового развития у детей и подростков / М.В. Яворская, Ю.А. Кравцов, Р.Р. Кильдиярова, В.А. Кучеров, С.В. Матвеев // Уральский медицинский журнал. – 2017; 8. – 111-117 с.
15. Яковлев, В.М. Дисплазия соединительной ткани в практике врачей первичного звена здравоохранения: Руководство для врачей / В.М. Яковлев, Г.И. Нечаева, А.И. Мартынов, И.А. Викторова. – М.: КСТ Интерфорум. 2016. – 520 с.

References

1. Vershinina, M.V. Effektivnost' medicinskoj rehabilitacii pri bronholegochnom sindrome u pacientov s displaziej soedinitel'noj tkani / M.V. Vershinina, G.I. Nechaeva, A.A. Homenya, O.V. Drokina // Medicinskij vestnik Severnogo Kavkaza. – 2015; 10 (1). – 50-55 s.
2. Vorob'yova, O.V. Polinejropatii, obuslovlennye somaticheskimi zabolevaniyami: podhody k diagnostike, osnovnye napravleniya lecheniya / O.V. Vorob'yova // Nevrologiya i revmatologiya (Pril.). – 2016; 01. – 74-78 s.
3. Gromova, O.A. O sinergizme kaliya i magniya v podderzhanii funkcii miokarda / O.A. Gromova, I.YU. Torshin, A.G. Kalachyova, T.R. Grishina // Kardiologiya. – 2016; 56 (3). – 73-80 s.
4. Kazanbaeva, A.V. Displaziya soedinitel'noj tkani / A.V. Kazanbaeva, V.A. Legostina, E.R. Ganeeva // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. – 2018. – № 4. – S 3.
5. Kononova, N.YU. Ocenka biologicheskogo vozrasta i tempa stareniya u pacientok s nedifferencirovannoj displaziej soedinitel'noj tkani // N.YU. Kononova, T.E. CHernyshova, R.M. Zagrtidinova // Arhiv vnutrennej mediciny. – 2017; 7 (4). 287-291 s.
6. Kadurina, T. I. Displaziya soedinitel'noj tkani: put' k diagnozu / T.I. Kadurina, L.N. Abbakumova // Vestnik Ivanovskoj Medicinskoj akademii. – 2014. – № 3. – S. 5-11.
7. Kononova, N.YU. Ocenka biologicheskogo vozrasta i tempa stareniya u pacientok s nedifferencirovannoj displaziej soedinitel'noj tkani // N.YU. Kononova, T.E. CHernyshova, R.M. Zagrtidinova // Arhiv vnutrennej mediciny. – 2017; 7 (4). 287-291 s.
8. Konev, V.P. Osobennosti formulirovaniya sudebno-medicinskogo diagnoza pri sindromedisplazii soedinitel'noj tkani / V.P. Konev, V.V. Goloshubina, S.N. Moskovskij // Vestniksudebnojmediciny. – 2017; 6 (2). – 22-26 s.
9. Kononova, N.YU. YAvlyaetsya li displaziya soedinitel'noj tkani prediktorom prezhdevremennogo stareniya? (Rezul'taty 5-letnego monitoringa) / N.YU. Kononova, T.E. CHernysheva, S.N. Styazhkina // Medicinskij vestnik Severnogo Kavkaza. – 2016; 11 (2.2). – 326-330 s.
10. Kazanbaeva, A.V. Displaziya soedinitel'noj tkani / A.V. Kazanbaeva, V.A. Legostina, E.R. Ganeeva // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. – 2018. – № 4. – S 3.
11. Nechaeva, G.I. Displaziya soedinitel'noj tkani: serdechno-sosudistye izmeneniya, sovremennye podhody k diagnostike i lecheniyu / G.I. Nechaeva, A.I. Martynov. – MoskvaOOO «Medicinskoe informacionnoe aginstvo». – 2017. – 400 s.
12. Tyurin, A.V. Poisk markyrovov geneticheskoy predraspolozhennosti k razvitiyu gipermobil'nosti sustavov i osteoartrita u bol'nyh iz respublik Bashkortostan / A.V. Tyurin, R.I.

Husainova, L.Z. Lukmanova, R.A. Davletshin, E.K. Husnutdinova // Molekulyarnaya medicina. – 2016; 14 (6). – 41-47 s.

13. Husainova, R.I. Geneticheskie markery osteoartrita u zhenshchin s nedifferencirovannoj displaziej soedinitel'noj tkani / R.I. Husainova, A.V. Tyurin, D.A. SHapovalova, E.K. Husnutdinova // Genetika. – 2017; 53 (7). – 816-826 s.

14. YAvorskaya, M.V. Kriterii diagnostiki sindroma displazii soedinitel'noj tkani zaderzhki polovogo razvitiya u detej i podrostkov / M.V. Yavorskaya, Yu.A. Kravcov, R.R. Kil'diyarova, V.A. Kuchеров, S.V. Matveev // Ural'skij medicinskij zhurnal. – 2017; 8. – 111-117 s.

15. YAkovlev, V.M. Displaziya soedinitel'noj tkani v praktike vrachej pervichnogo zvena zdravooхранeniya: Rukovodstvo dlya vrachej / V.M. Yakovlev, G.I. Nechaeva, A.I. Martynov, I.A. Viktorova. – M.: KST Interforum. 2016. – 520 s.

© Метальников А.И., Романова Е.В., 2022

УДК 613.2:378.4-057.875

ИЗМЕНЕНИЕ АНТИОКСИДАНТНОЙ АКТИВНОСТИ, ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ И СЕНСОРНОГО ВОСПРИЯТИЯ ВАРЕННЫХ КОЛБАС ПОД ВЛИЯНИЕМ ТОМАТНОГО ПОРОШКА И МУКИ ИЗ КИНОА

М.М. Момчилова

Институт хранения, переработки и контроля качества пищевых продуктов
Сельскохозяйственная академия Болгарии
Болгария, 4003-Пловдив, пр. Василя Априлова, 154,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0328-6844>
maria1982@abv.bg

В настоящей работе исследуются возможности использования сушеного томатного порошка в качестве заменителя, применяемого в практике, нитрита натрия и добавки муки из киноа, в качестве связующего вещества, и стабилизатора мясной матрицы при производстве вареных колбас. Результаты показывают, что использование муки из киноа помогло увеличить содержание пищевых волокон в колбасах, что улучшает их оздоровительный профиль. Отмечено снижение содержания остаточных нитритов, образец 2, что связано с улучшением качества вырабатываемых колбасных изделий.

Ключевые слова: содержание нитритов; томатные продукты; мука из киноа, антиоксидантная способность, сенсорный профиль.

CHANGE IN ANTIOXIDANT ACTIVITY, PHYSICO-CHEMICAL PROPERTIES AND SENSORY PERCEPTION OF COOKED SAUSAGE UNDER THE INFLUENCE OF TOMATO POWDER AND QUINOA FLOUR

M.M. Momchilova

Institute of food preservation and quality
Agricultural Academy of Bulgaria
Bulgaria, Plovdiv, 154 Vasil Aprilov Blvd.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0328-6844>
maria1982@abv.bg

In the present work, the possibilities of using dried tomato powder as a substitute for sodium nitrite used in practice and the addition of quinoa flour as a binding and stabilising agent in the meat matrix in the manufacture of cooked sausages. The results obtained indicated that the quinoa flour addition contributed to the increase in the dietary fibre content of the sausages, thereby improving their health profile. There was a decrease in the content of residual nitrites, sample 2, which is associated with improving the quality of sausages produced.

Keywords: nitrite contents; tomato products; quinoa flour, antioxidant capacity; sensory profile.

Введение. Вареные колбасы потребляют люди всех возрастов и социальных классов из-за их низкой себестоимости, легкого и быстрого приготовления и общего сенсорного и пищевого удовлетворения, которое они вызывают у потребителя [1-3]. Однако растущие предпочтения потребителей к продуктам с низким содержанием жира, холестерина, солевых нитратов, нитритов и высоким содержанием биоактивных функциональных компонентов [4-6] наряду с ожиданием неизменности органолептических характеристик [7-8], этих продуктов ставит пе-

ред производителями мясной продукции непростую задачу [6, 9]. Например, нитраты и нитриты, используемые при производстве многих мясных продуктов, характеризуются способностью стимулировать развитие характерного красного цвета и вкуса, контролировать окисление липидов и оказывать противомикробное действие на патогенные микроорганизмы, особенно *Clostridium botulinum* [10, 11]. Однако они могут реагировать с вторичными или третичными аминами в мясе с образованием канцерогенных, тератогенных и мутагенных N-нитрозосоединений [12-14]. В связи с этим растет потребительский интерес к возможности использования натуральных добавок вместо химических и синтетических красителей, в связи с сопутствующими рисками для здоровья. Таким ингредиентом является мука киноа [15] характеризовавшаяся высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот, очень большим количеством витаминов, минералов, углеводов с низким гликемическим индексом, пищевых волокон, белковых и полифенольных соединений [16]. В технологическом отношении мука киноа используется в качестве технологической добавки в колбасные изделия благодаря хорошему содержанию белков и углеводов, способствующих образованию устойчивой мясной эмульсии [17-18].

Цель исследования: Целью настоящей работы является изучение и сравнение возможности замены нитрита натрия добавками природного происхождения, а также оценка технологической роли муки из киноа в переформулированных мясных матрицах путем изучения изменений физико-химических показателей, общей антиоксидантной способности и органолептических свойств.

Материал и методы исследования. Для исследования были подготовлены четыре образца, один из которых был контрольным. В трех образцах половину нитрита заменили сушеным томатным порошком, а в образцах 3 и 4 добавили муку киноа, как показано в табл. 1. Изготовили колбасные изделия по технологии производства вареных полуфабрикатов.

Физико-химические параметры. Влажность испытуемых образцов определяют путем сушки при $104 \pm 1^\circ\text{C}$ до постоянного веса с помощью влагомера (Halogen Moisture Meter модель XY-105W, Китай). Содержание белка оценивали методом Кьельдаля в соответствии с [19]; общий жир с учетом по методу Сокслет, согласно [20]; содержание золы, углеводов, нитрита натрия, хлорида натрия оценивают согласно [21-24] и содержание диетической клетчатки по [25]. Энергетическая ценность рассчитывается согласно Регламенту ЕО 1169/2011.

Антиоксидантная способность. Антиоксидантную способность определяли и оценивали по активности по удалению свободных радикалов (DPPH). Определение DPPH основано на методе, описанном в [26,27].

Органолептическая оценка. Органолептическая оценка образцов проводилась по пятизначной гедонистической шкале, где 5 соответствовало наивысшему значению, а 1-наименьшему значению оценки по данному показателю.

Статистическую обработку данных проводили с помощью программного продукта STATGRAPHICS 16. Статистически значимые различия были обнаружены между средними значениями при вероятности ниже 0.05.

Таблица 1

Рецептуры вареных мясных колбас с добавлением томатного порошка и муки киноа в качестве стабилизатора мясной матрицы

Ингредиенты, г. кг ⁻¹	Образец формулировки			
	Образец 1 (Контроль)	Образец 2	Образец 3	Образец 4
Мясо индейки	395	395	395	395
Свинина	100	100	100	100
Жир	245	245	245	245
Хлорид натрия	20	20	20	20
Мускатный орех	5	5	5	5
Сахар	1	1	1	1
Полифосфат	2	2	2	2

Нитрит натрия	0.05	0.025	0.025	0.025
Глутамат натрия	1	1	1	1
Томатный порошок		0.025	0.025	0.025
Мука киноа			98	197
Вода/лёд	290	290	290	290

Результаты исследования и их обсуждение.

Полученные результаты по общему химическому составу и энергетической ценности образцов колбасы представлены в табл. 2. Результаты показывают, что образцы с мукой киноа показывают более высокое содержание воды по сравнению с контрольным образцом, что, скорее всего, связано с хорошими гигроскопическими свойствами муки киноа, что приводит к лучшей водоудерживающей способности продукта. Аналогичные результаты по водоудерживающей способности муки киноа были получены [15,28-29]. Однако в отношении углеводов и клетчатки наблюдается явное увеличение в образцах с добавлением муки киноа, которая характеризуется высоким содержанием углеводов и пищевых волокон [30]. Замена половины количества нитрита натрия в опытных образцах томатным порошком приводит к снижению остаточного количества нитрита в образцах колбасы, причем наиболее выраженным является снижение в образце 2, которое статистически ($p < 0.05$) отличается от других образцов. Использование природных растительных источников в качестве заменителей нитрита натрия в технологиях производства мяса относительно просто, так как большинство этих источников являются носителями нитратов [31]. Однако в образцах, в которых мы использовали муку киноа в качестве стабилизатора, в сосисках было получено более высокое количество остаточных нитритов, несмотря на то, что количество используемого нитрита натрия было уменьшено вдвое.

Таблица 2

Физико-химические показатели (%), пищевые волокна, остаточного нитрита и энергетическая ценность вареных колбас

Образец	Индикатор							
	Содержание воды, %	Белки, %	Жир, %	Углеводы, %	Пепел %	Пищевые волокна %	Энергетическая ценность kJ/kcal на 100g	Нитрит натрия мг/кг
1	60.56±1.12 ^a	12.26±1.02 ^a	22.31±1.15 ^a	0.48±0.05 ^a	2.58±0.03 ^c	5.85±1.11 ^a	1052/252	10±0.3 ^b
2	62.88±1.54 ^b	12.42±1.42 ^a	23.53±1.46 ^a	0.48±0.09 ^a	2.54±0.09 ^c	5.79±0.9 ^a	1101/263	6.8±0.2 ^a
3	64.51±1.19 ^b	12.66±1.52 ^a	23.45±1.32 ^a	0.6±0.03 ^a	2.21±0.06 ^a	6.76±1.02 ^a	1104/264	13.8±0.5 ^c
4	64.14±0.82 ^b	12.82±1.12 ^a	22.42±1.98 ^a	0.92±0.07 ^b	2.37±0.08 ^b	6.16±1.46 ^a	1073/257	15.9±0.8 ^d

Примечание: ^{a-d} – значения в одном и том же столбце с общим надстрочным индексом статистически не различаются ($P > 0.05$).

Результаты анализа антиоксидантной способности (DPPH) представлены на рис. 1. Данные, полученные для DPPH в вареных колбасах, в которых мы использовали томатный порошок в качестве заменителя половины количества нитрита натрия и муку киноа соответственно в качестве стабилизирующего агента мясной матрицы, достоверно отличаются от контрольного образца ($p < 0.05$). Скорее всего, это связано с каротиноидами и ликопином, содержащимися в томатных продуктах, [32, 33], которые согласно [34] обладают выраженной антиоксидантной способностью. Кроме того, в муке содержатся флавоноиды, которые не претерпевают существенных изменений при термической обработке колбасных изделий [35, 36], также приводят к повышению антиоксидантной защиты колбасных изделий, и наши результаты находятся в соответствии с отчетом [37], которые отмечают повышение антиоксидантного потенциала хлеба, выработанного с добавлением киноа.

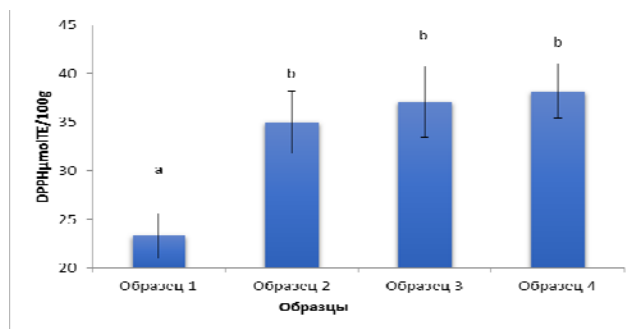


Рис. 1. Антиоксидантная способность, измеренная DPPH в вареных колбасах

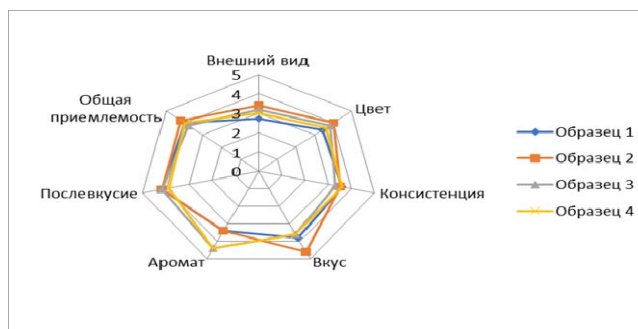


Рис. 2. Органолептический анализ

Результаты проведенного органолептического анализа образцов вареных колбас представлены на рис. 2. Из полученных данных внешнего вида видно, что наивысший балл был присвоен образцу 2, который статистически отличается от других образцов ($P < 0.05$). Результаты органолептического анализа, несомненно, свидетельствуют о том, что дегустаторы отдали предпочтение образцу 2, в котором мы использовали сушеный томатный порошок в качестве частичного заменителя нитрита натрия.

Выводы. Изменение состава мясных продуктов дает возможность разнообразить рынок новыми интересными и более желательными с точки зрения здоровья ассортиментами. Использование полифункциональных натуральных ингредиентов в качестве альтернативы замене нитрита натрия в мясных колбасах, а также добавление муки из киноа в качестве стабилизатора мясных эмульсий неизбежно приводит к некоторым изменениям физико-химических показателей и органолептической оценки готовых изделий в пересчете на их питательного профиля и их окислительной стабильности (защиты) с точки зрения антиоксидантной активности используемых добавок. Используемая мука из киноа придает колбасе прекрасную влагоудерживающую способность, при этом обогащая ее клетчаткой.

References

1. Zeng L., Ruan M., Liu J., Wilde P., Naumova E. N., Mozaffarian D and Zhang F. F. (2019). Trends in processed meat, unprocessed red meat, poultry, and fish consumption in the United States. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Vol. 119(7). pp. 1085-98
2. Varadarajan R. (2020). Customer information resources advantage, marketing strategy and business performance: A market resources based view. *Industrial Marketing Management*, Vol. 89. pp. 89-97
3. Rodrigues R. I., Lopes P and Varela M. (2021). Factors Affecting Impulse Buying Behavior of Consumers. *Frontiers in Psychology*. Vol. 12
4. Guiné R. P., Florença S. G., Barroca M. J and Anjos O. (2020). The link between the consumer and the innovations in food product development. *Foods*. Vol. 9(9) 1317
5. Badar I. H., Liu H., Chen Q., Xia X and Kong B. (2021). Future trends of processed meat products concerning perceived healthiness: A review. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*. Vol. 20(5). pp. 4739-78
6. Aykın-Dinçer E., Güngör K. K., Çağlar E and Erbaş M. (2021). The use of beetroot extract and extract powder in sausages as natural food colorant. *International Journal of Food Engineering*. Vol. 17(1). pp. 75-82.
7. Novello, D and M. A. R. Pollonio. (2015). Tendências na reformulação de produtos cárneos. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*. Vol. 13. pp. 689-702
8. da Costa R. G., Ribeiro N. L., Cavalcante I. T. R., da Silva Roberto F. F and de Lima P. R. (2019). Carne de caprinos e ovinos do Nordeste: Diferenciação e agregação de valor. *Revista Científica de Produção Animal*. Vol. 21(1). pp. 25-33

9. Kyriakopoulou K., Keppler J. K and van der Goot A. J. (2021). Functionality of ingredients and additives in plant-based meat analogues. *Foods*. Vol. 10(3) 600
10. Shahidi F and Pegg R. B. (1992). Nitrite-free meat curing systems: update and review. *Food Chemistry*. Vol. 43(3). pp. 185-191
11. Sindelar J. J., Cordray J. C., Sebranek J. G., Love J. A and Ahn D. U. (2007). Effects of varying levels of vegetable juice powder and incubation time on color, residual nitrate and nitrite, pigment, pH, and trained sensory attributes of ready - to - eat uncured ham. *Journal of Food Science*. Vol. 72(6). pp. 388-395
12. Pourazrang H., Moazzami A. A and Bazzaz B. F. (2002). Inhibition of mutagenic N-nitroso compound formation in sausage samples by using L-ascorbic acid and α -tocopherol. *Meat science*. Vol. 62(4). pp. 479-483
13. Zanardi E., Dazzi G., Madarena G and Chizzolini R. (2002). Comparative study on nitrite and nitrate ions determination. *Ann. Fac. Med. Vet. Parma*. Vol. 22. pp. 70-86
14. Zarringhalami S., Sahari M. A and Hamidi-Esfehani Z. (2009). Partial replacement of nitrite by annatto as a colour additive in sausage. *Meat science*. Vol. 81(1). pp. 281-284
15. Pellegrini M., Lucas-Gonzalez R., Sayas-Barberá E., Fernández-López J., Pérez-Álvarez J. A and Viuda-Martos M. (2018). Quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd) paste as partial fat replacer in the development of reduced fat cooked meat product type pâté: Effect on quality and safety. *CyTA-Journal of Food*. Vol. 16(1). pp. 1079-88
16. Srujana M. N. S., Kumari B., Suneetha W and Prathyusha P. (2019). Processing technologies and health benefits of quinoa. *The Pharma Innovation Journal*. Vol. 8(5). pp. 155-160
17. Zambrano P. V., González G. R and Viera L. C. (2019). Quinoa as gelling agent in a mortadella formulation. *International Food Research Journal*. Vol. 26(3). pp. 1069-77
18. Fernández-López J., Lucas-González R., Roldán-Verdú A., Viuda-Martos M., Sayas-Barberá E., Ballester-Sánchez J., Haros . M. C and Pérez-Álvarez J. A. (2020). Effects of black quinoa wet-milling coproducts on the quality properties of bologna-type sausages during cold storage. *Foods*. Vol. 9(3). 274
19. BDS EN ISO 5983-1:2006 Animal feeding stuffs – Determination of nitrogen content and calculation of crude protein content – Part 1: Kjeldahl method.
20. BDS 8549:1992. Meat and meat products. Determination of fats
21. BDS 9373:1980. Meat and meat products. Determination of ash content
22. BDS 5713:1984. Meat products. Method for determination of starch content
23. BDS 5822:1986. Meat and meat products. Determination of sodium nitrite
24. BDS 7468:1993. Meat and meat products. Determination of sodium chloride
25. AOAC 985.29. Total Dietary Fibre in Foods – Enzymatic-Gravimetric Method
26. Brand-Williams W., Cuvelier M. E and Berset C. L. W. T. (1995). Use of a free radical method to evaluate antioxidant activity. *LWT-Food science and Technology*. Vol. 28(1), 25-30.
27. Petrova K., Ivanova P., Mihalev K. I., Georgiev D. (2016). Antioxidant capacity, polyphenol and anthocyanin content in blackberries. *Journal of Mountain Agriculture on the Balkans*. Vol. 19(2). pp. 221-232
28. Bağdatlı A. (2018). The influence of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) Flour on the physicochemical, textural and sensorial properties of beef meatball. *Italian Journal of Food Science*. Vol. 30(2). pp. 280-288
29. Hleap-Zapata J. I., & Rodríguez de la Pava G. C. (2018). Physicochemical analysis of frankfurter type sausages made with red tilapia fillet waste (*Oreochromis* sp.) and quinoa flour (*Chenopodium quinoa* W.). *Braz. J. Food Technol*. Vol. 21.
30. Bobreneva I. V., Baioumy A. A., Tvorogova A. A and Shobanova T. V. (2018). Possibility of using quinoa seeds (*Chenopodium quinoa*) in meat products and its impact on nutritional and organoleptic characteristics. *Bioscience Resear*. Vol. 15(4). pp. 3307-15
31. Gassara F., Kouassi A. P., Brar S. K and Belkacemi K. (2016). Green alternatives to nitrates and nitrites in meat-based products—a review. *Critical reviews in food science and nutrition*. Vol. 56(13). pp. 2133-48

32. Huang W., Li Z., Niu H., Li D and Zhang J. (2008). Optimization of operating parameters for supercritical carbon dioxide extraction of lycopene by response surface methodology. *Journal of Food Engineering*. Vol. 89(3). pp. 298-302
33. Gonzalez-Burgos E and Gomez-Serranillos M. P. (2012). Terpene compounds in nature: a review of their potential antioxidant activity. *Current medicinal chemistry*. Vol. 19(31). pp. 5319-41
34. Šojić B., Pavlić B., Tomović V., Kocić-Tanackov S., Đurović S., Zeković Z., Belović M., Torbica A., Jokanović M., Urumović N., Vujadinović D., Ivić M and Škaljac S. (2020). Tomato pomace extract and organic peppermint essential oil as effective sodium nitrite replacement in cooked pork sausages. *Food Chemistry*. Vol. 330
35. Yael B., Liel G., Hana B., Ran H and Shmuel G. (2012). Total phenolic content and antioxidant activity of red and yellow quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) seeds as affected by baking and cooking conditions. *Food and Nutrition Sciences*. Vol. 3. pp. 1150-55.
36. Nickel J., Spanier L. P., Botelho F. T., Gularte M. A and Helbig E. (2016). Effect of different types of processing on the total phenolic compound content, antioxidant capacity, and saponin content of *Chenopodium quinoa* Willd grains. *Food Chemistry*. Vol. 209. pp. 139-143.
37. Alvarez-Jubete L., Wijngaard H., Arendt E. K and Gallagher E. (2010). Polyphenol composition and in vitro antioxidant activity of amaranth, quinoa buckwheat and wheat as affected by sprouting and baking. *Food chemistry*. Vol. 119(2). pp. 770-778.

© Момчилова М.М., 2022

УДК 796

ЗДОРОВОМУ ДУХУ – ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Е.Н. Морозова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31
E-mail: morozova_e_n@mail.ru

В статье предоставлен не большой обзор занимательных материалов, призывающий задуматься над своим образом жизни, внести в него коррективы, и приступить к занятиям физической культурой или спортом для собственного совершенствования.

Ключевые слова: философ, ученый, физическое воспитание, здоровый дух, здоровое тело.

TO A HEALTHY SPIRIT – A HEALTHY BODY

E. N. Morozova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: morozova_e_n@mail.ru

The article presents a small review of entertaining materials, calling for thinking about your life-style, making adjustments to it, and starting physical education or sports for your own improvement.

Keywords: philosopher, scientist, physical education, healthy mind, healthy body.

В здоровом теле – здоровый дух

«В здоровом теле – здоровый дух». Интересно, что большинство людей, которые хоть раз слышали эту фразу, редко воспринимает ее правильно. Она составлена так, что кажется, будто духовное здоровье – прямое следствие здоровья физического. Разумеется, это не так, а истинный смысл знаменитого высказывания: «Развитие тела и духа человека должно быть гармоничным». Возникла эта путаница оттого, что фраза на латинском языке была вырвана из контекста. Первоисточник – «Сатира десятая», автор которой Децим Юний Ювенал, и вот этот самый отрывок:

Órandúm (e)st ut sít mens sán(a) in córpore sáno.
Fórtem pósc(e) animúm, mortís terróre caréntem,
Quí spatiúm vit(ae) éxtrem(um) inter múnera pónat
Náturáe, qui férre queát quos cúmque labóres,
Nésciat írascí, cupiát nihil ét potióres
Hérculis áerumnás credát saevósque labóres
Ét Vener(e) ét cenís et plúma Sárdanapállí.

Или в русском переводе (авторы – Д. Недович и Ф. Петровский):

Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом.
Бодрого духа проси, что не знает страха пред смертью,
Что почитает за дар природы предел своей жизни,
Что в состояньи терпеть затрудненья какие угодно, –
Духа, что к гневу не склонен, страстей неразумных не знает,
Предпочитая отраду тяжких трудов Геркулеса
Чувству любви, и пирам, и роскоши Сарданапала.

Выражение неоднократно цитировали философы, писатели, историки и общественные деятели, и постепенно она потеряла для общества свое первоначальное значение, вложенное автором. Однако мне хотелось бы обратить внимание на другое.

Большинство из тех, кому доведется прочесть эту работу, посвятили свою жизнь отнюдь не физическому развитию. Это студенты, преподаватели, научные сотрудники и в большинстве своем люди, «здоровый дух» которых почти никогда не вызывает сомнений. А что насчет «здорового тела»? Образ жизни вышеуказанных людей редко предполагает физическую нагрузку и свежий воздух, будем честны.

Вернемся к представленной цитате и снова обратим внимание на ее истинный смысл: «Развитие тела и духа человека должно быть гармоничным». Ведь это работает и в другую сторону, и все мы должны стремиться к тому, чтобы обратная фраза (составленная мною только что): «Здоровому духу – здоровое тело», – была верна. Для этого хочу привести интересные материалы, которые могут дать мотивацию или хотя бы стать хорошим примером для всех нас [1].

Движение – жизнь!

Все в разумных пределах, конечно же. Я не хочу в данной работе рассматривать случаи, когда спорт идет организму во вред. Известно, что профессиональные спортсмены зачастую испытывают запас прочности своего тела, работают на износ, и у них есть на то свои причины. Кроме того, никто не застрахован от травм и несчастных случаев при занятиях любым видом спорта (кроме, разве что, шахмат), но я не думаю, что это можно считать за закономерность. Однако я уверена, что вряд ли кто-то решит поспорить с тем, что спорт в некотором количестве необходим каждому человеку.

Раз я затронула тему спорта в жизни людей, спорт для которых (казалось бы) чужд, я нашла и использовала материалы из Интернет-источников (все представлены в списке литературы) об известных всему миру ученых, которые активно занимались какими-либо видами спорта. Кроме того, в меру своих сил постаралась выявить влияние спорта на их жизнь и научную деятельность.

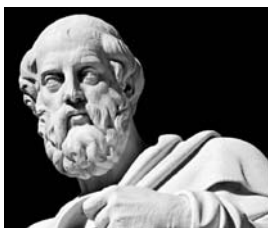


Михаил Васильевич Ломоносов (1711-1765)

Пожалуй, самый известный ученый в истории России. Всему миру известны его достижения в химии, физике, астрономии, литературе и во многих других областях науки. Кроме того, немало его трудов были посвящены здравоохранению населения России, увеличению продолжительности жизни и понижению смертности. Он пытался пропагандировать здоровый образ жизни, режим питания (в том числе воздержание от излишней еды и алкоголя), гигиену.

Еще с юности Михаил Васильевич поддерживал свою физическую форму, имел недюжинную силу, атлетическое телосложение. Всю жизнь практиковался в поднятии гирь, причем считал, что наиболее полезно и эффективно поднимать относительно небольшой вес (6-8 кг), но большое (несколько десятков) количество раз.

Ученый считал, что «движения вместо лекарства служить имеют». И его слова отлично перекликаются с подзаголовком! [2]



Платон (предположительно 427-347 до н. э.)

Древнегреческий философ, ученик Сократа и учитель Аристотеля, придерживался метафизических взглядов.

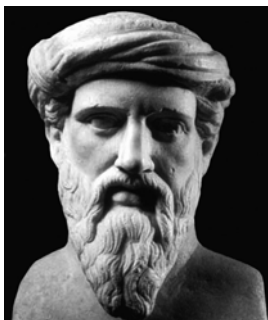
К Платону и его взглядам в разных странах и в разное время относились по-разному, однако его вклад во многие гуманитарные науки сложно опровергнуть.

Так же, как и его ученик, Платон утверждал, что физическое воспитание необходимо прививать с раннего детства. Подвижные игры он рассматривал как эффективную методику преподавания, придавал играм социальный и даже религиозный окрас.

Кроме того, некоторые источники утверждают, что сам философ дважды становился чемпионом олимпийских игр по панкратиону (древний олимпийский вид единоборства. совме-

щает элементы бокса и борьбы. Потерял популярность и уступил гладиаторским боям после 146 г. до н. э. (поражение греков римлянами)).

«Основное начало... – движение», – провозглашал философ с своих сочинениях, и мне трудно с ним не согласиться. [3]



Пифагор (приблизительно 570-490 до н. э.)

Еще один очень известный ученый из Древней Греции. Наверное, школьное «пифагоровы штаны на все стороны равны» – присказку, которая используется для запоминания теоремы Пифагора – слышали почти все. Помимо математики, ученый был философом, достиг больших результатов в астрономии и теории музыки и многих других сферах, в том числе мистике и нумерологии. Создатель религиозно-философской школы пифагорейцев.[4]

Многие источники утверждают, что кроме прочих достижений Пифагор также был олимпийским чемпионом. Однако доподлинно неизвестно, в чем: одни источники говорят про панкратион, другие про борьбу, есть даже версия про бег. Зато его ученик, Милон Кротонский (он тоже является автором нескольких научных трудов, и самый известный его – трактат «Физика») доподлинно был семикратным чемпионом Олимпийских игр в силовых состязаниях.

Воспитание в Древней Греции в принципе строилось на гармоничном развитии тела и духа (вы же помните начало статьи?). Помимо упомянутых Платона и Пифагора, со спортом тесно связаны были Аристотель, Сократ, Софокл, Геродот, Гиппократ и многие другие известные всему миру греки.

«Он не умеет ни читать, ни плавать», – одно из оскорблений Древней Греции.[5]

Жалкое заблуждение – воображать, что телесные упражнения вредят умственным занятиям! Как будто эти два дела не должны идти рядом, как будто одним не должно направляться другое!

(Жан-Жак Руссо)

К сожалению, рассказать о многих не предоставляется возможности, потому что это, на самом деле, могло вылиться в огромный материал, в целую книгу. Я выбрала только три личности, одни из самых известных в мире, на мой взгляд, и даже про них вынуждена была рассказать очень и очень кратко.

На самом деле почти каждый человек, серьезно занимающийся наукой, в той или иной степени был связан со спортом. Так, например, Вильгельм Конрад Рентген занимался греблей, альпинизмом, коньками, санным спортом. Нильс Бор играл в футбол за сборную своей страны, всю жизнь занимался лыжным спортом и участвовал в соревнованиях. Эрнест Резерфорд играл в регби. Иван Павлов (да, с его знаменитой собакой) организовал «Общество врачей – любителей физических упражнений и велосипедной езды».

Что уж говорить! Если оставить ученых, даже наши любимые классики русской литературы не были далеки от спорта, и отнюдь не проводили всю жизнь над рукописями (по крайней мере, очень многие). Так, Александр Сергеевич Пушкин серьезно занимался боксом. Причем историки предполагают, что это увлечение он перенял от лорда Байрона, английского поэта (даже английскую литературу затронули!). Лев Николаевич Толстой занимался конным спортом, катался на коньках и даже играл в теннис. Каждое утро делал зарядку, а в шестьдесят семь лет сел на велосипед. Любил ходить пешком и даже преодолевал расстояние от Москвы до Ясной Поляны (около двухсот километров!). Александр Иванович Куприн обожал плавание, стрельбу, пробовал свои силы в тяжелой атлетике, даже организовал в Киеве атлетическое общество [6]

Про кого бы я ни начинала писать, приходится тут же тормозить себя, потому что в этой теме действительно есть, где разбежаться. Возможно, трудно представить, но очень и очень многих я просто не смогла даже упомянуть, и это несколько незаслуженно. Я надеюсь, что кто-то после прочтения данного материала заинтересуется и самостоятельно продолжит поиск информации по этой теме для собственного ознакомления. Ведь это действительно невероятно интересно, и при подборке материала я получала искреннее удовольствие.

**Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа
(Виктор Гюго)**

Хороший человек должен беречь себя

(Максим Горький)

Эти слова очень точно отражают то, что я хотела донести в данной работе. Спорт – это движения. Движения – это жизнь. А ученые, писатели и все, кто вносит свой вклад в наше общее развитие и благополучие – это все те, кем человечество очень дорожит. Эти люди меняют мир, и в наших интересах, чтобы они жили как можно дольше, приносили в этот мир как можно больше.

В заключение призываю вас, уважаемые читатели, чей «здоровый дух» не вызывает сомнений, – занимайтесь физической культурой или спортом! Повышайте выносливость и физическую силу, а тренировочный процесс, пусть и отнимает много времени и иногда заставляет работать на износ, хорошо дисциплинирует и расцениваются теперь как возможность для собственного совершенствования.

Библиографические ссылки

1. В здоровом теле – здоровый дух. Материал из Википедии – свободной энциклопедии. [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/В_здоровом_теле_здоровый_дух.
2. Вклад М.В. Ломоносова в развитие физического воспитания и здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. URL: https://studwood.ru/1072840/pedagogika/vkladnbspmvnbsplomonosova_razvitie_fizicheskogo_vospitaniya_zdorovogo_obraza_zhizni.
3. Философы Древней Греции о физическом воспитании как о главном аспекте военного воспитания. [Электронный ресурс]. URL: https://vuzlit.ru/715136/filosofy_drevney_gretsii_fizicheskom_vospitanii_glavnom_aspekte_voennogo_vospitaniya.
4. Пифагор. Материал из Википедии – свободной энциклопедии. [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Пифагор>.
5. Пифагор – чемпион! Великий ученый выигрывал Олимпийские игры. [Электронный ресурс]. URL: https://www.sovsport.ru/olympic_games/articles/162301-pifagor-chempion-velikij-uchenyj-vyigryval-olimpijskie-igry.
6. Русские писатели – спортсмены. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.culture.ru/materials/233942/russkie-pisateli-sportsmeny>.

References

1. Mens sana in corpore sano. Materia ex Wikipedia, free encyclopedia. [electronic resource]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/In_a_sanus_corpore_sanus_spiritus.
2. M. V. Lomonosov confert ad incrementum corporis educationem et a sanus lifestyle. [electronic resource]. URL: https://studwood.ru/1072840/pedagogika/vkladnbspmvnbsplomonosova_razvitie_fizicheskogo_vospitaniya_zdorovogo_obraza_zhizni.
3. Philosophi, de Graecia, de physica educationem, ut summa pars militum educationem. [electronic resource]. URL: https://vuzlit.ru/715136/filosofy_drevney_gretsii_fizicheskom_vospitanii_glavnom_aspekte_voennogo_vospitaniya.
4. Pythagora. Materia ex Wikipedia, free encyclopedia. [electronic resource]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Пифагор>.
5. Pythagora est fortissimus! Magnus scientificus vicit Olympia. [electronic resource]. URL: https://www.sovsport.ru/olympic_games/articles/162301-pifagor-chempion-velikij-uchenyj-vyigryval-olimpijskie-igry.
6. Russian scriptores sunt athletarum. [electronic resource]. URL: <https://www.culture.ru/materials/233942/russkie-pisateli-sportsmen>.

© Морозова Е.Н., 2022

УДК 796.011.2

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н.Н. Ничипорко¹, С.Ф. Ничипорко², Т.В. Железная³

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина
Беларусь, 247760, г. Мозырь, Студенческая, 28

¹E-mail: ffk-mgpu@yandex.ru

²E-mail: nichiporko@inbox.ru

³E-mail: ferum1977@yandex.by

Рассмотрена методическая разработка развития гибкости студентов-будущих учителей для расслабления мышц, снятия болей, освобождения от психо-эмоционального напряжения и улучшения самочувствия занимающихся.

Ключевые слова: здоровье, педагог, гибкость, тестирование, студенты.

HEALTH PRACTICES AS A FACTOR OF INCREASING THE QUALITY OF STUDENTS' LEARNING IN EXTRA-EDUCATIONAL ACTIVITIES

N.N. Nichiporko¹, S.F. Nichiporko², T.V. Zheleznaya³

Belarus, 247760, Mozyr, Studencheskaya, 28

¹E-mail: ffk-mgpu@yandex.ru

²E-mail: nichiporko@inbox.ru

³E-mail: ferum1977@yandex.by

The methodical development of the development of the flexibility of student-future teachers for muscle relaxation, pain relief, release from psycho-emotional stress and improvement of students' well-being is considered.

Keywords: health, teacher, flexibility, testing, students.

Введение. В настоящее время большое внимание со стороны государства уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья населения. На это указывается в Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы. В главе 1 «Общие положения» говорится, что одним из приоритетных направлений в области охраны здоровья и демографической безопасности на 2021–2025 годы является разработка мер по формированию культуры здорового образа жизни и здоровьесбережения [1].

Развитие этого вектора особо актуально для обучающейся молодежи, в частности будущих учителей. Здоровье – это ценность, которая необходима каждому. Здоровый педагог будет заинтересован не только в саморазвитии, но и качественной подготовке будущего поколения. Современный педагог, в первую очередь, подвержен риску заболеваний, поэтому следует начинать заботиться о своем здоровье, как можно раньше. Здесь на помощь педагогу приходят оздоровительные фитнес-технологии, как совокупность методов и процессов, направленных на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры [2]. Применение фитнес-технологий включает в себя реализацию оздоровительных программ и способствует воспитанию правильного поведения по отношению к своему здоровью.

Цель исследования – изучить особенности применения оздоровительных практик как фактор повышения качества обучения студентов факультета физической культуры.

«Основное содержание работы». Для студентов факультета физической культуры была предложена методическая разработка «Гибкость – путь к здоровью будущих учителей», основанная на сочетании физического и ментального здоровья для повышения уровня физической подготовленности студентов. Программа занятий включала тестирование уровня физической подготовленности, занятия по дисциплине «Физкультурно-оздоровительная технология Пилатес», дополнительные занятия по обучению комплексам упражнений, направленным на укрепление мышц и связок, а также профилактику заболеваний (плоскостопие, нарушения осанки и др.), беседы, онлайн-консультации. Дополнительные занятия можно было посещать очно, а также просматривать видео, выложенные в телеграмм-канале, на сайте УО МГПУ имени И.П. Шамякина и группе в вайбере.

Студенты, в связи с академической занятостью: подготовка реферативных и курсовых работ, выполнение текущих заданий, самостоятельная подготовка к занятиям, подготовка и проведение исследований и т.д., – ведут сидячий образ жизни. По этой причине зачастую возникают боли в спине, головные боли, «мелькание мушек перед глазами», мышечные спазмы и т.д. Безусловно, боли могут быть вызваны перенапряжением во время выполнения физической нагрузки, неправильной позой при выполнении упражнений или неправильным резким подъемом тяжестей и др. В данной ситуации следует укреплять мышечный корсет и выполнять упражнения для улучшения эластичности мышц. В связи с этим тестирование включало в себя ряд специально подобранных контрольных упражнений: наклон вперед из положения стоя; наклон вперед из положения сидя; подвижность позвоночного столба – гимнастический мост с наклоном назад с прямыми ногами, сантиметров (см) [3,4]; подвижность в тазобедренном суставе, см [4]; «выкрут» – подвижность в плечевых суставах [5]; стойка на одной ноге, другая в сторону, градусов (°) [6]. Также были использованы тесты для качественной оценки подвижности в суставах: подвижность шейного отдела позвоночника; подвижность позвоночника; подвижность в тазобедренных суставах [5]. На основании данных тестирования (табл. 1) были составлены графики индивидуально-групповых занятий для каждого испытуемого. При составлении графика учитывалась, гибкость, в каких отделах позвоночника является отстающей для конкретного студента (позвоночного столба, подвижность суставов и т.д.), а где – наиболее развита или находится на среднем уровне.

Таблица 1

Результаты тестирования в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Юноши $n=12$		Девушки $n=13$	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
наклон вперед из положения стоя, см	$+3 \pm 1$	$+4 \pm 1^*$	$+7 \pm 1$	$+9 \pm 1^*$
наклон вперед из положения сидя, см	$+12 \pm 1$	$+13 \pm 0,9^*$	$19 \pm 0,7$	$21 \pm 1^*$
«выкрут», см	78 ± 1	73 ± 1	72 ± 1	69 ± 1
подвижность позвоночного столба, см	56 ± 2	53 ± 2	51 ± 2	49 ± 2
подвижность в тазобедренном суставе, см	56	53 ± 3	52 ± 3	48 ± 2
стойка на одной ноге, другая в сторону	$90^\circ \pm 5$	$100^\circ \pm 5$	$105^\circ \pm 5$	$120^\circ \pm 5$

Примечание: * – $p < 0,05$ по отношению к исходным данным.

По результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная программа развития гибкости студентов (рис. 1), которая базировалась на основе следующих положений:

- обоснованное применение фитнес-технологии для обеспечения благоприятного по силе тренирующего эффекта по отношению к текущему состоянию организма занимающегося;
- преимущественности средств и методов тренировки студентов;
- индивидуально-дифференцированная работа с учетом подготовленности занимающихся;
- результативное применение методов разнообразного воздействия на организм;

- рациональное планирование нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности.

Для развития гибкости применялись занятия по технологии Пилатес, а также индивидуально подобранные упражнения. При самостоятельном выполнении упражнений студентам были предложено соблюдать ряд рекомендаций. Среди них:

- сперва следует выполнить упражнения, чтобы «разогреть» организм, а затем выполнять упражнения на растяжку;
- упражнения на растяжку следует начинать с больших групп мышц;
- важно следить за дыханием, при выполнении упражнений не задерживать дыхание;
- следует удерживать растянутое положение некоторое время от нескольких секунд до минуты;
- необходимо помнить, что не стоит продолжать выполнять упражнения при острой боли.

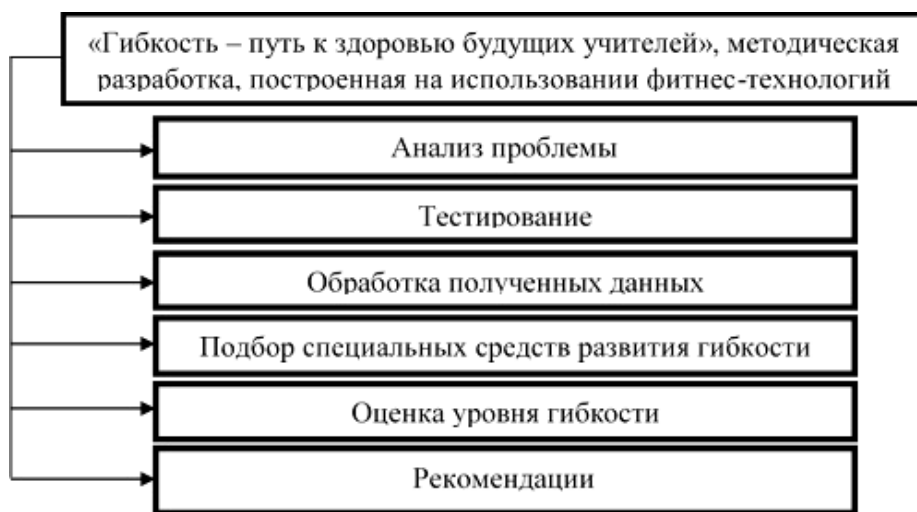


Рис. 1. Алгоритм реализации методической разработки.

Для оценки эффективности применяемой нами методики в конце исследования проводилось повторное тестирование студентов.

В ходе эксперимента было выявлено достоверное увеличение показателей в тестах качественной и количественной оценки гибкости.

Итак, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат в тестах «наклон вперед из положения стоя», см у юношей улучшился на 25%, у девушек – на 28,5%; наклон вперед из положения сидя, см у юношей – на 8,3%, у девушек – на 10,5%; подвижность позвоночного столба, см у юношей улучшилась на 5,3%, а у девушек – на 3,9%; «выкрут», см у юношей – 6,4%, у девушек – 4,1%; подвижность в тазобедренном суставе, см у юношей – 5,3%, у девушек – 7,7%; стойка на одной ноге, другая в сторону °, у юношей на 11%, а у девушек -14,2%. Наблюдалось достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте; улучшился до $4,4 \pm 0,08$ м/с.

«Выводы». По результатам проведенного исследования, можно сделать вывод, что следует больше времени уделять развитию гибкости независимо от возраста и пола занимающихся. Систематические занятия будут способствовать ликвидации болей, связанных с перегрузками, улучшению осанки и подвижности в суставах, снятию психо-эмоционального утомления.

Библиографические ссылки

1. ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПРОГРАММА «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь,

23.01.2021, 5/48712 1 ПОСТАНОВЛЕНИЕ СОВЕТА МИНИСТРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 19 января 2021 г. № 28<https://bip-ip.by/upload/programma%20здоровье%20народи%20и%20демографическая%20безопасность%20на%202021-2025%20гг.pdf>– Дата доступа: 10.05.2022.

2. Медведева Н. А. Оздоровительные технологии во внеучебной деятельности студентов / Н. А. Медведева, Ю. А. Талагаева: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки «44.03.01 Педагогическое образование». – Саратов: Саратовский источник, 2016. – 260 с.

3. Слободняк Е.Н. Разработка и применение комплексной шкалы оценки уровня развития гибкости у студентов технического университета / Е.Н. Слободняк // Здоровье для всех: материалы V Международной научно-практической конференции, УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, 25 – 26 апреля 2013 г.: в 2 ч. Ч.2 / Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 99-101.

4. Педагогический контроль и тестирование в спортивной деятельности: учебно-методическое пособие /Авт.-сост. Н.Б. Бриленок. – Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2019. – 51 с.

5. Гибкость и ее развитие: Метод. рекомендации / Самар. гос. аэрокосм. ун-т; В.М.Богданов, Л.П.Богданова. Самара, 2004. – 32с.

6. Шалавина А.С.Развитие гибкости студентов /А.С. Шалавина, Н.Ю. Шафикова, Н.Б. Сергеева.– Казань: Казан. ун-т, 2016. – 39 с.

References

1. GOSUDARSTVENNAYA PROGRAMMA «Zdorov'e naroda i demograficheskaya bezopasnost'» na 2021–2025 gody // Nacional'nyj pravovoj Internet-portal Respubliki Belarus', 23.01.2021, 5/48712 1 POSTANOVLENIE SOVETA MINISTROV RESPUBLIKI BELARUS' 19 yanvarya 2021 g. № 28<https://bip-ip.by/upload/programma%20zdorov'e%20narodi%20i%20demograficheskaya%20bezopasnost'%20na%202021-2025%20gg.pdf>– Data dostupa: 10.05.2022.

2. Medvedeva N. A. Ozdorovitel'nye tekhnologii vo vneuchebnoj deyatel'nosti studentov / N. A. Medvedeva, YU. A. Talagaeva: ucheb. posobie dlya studentov, obuchayushchihsya po napravleniyu podgotovki «44.03.01 Pedagogicheskoe obrazovanie». – Saratov: Saratovskij istochnik, 2016. – 260 s.

3. Slobodnyak E.N. Razrabotka i primenenie kompleksnoj shkaly ocenki urovnya razvitiya gibkosti u studentov tekhnicheskogo universiteta / E.N. Slobodnyak // Zdorov'e dlya vseh: materialy V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, UO “Poleskij gosudarstvennyj universitet”, g. Pinsk, 25 – 26 aprelya 2013 g.: v 2 ch. CH.2 / Nacional'nyj bank Respubliki Belarus' [i dr.]; redkol.: K.K. SHebeko [i dr.]. – Pinsk: PolesGU, 2013. – S. 99-101.

4. Pedagogicheskij kontrol' i testirovanie v sportivnoj deyatel'nosti: uchebno-metodicheskoe posobie /Avt.-sost. N.B. Brilenok. – Saratov: Izd-vo «Saratovskij istochnik», 2019. – 51 s.

5. Gibkost' i ee razvitie: Metod. rekomendacii / Samar. gos. aerokosm. un-t; V.M.Bogdanov, L.P.Bogdanova. Samara, 2004. – 32s.

6. SHalavina A.S.Razvitie gibkosti studentov /A.S. SHalavina, N.YU. SHafikova, N.B. Sergeeva.– Kazan': Kazan. un-t, 2016. – 39 s.

© Ничипорко Н.Н., Ничипорко С.Ф., Железна Т.В., 2022

УДК 796.323.2

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ CROSSFIT

Н. С. Павлов

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

E-mail: Saunlaki@mail.ru

В статье рассмотрены виды физических подготовок, популярных в современном обществе, способных разнообразить и повысить эффективность учебного плана по физической культуре, описан тренировочный процесс у юношей 15 – 16 лет, занимающихся CrossFit, выявлены их скоростно-силовые способности.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, «crossfit», «фитнесс-тренировка», упражнения.

THE METHOD OF EDUCATION OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES IN YOUTH 15-16 YEARS OLD ENGAGED IN CROSSFIT

N. S. Pavlov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: Saunlaki@mail.ru

The article discusses the types of physical training that are popular in modern society, capable of diversifying and increasing the effectiveness of the physical education curriculum, describes the training process for 15-16 year old boys involved in CrossFit, and reveals their speed-strength abilities.

Keywords: physical education, sports, crossfit, fitness training, exercises.

Введение. На сегодняшний день все чаще возникает вопрос о повышении интереса у обучающихся к физической культуре в учебных учреждениях, а также ее разнообразия и эффективности во время занятий. Движущей силой в решении этих вопросов может стать введение в программу обучения новых комплексов упражнений, популярных у молодых людей, которые будут не только поднимать у обучающихся мотивацию к занятиям, а еще, при грамотном использовании, решать вопрос с результативностью тренировок [1]. В статье рассматриваются такие виды физических подготовок, как «CrossFit» и «Фитнесс-тренировки».

«CrossFit» – это комплекс упражнений, для которого характерен скоростной, непрерывный характер тренировок с высокой интенсивностью. Способствует качественной проработке всех групп мышц, повышению выносливости, а также развитию психики и физического здоровья. Особенностью этого вида спорта является его универсальность, вариативность и короткие временные затраты на выполнение задания. Суть этих упражнений заключается в тренировке сердечной мышцы, легких. Задействуются мышцы спины, рук, ног. Сжигание калорий происходит быстрее, так как комплекс одновременно задействует мышцы разных групп. Совокупность данных факторов может улучшить метаболизм [2].

Как отмечалось ранее – упражнения очень короткие, но по своей интенсивности абсолютно не уступают полноценной тренировке. Вариативность данной программы – необходимое условие для успешного достижения поставленных целей, вне зависимости от того, в каких

условиях проходят занятия. Такой пункт как «универсальность» не случайно включен в данный список. Интенсивные круговые тренировки подходят как мужчинам, так и женщинам. Использовать их могут как начинающие, так и опытные спортсмены. План занятий будет одинаковым, но уровень нагрузки рассчитывают индивидуально для каждого члена группы.

В результате детального изучения программы данного спортивного сектора были выявлены основные упражнения, наиболее подходящие для занятий в спортивном комплексе образовательного учреждения.

Кардио-тренировки со специализированным оборудованием: задания на велотренажере, со скакалкой, прыжки через штангу. При отсутствии оборудования – не менее эффективным будут бег и динамические упражнения.

Тянущие упражнения с канатом, так же весь спектр тяг со штангой. Упор на ноги – приседания, запрыгивания на тумбу, выпады.

Толкающие – отжимания от колец или брусьев, простые отжимания от пола. Не все студенты, в виду своих физиологических возможностей, могут выполнять то или иное упражнение.

В этом случае преподаватель вправе дать учащимся облегченную форму «CrossFit -а» – «Фитнесс-тренировку».

«Фитнесс-тренировка» – это тренировки большей по времени длительности, не уступающей эффективностью вышеприведённому виду спорта, но имеющий более лояльные, щадящие упражнения. Суть этих занятий – укрепление мышечной ткани, коррекция проблемных зон и избавление от лишнего веса, поддержание здоровья и физической формы. Задания, входящие в этот комплекс схожи с упражнениями «CrossFit -а» – но отличаются характером выполнения [3].

Если «CrossFit» это непрерывное выполнение каждого элемента в большом объеме, то «Фитнесс – тренировки» – это задачи с меньшим объемом и перерывами между каждым коротким подходом.

«Фитнес-тренировки» являются основополагающей базой для развития физических качеств, которые необходимы человеку чтоб справляться с различными видами нагрузок в быту.

Программа тренировок «CrossFit» же, направлена на все группы мышц и суставов. Такие упражнения, выполняемые с минимальным интервалом, являются более энергозатратными и скорее характерными, не для поддержания себя в физически здоровом состоянии, как у «Фитнес-упражнений», а для интенсивного сжигания калорий, приведения тела в спортивное состояние и развития для дальнейших более серьезных спортивных нагрузок. Оба комплекса упражнений имеют положительные черты в развитии студентов: выработка всесторонних навыков, развитие умственных способностей, становление полезных поведенческих привычек и выработка волевых качеств [4].

Анатомо-физиологические особенности юношей 15-16 лет характеризуются ростом всех систем организма. Наблюдаются изменения в двигательной функции. Значительные перемены происходят длине, массе, составе и пропорциях тела, функционировании различных органов и систем.

Психологические особенности юношей 15-16 лет характеризуются тем что, восприятие становится управляемым и целенаправленным процессом; проявляется способность мыслить дедуктивно, теоретически, формируется система логических высказываний; воображение подростков активно включается в процесс познания, обеспечивает личностное принятие учебного содержания; применение приемов запоминания становится сознательным [5].

Наиболее подходящие методы воспитания скоростно-силовых способностей у юношей 15-16 лет, занимающихся CrossFit, являются:

- метод повторных выполнений упражнений с целью достижения максимальной скорости движения во время выполнения тренировки;
- метод вариативного (переменного) упражнения с изменением времени на выполнение нормы упражнения (ускорением).

Наиболее подходящими способами развития скоростно-силовых способностей являются упражнения, которые выполняются с максимально возможной скоростью, в аэробных условиях и в различных временных интервалах.

Суть данной методики кроется в получении как можно большей эффективности упражнения за счет неограниченных весов в тренировках, выполняемых с максимально возможной скоростью. Неограниченное отягощение принимается в пределах от 30% до 60% от максимального значения.

Число повторений разнятся от 6 раз до 10 раз в зависимости от дополнительного отягощающего веса, отдых от подхода к подходу приблизительно 2-3 минуты [6].

С применением средств CrossFit данная методика будет включать в себя упражнения на выносливость и силу, выполняемые в основном из аэробных условий, гимнастики и тяжёлой атлетики, с высокой интенсивностью и в различных временных интервалах.

В массовой практике чаще всего практикуются определенные контрольные упражнения для оценки уровня скоростно-силовых способностей. Для идентификации уровня скоростно-силовых способностей у юношей 15-16 лет, занимающихся CrossFit, используют три теста:

1. Взятие штанги на грудь, кг
2. Латеральный прыжок в длину с места одной ногой, м
3. Тестовый комплекс «FRAN»

Два первых теста взяты из энциклопедии тестирования Занковца Эдуарда Константиновича, а третий тест взят из программы CrossFitGames.

Заключение. Проанализировав научно-методическую литературу по данной теме, мы пришли к выводу, что наиболее благоприятным периодом для совершенствования скоростно-силовых способностей у юношей с помощью кроссфита является возраст 15-16 лет.

Средством совершенствования скоростно-силовых способностей являются упражнения, выполняемые с максимальной или близкой к ней скоростью, в аэробных условиях и в различные промежутки времени.

Мы выявили, наиболее подходящую методику для воспитания скоростно-силовых способностей у юношей 15-16 лет, занимающихся CrossFit, и выбрали три теста для определения уровня скоростно-силовых способностей. Два теста были взяты из энциклопедии тестирования Занковца Эдуарда Константиновича, а третий тест взят из программы CrossFitGames.

Библиографические ссылки

1. Волков В. М. Тренеру о подростке / В.М. Волков. – 2-е изд., доп. – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 483с.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие]. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 290 с.
3. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2014. – 863 с.
5. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие. С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.
6. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в условиях вуза / Афанасьева А.С., Уколова Г.Б. // Молодежь и наука: шаг к успеху. Сборник научных статей 4-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок молодых ученых. В 5-ти томах. – 2020. – С. 210-213.

References

1. Volkov V. M. Treneru o podrostke / V.M. Volkov. – 2-e izd., dop. – Moskva: Fizkul'tura i sport, 2012. – 483s
2. Ljah V.I. Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie]. – M.: TVT Divizion, 2016. – 290 s.
3. Nikitushkin V.G. Sovremennaja podgotovka junyh sportsmenov: Metodicheskoe posobie. – M.: Moskomsport, 2009. – 112 s.
4. Ozolin N.G. Nastol'naja kniga trenera: Nauka pobezhdat'. – M.: Astrel': ACT, 2014. – 863 s.
5. Dic S.G., Azizova I.N., Nikitina L.M. Krossfit v sisteme obshhej fizicheskoy podgotovki studentov: uchebno-metodicheskoe posobie. S.G. Dic, I.N. Azizova, L.M. Nikitina. – Kazan': KFU, 2018. – 34 s.
6. Motivacija studentov k zanjatijam fizicheskoy kul'turoj v uslovijah vuza / Afanas'eva A.S., Ukolova G.B. // Molodezh' i nauka: shag k uspehu. Sbornik nauchnyh statej 4-j Vserossijskoj nauchnoj konferencii perspektivnyh razrabotok molodyh uchenyh. V 5-ti tomah. – 2020. – S. 210-213.

© Павлов Н. С., 2022

УДК 796.323.2

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Н. С. Павлов

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31
E-mail: Saunlaki@mail.ru

В статье обосновывается, в целом, взаимосвязь образования, культуры и состояния здоровья населения, достигаемого через ведение здорового образа жизни, что в основном закладывается в детском и подростковом возрасте, а в дальнейшем находится в зависимости от влияющих на него различных факторов риска.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, ответственности родителей, образование, культура, здоровье населения, профилактика болезни.*

EDUCATION, CULTURE AND HEALTH AS A FACTOR OF HEALTHY LIFESTYLE DEVELOPMENT IN THE RUSSIAN FEDERATION

N. S. Pavlov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: Saunlaki@mail.ru

The article substantiates, in general, the relationship between education, culture and the state of health of the population, achieved through maintaining a healthy lifestyle, which is mainly laid down in childhood and adolescence, and in the future depends on the various risk factors affecting it.

Keywords: *healthy lifestyle, parental responsibility, education, culture, public health, disease prevention.*

Фундамент здоровья человека закладывается преимущественно в младенчестве и подростковом возрасте. В дальнейшем это будет зависеть от различных факторов риска.

Культура и духовная жизнь людей, а также их грамотность, относящиеся к древнейшим элементам человеческой цивилизации, одновременно влияют на их мышление и эмоции [1]. Они способствуют социальной активности личности, позволяют сделать правильный выбор, преодолеть риски и опасности для здоровья, становятся движущей силой развития личности, государства и гражданского общества [2].

При этом образование, культура и здоровье становятся образом и репутацией государства, главной задачей которого является закладка фундамента прогресса общества, повышение качества жизни, в том числе формирование здорового образа жизни и новых взглядов к здоровью [3]. Социальная политика государства в первую очередь направлена на повышение благосостояния народа и обеспечение достойных условий жизни его граждан. Одним из важнейших направлений социальной политики Правительства Российской Федерации является создание эффективной системы соблюдения и реализации прав и законных интересов всего населения, в том числе детей. Обеспечение системы социальной защиты, постепенное повы-

шение уровня жизни населения, поддержка незащищенных слоев населения заложили прочную основу для развития общества, особенно социальной сферы.

Основное внимание уделяется детям и матерям, а также здоровому образу жизни [4]. Несмотря на принимаемые государством меры по повышению уровня жизни населения, уровень жизни большинства семей с детьми остается низким, что негативно сказывается на здоровье, поведении и развитии несовершеннолетних [5].

Основными принципами социально-экономического развития страны являются обеспечение гражданам условий для реализации основных прав человека, в том числе права на жизнь, образование, здоровье и воспроизводство. Многие факторы, опасные для здоровья человека, формируются в раннем возрасте, когда формируются основные правила поведения, взгляды на жизнь, умения и навыки, привычки, интересы и черты характера человека, способствующие формированию здорового образа жизни и общества как целое. В этом случае благополучие и здоровье народа является конечной целью любого демократического государства. Для достижения этих целей, прежде всего, не хватает развития социально-экономического уровня, производительности труда и в целом прогресса и развития экономической системы. Как один из элементов здравоохранения, обеспечивающий спрос на доступность и качество медицинской помощи, общее среднее образование позволит повысить качество жизни, ускорить рост валового внутреннего продукта, развить трудовой потенциал каждого человека.

Вместе с тем, приоритет отдается таким проблемам, как неэффективное управление и факторы развития доходов населения, проблема внешней трудовой миграции, неисполнение законов и неравенство в их реализации в регионах.

Общественное здоровье определено важным приоритетом государственной политики, а понимание его ценностей в обществе должно найти свое место как важнейшая составляющая его культуры, без которого невозможно достижение намеченных программных целей и эффективность целевые финансовые затраты. В связи с этим Правительством страны принят ряд важных нормативно-правовых документов, в том числе закон о национальной культуре и ее адресная программа развития. Эти документы определяют цели и задачи учреждений культуры (клубов, библиотек, музеев), искусств (театров и спортивных сооружений) и спортивных сооружений в сохранении здоровья, воспитании и формировании духовной культуры человека, ведущего здоровый образ жизни. Это позволяет человеку в свободное время посещать музеи, театры, выставки, а также заниматься физкультурой на спортивных объектах, что невольно обогащает его духовный мир.

Понятие культуры – это отдельная область и метод высокого, примерного и точного поведения, в котором сочетаются художественное творчество, научное знание, знание литературного языка и других признанных языков мира, воспитание и нравственная ответственность. В связи с этим культура позволяет человеку отойти от негативных, устаревших, а иногда и вредных явлений, и выбрать направление и цели, способствующие развитию здорового образа жизни. Наши предки всегда просили своих детей быть лучше их, и в то же время они всегда поощряли здоровый образ жизни, основанный на планировании семьи и построении здоровой семьи. Кроме того, после школы их дети особое внимание уделяли своему здоровью и физическому развитию.

При таком образе жизни регуляция деятельности человека осуществляется через ценности, осуществляющие сознательный выбор объектов внимания, сил, положения, потребностей и целей высоких политических и социально-экономических устоев в соответствии с современными структурой государства. Приверженность этой системе помогает обществу и личности отличать добро от зла, идеальное от легкомыслия, истину от заблуждения, свет от тьмы, справедливость от несправедливости, право от запрета, важность от безразличия и так далее.

Степень постоянства и устойчивости культуры и культурных традиций, а также других социальных ценностей зависит прежде всего от социально-экономических и морально-психологических условий, их соответствия духовным потребностям и принятия населением.

При этом формирование и принятие культурных и духовных ценностей является одним из приоритетов страны. В современных условиях она должна основываться на законодательстве и сознательном искоренении устаревших традиций.

Следует отметить, что здоровье каждого человека зависит от здоровья общества в целом, при принятии социальных программ. Однако, исходя из основных принципов общественного здравоохранения, нельзя забывать и о таких общепринятых принципах, как соблюдение санитарных норм, постоянный контроль за качеством пищевых продуктов, условиями труда, факторами внешней среды, инфекционными заболеваниями, здоровьем матери и ребенка и необходимой защитой.

Другими словами, они остаются приоритетом и проблемой. К ним относится ответственность за обеспечение всеобщего доступа к услугам здравоохранения на уровне международных стандартов. В связи с этим в странах с разными условиями экономического и социально-политического развития созданы адекватные центры и сети здоровья. В связи с этим принятие соответствующих решений по обеспечению здоровья населения Российской Федерации должно основываться на имеющихся возможностях и ресурсах.

В стране принята новая модель формирования здорового образа жизни, от которого во многом зависит здоровье народа. При этом важнейшей задачей в оздоровлении населения является совершенствование методов и повышение эффективности воспитания у каждого человека нового отношения к собственному здоровью. В то же время экономическое развитие и политическая стабильность позволят провести серьезные социально-экономические реформы, имеющие решающее значение для устойчивого развития страны, формирования здорового образа жизни и увеличения продолжительности жизни. Одним из основных механизмов развития ее показателей является здоровье нации, которое можно считать стратегическим и общегосударственным приоритетом. Поэтому охрана и укрепление здоровья – это здоровый образ жизни, а не только медицинская проблема. Для их реализации необходимо привлечь внимание всех граждан, работодателей всех отраслей и усилить их взаимодействие. В первую очередь этому должны способствовать местные и центральные органы власти, представители гражданского общества, писатели, поэты, художники, способные духовно обогатить жизнь народа.

Новые национальные и культурные ценности в современных условиях страны создаются на основе разработанных методов и издания законов и нормативных документов, при этом сознательно устраняются отжившие традиции и обычаи. В свою очередь, в семейно-общинной жизни сохраняются, возрождаются и распространяются передовые традиции и обычаи, соответствующие душевному состоянию и уровню культурного развития народа. При этом основой успешной политики Российской Федерации является повышение показателей образования, культуры, а также здоровья, национальной гордости, чувства патриотизма и укрепление национального единства.

Таким образом, образование, культура и здравоохранение являются движущей силой и показателем развития личности и государства, прогресса гражданского общества и способствуют формированию ответственного отношения к своему здоровью и демографическому развитию страны. На самом деле здоровье каждого человека зависит от здоровья всего общества, от принятых и реализуемых программ, и в то же время благополучие общества зависит от здоровья отдельных его членов.

Здоровье нового общества находится на очень хорошем месте в здравоохранении (соблюдение медицинских норм, контроль за качеством питания, условиями труда, факторами внешней среды, борьба с инфекционными заболеваниями, улучшение здоровья и питания матерей и детей). Это можно объяснить оказанием ряда научно обоснованных экономических и эпидемиологических медицинских служб, в которых работают специалисты мирового уровня.

Общая грамотность и высокий профессионализм специалистов различных направлений во всех структурах, в свою очередь, позволяют предотвратить риски для здоровья.

В статье обосновывается взаимосвязь между образованием, культурой и состоянием здоровья населения в целом, которое достигается за счет здорового образа жизни. Фундамент здоровья человека закладывается преимущественно в младенчестве и подростковом возрасте и в дальнейшем будет зависеть от различных факторов риска.

Культура и духовная жизнь людей, а также их грамотность, относящиеся к древнейшим элементам человеческой цивилизации, одновременно влияют на их мышление и эмоции. Они способствуют социальной активности личности, позволяют сделать правильный выбор, преодолеть риски и опасности для здоровья, стать движущей силой развития личности, государства и гражданского общества.

При этом образование, культура и здоровье становятся имиджем и репутацией государства, главной задачей которого является развитие общества, повышение качества жизни и формирование здорового образа жизни, формирование новых взглядов на здоровье и профилактика болезни.

Библиографические ссылки

1. Бредихина Н.В. Роль институтов семьи, образования и здравоохранения в формировании здорового образа жизни населения// Социология и политология. Вестник ЮУрГУ. – 2019. – №32 (165) – С.84-87.
2. Горбунова Н. В., Шеляхина Н. В. Развитие культурного капитала посредством формирования образовательных компетенций // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2018. – №. 3 (72). – С.47-49.
3. Быховская И.М. Спорт: культурологические векторы анализа феномена // Культурологический журнал. – 2019. – №1 (3). – С. 5-8.
4. Федорова Е.Ю., Пушкина В.Н., Гернет И.Н., Сизов А.Е. Типовой портрет физической активности обучающихся общеобразовательных организаций Москвы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 304-309.
5. Понамарева Т.А. Особенности формирования ценностных ориентаций населения на здоровый образ жизни// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Том 12. № 1. – С.82-90.

References

1. Bredihina N.V. Rol' institutov sem'i, obrazovanija i zdravoooshranenija v formirovanii zdorovogo obraza zhizni naselenija// Sociologija i politologija. Vestnik JuUrGU. – 2019. – №32 (165) – S.84-87.
2. Gorbunova N. V., Sheljahina N. V. Razvitie kul'turnogo kapitala posredstvom formirovanija obrazovatel'nyh kompetencij // Vestnik Saratovskogo gosudarstvennogo social'no-jekonomicheskogo universiteta. – 2018. – №. 3 (72). – S.47-49.
3. Gorbunova N. V., Sheljahina N. V. Razvitie kul'turnogo kapitala posredstvom formirovanija obrazovatel'nyh kompetencij // Vestnik Saratovskogo gosudarstvennogo social'no-jekonomicheskogo universiteta. – 2018. – №. 3 (72). – S.47-49.
4. Fedorova E.Ju., Pushkina V.N., Gernet I.N., Sizov A.E. Tipovoj portret fizicheskoj aktivnosti obuchajushhihsja obshheobrazovatel'nyh organizacij Moskvy // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2019. – № 9 (175). – S. 304-309.
5. Ponomareva T.A. Osobennosti formirovanija cennostnyh orientacij naselenija na zdorovyj obraz zhizni// Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta. – 2017. – Tom 12. № 1. – S.82-90

© Павлов Н. С., 2022

УДК 796.092

О ЗНАЧЕНИИ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМЕ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Е.В. Панов

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

E-mail: pan_69@mail.ru

В статье раскрываются вопросы становления и развития Всероссийского комплекса ГТО в России, показаны роль и значение комплекса ГТО в системе правоохранительных органов в настоящее время.

Ключевые слова: комплекс ГТО, правоохранительные органы, уровень физической подготовленности, физическое развитие.

ABOUT THE IMPORTANCE OF THE RWD (READY FOR WORK AND DEFENSE) STANDARDS IN THE LAW ENFORCEMENT SYSTEM AT THE PRESENT STAGE

E.V. Panov

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

E-mail: pan_69@mail.ru

Discusses the role and importance of the RWD (Ready for Work and Defense) standards in the law enforcement system of the Russian Federation. Shows the importance of delivery RWD (Ready for Work and Defense) standards by security personnel.

Keywords: RWD (Ready for Work and Defense) standards, law enforcement agencies, the level of physical fitness.

В настоящее время стала наиболее актуальна проблема повышения физической активности людей разного возраста, социального положения, различных профессий. Из анализа статистики продолжительности жизни у граждан Российской Федерации, уровня физической подготовленности, трудоспособности, видно, что статистические показатели стремительно падают год за годом. В связи с наличием такой проблемы на правительственном уровне был поднят вопрос о необходимости повышения уровня физического воспитания у граждан. На этой стадии было принято решение о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности населения – Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Все вышесказанное в полной мере относится и к представителям силовых структур – министерства обороны Российской Федерации, министерства внутренних дел России и др.

Зарождение комплекса ГТО относится к тридцатым годам 20 века, когда 11 марта 1931 года был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны комплекс ГТО. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку советских людей.

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения,

комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов. Комплекс ГТО помог советским людям в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа министерства спорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России. Проекты концепции и содержательной части Комплекса были разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года. В соответствии с этим указом, Правительство РФ совместно с органами исполнительной власти субъектов РФ разработали и утвердили план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также приняли меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а начиная с 2015 года должны представлять Президенту РФ ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения [1].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) регламентируется рядом нормативно – правовых актов:

1. Распоряжение Правительства от 30.06.2014 года №1165-р. Оно содержит план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского комплекса ГТО в нашей стране.

2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 года № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Согласно этому Постановлению комплекс ГТО основывается на следующих принципах: добровольность и доступность; оздоровительная и личностно ориентированная направленность; обязательность медицинского контроля; учет региональных особенностей и национальных традиций.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основными задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и

студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [2].

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Методические рекомендации закрепляют наиболее эффективный порядок тестирования физической подготовленности населения как в летний, так и в зимний период. В рекомендациях оговаривается, что выполнение нормативов комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. Дополнительно есть рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. К сдаче норм ГТО допускаются граждане, имеющие в наличии справки о прохождении медицинского осмотра. Для оценки выполнения государственных требований комплекса создаются физкультурно-спортивные клубы для занятий культурой и спортом по месту жительства и работы, а также центры тестирования комплекса ГТО. Физкультурно-спортивные клубы, отвечающие за подготовку граждан к сдаче норм ГТО, вправе представлять граждан, успешно сдавших тесты, к награждению ведомственными наградами Минспорта. В дополнение, устанавливается обязанность работодателя по реализации мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в трудовых коллективах, предусмотренные перечнем, утвержденным федеральным органом исполнительной власти.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из видов испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

В Красноярском крае центр по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в апреле 2015 года занял первое место в конкурсе «Займись спортом! Навстречу комплексу ГТО», реализовав лучший проект по пропаганде физической культуры и спорта среди детей и молодежи.

Говоря про комплекс ГТО в системе правоохранительных и силовых ведомств, необходимо отметить, что буквально в каждом из них физической подготовленности сотрудников и членов их семей уделяется достаточно пристальное внимание, что видно из проводимых в последнее время спортивных мероприятий различного формата и направленности. Так, например, 7-10 августа 2014 года на Поклонной горе в Москве прошел 10 Форум ГТО, в котором приняло участие 2642 человека, в том числе и представители различных силовых структур и ведомств. 1816 человек успешно сдали нормы ГТО, из них 671 – на золотой значок, 1000 – на серебряный, 145 – на бронзовый.

В ноябре 2015 года в г. Москве проходили международные соревнования по многоборью ГТО среди команд стран – участниц ОДКБ, высших учебных заведений силовых структур и высших учебных заведений спортивного направления. В соревнованиях приняло участие 22 команды, среди которых были команды из Беларуси, Казахстана, Таджикистана, Кыргызстана, России. Общая численность спортсменов составляла около 200 человек. Силовые структуры представляли министерство обороны Российской Федерации, внутренние войска МВД России, ГУ МВД России по г. Москве, Федеральная служба судебных приставов Российской Федерации, ФСКН России и др. Следует отметить тот факт, что на столь представительных соревнованиях принимали участие и два курсанта СибЮИ ФСКН России, вошедшие в состав команды ФСКН России. Они достойно выступили на данном спортивном мероприятии, что позволило команде ФСКН России занять 4 место среди 8 команд силовых ведомств.

В Сибирском юридическом институте ФСКН России сдаче норм комплекса ГТО также уделяется значительное внимание. Так, например, в июле 2014 года более 60 курсантов и студентов института пробовали свои силы в сдаче норм ГТО в прыжках с места, подтягива-

нии на перекладине, беге на 100 метров, проверяли свою гибкость в наклоне туловища вперед. Справедливости ради надо отметить, что если в упражнениях на выносливость, силу и быстроту подавляющее большинство обучающихся легко сдали нормы на золотой значок комплекса, то именно в упражнении на гибкость обнаружилось слабое место наших курсантов и студентов.

В сентябре 2015 года свои силы в сдаче норм ГТО пробовали уже сотрудники института различных возрастных групп, начиная с 25 лет и заканчивая ветеранами института. Спортивное мероприятие проводилось в форме соревнований среди 7 коллективов физической культуры органов безопасности и правопорядка красноярского общества «Динамо». Практически все сотрудники института стали победителями и призерами в отдельных видах соревнований, а сборная команда института в возрастной категории 25-39 лет заняла 3 место. В возрастной категории старше 40 лет сборная команда института поднялась на верхнюю ступень пьедестала почета, что, безусловно, говорит о значимости физической культуры и спорта в СибЮИ ФСКН России.

Безусловно, в СибЮИ ФСКН России работа по внедрению комплекса ГТО на этом не будет закончена. Уже летом и осенью 2016 года подавляющее большинство обучающихся и сотрудников института будут сдавать нормы ГТО, и мы уверены, что большинство из сдающих получит свои заслуженные золотые и серебряные значки.

Таким образом, можно сделать вывод, что возвращение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе, и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта, а также будет способствовать улучшению уровня физической подготовленности представителей силовых структур.

Библиографические ссылки

1. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014 года № 172.
2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 года № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

References

1. The presidential decree "On all-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" (RLD)" dated 24.03.2014 № 172.
2. The Russian Federation government resolution dated 11.06.2014 № 504 "On approval of the regulations on all-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense""

© Панов Е.В., 2022

УДК 613.7:616.594.14]:612.392.69]-052.2/-053.6

ПРОБЛЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ С АЛОПЕЦИЕЙ, ОБУСЛОВЛЕННОЙ МИКРОЭЛЕМЕНТНЫМ ДИСБАЛАНСОМ

Н.В. Пац

кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей гигиены и экологии

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»

Гродно, Беларусь

E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Изучение качества жизни в части двигательного режима и двигательной активности подростков с клиническими проявлениями алопеции, обусловленной микроэлементными нарушениями (повышением в организме подростков уровня содержания свинца, дисбалансом меди и цинка) показало, что двигательный режим и двигательная активность снижена, для таких детей отсутствует система спортивно-оздоровительных мероприятий.

На каждом этапе развития дисмикроэлементоза целесообразно изучить степень устойчивости подросткового организма к физическим нагрузкам и разработать программу двигательной активности.

Ключевые слова: дисмикроэлементоз, алопеция, подростки, двигательный режим, двигательная активность.

THE PROBLEM OF MOTOR ACTIVITY OF ADOLESCENTS WITH ALOPECIA CAUSED BY MICROELEMENT IMBALANCE

N.V. Pats

Candidate of Medical Sciences

Associate Professor of the Department of General Hygiene and Ecology

Educational Institution "Grodno State Medical University"

Grodno, Belarus

E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

The study of the quality of life in terms of the motor regime and motor activity of adolescents with clinical manifestations of alopecia caused by trace element disorders (an increase in the level of lead in the body of adolescents, an imbalance of copper and zinc) showed that the motor regime and motor activity is reduced, there is no system of sports and recreational activities for such children.

At each stage of the development of dysmicroelementosis, it is advisable to study the degree of resistance of the adolescent body to physical exertion and develop a program of motor activity.

Keywords: dysmicroelementosis, alopecia, adolescents, motor mode, motor activity.

Настоящее время характерно интенсивным загрязнением окружающей среды технологическими выбросами промышленных предприятий, широким использованием пестицидов в сельском хозяйстве. Среди экопатогенов одно из ведущих мест отводится солям тяжелых металлов.

Соли тяжелых металлов приводят к блокаде SH-групп более 100 ферментов (особенно энергетического обмена), дестабилизации липопротеидных комплексов мембран клеток, повреждению внутренних структур, в частности лизосом и митохондрий, гемолизу эритроци-

тов, изменению сосудистой стенки, особенно повреждению эндотелиоцитов [4]. Ионы тяжелых металлов катализируют свободнорадикальное окисление органических соединений, тем самым способствуя «свободнорадикальной патологии», лежащей в основе многих хронических заболеваний и старения организма [2]. Свинец ведет себя активно: при доступе воздуха медленно взаимодействуя даже с водой, свинец окисляется растворенным в ней кислородом [3].

Растущий детский организм наиболее чувствителен к меняющимся факторам окружающей среды и адаптируясь к ним, платит ценой функциональных и органических сдвигов, в котором не сформировавшиеся системы защиты и детоксикации начинают функционировать с большим напряжением. Степень всасывания поступающего свинца у детей гораздо выше, чем у взрослого человека и достигает 40-50 % в детском возрасте [5]. Это связано с высокой скоростью обменных процессов, ускоренной вентиляцией, а также с загрязнением рук [6]. Отмечена возрастная и индивидуальная чувствительность. Более восприимчивы к воздействию тяжелых металлов дети с функциональными изменениями со стороны внутренних органов [1].

В предыдущих наших исследованиях [7] показано, что у детей, проживающих в экологически неблагополучных регионах по содержанию в окружающей среде свинца отмечается увеличение содержания свинца и меди в моче и плазме. Если содержание свинца менее 0,1 мг/л в моче и плазме у детей приводит к развитию нейроциркуляторного синдрома с повышением физиологической лабильности сердечно-сосудистой системы с характерными патологическими ЭКГ-синдромами, то более высокие (более 0,1 мг/л) вызывают васкулиты, спазм, отек, склерозирование и фиброз сосудов и периваскулярных тканей с развитием очаговой, а в последующем – тотальной алопеции. У обследованных детей с клиническими проявлениями очаговой и тотальной алопеции, наблюдалось превышение выведения свинца с мочой (более 0,1 мг/л), средний показатель составил $0,175 \pm 0,016$ мг/л, 80% детей экскретировали медь выше нормальных показателей ($0,719 \pm 0,074$ мг/л), средний уровень цинка в моче составил $1,061 \pm 0,0994$ мг/л. У детей с тотальной алопецией достоверно выше выведение цинка с мочой по сравнению с детьми с очаговой алопецией. У 90% детей с алопецией наблюдались признаки атопического дерматита, на ЭКГ преобладали патологические изменения в виде синдрома CLC, нарушения атриовентрикулярной проводимости, перегрузка левого предсердия, экстрасистолия. В вегетативном статусе у 17,6 % детей выявлена гиперсимпатикотония, которая регистрировалась только у детей с очаговой алопецией на ранних этапах появления очагов. Отмечена этапность в течении дисмикрозлементоза. Через 2-3 месяца от начала первых очагов алопеции на волосистой части головы ЭКГ-показатели приходили в норму, а гиперсимпатикотония сменялась ваготонией. Однако продолжали усугубляться клинические проявления: выпадение бровей и ресниц, изменение со стороны ногтей (шероховатость поверхности, тусклость, цветение, ломкость), выпадение кожных волос на туловище и конечностях.

Учитывая то, что алопеция развивается быстро, начиная с мелких очагов выпадения волос, затем до обширных пятен на волосистой части головы, с последующим выпадением бровей, ресниц, то, разумеется, для пациента, а, особенно, если это подросток – это стресс. Эта категория детей и подростков, порой отказываются посещать общественные мероприятия, учебные заведения, ввиду того, что внешнее проявление недуга иногда скрыть очень сложно.

При оценке качества жизни детей и подростков с алопецией выявлено, что медико-социальная реабилитация детей с экологически обусловленным дисмикрозлементозом с клиническими проявлениями алопеции требует комплексного проведения реабилитационных мероприятий осуществимо при условии согласованной деятельности специалистов медицинского и педагогического профиля. В их стройной системе должна занимать особое место психосоциальная реабилитация. Очень востребованы консультации психолога, которые защитят ребенка от ухода в болезнь, помогут ему легче адаптироваться в обществе. При организации учебного процесса необходимо отдельно подходить к подросткам с алопецией, осо-

бенно это касается вопроса предоставления льгот при итоговом контроле знаний за год с целью предупреждения дополнительного стресса. Важен подбор для таких детей комплектов одежды, особенно головных уборов.

Целью данного исследования было изучение качества жизни, в части двигательной активности, подростков с алопцией, обусловленной микроэлементными нарушениями (повышением в организме у детей и подростков уровня содержания свинца, дисбалансом меди и цинка).

Материалы и методы. Объектом исследования были подростки, проживающие в экологически неблагоприятных регионах Беларуси и России с клиническими проявлениями алопеции, обусловленной микроэлементными нарушениями (повышением в организме подростков уровня содержания свинца, дисбалансом меди и цинка).

В исследовании принимали участие 113 подростков. Использован анкетный метод. Оценен двигательный режим и двигательная активность подростков. Двигательную активность исследовали с использованием браслетов Fitbit. Статистическая обработка проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 10, 0».

Результаты и обсуждение. Разработан комплекс оздоровительных мероприятий для детей с синдромом экологической дезадаптации, куда включены специально разработанные динамические часы. Но подростки, у которых развивается дисмикроэлементоз с клиническими проявлениями алопеции, составляют особую группу экологического риска, относятся к лицам с синдромом низкодозовой химической гиперчувствительности. Для таких детей отсутствует стройная система медико-профилактических и реабилитационных мероприятий.

Согласно опросу, все обследованные подростки в первые 2 месяца от начала появления первых очагов алопеции в режиме учебно-воспитательных учреждений посещали основную группу физкультуры. Для них отсутствует система спортивно-оздоровительных мероприятий.

Анализ режима дня подростков показал, что ежедневно 4% подростков с алопцией проводят в положении сидя 5-6 часов в сутки, 8% – 6-7 часов, 26% – 7-8 часов, 62% – более 8 часов.

Согласно проведенной оценке, двигательная активность подростков составила: до 4 км – у 17% обследованных, 4-5 км – у 68%, 8-9 километров – у 9%, 10 км – у 6 %. И только два дня в неделю, посещая уроки физической культуры, подростки с алопцией, обусловленной микроэлементными нарушениями, увеличивают свою двигательную активность.

Вывод. На каждом этапе развития дисмикроэлементоза целесообразно изучить степень устойчивости растущего организма к физическим нагрузкам и разработать программу двигательной активности, своевременное применение которой в комплексе других реабилитационно-профилактических задач позволит повысить качество оздоровления подростков с синдромом химической гиперчувствительности.

Построив стройную систему профилактики и коррекции экологически детерминированных дисмикроэлементозов у детей и подростков можно добиться повышения качества сохранения здоровья детского населения сегодня, обеспечив качество здоровья взрослого в будущем.

Библиографические ссылки

1. Вельтищев Ю. Е. Экология и здоровье детей (экологическое направление)/ Ю. Е. Вельтищев, В.В. Фокеева // Материнство и детство. – 1992. – № 12. – С. 30-35.
2. Ерзинкян К.Л. Антропогенные факторы окружающей среды и проблема здоровья / К.Л. Ерзинкян // Вестник АМН СССР. – 1989.- № 3.- С. 59- 68.
3. Общая химия. Биофизическая химия. Химия биогенных элементов: Учеб. Для вузов/ Ю.А.Ершов, В.А.Попков, А.С. Берлянд и др.; Под ред. Ю.А. Ершова.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Высш. Шк., 2000. – С.220-232.

4. Чарыев О.Г. К вопросу о атерогенном действии свинца / О.Г. Чарыев, Г.Н. Красовский, Т.Г.Ламентова // Гигиена и санитария. – 1979.- С.9- 12.
5. Chisolm J.J. The relationship between the level of lead of lead absorbtion in Children and the age, type, and condition of housing / J.J. Chisolm, E.D. Mellits, S.A. Quaskey // Environ. Res. – 1985. – N 38. – P. 3145.
6. Narazenie dzieci : Kryteria zdrowotne srodoviska. Olow. 3 kn ./ Red. J. Indulski. – Panstwowy zaklad wydawnictw lekarskich. – Warszawa, 1982. – Kn. 3. – L. 66 -71.
7. Pats, N. V. Approached to prophylaxis and correction of ecologically mediated syndrome of increased chemical sensitivity in children and juveniles / N. V. Pats // Korektywa i kompensacja zaburzen w rozwoju fizycznym dzieci i mlodziezy. – Biala Podlaska, 2009. – T.1. – С. 215-225.

Reference

1. Vel'tishchev YU. E. Ekologiya i zdorov'e detej (ekologicheskoe napravlenie)/ YU. E. Vel'tishchev. V.V. Fokeeva // Materinstvo i detstvo. – 1992. – № 12. – S. 30-35.
2. Erzinkyan K.L. Antropogennye faktory okruzhayushchej sredy i problema zdorov'ya / K.L. Erzinkyan // Vestnik AMN SSSR. – 1989.- № 3.- S. 59- 68.
3. Obshchaya himiya. Biofizicheskaya himiya. Himiya biogennyh elementov: Ucheb. Dlya vuzov/ YU.A.Ershov, V.A.Popkov, A.S. Berlyand i dr.; Pod red. YU.A. Ershova.- 2-e izd., ispr. I dop.- M.: Vyssh. SHk., 2000. – S.220-232.
4. CHaryev O.G. K voprosu o aterogennom dejstvii svinca / O.G. CHaryev, G.N. Krasovskij, T.G.Lamentova // Gigiena i sanitariya. – 1979.- S.9- 12.
5. Chisolm J.J. The relationship between the level of lead of lead absorbtion in Children and the age, type, and condition of housing / J.J. Chisolm, E.D. Mellits, S.A. Quaskey // Environ. Res. – 1985. – N 38. – P. 3145.
6. Narazenie dzieci : Kryteria zdrowotne srodoviska. Olow. 3 kn ./ Red. J. Indulski. – Panstwowy zaklad wydawnictw lekarskich. – Warszawa, 1982. – Kn. 3. – L. 66 -71.
7. Pats, N. V. Approached to prophylaxis and correction of ecologically mediated syndrome of increased chemical sensitivity in children and juveniles / N. V. Pats // Korektywa i kompensacja zaburzen w rozwoju fizycznym dzieci i mlodziezy. – Biala Podlaska, 2009. – T.1. – S. 215-225.

© Пац Н.В., 2022

УДК 613.71:796.412.24]-057.87

ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И КООРОДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ У МОЛОДЕЖИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА И ДОМИНИРОВАНИЯ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА ПРИ СОВЕРШЕНИИ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С НЕЙРОСКАКАЛКОЙ

Н. В. Пац, К.С. Богонец

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»
Гродно, Беларусь

E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Проанализированы физиологические показатели и коорординация движений у молодежи в зависимости от доминирования полушарий мозга при совершении прыжковых упражнений использовании с нейроскакалкой.

Выявлено, что повышение артериального давления и нарушения координации движений при использовании нейроскакалки зависит от доминирующего полушария и от пола пользователя.

Нейроскакалка может служить инструментом для физкультурминки для тренировки двигательной активности студентов с низким уровнем двигательной активности.

Ключевые слова: физиометрические показатели, коорординация движений, молодежь пол, полушария мозга, прыжковые упражнения, нейроскакалка.

PHYSIOMETRIC INDICATORS AND COORDINATION OF MOVEMENTS IN YOUNG PEOPLE DEPENDING ON GENDER AND THE DOMINANCE OF THE HEMISPHERES OF THE BRAIN WHEN PERFORMING JUMPING EXER- CISES WITH A JUMP ROPE

N. V. Pats, K. S. Bogonets

Educational Institution "Grodno State Medical University"
Grodno, Belarus

E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

The physiological indicators and coordination of movements in young people are analyzed depending on the dominance of the brain hemispheres when performing jumping exercises using a jump rope.

It was revealed that the increase in blood pressure and impaired coordination of movements when using a nero skipping rope depends on the dominant hemisphere and on the gender of the user.

The neuro jump rope can serve as a tool for physical education for training the motor activity of students with a low level of motor activity.

Keywords: physiometric indicators, coordination of movements, youth gender, brain hemispheres, jumping exercises, jump rope.

Нейроскакалка – это один из современных игровых приспособлений для детей, которые с успехом использует молодежь. Нейроскакалка используется в качестве кардио-тренажера, тренируя одновременно мозжечок, межполушарное взаимодействие, концентрацию и внимательность, обеспечивает тренирующий эффект во время игры [1,2]. Изучены сравнительные тренировочные реакции на прыжки со скакалкой и бега. Высказано предположение,

что десять минут прыжков со скакалкой равны 30 минутам бега для повышения эффективности сердечно-сосудистой системы [3]. А применение скакалки в перерывах между занятиями в Университете Ньюкасла (Австралия) привело к повышению уровня физической суточной активности (до 15 тысяч локомоций) [4].

Цель данного исследования было оценить физиометрические показатели и координацию движений у молодежи в зависимости от половых различий и доминирования полушарий мозга при совершении прыжковых упражнений с использованием нейроскакалки.

Материалы и методы исследований. С использованием нейроскакалки до и после физической игровой нагрузки измерена двигательная активность правой и левой нижней конечностей в зависимости от пола и доминирования полушарий мозга, уровень артериального давления, частота сердечных сокращений и пульса.

Произведен анализ результатов изменения артериального давления у испытуемых в зависимости от произведенных оборотов на левой и правой ногах и допущенных при выполнении упражнения ошибок.

По количеству ошибок судили о координации движений испытуемого в зависимости от доминирующего полушария. Объект исследования – студенты медицинского ВУЗа в возрасте 18-22 лет (рис.1).

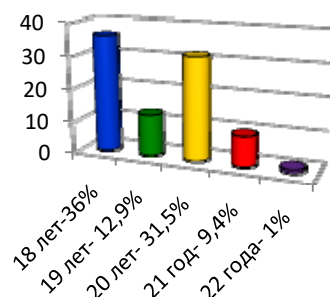


Рис. 1. – Распределение обследованных лиц по возрасту.

Среди них 21, 7% юношей и 78, 3% девушек.

Результаты исследования. Выявлены нарушения координации движений в зависимости от пола и доминирования полушарий (рис. 2, 3, 4).

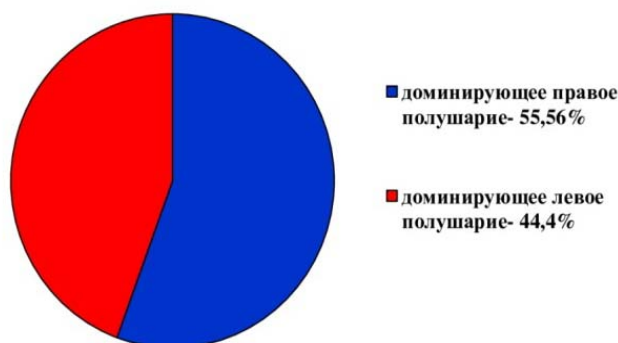


Рис. 2. – Соотношение доминирующего полушария у девушек

У юношей достоверно доминировало правое полушарие. И количество допущенных ошибок у них при прыжках на левой ноге составило 11,1%, а на правой -16,67% от количества совершенных прыжков. У девушек с доминирующим правым полушарием только 1, 5 %, с левым – 1,6 % совершенных ошибок при прыжковых упражнениях с нейроскакалкой (рис. 3,4,5,6).

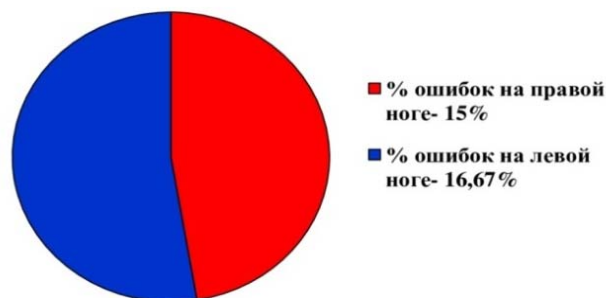


Рис. 3. – Процентное соотношение совершенных ошибок на правой и левой ноге у девушек при прыжковых упражнениях с нейроскалкой.

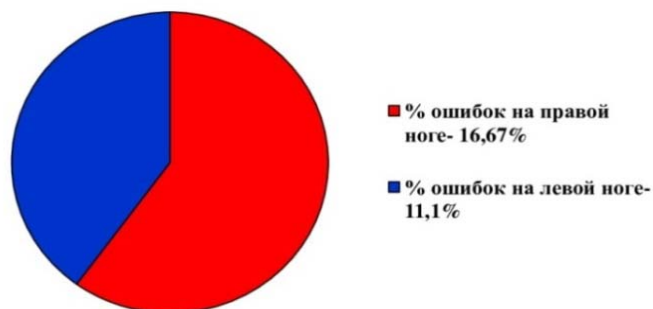


Рис. 4. Процентное соотношение совершенных ошибок на правой и левой ноге у юношей при прыжковых упражнениях с нейроскалкой.

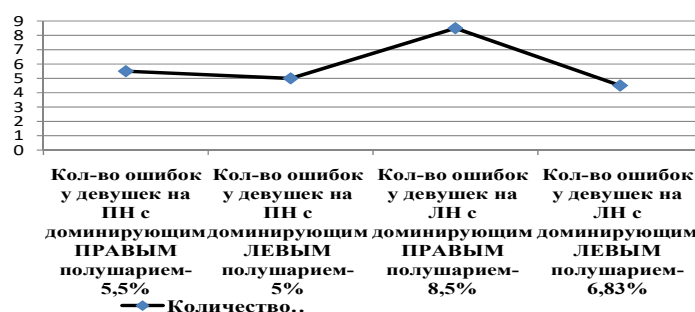


Рис. 5. Количественное соотношение ошибок на правой (РН) и левой ноге (ЛН) у девушек в зависимости от доминирующего полушария мозга.

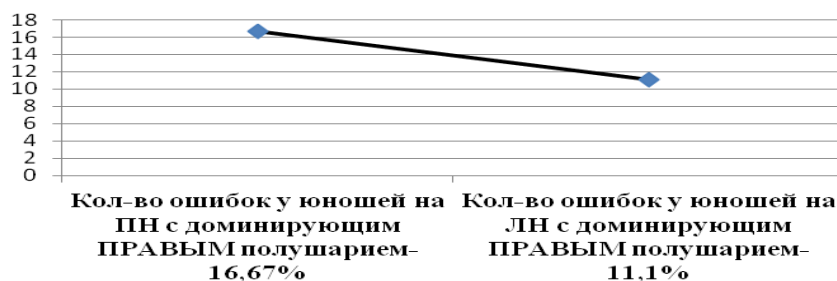


Рис. 6. Количественное соотношение ошибок на правой (РН) и левой ноге (ЛН) у юношей в зависимости от доминирующего полушария мозга.

Средние показатели систолического и диастолического давления у юношей и девушек до и после прыжковой нагрузки с использованием нейроскалки укладывались в нормальные показатели для данной возрастной группы (рис. 7).

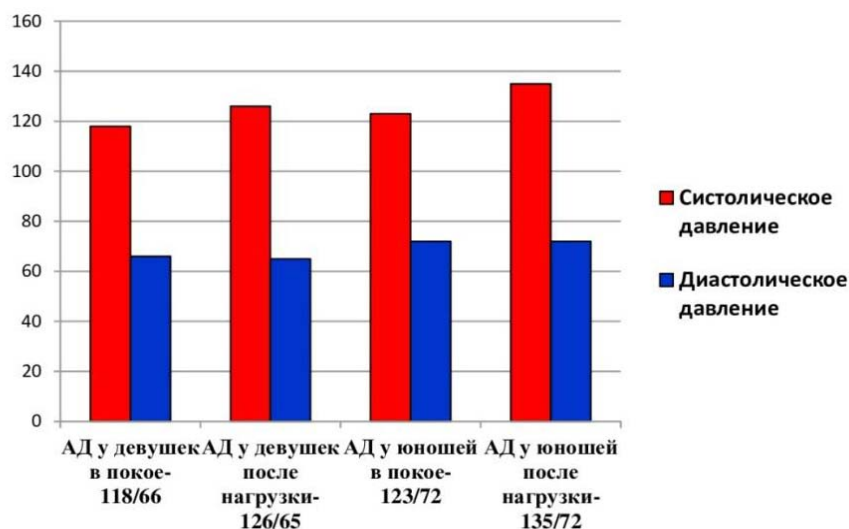


Рис. 7. – Средние показатели систолического и диастолического давления у юношей и девушек до и после прыжковой нагрузки с использованием нейроскалки.

После нагрузки с использованием нейроскалки повышение артериального давления до 140/ 80 мм. рт. ст. отмечено у 60% юношей с доминирующим правым полушарием, но оно укладывалось в пределы допустимой нормы при совершении прыжковых упражнений. У 22% девушек с доминирующим левым полушарием артериальное давление после нагрузки зарегистрировано выше нормы и составило 150/70 мм.рт.ст., а у девушек с доминирующим правым полушарием превышений артериального давления не отмечено

Частота сердечных сокращений увеличивалась с нагрузкой с прыжковыми упражнениями с применением нейроскалки, но не выходила за параметры нормативных показателей.

Выводы.

1. Повышение артериального давления при совершении прыжковых упражнений с использованием нейроскалки зависит от доминирующего полушария и от пола пользователя.
2. При использовании нейроскалки отмечены нарушения координации движений в зависимости от пола и доминирования полушарий.
3. Нейроскалка может служить инструментом для физкультурминки для тренировки двигательной активности студентов с низким уровнем двигательной активности.

Библиографические ссылки

1. Нейроскалка – польза или вред для детей? Что развивает нейроскалка, – [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://zen.yandex.ru/media/polinkagold/neiroskakalka-polza-ili-vred-dlia-detei-chto-razvivaet-neiroskakalka-60b48f70b86a7b140d49a9bf> – Дата доступа: 03.07.2021.
2. Польза нейроскалки для физического и общего развития ребенка, [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://shepetivka.com.ua/statti/rekla/tsikavyunky/3320-polza-neiroskakalki-dlya-fizicheskogo-i-obshchego-razvitiya-rebenka.html> – Дата доступа: 23.07.2021.
3. Buyze MT. Comparative Training Responses to Rope Skipping and Jogging / Buyze MT, Foster C, Pollock ML, Sennett SM, Hare J, Sol N. // Phys Sportsmed. – 1986. – Nov;14(11):65-9. – Doi: 10.1080/00913847.1986.11709222].
4. Dong Y. Design and Development of an Intelligent Skipping Rope and Service System for Pupils / Y. Dong, K. Wang, S. Zhu, W. Li, P. Yang // Healthcare (Basel). – 2021. – Jul 29;9(8):954. – Doi: 10.3390/healthcare9080954.

5. Buyze MT. Comparative Training Responses to Rope Skipping and Jogging / Buyze MT, Foster C, Pollock ML, Sennett SM, Hare J, Sol N. // *Phys Sportsmed.* – 1986. – Nov;14(11):65-9. – Doi: 10.1080/00913847.1986.11709222].

6. Dong Y. Design and Development of an Intelligent Skipping Rope and Service System for Pupils / Y. Dong, K. Wang, S. Zhu, W. Li, P. Yang // *Healthcare (Basel).* – 2021. – Jul 29;9(8):954. – Doi: 10.3390/healthcare9080954.

References

1. Neuro skipping rope – benefit or harm for children? What the neuro skipping rope develops – [Electronic resource]. Access mode: URL: <https://zen.yandex.ru/media/polinkagold/neirokakalka-polza-ili-vred-dlia-detei-chto-razvivaet-neirokakalka-60b48f70b86a7b140d49a9bf> – Date of access: 03.07.2021.

2. The use of neuro skipping rope for the physical and general development of the child, [Electronic resource]. – Access mode: URL: <https://shepetivka.com.ua/statti/rekla/tsikavyanky/3320-polza-neirokakalki-dlya-fizicheskogo-i-obshchego-razvitiya-rebenka.html> – Date of access: 23.07.2021.

3. Buyze MT. Comparative Training Responses to Rope Skipping and Jogging / Buyze MT, Foster C, Pollock ML, Sennett SM, Hare J, Sol N. // *Phys Sportsmed.* – 1986. – Nov;14(11):65-9. – Doi: 10.1080/00913847.1986.11709222].

4. Dong Y. Design and Development of an Intelligent Skipping Rope and Service System for Pupils / Y. Dong, K. Wang, S. Zhu, W. Li, P. Yang // *Healthcare (Basel).* – 2021. – Jul 29;9(8):954. – Doi: 10.3390/healthcare9080954.

5. Buyze MT. Comparative Training Responses to Rope Skipping and Jogging / Buyze MT, Foster C, Pollock ML, Sennett SM, Hare J, Sol N. // *Phys Sportsmed.* – 1986. – Nov;14(11):65-9. – Doi: 10.1080/00913847.1986.11709222].

6. Dong Y. Design and Development of an Intelligent Skipping Rope and Service System for Pupils / Y. Dong, K. Wang, S. Zhu, W. Li, P. Yang // *Healthcare (Basel).* – 2021. – Jul 29;9(8):954. – Doi: 10.3390/healthcare9080954.

© Пац Н.В., Богонец К.С., 2022

УДК 613.7-053.6(1-21)(476.6)

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ОБЛАСТНОМ ЦЕНТРЕ БЕЛАРУСИ

Н.В. Пац¹, Д.П. Бородин²

¹кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей гигиены и экологии,

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»

Гродно, Беларусь

¹E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

В статье приведены результаты изучения физической активности школьников старших классов областного центра Беларуси и показана эффективность разработанной модели профилактики гиподинамического стресса, включающей обучающие семинары-акции для старшеклассников с разъяснением рисков, обусловленных гиподинамическим стрессом и приобщение групп риска к велопередвижению.

Ключевые слова: подростки, старшеклассники, гиподинамический стресс, профилактика, модель, семинары-акции, велопередвижение.

A COMPREHENSIVE APPROACH TO IMPROVING THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF ADOLESCENTS IN THE REGIONAL CENTER OF BELARUS

N. V. Pats, D. P. Borodina

¹Candidate of Medical Sciences,

Associate Professor of the Department of General Hygiene and Ecology

Educational Institution "Grodno State Medical University"

Grodno, Belarus

¹E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

The article presents the results of studying the physical activity of high school students of the regional center of Belarus and shows the effectiveness of the developed model of prevention of hypodynamic stress, including training seminars-actions for high school students explaining the risks caused by hypodynamic stress and introducing risk groups to cycling.

Keywords: teenagers, high school students, hypodynamic stress, prevention, model, seminars-actions, cycling.

Недостаток мышечной активности (моторики) человека в условиях современной цивилизации получил название гиподинамии (гипокинезии). [2]. В последние годы гиподинамией стали подвержены не только взрослые, но дети и подростки. В растущем организме, претерпевающем статический стресс, нарушается формирование нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами, что влияет на развитие мускулатуры и скелета, формирование осанки и регуляции обменных процессов, кровообращения и дыхания [4; 5], а, следовательно, развитию сердечно-сосудистой системы.

Также существенно снижается резистентность организма и подверженность вирусным заболеваниям, что особенно актуально в постковидный период. Низкая двигательная активность подростков может приводить к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Гиподинамический стресс является одним из звеньев развития нарушения здоровья.

Пути преодоления гиподинамии должны быть направлены на формирование у каждого человека здоровьесберегающего мировоззрения и поведения в части физической активности.

Цель работы – изучение физической активности школьников старшего возраста (выпускных классов) и разработка для них приемлемой модели профилактики гиподинамического стресса.

Нами была разработана модель, включающая обучающие семинары-акции для старшеклассников с разъяснением рисков, обусловленных гиподинамическим стрессом, и для групп риска в среде подростков и молодежи внедрен наиболее оптимальный инструмент приобщения к двигательной активности (велопередвижение).

Материалы и методы исследования. Исследование проведено в два этапа.

На первом этапе для характеристики двигательного режима, выявления предпосылок и симптомов гиподинамии проведено анкетирование и изучение двигательной активности. Вторым этапом нашего исследования было изучить активность использования велопередвижения старшеклассниками областного центра Беларуси, для профилактики гиподинамического стресса. Применен анкетный метод с использованием Googl-forme. Респондентам предложена серия вопросов об использовании ими велопередвижения с целью профилактики гиподинамии. В исследовании приняли участие 346 школьников города Гродно в возрасте от 16-17 лет (30% юноши и 70% девушки). Двигательную активность исследовали с использованием браслетов Fitbit. Статистическая обработка проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 10, 0».

Результаты и обсуждение. 8% школьников-выпускников проводят в положении сидя 5-6 часов в сутки, 20% – 6-7 часов, 60% – 7-8 часов, 12% – более 8 часов. Согласно санитарным нормам и правилам Беларуси ученики должны выполнять домашнее задание в 9-11-х классах – не более 3 часов в день.

Анализ результатов анкетирования показал, что более половины школьников в свободное время предпочитают пассивный отдых. А спорт в их жизни присутствует только на обязательных уроках физической культуры, которые они с удовольствием прогуливают. Наши исследования показали, что 2 и 3 раза в неделю активно занимаются физкультурой и спортом, где имеется тренирующий эффект по 46% респондентов, а 8% имеют такие занятия 1 раз в неделю. Длительность интенсивной физической нагрузки в неделю в обследуемой группе школьников составила у 33 % по 1-2 часа в неделю, у такого же количества – 40-60 минут, и у 36 % – менее 40 минут. В подростковом и молодежном возрасте, как ни в каком другом, важна полноценная физическая активность. От дозированных нагрузок с тренирующим эффектом зависит развитие сердечно-сосудистой системы организма, что скажется в последующем на функциональных ее возможностях во взрослом возрасте.

Регулярная ходьба оказывает оздоравливающее влияние на сердечно-сосудистую и опорно-двигательную системы, а количество шагов является более универсальным показателем физической активности. С момента появления браслетов Fitbit и других шагомеров несколько лет назад, 10 000 шагов в день являются целевым показателем для здоровой жизни. Для взрослого человека среднестатистических параметров это соответствует примерно 8 километрам, для молодежи – 10 км. Наши исследования показали, что 8-9 километров в сутки проходят 38% школьников, 10 км – 39%, 19 % преодолевают 10-12 км, а более 13 км в сутки – 4% из числа обследованных. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости повышения уровня двигательной активности подростков-старшеклассников.

Для решения проблемы применен комплексный подход, в качестве важной составляющей выступает просвещение подрастающего поколения о здоровье и формирующих его факторах, рисках, обусловленных гиподинамией. Ключевым звеном преодоления гиподинамии у подростков является формирование здоровьесберегающего мировоззрения и поведения в части физической активности. Наиболее оптимальным инструментом приобщения подростков и молодежи к двигательной активности является велопередвижение. В городе Гродно одним из практических приемов приобщения горожан к двигательной активности открыт

уличный велопрокат. В разных точках города жителям предлагается воспользоваться велосипедом. Сервис проката велосипедов предполагает круглосуточную его доступность.

Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организмом посредством езды на велосипеде обеспечивает полноценную и сбалансированную деятельность всех органов и систем организма человека. Такое занятие оптимально для восстановления эмоциональных и психологических сил, здоровья и трудоспособности. Велопогулки – это полезный, приятный и интересный вид активного отдыха [1]. Более того, велопогулки предполагают пребывание на свежем воздухе. Езда на велосипеде увеличивает поток крови и кислорода к мозгу, благодаря чему происходит активизация нейронной деятельности, что активизирует и восстанавливает действие рецепторов, способствует созданию новых клеток в области, отвечающей за память (гипокампе). В инструкции по двигательной активности с использованием велотренажеров, начинающим рекомендуется заниматься на велотренажёре каждый день в течение 5 – 10 минут со средней скоростью 19 – 20 км/ч (скорость и время будут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма начинающего). Велосипедист же может держать на горном велосипеде среднюю скорость 18 – 20 км/ч по шоссе, проезжая 10 км за 30 минут. Такой же велосипедист на шоссейном велосипеде может передвигаться со средней скоростью 20 – 25 км/ч по прямой асфальтированной дороге, проезжая 10 км за 25 минут [3]. Из числа респондентов-старшеклассников 98% умеют ездить на велосипеде. Наличие велосипеда отмечено у 38% старшеклассников, участвующих в исследовании. Из числа опрошенных ежедневно используют велосипед 48%, раз в неделю -32%, раз в месяц – 12%, раз в год – 8%.

Преимущественно, велосипедные передвижения осуществляют днем 78% из числа опрошенных, есть категория, которая пользуется так же утром или вечером. 98% респондентов констатировали факт улучшения физического и 96 % – эмоционального состояния организма. 96% указали, что регулярная езда на велосипеде полезна для здоровья.

Если услугами проката велосипедов в 2020 году пользовались 12 % молодого населения города Гродно, то в 2022 году эта цифра утроилась [6]. Но важно отметить, что количество владельцев частных велосипедов увеличилось в 4 раза в возрастной группе от 16 до 17 лет ($p<0,05$).

Если в 2020 году была отмечена низкая активность использования велопередвижения молодыми горожанами для профилактики гиподинамии, то в 2022 году отмечено достоверное ($p<0,05$) увеличения использования велопередвижения для профилактики гиподинамии.

Отмечен достоверно высокий уровень удовлетворенности велопередвижением ($p<0,05$) у старшеклассников в виду повышения у них эмоционального состояния и физической активности.

Вывод. Разработанная модель профилактики гиподинамического стресса для старшеклассников, включающая обучающие семинары-акции с разъяснением рисков, обусловленных гиподинамическим стрессом, и в группе риска среди подростков с внедрением оптимального инструмента приобщения к двигательной активности (велопередвижения) показала свою эффективность.

Библиографические ссылки

1. Велопогулка как полезный вид активного отдыха / И.А. Кожушкин, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. – № 5. – 2015.
2. Двигательная активность и здоровье человека – учебное пособие. В.С. Николаева, А.А. Щанкин – Москва-Берлин. – 2019. – С.8-9.
3. Евдокимова А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления / А.А. Евдокимова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2016. – С. 12-15.

4. Колпакова, Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека/ Е.М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №1 (8). – С. 94-109.
5. Исаев, А.В. Влияние двигательной активности на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов / А.В. Исаев // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – №1. – С. 111-114.
6. Пац, Н.В. Увлечение велопередвижением в областном центре как форма профилактики гиподинамического стресса у горожан / Н.В. Пац, Я.Н. Назаренко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири.- 2021.- № 2(30).- С.58-60

References

1. Veloprogulka kak poleznyj vid aktivnogo otдыha / I.A. Kozhushkin, E.V Egorycheva, I.V Chernyshyova, M.V. SHlemova // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. – № 5. – 2015.
2. Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'e cheloveka – uchebnoe posobie V.S. Nikolaeva V.S., A.A. SHCHankin – Moskva-Berlin. – 2019. – S.8-9.
3. Evdokimova A.A. Zdorovyj obraz zhizni studentov: gipodinamiya i puti eyo preodoleniya / A.A. Evdokimova // Sankt-Peterburgskij obrazovatel'nyj vestnik. – 2016. – S. 12-15.
4. Kolpakova, E.M. Dvigatel'naya aktivnost' i eyo vliyanie na zdorov'e cheloveka/ E.M. Kolpakova // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2018. – №1 (8). – S. 94-109.
5. Isaev, A.V. Vliyanie dvigatel'noj aktivnosti na funkcional'noe sostoyanie serdechno-sosudistoy sistemy studentov / A.V. Isaev // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2015. – №1. – S. 111-114.
6. Pac, N.V. Uvlechenie veloperedvizheniem v oblastnom centre kak forma profilaktiki gipodinamicheskogo stressa u gorozhan / N.V. Pac, Ya.N. Nazarenko // Nauchno-sportivnyj vestnik Urala i Sibiri.- 2021.- № 2(30).- S.58-60

© Пац Н.В., Бородина Д.П., 2022

УДК 613.7:[616.98:578.834.1]-057.875

ФОРМЫ ТЕЧЕНИЯ COVID-19 У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ

Н.В. Пац, К.Т. Черивханова

Гродненский государственный медицинский университет

Республика Беларусь

E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Изучена зависимость формы течения COVID-19 у молодежи с разными физическими нагрузками. В исследовании участвовали 155 человек в возрасте от 12 до 36 лет (40,6 % в возрасте 19 лет), среди них лица, занимающиеся профессиональным спортом, и те, кто не посещает каких-либо спортивных занятий. Привиты до заболевания COVID-19—44 человека, 22 – после перенесённой коронавирусной инфекции. Выявлено, что лица, занимающиеся физической культурой и спортом, достоверно чаще переносили COVID-19 в легкой форме. Дозированные, систематические физические нагрузки помогают уменьшить риск тяжелого течения COVID-19.

Ключевые слова: COVID-19, форма течения заболевания, физические нагрузки, физическая культура, спорт.

FORMS OF COVID-19 IN PEOPLE WITH DIFFERENT PHYSICAL ACTIVITIES

N.V. Pats, K.T. Cherivkhanova

Grodno State Medical University, Belarus

E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

The dependence of the COVID-19 course form in young people with different physical activities has been studied. The study involved 155 people aged 12 to 36 years (40.6% aged 19 years), among them people engaged in professional sports, and those who do not attend any sports classes. 44 people were vaccinated before the COVID-19 disease, 22 after a coronavirus infection. It was revealed that people engaged in physical culture and sports were significantly more likely to carry COVID-19 in mild form. Dosed, systematic physical activity helps to reduce the risk of severe COVID-19.

Keywords: COVID-19, the form of the course of the disease, physical activity, physical culture, sports.

Гиподинамический стресс отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека, является одним из факторов риска развития главных неинфекционных заболеваний, таких как ишемическая болезнь, ожирение [2].

Всемирной организацией здравоохранения было подтверждено, что регулярная физическая активность благоприятно сказывается на здоровье [4].

Воспитание потребности в двигательной активности должно быть детства. Причем, физические нагрузки должны быть дозированы в соответствии с возрастными возможностями, тренированностью организма. Уменьшение физической активности человека приводит к ухудшению эмоционального фона, режима сна. А также снижает резистентность организма [4].

Более четверти взрослого населения мира (1,4 миллиарда взрослых) недостаточно физически активны. Во всем мире приблизительно у каждой третьей женщины и каждого четверто-

го мужчины отсутствует достаточный для сохранения здоровья уровень физической активности. А уровни недостаточной физической активности населения в странах с высоким уровнем дохода в два раза выше, чем в странах с низким уровнем дохода. С 2001 г. уровни физической активности во всем мире не повысились. В период с 2001 по 2016 год в странах с высоким уровнем дохода распространенность недостаточной физической активности увеличилась на 5% (с 31,6% до 36,8%) [4].

Есть данные о том, что два с половиной часа умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю снижают вероятность госпитализации при COVID-19 более чем на треть. Но люди, уже попавшие в клинику, переносят заболевание одинаково тяжело вне зависимости от количества физической нагрузки [5].

Отмечено, что физические нагрузки повышают иммунитет организма, что приводит к меньшей подверженности заболеваниям. У спортсменов иммунный статус выше [5]. При работе мышцы выделяют биологически активные вещества – миокины. Миокины противопоставляются цитокинам, вызывающим воспаление в организме. Вследствие этого организм более сбалансировано реагирует на попадание инфекции в организм. Это позволяет миновать стадию цитокинового шторма, при котором иммунная система организма начинает разрушать клетки собственного тела. При цитокиновом шторме нарушается газообмен в лёгких [5].

Спортивный образ жизни позволяет человеку снизить риск попадания вируса в организм человека. Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают снизить артериальное давление, нормализовать и поддерживать массу тела, уменьшив вероятность реализации рисков развития ожирения, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета 2 типа, то есть тех факторов, которые повышают восприимчивость к COVID-19 [3].

После перенесённой вирусной инфекции с подтвержденным (COVID-19) в спорт необходимо возвращаться с постепенным увеличением физических нагрузок. Преждевременное возвращение в спортивный режим может привести к серьёзным последствиям [1]. Поэтому, чтобы не подвергать организм осложнениям, важен период реабилитации с последующим прохождением лабораторных и функциональных обследований [1].

Цель настоящего исследования – изучение зависимости формы течения covid-19 у людей с разными физическими нагрузками.

Материалы и методы. Использован анкетный метод. Объект исследования – лица в возрасте от 12 до 36 лет, проживающие в Беларуси. Участвовали как люди, занимающиеся профессиональным спортом, так и те, кто не посещает каких-либо спортивных занятий. Из 155 человек 67,1 % были лица женского пола, 32,9 % – мужского. (63 человека – 40,6 %) в возрасте 19 лет. Выборка – случайная. Из всех 155 человек привито только 44 и 22 из них были привиты после перенесённой коронавирусной инфекции. Статистическая обработка полученных результатов проведена с помощью пакета прикладных программ «Статистика 10.0» и прикладной программы Microsoft office Excel 2013.

Результаты и обсуждение. Анализ результатов показал, что 76 человек (49%) перенесли COVID-19, 44 (28,4%) не болели, а 35 опрошенных (22,6%) затруднились с ответом.

Проанализирована информация, с какими осложнениями столкнулись респонденты, и к каким последствиям привела каронавирусная инфекция. Самым частым осложнением оказалось отсутствие запахов и вкусов. У большей части переболевших людей (около 53%), участвующих в исследовании, не отмечалось каких-либо осложнений. У 35% изменилось восприятие вкусов и запахов. Во время болезни не чувствовались запахи и вкусы. Восстановление рецепции продолжалось на протяжении 2, 3 и даже 4 недель. Некоторые отмечают извращение вкуса после COVID-19. У 5% последствием является выпадение волос. Также отмечается мышечная слабость, одышка, ухудшение общего состояния после болезни. Среди 155 респондентов был единственный случай пневмонии.

Из 155 человек 15 (9,7%) не занимаются спортом, 21 (13,5%) занимаются профессиональным спортом, секции посещают 25,8%, то есть 40 человек. Наиболее популярным спортом среди опрошенных оказался футбол. 44,7 % занимаются 2 раза в неделю, 19,9% – 1 раз в неделю, 16,3% – 3 раза в неделю, 16,2% – от 4 до 10 раз в неделю (рис. 1).

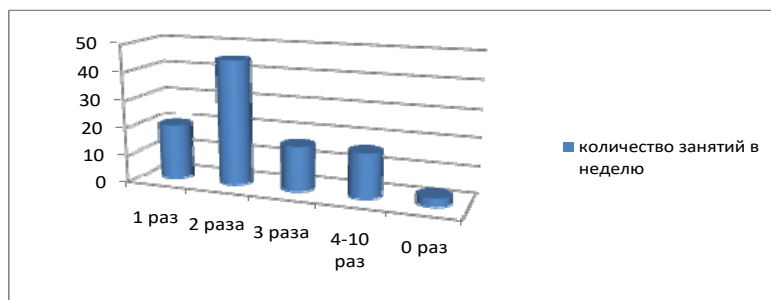


Рис. 1. – Количество занятий физической культурой и спортом в неделю респондентами, участвующими в исследовании

Почти каждый третий из респондентов переболел COVID-19, причем болели как привитые, так не получавшие прививок лица.

Болели как лица, не занимающиеся регулярными занятиями физической культуры и спортом, так и те, кто посещает спортивные тренировки, секции, занятия физической культуры. Выяснилось, что регулярная физическая нагрузка благоприятно влияет на течение этой вирусной инфекции. Опрос показал, что среди людей, систематически занимающихся в секциях, не было ни одного тяжелого течения COVID-19. Среди профессиональных спортсменов 2% перенесли заболевание в тяжелой форме, из числа респондентов, которые занимаются в секции в 100% случаев отмечена – нетяжелая форма (табл. 1). Среди занимающихся физической культурой систематически отмечена тенденция с преимущественным протеканием вирусной инфекции в легкой форме.

Таблица 1

Число случаев заболевания при разных формах течения COVID-19 у лиц, занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом

Виды занятий физической культурой и спортом	Общее число лиц	Число переболевших лиц (%)	Число случаев тяжелой формы заболевания (%)	Число случаев легкой формы заболевания (%)
профессиональный спорт	21	10 (47,6%)	2 (20%)	8 (80%)
секция	40	18 (45%)	0	18 (100%)
физическая культура	79	24 (30,4%)	6 (25%)	18 (75%)
не занимаются спортом	15	7 (46,7%)	0	7 (100%)

Не отмечено достоверной разницы по форме течения заболевания между привитыми и непривитыми лицами во всех группах.

Возвращение в спортивный режим после болезни COVID-19 у 67,5% было легким, однако остальные 32,5% все же указали на то, что испытывали сложности к адаптации к спортивным нагрузкам.

Выводы. Лица, занимающиеся физической культурой и спортом, достоверно ($p < 0,05$) чаще переносили COVID-19 в легкой форме.

Дозированные, систематические физические нагрузки помогают уменьшить риск тяжелого течения COVID-19.

Библиографические ссылки

1. Гункель Е. Спорт после COVID-19: какими могут быть последствия нагрузок? [Электронный ресурс] / Е. Гункель // Deutsche Welle – Режим доступа: <https://p.dw.com/p/3pHzl>. – Дата доступа: 23.10.2021

2. Карамнова Н. С. COVID-19 и питание: новые акценты, прежние приоритеты (обзор рекомендаций) / Н. С. Карамнова, О. М. Драпкина. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2019. – С. 327-330.
3. Здоровье дома: физическая активность. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/>. – Дата доступа: 24.10.2021
4. Физическая активность. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/>. – Дата доступа: 23.10.2021
5. Физические нагрузки снижают вероятность госпитализации при COVID-19. Сеченовский университет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sechenov.ru/>. – Дата доступа: 23.10.2021

References

1. Gunkel E. Sport after COVID-19: what can be the consequences of exercise? [Electronic resource]. / E. Gunkel // Deutsche Welle. Access mode: <https://p.dw.com/p/3pHzl>. Access date: 23.10.2021.
2. Karamnova N. S. COVID-19 and nutrition: new accents, previous priorities (review of recommendations). / N. S. Karamnova, O. M. Drapkina. // Cardiovascular therapy and prevention. 2019. – pp. 327-330.
3. Health at home: physical activity. World Health Organization [Electronic resource]. Access mode: <https://www.who.int/>. Access date: 24.10.2021.
4. Physical activity. World Health Organization [Electronic resource]. Access mode: <https://www.who.int/>. Access date: 23.10.2021.
5. Physical activity reduces the likelihood of hospitalization with COVID-19. Sechenov University [Electronic resource]. Access mode: <https://www.sechenov.ru/>. Access date: 23.10.2021.

© Пац Н.В., Черивханова К.Т., 2022

УДК 664.8; 663.81

НОВЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ ИЗ СТОЛОВОЙ СВЕКЛЫ, СЛИВЫ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ В ВИДЕ СОКА

Петя Иванова

Институт хранения, переработки и контроля качества пищевых продуктов
Болгария, 4000 Пловдив пр. Василя Априлова, 154
Сельскохозяйственная академия Болгарии

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?hl=bg&user=TaDPp1AAAAAJ>

E-mail: petia@gbg.bg

Изучено сырье из красной столовой свеклы, черной смородины и черной сливы, богатое биологически активными компонентами и вторичными метаболитами (полифенолами), которое применяли в разработке модельных экспериментальных образцов напитков на фруктово-овощной основе.

Модельные экспериментальные образцы напитков из одного, двух или нескольких компонентов перечисленного сырья получены путем холодного отжима. Характеристику экспериментальных образцов определяли на основе проведения биохимических, органолептических и спектральных анализов сразу в день их изготовления.

В результате построенных математических моделей на содержание общих полифенолов, антиоксидантной способности, оцененной путем определения радикал-улавливающей активности (DPPH-тест) и органолептической оценки, был оптимизирован и в итоге определен следующий рекомендуемый рецептурный состав экспериментальных напитков: красная свекла – от 15 до 50%, слива сорта «Стэнлей» – до 55% и смородины „Ben Lomond” до 50%.

Ключевые слова: оптимизация соков, красная свекла, черная слива сорта «Стэнлей», черная смородина „Ben Lomond”, общие полифенолы, цвет, антиоксидантная активность, органолептическая оценка.

NEW JUICE FROM BEET, BLUE PLUM AND BLACK CURRANT

Petya Ivanova

Institute of Food Preservation and Quality – Plovdiv
Plovdiv-4000, 154, V. Aprilov Blvd. Bulgaria,
Agricultural academy of Bulgaria

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?hl=bg&user=TaDPp1AAAAAJ>

E-mail: petia@gbg.bg

Studied raw materials from red beetroot, blackcurrant and blue plum, rich in biologically active components and secondary metabolites (polyphenols), which are involved in the development of model experimental samples of fruit and vegetable-based drinks.

Model experimental samples of drinks from one, two or more components of the listed raw materials are obtained by cold pressing. The characteristics of the experimental samples were determined on the basis of biochemical, sensory and spectral analyzes immediately after their manufacture.

As a result of the constructed mathematical models for the content of total polyphenols, antioxidant capacity, assessed by determining the radical-capturing activity (DPPH-test) and sensory evaluation, the following recommended recipe composition of experimental drinks was determined:

red beet – from 15 to 50% , blue plum variety "Stanley" – up to 55% and blackcurrant "Ben Lomond" up to 50%.

Keywords: juice optimization, red beet, Stanley black plum, Ben Lomond blackcurrant, total polyphenols, color, antioxidant activity, organoleptic evaluation

Введение. В настоящее время переработчики стремятся удовлетворить потребности потребителей, разрабатывая продукты на основе фруктов и овощей, богатых биологически активными веществами (Matsuura et al., 2004). Разработка купажированных соков – это ресурс, с помощью которого производители могут внедрить в производство продукты с новыми вкусами, улучшенным цветом, текстурой и добавленной питательной ценностью (Sobhana et al., 2015). Согласно (Zotarelli et al. 2008) купажированные напитки из двух или более видов сырья обеспечивают приятные органолептические характеристики, необходимые потребителям. Немаловажным аспектом является и экономическая эффективность производства этих соков, которая вытекает из добавления более дешевого на рынке сырья к сырию с высокой добавленной стоимостью.

Для облегчения производства купажированных напитков промышленными предприятиями необходимо использовать методологию оптимизации состава продукта, основанную на пищевой или биологической ценности и органолептических характеристиках, включая внешний вид, цвет, вкус и запах (De Ketelaere et al., 2011). Состав смесей компонентов анализируется с использованием методологии поверхности отклика (RSM), которая является одним из наиболее широко используемых методов оптимизации (Souza et al., 2012; Tahmouzi, 2016).

Цель исследования: Целью данного исследования является изучение возможностей создания и разработки нового напитка на основе фруктов и овощей, полученного методом холодного отжима, короткого срока хранения, способствующего пропаганде здорового питания в соответствии с национальными рекомендациями по снижению риска алиментарного дефицита и хронических заболеваний, связанных с питанием.

Материалы и методы

1. Сырье

Для разработки соков использовались плоды черной сливы сорта «Стэнлей» и черной смородины „Ben Lomond” с опытных полей Института горного животноводства и земледелия – Троян, а красную столовую свеклу поставляли из района Пловдивской области.

2. Физико-химические и биохимические показатели определяют следующими методами:

➤ Содержание общих полифенолов во фруктах и соках, полученных из них, определяли по методу Singleton and Rossi (1965). Полученные результаты представлены в эквивалентах галловой кислоты (GAE) на 100 г экстракта.

➤ Определение радикал-улавливающей активности (тест DPPH). Способность улавливать радикалы определяли по методу Brand-Williams et al. (1995). Полученные результаты представлены в эквивалентах Trolox (TE) на 100 г экстракта.

➤ Определение металлоредуцирующей способности (FRAP-тест).

Процедура основана на методе Benzie and Strain (1996).

3. Сенсорный анализ

Органолептическую оценку полученных соков на фруктовой основе проводили по бальной системе. Соки предоставляются на органолептическую оценку дегустаторам. Каждый из них заполняет дегустационную карту и оценивает по показателям: внешний вид, вкус, запах, консистенция, цвет. Каждый показатель имеет весовой коэффициент соответственно: внешний вид – 0,2; цвет – 0,2; консистенция – 0,15; вкус – 0,3 и запах – 0,15.

Используется оценка от 1 до 5 (с шагом 0,25), что соответствует качеству продукта по соответствующему показателю.

4. Математико-статистическая обработка данных

Все анализы были выполнены не менее чем в трех повторях, и результаты представлены в виде средних значений.

План эксперимента

Для приготовления соков использовали симплексный центроидный план, подходящий для смесей, в которых сумма переменных (X_1 , X_2 , X_3) равна 100%. Симплексные решетчатые планы с семью экспериментами используются для получения адекватной математической модели изучаемых показателей. Симплексные решетки применимы, если для каждого компонента выполняется условие $0 < X_i < 1$ (i – порядковый номер компонента).

Общий тип уравнения, описывающего свойства смесей:

$$Y = \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_{12} X_1 X_2 + \beta_{13} X_1 X_3 + \beta_{23} X_2 X_3 + \beta_{123} X_1 X_2 X_3 \quad (1),$$

где β_i , β_{ij} и β_{ijk} – коэффициенты уравнения, а X_i – компоненты смеси.

В табл. 1 приведена матрица проведения экспериментальной работы.

Таблица 1

Матрица проведения эксперимента

№	X_1	X_2	X_3
1	100	0	0
2	0	100	0
3	0	0	100
4	50	50	0
5	0	50	50
6	50	0	50
7	33	33	33

Разработка рецептур, исследование физико-химических, биохимических и органолептических характеристик экспериментальных образцов напитков проводились в лабораториях Института сохранения и качества пищевых продуктов в городе Пловдив, Болгария.

Разработанная технология производства напитков включает следующие этапы: прием сырья, мойку, взвешивание, очистку, резку, выход сока путем холодного отжима, купажирование компонентов, гомогенизацию, розлив, укупорку и хранение.

Результаты исследования

В табл. 2 приведены итоговые органолептические оценки (SV), содержания общих полифенолов (TPP) и активности по удалению радикалов (DPPH), приготовленных вариантов напитка из красной свеклы, чернослива сорта «Стэнлей» и смородины «Ben Lomond».

Таблица 2

Органолептическая оценка, TPP и DPPH вариантов напитка из красной свеклы, черной сливы и черной смородины

№	Органолептическая оценка (SV)	TPP (mgGAE/100g d.b.)	DPPH ($\mu\text{molTE}/100\text{g d.b.}$)
1	3,25	140,00	2760,67
2	3,96	140,00	1383,33
3	3,73	350,00	2875,00
4	3,16	64,00	1375,50
5	3,99	188,00	1300,00
6	3,80	210,00	1295,83
7	4,49	232,00	1300,00

После обработки результатов эксперимента получены следующие математические модели органолептической оценки, содержания общих полифенолов и радикал-улавливающей ак-

тивности вариантов напитка из красной свеклы, чернослива сорта „Стэнлей” и смородины „Ben Lomond”.

$$SV = 3,25.X_1 + 3,96.X_2 + 3,73.X_3 - 1,78.X_1.X_2 + 2,0.X_1.X_3 - 0,18.X_2.X_3 + 22,6502.X_1.X_2.X_3 \quad (2)$$

$$TPP = 140,0.X_1 + 140,0.X_2 + 350,0.X_3 - 304,0.X_1.X_2 - 228,0.X_1.X_3 - 140,0.X_2.X_3 + 2610,01.X_1.X_2.X_3 \quad (3)$$

$$PPH = 2760,67.X_1 + 1383,33.X_2 + 2875,0.X_3 - 2786,0.X_1.X_2 - 6071,34.X_1.X_3 - 3333,34.X_2.X_3 + 8501,06.X_1.X_2.X_3 \quad (4)$$

Полученные уравнения с высокой точностью описывают изменение концентрации зависимых переменных при доверительной вероятности $P < 0,05$, так как $R > 0,9$.

На рис. 2 представлена поверхность отражения общей органолептической оценки компонентных композиций напитка из красной свеклы, черной сливы «Стэнлей» и черной смородины „Ben Lomond”.

Относительно общей органолептической оценки видно, что наиболее понравился дегустаторам компонентный состав напитка, приготовленного из равного количества свеклы, сливы и смородины (4,49). Образец, приготовленный из столовой свеклы и сливы «Стэнлей», получил самый низкий общий органолептический балл (3,16).

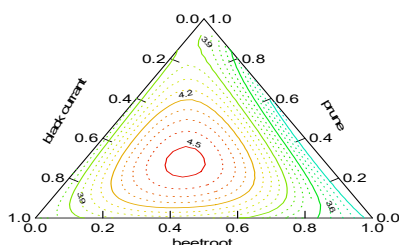


Рис. 2. Поверхность отражения общей органолептической оценки вариантов напитка из столовой свеклы, сливы «Стэнлей» и смородины „Ben Lomond”

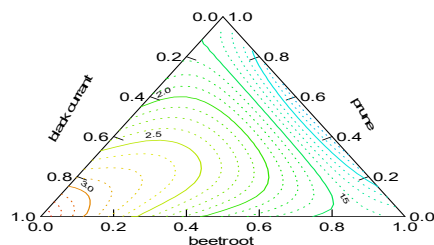


Рис. 3. Поверхность отражения TPP (*100) разных вариантов напитка из столовой свеклы, сливы «Стэнлей» и смородины „Ben Lomond”

Влияние вторичных метаболитов (полифенолов) на компонентный состав напитка из столовой свеклы, черной сливы «Стэнлей», черной смородины „Ben Lomond” представлено на рис. 3.

Установлено, что моно-компонентный черносмородиновый напиток имеет наивысшее статистически неразличимое значение полифенолов (350,00 мгГЭ/100 г), за ним следует напиток с равным количеством столовой свеклы, сливы «Стэнлей» и черной смородины „Ben Lomond” (232,00 мг ГЭ/100 г). В опытных образцах, при сочетании компонентов, достигнуто увеличение общего содержания полифенолов, за исключением черносмородинового напитка. Наименьшее значение имеет напиток из свеклы и черной сливы (64,00 мг ГЭ / 100 г). Данные статистически различимы, разница обусловлена разным компонентным составом $P < 0,05$.

Напиток из черной смородины „Ben Lomond” отличается наивысшим значением радикалаулавливающей активности – 2875,00 мкмоль ТЕ/100 г, а наименьшим – напиток из слив «Стэнлей» с черной смородиной „Ben Lomond”. Вариант из трех выбранных сырьевых компонентов, введенных в равных количествах, тоже показал низкие значения радикалаулавливающей активности – 1300,00 мкмоль ТЕ/100 г. Высокие значения радикалаулавливающей активности моно-компонентного напитка из черной смородины обусловлены количественным составом антоцианов, гликозидов цианидина и дельфинидина, а также катехинов и эпи-катехинов. Данные статистически различимы, разница обусловлена разным компонентным составом $P < 0,05$ (рис. 4).

Оптимизация

Для оптимизации состава напитка из свеклы, сливы и смородины в качестве целевых функций выбраны следующие: общая органолептическая оценка (SV), общее содержание

полифенолов (TPP) и способность поглощать радикалы (DPPH). Для этого необходимо решить систему полученных уравнений регрессии для соответствующих показателей в пределах, указанных в табл. 4.

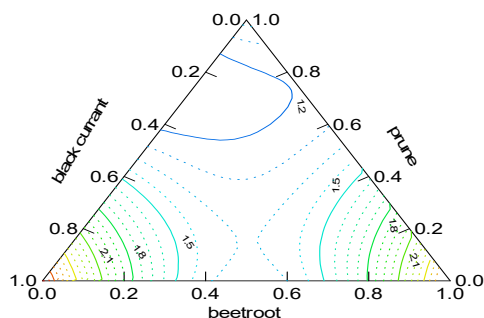


Рис. 4. Поверхность отражения DPPH (*1000) вариантов напитка из красной свеклы, сливы сорта «Стэнлей» и черной смородины „Ben Lomond”

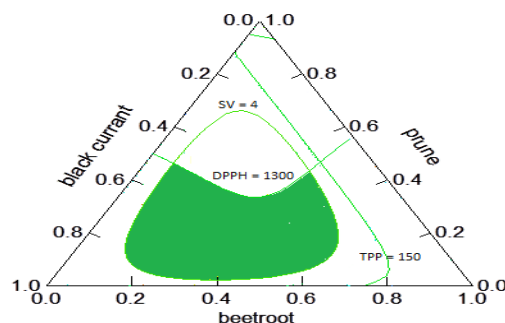


Рис. 5. Графическая оптимизация составляющих напитка из столовой свеклы, сливы сорта «Стэнлей» и черной смородины „Ben Lomond”

Оптимальное содержание, для отдельных составляющих экспериментального напитка, находится в пределах: для столовой свеклы от 20 до 70%; для черной сливы – до 55 % и черной смородины до 50%, что указано на рис. 5.

Таблица 4

Пределы целевых функций для оптимизации состава купажированного напитка

Целевая функция	Пределы целевой функции
Общая органолептическая оценка (SV)	> 4,00
Общее содержание полифенолов (TPP)	> 150,00 mgGAE/100g d.b.
Радикал-улавливающая активность (DPPH)	> 1300,00 $\mu\text{molTE}/100\text{g d.b.}$

Выводы. Изучено сырье столовой свеклы, чернослива и смородины, богатое биологически активными компонентами и вторичными метаболитами (полифенолами), для участия в разработке модельных экспериментальных образцов сока на основе фруктов и овощей, полученных методом холодного отжима.

Характеристика созданных экспериментальных образцов проведена на основе полученных математических моделей общего содержания полифенолов, антиоксидантной способности, оцененной путем определения активности по удалению радикалов (DPPH-тест), органолептической оценки и цветовых параметров в день их получения.

В результате вышеуказанных показателей оптимизирован состав разработанных многокомпонентных экспериментальных образцов сока на основе овощей и фруктов и рекомендован следующий состав: свекла столовая – от 20 до 70%, черная слива – до 55% и черная смородины до 50%.

Библиографические ссылки:

1. Benzie I. and Strain J., 1996. The ferric reducing ability of plasma (FRAP) as a measure of „Antioxidant power”: the FRAP assay. *Analytical Biochemistry*, Vol.239, pp.70-76.
2. Brand-Williams, W., Cuvelier, M. E. and Berset, C. 1995. Use of a Free Radical method to evaluate antioxidant activity. *Food Science and Technology-LebensmittelWissenschaft and Technologie* 28(1): 25–30.

3. De Ketelaere, B., Goos, P., & Brijs, K. (2011). A predetermined combination of factors in the optimal design of experiments with variable mixture processes. *Food Quality and Preference*, 22 (7), 661-670.
4. Matsuura, FCAU, Folegatti, MID, Cardoso, L., & Ferreira, DC (2004). Sensory intake of mixed nectar from papaya, passion fruit and acerola. *Scientia Agricola*, 61 (6), 604-608.
5. Singleton, V., J. Rossi, (1965). Colorimetry of total phenolics with phosphomolybdic- phosphotungstic acid reagents. *American Journal of Enology and Viticulture* (50): 3828-3834.
6. Sobhana, A., Mathew, J., Ambili Appukutan, A., & Mredhula Raghavan, C. (2015). Mixing apple cashew juice with fruit juices and spices to improve nutritional and taste qualities. *Acta Horticulturae*, 1080 (1), 369-375.
7. Souza, VR, Pereira, PAP, Pinheiro, ACM, Nunes, CA, Silva, TLT, Borges, SV and Queiroz, F. (2012). Multiple approaches to optimize intake: optimize Brazilian Cerrado fruit jam using blend design and parallel factor analysis. *Journal of Sensory Research*, 27 (6), 417-424
8. Tahmouzi, S. (2016). Optimizing the Oxidative Stability, Color, and Sensory Properties of Raw (Nitrite-Free) Asian Hot Dogs (Jigo) Using the Surface Reaction Methodology (RSM) *Journal of Food Science and Technology*, 53 (1), 381-390. PMID: 26787957.
9. Zotarelli, MF, Zanatta, CL, Clemente, E. (2008). Avaliação de geleias mistas de goiaba e maracujá. *Revista Ceres*, 55 (6), 562-567.

© П. Иванова, 2022

УДК 613.83:796.011.1

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д. Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

E-mail: dimytch111168@mail.ru

В статье рассматривается вопрос профилактики наркомании. Наркомания является вторым наиболее распространенным типом зависимости, и независимо от того, является ли злоупотребление наркотиком законным отпускаемым по рецепту или незаконным наркотиком, зависимость может привести к очень серьезным негативным последствиям для психического и физического здоровья. В статье изучены основные методы профилактики наркомании по средствам физической культуры.

Ключевые слова: наркотики, профилактика, физические упражнения, терапия, стресс.

PREVENTION OF DRUG ADDICTION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

D. G. Radchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: dimytch111168@mail.ru

The article deals with the issue of drug addiction prevention. Drug addiction is the second most common type of addiction, and regardless of whether drug abuse is a legitimate prescription drug or an illegal drug, addiction can lead to very serious negative consequences for mental and physical health. The article examines the main methods of drug addiction prevention by means of physical culture.

Keywords: drugs, prevention, exercise, therapy, stress.

Практически каждый год в России тысячи людей умирают от наркозависимости. При этом подавляющее большинство – учащиеся 10-11 классов и студенты.

Средний возраст наркозависимых находится в диапазоне 15-19 лет. Среди них: 20% – это школьники от 9 до 14 лет. Среди них всё чаще появляются и дети более раннего возраста; 60% молодежи от 16 до 24 лет; 20% – люди 25-30 лет и старше. Риск употребления наркотиков значительно возрастает в переходный период. Для взрослого развод или потеря работы могут увеличить риск употребления наркотиков. Для подростка рискованные времена включают переезд, развод родителей или смену школы. Когда дети переходят из начальной в среднюю школу, они сталкиваются с новыми и сложными социальными, семейными и академическими ситуациями. Часто в этот период дети впервые подвергаются воздействию таких веществ, как сигареты и алкоголь. Когда они поступают в среднюю школу, подростки могут столкнуться с большей доступностью наркотиков, употреблением наркотиков старшими подростками и социальной деятельностью, в которой используются наркотики. Когда люди покидают среднюю школу и живут более независимо, либо в колледже, либо в качестве занятого взрослого, они могут оказаться подверженными употреблению наркотиков, будучи отделенными от защитной структуры, обеспечиваемой семьей и школой.

Профилактические меры борьбы с наркоманией – это комплекс мер, направленных на предупреждение развития такого социального явления, как наркомания, а также снижение количества вовлеченных в процесс употребления наркотиков людей.

Список преимуществ, связанных с регулярными физическими упражнениями, бесконечен. Но можно ли использовать физические упражнения как способ борьбы с наркоманией?

Борьба с наркоманией и, в конечном счете, выздоровление от нее – невероятно сложный процесс, полный взлетов и падений. При этом индивидуальные обстоятельства каждого человека уникальны, а это значит, что нет двух одинаковых дорог к выздоровлению.

Это может затруднить точное определение того, какой подход необходим для того, чтобы кто-то смог преодолеть свою зависимость. В то время как некоторые люди могут избавиться от своих привычек с помощью разговорной терапии, такой как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), другим, возможно, придется максимально использовать лечение лекарствами-или что-то еще.[2]

Перечислим основные последствия физических упражнений при профилактике наркотической зависимости:

1) Улучшение сна. Борьба со сном – это то, что испытывают многие наркоманы, и в худших случаях это может помочь подпитывать их зависимость. В некоторых случаях люди могут вернуться к веществу, полагая, что это поможет им получить остальные потребности. Реальность совсем иная.

Регулярные физические упражнения могут помочь улучшить качество и количество сна, что необходимо для полного выздоровления. Более низкие уровни энергии, которые часто вызваны недостатком сна, также могут помешать кому-то принять активное участие в их восстановлении, заставляя процесс останавливаться или делать шаги назад.

2) Отвлекает внимание от зависимости. Наркомания может быть всепоглощающей, поэтому очень важно найти здоровое отвлечение, которое можно использовать, чтобы сосредоточить внимание наркомана. Физические упражнения идеально подходят для этого, поскольку они не только обеспечивают немедленное, краткосрочное отвлечение, но и могут обеспечить набор достижимых целей, которые кто-то может стремиться достичь в течение более длительного периода времени.

3) Уменьшает стресс. Стресс – это реакция организма на внешние события или изменения, будь то единичное событие или постоянная проблема. Все справляются со стрессом по-разному, но некоторые люди могут прибегать к дезадаптивному поведению, такому как злоупотребление психоактивными веществами.

Таким образом, для наркомана важно снизить уровень стресса, если он хочет полностью оправиться от своей зависимости. Вот где физические упражнения пригодятся. Упражнения высвобождают эндорфины в мозге и улучшают общее кровообращение, что может помочь снизить уровень стресса.

4) Улучшает общее настроение. Изменения настроения являются неизбежной частью восстановления зависимости. Когда тело внезапно приспосабливается к совершенно новым обстоятельствам, балансировка настроения может быть очень трудной. Поскольку чье-то настроение меняется к худшему, это, вероятно, уменьшит их шансы бороться с наркотической зависимостью, что может привести к рецидиву.

Как уже упоминалось ранее, упражнения высвобождают эндорфины, которые не только уменьшают стресс, но и могут помочь улучшить общее настроение человека и удержать его на правильном пути.

5) Снижает вероятность рецидива. Физические упражнения были тщательно исследованы как прямое лечение для снижения риска рецидива широкого спектра зависимостей, включая наркоманию. Примеры предыдущих исследований включают такие результаты, как:

Люди, выздоравливающие от расстройств употребления каннабиса, испытывают снижение тяги после выполнения физических упражнений.

Люди с алкогольными расстройствами преодолевают фазу отмены с более низкими позывами пить.

Установлено, что физические упражнения могут быть эффективным способом выздоровления от наркомании. Но в каких упражнениях должен участвовать человек с наркоманией?

Ответ на этот вопрос обычно зависит от ряда различных факторов, в том числе:

- тяжесть зависимости;
- существующее физическое состояние;
- есть ли дополнительные проблемы со здоровьем;
- диета и питание;
- эффекты любых лекарств, которые принимаются.

Как и следовало ожидать, не существует универсального подхода к программам упражнений для тех, кто выздоравливает. Каждый будет по-разному реагировать на разные виды упражнений, поэтому самый разумный подход – начать с простых упражнений и постепенно увеличивать нагрузку. Общие варианты упражнений, которые можно изучить, могут включать: ходьба, езда на велосипеде, йога, походы, плавание. [1]

Хотя физические упражнения являются эффективным способом помочь кому-то справиться с наркоманией, их не следует использовать в качестве единственного лечения. Существует ряд других более традиционных вариантов лечения наркомании, которые обычно могут быть изучены медицинскими работниками, и их никогда не следует игнорировать.

В зависимости от личных обстоятельств человека может быть применен ряд различных методов лечения, в том числе:

- поведенческая терапия, такая как КПТ, помогает справиться с чьими-то проблемами, изменяя их мышление и поведение. Эти методы лечения работают на основе того, что чьи-то мысли, чувства, физические ощущения и действия взаимосвязаны и должны быть одновременно рассмотрены;

- лекарственная терапия. Если кто-то зависит от такого наркотика, как героин, ему могут предложить заместитель наркотика или лекарство, чтобы помочь ему бороться с зависимостью;

- детокс. Для тех, кто хочет полностью и немедленно избавиться от своей зависимости, они могут пройти процесс детоксикации, чтобы очистить все из своей системы.[3]

Несмотря на большую работу и наличие огромной теоретической базы, профилактические мероприятия до сих пор не дали существенных результатов. На данный момент биохимические механизмы наркотической зависимости еще не выявлены, поэтому психология, социология и наркомания пока не изобрели одного правильного и эффективного метода профилактики различных видов зависимостей. Дальнейшее изучение проблемы может помочь ответить на вопрос, как искоренить наркоманию среди подростков и спасти общество от бессмысленного саморазрушения и вымирания.

Библиографические ссылки

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебное пособие / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. – 3-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 310 с.
2. Жарова, А. В. Основы социальной медицины: учебное пособие / А. В. Жарова. – Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2018. – 96 с.
3. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации: справочник / составитель А. В. Царик. – 5-е изд.. – Москва: Спорт-Человек, 2018. – 1144 с.

References

1. Weiner, E. N. Valeology: a textbook / E. N. Weiner, E. V. Volynskaya. – 3rd ed., erased. – Moscow: FLINT, 2018. – 310 p.
2. Zharova, A.V. Fundamentals of social medicine: a textbook / A.V. Zharova. – Krasnoyarsk: Sibgau im. academician M. F. Reshetnev, 2018. – 96 p.
3. Handbook of a worker of physical culture and sports: normative legal and program-methodical documents, practical experience, recommendations: handbook / compiled by A.V. Tsarik. – 5th ed.. – Moscow: Sport-Man, 2018. – 1144 p.

УДК 004.77:796.421

ОБЗОР ИНТЕРНЕТ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ

А.Б. Самара¹, Т. В. Лепилина²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹E-mail: annasamara21112001@gmail.com

²E-mail: lepilinatat@mail.ru

Скандинавская ходьба – один из универсальных видов физической активности, подходящий для студентов любого уровня физической подготовки. Анализ и сравнение интернет приложений для мобильных устройств позволил выявить наиболее популярные приложения для самостоятельных занятий скандинавской ходьбой, повышения двигательной активности, развития физических качеств, приобщения к здоровому стилю жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, интернет приложения, студенты, самостоятельно, физическая активность.

REVIEW OF INTERNET APPLICATIONS FOR NORDIC WALKING

A.B. Samara¹, T.V. Lepilina²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: annasamara21112001@gmail.com

²E-mail: lepilinatat@mail.ru

Nordic walking is one of the universal types of physical activity, suitable for students of any level of physical fitness. The analysis and comparison of Internet applications for mobile devices allowed us to identify the most popular applications for independent Nordic walking, increasing motor activity, developing physical qualities, and introducing students to a healthy lifestyle.

Keywords: Nordic walking, Internet applications, students, independently, physical activity.

В последние годы широкое распространение находит особый вид ходьбы с использованием специальных палок, которые по виду напоминают лыжные. Это скандинавская ходьба (нордическая ходьба, финская ходьба) при которой необходимо не только нести палки, но и работать ими, как при ходьбе на лыжах, включая, таким образом, в работу верхнюю часть туловища [1]. Собственно, за счет давления на палки включаются в работу мышцы спины и верхних конечностей, чего нет, к примеру, в беге. А за счет регулирования скорости ходьбы и длины палок можно убавлять или повышать физическую нагрузку

Ходьба с палками – это эффективная, ненатягающая тренировка, которая подходит всем независимо от возраста, пола или физической подготовки для развития физических качеств, оздоровления, снижения веса, улучшения физической формы, внешнего вида. В северной ходьбе задействовано до 90% мышц, что объясняет популярность данного вида двигательной активности [5].

Подобрать палки для ходьбы просто, достаточно взять их в руки и поставить перед собой, если локти согнуты под углом 90 градусов, – это правильный размер. Более профессиональный выбор палок по формуле – рост в см умножить на коэффициент 0,68. Например, если рост 170 см, то высота палки $170 \times 0,68 = 115,6$ см. Если палки фиксированной длины, то это 115 см. Высоту телескопических палок можно регулировать. Однако антропометрические параметры каждого человека различны, и не всегда данная формула подходит для расчета. Это зависит от физического состояния занимающегося, цели, которые он перед собой ставит. Поэтому в данной формуле возможны вариации, например, для оздоровительной ходьбы высота палок может быть рассчитана с коэффициентом 0,66, а для тренирующего эффекта – с коэффициентом 0,7.

Для комфортных занятий, эффективной тренировки важно правильное положение палок в руке (рис 1).



Рис. 1. Правильное положение палки в руке

- метки R (правая) и L (левая) подскажут, в какую руку взять палку;
- продеть руки через темляки палок, и сжать их в кулаках;
- закрепить удобно каждый темляк;
- держать большие пальцы рук поверх крепления темляков;
- проверьте, чтобы между рукой и темляком не было слишком много пространства, палки должны держаться крепко, как будто они продолжение ваших рук [2].

Перед любыми физическими упражнениями необходимо выполнять разминку, для подготовки организма к нагрузкам. Длительность разминки перед скандинавской ходьбой не больше 15-ти минут, включает прогулку с держанием палок посередине и параллельно земле; упражнений для коленных и голеностопных суставов, растяжку для спины, ног и плеч.

Чтобы занятия были эффективными важно разучить технику шага скандинавской ходьбы, правильное положение корпуса при ходьбе (рис.2).



Рис. 2. Правильное положение корпуса при занятиях скандинавской ходьбой

Правила ходьбы с палками:

- ходить, наклонив корпус примерно на 7 градусов вперед;
- при ходьбе левая нога выступает вперед и правая рука – тоже вперед, и наоборот;

➤ палки при скандинавской ходьбе следует ставить на уровне пятки той ноги, которая выступает вперед, а рука при этом сгибается в локте на 45 градусов. Рука, которая уходит назад, должна разгибаться полностью;

➤ первое время не стоит опираться на палки, нужно просто волочить их за собой, а со временем можно пробовать опираться на них [4].

В процессе занятий важно контролировать не только движения, но и осанку:

- ✓ держать плечи в расслабленном состоянии;
- ✓ немного втянуть живот, но так, чтобы это не мешало дыханию, которое при скандинавской ходьбе должно быть брюшным;
- ✓ во время шагов перекачивать стопы от пятки до кончиков пальцев.

После занятия скандинавской ходьбы важно восстановить сердечный ритм, привести в норму дыхание. Для этого рекомендуется выполнить упражнения на растяжку мышц, особое внимание уделить спине, сделать несколько расслабляющих упражнений для шеи, рук и ног [3].

Для занятий скандинавской ходьбой, подсчета количества шагов, пройденного расстояния, сожженных калорий, выбора и контроля интенсивности нагрузок разработаны бесплатные мобильные приложения.

Приложение 1 – «Шагомер: Счетчик шагов» (рис. 3). Шагомер работает в режиме оффлайн, автоматически считает количество шагов, пройденную дистанцию в километрах, сожженные калории в течение дня, за неделю, за месяц.



Рис. 3. Иконка приложения «Шагомер: Счетчик шагов».

Приложение 2 – «Шагомер – счетчик шагов и калорий для здоровья» (рис.4). Позволяет синхронизировать данные о пройденных шагах и потраченных калориях с приложением MyFitnessPal. Устанавливается непосредственно на телефон, не требует дополнительной настройки, не нужно выполнять вход на сайт, достаточно скачать бесплатное приложение и начать отслеживать свой уровень активности.

Приложение считает шаги, есть возможность просматривать историю во вкладке "Графики", поддерживать своих друзей во вкладке "Группы", записывать свой вес во вкладке "Я". Приложение записывает количество шагов, потраченных калорий и активного времени, потраченного на бег или ходьбу.



Рис. 4. Иконка приложения «Шагомер – счетчик шагов и калорий для здоровья».

Приложение 3 – «StepsApp Шагомер» (рис.5). Приложение включает автоматический подсчет шагов, счетчик калорий, виджет «Сегодня», графики, анимацию, функциональный

просмотр статистики на месяц и год, уведомления, функция публикации сообщений в социальных сетях. Приложение позволяет разукрашивать графики различными цветами, делиться личными достижениями в социальных сетях непосредственно из StepsApp. Данное приложение популярно у более 10 миллионов пользователей.



Рис. 5. Иконка приложения «StepsApp Шагомер».

Анализ и сравнение интернет приложений для мобильных устройств позволил выявить наиболее популярные приложения для самостоятельных занятий скандинавской ходьбой (табл. 1).

Таблица 1

Анализ и сравнение интернет приложений для самостоятельных занятий скандинавской ходьбой

Функции, составляющие приложение	<i>Приложение 1</i> «Шагомер: Счетчик шагов»	<i>Приложение 2</i> «Шагомер – счетчик шагов и калорий для здоровья»	<i>Приложение 3</i> «StepsApp Шагомер»
Вес приложения	50 МБ	70 МБ	65 МБ
Оценка пользователей	4,8	4,7	4,4
Наличие русского языка	есть	есть	есть
График активности	есть	есть	есть
Наличие рекламы	есть	есть	есть
Платный (дополнительный) контент	нет	есть	есть

Цель занятий скандинавской ходьбой – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, физическую подготовленность и активно отдохнуть, приятно и полезно провести досуг. Ходьба с палками 3 раза в неделю по 30 минут повышает двигательную активность, функциональные возможности всех систем организма [1]. Проведенный в исследовании обзор позволяет студентам самостоятельно выбрать наиболее понравившееся интернет приложение для занятий скандинавской ходьбой.

Библиографические ссылки

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2019. – 283 с.: ил. – (Высшее образование).
2. Как выбрать палки для скандинавской ходьбы? [Электронный ресурс]. URL: <https://nordicpro.ru/vse-o-palkah-i-hodbe/kak-vybrat-palki-dlya> (дата обращения: 14.02.2022).
3. Как правильно заниматься скандинавской ходьбой? [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kruizuniversal.ru/skandinavskaya-hodba-pravila> (дата обращения: 14.02.2022).
4. Скандинавская ходьба: модно или полезно? [Электронный ресурс]. URL: <https://apastovo.tatarstan.ru/index.htm/news> (дата обращения: 28.02.2022).
5. Яблочная М. «Скандинавская ходьба с палками: польза, техника, ошибки начинающих». [Электронный ресурс]. URL: <https://marathonec.ru/skandinavskaya-hodba/> (дата обращения: 28.02.2022).

References

1. Grishina Yu.I. Fizicheskaya kul'tura studenta: ucheb. posobie / YU.I. Grishina. – rostov n/D.: Feniks, 2019. – 283 s.: il. – (Vysshee obrazovanie).
2. Kak vybrat' palki dlya skandinavskoj hod'by? [Elektronnyj resurs]. URL: <https://nordicpro.ru/vse-o-palkah-i-hodbe/kak-vybrat-palki-dlya> (data obrashcheniya: 14.02.2022).
3. Kak pravil'no zanimat'sya skandinavskoj hod'boj? [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.kruizuniversal.ru/skandinavskaya-hodba-pravila> (data obrashcheniya: 14.02.2022).
4. Skandinavskaya hod'ba: modno ili polezno? [Elektronnyj resurs]. URL: <https://apastovo.tatarstan.ru/index.htm/news> (data obrashcheniya: 28.02.2022).
5. Yablochnaya M. «Skandinavskaya hod'ba s palkami: pol'za, tekhnika, oshibki nachinayushchih». [Elektronnyj resurs]. URL: <https://marathonec.ru/skandinavskaya-hodba/> (data obrashcheniya: 28.02.2022).References

© Самара А.Б., Лепилина Т.В., 2022

УДК 613.955:796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Синкевич

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно, Беларусь

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В статье проведен анализ влияния уровня физического развития на здоровье школьников обычных классов и классов спортивной ориентированности.

Ключевые слова: здоровье, учащиеся, индекс массы тела, спортивный класс, группы здоровья, показатели физического развития.

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF HEALTH FORMATION IN SCHOOL CHILDREN

E. V. Sinkevich

EE "Grodno State Medical University",
Grodno, Belarus

The value of physical culture in the school period of a person's life is to create a foundation for comprehensive physical development, health promotion, and the formation of various motor skills and abilities. The article analyzes the influence of the level of physical development on the health of schoolchildren of ordinary classes and sports orientation classes.

Keywords: health, students, body mass index, sports class, health groups, indicators of physical development.

Актуальность. Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом.

Здоровье и физическая подготовленность детей – важнейшие слагаемые здоровья физического потенциала нации. Проблему всеобщего физического образования и физической культуры надо решать, прежде всего, и главным образом через школу. В школьном возрасте нужно успеть воспитать мотивацию и потребность в занятиях физическими упражнениями, обеспечить физкультурную грамотность каждого.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Неоспорим тот факт, что значимость привлекательных сторон физической культуры для учащихся меняется с их возрастом. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще (дети любят побегать, попрыгать, поиграть, не очень задумываясь над тем, что это является средством их физического и психического развития), то подро-

стики занимаются физическими упражнениями уже с какой-то конкретной целью. У старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя для определенной профессиональной деятельности. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма ребенка, ослабляет его защитные силы. Без двигательной активности не возможно полноценное физическое развитие.

Учитывая, что пик физического развития приходится на старший школьный возраст, уделять пристальное внимание развитию главных двигательных способностей рационально именно в школьном возрасте, особенно у старшеклассников. Тем более что физкультурная активность в период бурного развития организма существенно облегчает решение общевоспитательных задач (нравственных, трудовых, эстетических).

В процессе физического воспитания следует учитывать основные закономерности развития детского организма.

Недостаток двигательной активности может привести к тому, что у школьника воспитывается противоестественная в его возрасте неподвижность, которая часто удобна родителям и воспитателям, а для ребенка чревата патологическими изменениями в организме.

Урок физической культуры – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей урока физической культуры является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Известно, что выносливость, сила, ловкость, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки, путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма школьника к физическим нагрузкам.

Цель исследования: установить закономерности влияния уровня физического развития на здоровье школьников обычных классов и классов спортивной ориентированности.

Материалы и методы: изучение и анализ литературных и информационных источников, а также анализ состояния здоровья учащихся по медицинской документации («Журнал учета результатов ежегодных медосмотров», «Классный журнал»). Объект исследования – учащиеся 8 классов ГУО «СШ № 9 имени Героя Советского Союза Г.Н. Холостякова» г. Барановичи (8 «А»(обычный класс) – 23 человека, 8 «Б»(спортивный класс) – 20 человек).

Результаты и их обсуждение. Анализируя результаты проведенных медицинских осмотров школьников восьмого класса, выяснилось, что показатели здоровья детей, учащихся в спортивном классе, резко отличаются от таковых результатов детей, учащихся в обычном классе.

Проведя сравнительный анализ показателей физического развития, выяснилось, что 43.5% школьников обычного класса попадают в интервальный промежуток нормального индекса массы тела, а 56.5% – имеют пониженный ИМТ, в то время как в спортивном классе эти показатели равны соответственно 60% и 40%.

Среднее значение частоты пульса у детей, занимающихся плаванием, составляет 67,7 ударов в минуту, а у учащихся обычного класса – 72,2.

По группам здоровья учащиеся в выбранных нами классах распределились следующим образом: 8 «А» (обычный) класс: I группа – 22%, II группа – 74%, III группа – 4%; 8 «Б» класс (спортивный): 80%, 17% и 3% соответственно.

Было отмечено, что в спортивном классе лишь 5% учащихся посещают подготовительную группу на уроках физической культуры и 95% – основную, а в обычном классе на долю подготовительной группы приходится 26% учеников и 74% -на долю основной.

Однако и в том и другом классе имеются дети с различными заболеваниями, диагностированными в ходе медицинского обследования. Изучив эти данные, выяснилось, что в обычном

классе хронические заболевания имеются у 78% школьников и преобладающими среди них являются миопия(22%) и МАРС(13%). Среди учеников спортивного класса хронические заболевания имеются у 30% детей, из них у 10 % – МАРС.

Выводы. Анализируя показатели физического здоровья и результаты проведенных медицинских осмотров восьмиклассников ГУО «СШ № 9 имени Героя Советского Союза Г.Н. Холостякова» г. Барановичи установлено:

1. в спортивном классе 80% учащихся относятся по показателям здоровья I группе здоровья, в то время как в обычном классе – 22% абсолютно здоровых детей;
2. 60% учащихся спортивного класса попадают в интервальный промежуток нормального индекса массы тела, а в обычном классе 56.5% – имеют пониженный ИМТ;
3. правильно подобранная физическая нагрузка благоприятно влияет на здоровье учащихся и является одним из важнейших методов профилактики развития огромного ряда заболеваний;
4. система физического воспитания в образовательном учреждении, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств, а также развивать мотивацию к самостоятельным занятиям спортом, помогать ребенку лучше осваивать программный материал.

Библиографические ссылки

1. Основы физической культуры // [Электронный ресурс], 2014 –Режим доступа – http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375_0.html/. Дата доступа:26.09.2015.
2. Дубровский, Валеология / В.И. Дубровский – М.: Здоровый образ жизни, 1999. – 3480 с.
3. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб.пособие / Г.П. Артюнина., С.А. Игнаткова – М.: Академический проект, 2009. – 560 с.

References

1. Fundamentals of physical culture // [Electronic resource], 2014 – Access mode – [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375_0.html /](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375_0.html/). Access date:26.09.2015
2. Dubrovsky, Valeology / V.I. Dubrovsky – M.: Healthy lifestyle, 1999. – 3480 p.
3. Artyunina, G.P. Fundamentals of medical knowledge: Health, illness and lifestyle: studies. manual / G.P. Artyunina., S.A. Ignatkova – M.: Academic project, 2009. – 560 p.

© Синкевич Е. В., 2022

УДК 612.395.22

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Т.Н. Темиркулов¹, М.Д. Кудрявцев²

^{1,2}Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

²Институт гастрономии, Институт физической культуры, спорта и туризма,
Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский Рабочий», 31

¹Email: tairtemirkulov55@gmail.com

²Email: kumid@yandex.ru

В настоящее время, спортивная борьба в Кыргызстане обретает большую популярность. Спортсмены сборной команды по греко-римской борьбе добиваются больших результатов на мировой арене. За счет популярности развивается и сам спорт, всё больше желающих стать спортсменами среди молодёжи. С связи с этим всем, выделяются средства для обеспечения сборной команды. За их подготовку и питание отвечает министерство спорта КР. Также большая ответственность возлагается на тренеров. Питание спортсменов сборной команды регулируется постановлением Правительства КР от 31 июля 2002г. 510 «О нормах питания в социально-культурных учреждениях», а их денежное обеспечение регулируется постановлением Правительства КР от 16 мая 1994 г. 329 «О денежных нормах расходов на питание в социально-культурных учреждениях, размерах оплаты спортивным судьям и денежных премиях за результаты соревнований». Вышесказанные постановления Правительства КР распространены также на остальные виды спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, личность, физическая культура, студенты, обучение, развитие.

FOOD FOR ATHLETES OF THE GRECO-ROMAN WRESTLING TEAM OF THE KYRGYZ REPUBLIC

T.N. Temirkulov³, M.D. Kudryavtsev^{1,2,3}

^{1,2}Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

²Institute of Gastronomy, Institute of Physical Culture, Sports and Tourism,
Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny prospect, 79;

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii Rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: tairtemirkulov55@gmail.com

²E-mail: kumid@yandex.ru

Currently, wrestling in Kyrgyzstan is gaining great popularity. Athletes of the Greco-Roman wrestling team achieve great results on the world stage. Due to popularity, the sport itself is also developing, more and more people want to become athletes among young people. With all this,

funds are allocated to provide the national team, the Ministry of Sports of the Kyrgyz Republic is responsible for their preparation and nutrition, and their coaches also have a great responsibility. Nutrition of athletes of the national team is regulated by the Decree of the Government of the Kyrgyz Republic dated July 31, 2002 No. 510 "On the norms of nutrition in social and cultural institutions", and their financial support is regulated by the Decree of the Government of the Kyrgyz Republic of May 16, 1994 » The aforementioned resolutions of the Government of the Kyrgyz Republic are also extended to other sports.

Keywords: *physical education, sport, personality, physical culture, students, training, development.*

Национальная сборная Кыргызстана по греко-римской борьбе, обеспечивается государством. В том числе, и питанием при подготовке к различным соревнованиям. Борец – это человек, который профессионально занимается спортом. Для борцов важны не только регулярные занятия и участие в соревнованиях, но и правильное питание. Оно дает борцу больше энергии и позволяет быстрее восстанавливать силы. По сравнению с обычными людьми борцы тратят намного больше сил.

Общие условия питания борцов:

Высокая калорийность, здоровый способ готовки. В рационе должно присутствовать нужное количество микроэлементов и разных витаминов. Рацион борца в идеале строится на 60% из углеводов, 30% из белков и на 10% из жиров. Все нужные витамины и микроэлементы поступают в организм борца из еды и других источников (из биологически активных добавок, поливитаминов).

Белки очень важны в рационе спортсмена, так как они:

1. Служат строительным материалом для мышц;
2. Помогают метаболическим процессам;
3. Доставляют кислород к тканям;
4. Способствуют поддержанию иммунитета.

Натуральными источниками белка являются: мясо, рыба, яйца, молочные продукты. Обычно опытные борцы используют в своем рационе и другие источники белка: протеиновые батончики, смеси, коктейли.

На углеводы приходится значительная часть в питании борцов. Углеводы заряжают организм энергией. Борцы больше предпочитают сложные углеводы, которые хорошо усваиваются. К ним можно отнести многие крупы, овощи, фрукты. Сахар – борцы предпочитают заменять мёдом.

Жиры также могут быть источниками энергии и строительными материалами для мышц. Жиры важны при длительных нагрузках. В питании борцов должны присутствовать жиры растительного и животного происхождения. Источниками жиров являются: сливочное и растительное масло, рыба, орехи, жирное мясо.

Борцы перед тренировкой употребляют продукты, содержащие медленные углеводы, а после тренировок для восстановления мышц белковые продукты.

При занятиях спортом нужно поддерживать водный баланс. Борцы употребляют большое количество воды (от 1,5 до 2,5 литров в зависимости от массы тела).

Борцам рекомендуется дробная еда небольшими порциями три-четыре раза в день. Еду необходимо хорошо пережевывать. При выборе подходящего рациона нужно учитывать предпочтения и самочувствие борца. Также требуется тщательный контроль за весом.

Нормы питания спортсменов и участников учреждений народного образования при проведении олимпиад, слетов, сборов, смотров, конкурсов и других мероприятий определены законодательством Кыргызской Республики:

- для спортсменов (в среднем) 60,0
- для других участников и судей 60,0

Расчетные нормы на питание спортсменов, участников соревнований и учебно-тренировочных сборов по подготовке к соревнованиям:

- районные спортивные соревнования (для всех участников и судей) 50,0
- областные спортивные мероприятия (для всех участников и судей) 65,0
- республиканские спортивные мероприятия, специальные сборы, связанные с подготовкой к межгосударственным соревнованиям, государственные спортивные мероприятия для спортсменов 80,0

- для других участников 60,0

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям, международные спортивные мероприятия:

- для спортсменов 160,0
- для других участников и судей 120,0

Спортсмены-участники государственных и международных спортивных соревнований обеспечиваются:

- фармакологическими восстановительными средствами 45,0
- витаминами и белково-глюкозными препаратами 50,0

За последние 10 лет большинство исследований было посвящено рациону спортсменов накануне состязаний. Еще в начальных работах рассматривалось влияние выбора времени приема еды перед началом соревнований на спортивные результаты. Дж.М. Аспри и соавторы отмечают, что маленькое количество еды (около 510 ккал), состоящее из каши, куска хлеба и масла, взятого за 0,5 часа, 1 час и 2 часа до начала, не оказали влияния на результаты на дистанциях 400 м, 800 м, 1500 м и 3000 м бега. Следующие исследования тоже сконцентрированы на влиянии, как пищи, так и жёсткой или жидкой консистенции на долговую работоспособность. К примеру, Р. Н. Джирандола и его коллеги заметили, что употребление твердой или жидкой еды за 30 минут добега при максимальной интенсивности на беговой дорожке не показало особых изменений ни в метаболизме, ни в показателях функционального состояния системы кровообращения по сравнению с контрольной ситуацией, когда еда не употреблялась. Несмотря на то, что некоторые участники сделали незначительные жалобы на боли в желудке и отеки кишечника за 30 минут до начала, никто не жаловался на какой-либо дискомфорт во время или после эксперимента. Во многих работах авторы обращают внимание на потребление еды перед тренировками и особенно на оказании влияния углеводных продуктов на мышечный гликоген, уровень глюкозы в крови и продолжительность тренировки. Эти исследования, проведенные в этой области, пояснили, что в некоторых ситуациях потребление углеводов до и во время работы мускулатуры, может оказать положительный эффект, особенно во время мышечной деятельности, когда запасы гликогена истощаются. Нейфер и его коллеги показали увеличение работоспособности мышц, когда участники получали насыщенную углеводами пищу (200 г) за 4 часа до тренировки и употребляли жидкую углеводную продукцию перед тренировками [1, 2, 3,4].

Из вышесказанного можно отметить, насколько важно хорошо и сбалансировано питаться для борца, потому что это может сказаться на его деятельности, особенно перед соревнованиями.

Питание спортсменов, как сборной по борьбе, так и других видов спорта, в Кыргызстане не остаётся незамеченным. Важна не только еда, но и витаминные добавки, которые помогают организму восстанавливаться после тяжёлых тренировок, и быстро приходить в строй. Порой недоедание является одним из распространённых причин развития различных болезней, тем более, если этот человек занимается интенсивными тренировками.

Библиографические ссылки

1. Калинин М.М., Пшендин А.И. Рациональное питание для спортсменов. -Киев: Здоровья, 1985 .

2. ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «О денежных нормах расходов на питание в социально-культурных учреждениях, размерах оплаты спортивным судьям и денежных премиях за результаты соревнований»

3. ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ О нормах питания в социально-культурных учреждениях

4. Информационный портал освещающий силовые виды спорта и единоборства Кыргызской Республики 100pudov.kg

References

1. Kalinsky M.M., Pshendin A.I. Rational nutrition for athletes.- Kiev: Health, 1985.

2. DECISION OF THE GOVERNMENT OF THE KYRGYZ REPUBLIC "On the monetary norms of expenses for food in social and cultural institutions, the amount of payment to sports judges and cash bonuses for the results of competitions"

3. DECISION OF THE GOVERNMENT OF THE KYRGYZ REPUBLIC On nutritional standards in social and cultural institutions

4. Information portal covering power sports and martial arts of the Kyrgyz Republic 100pudov.kg

© Темиркулов Т.Н., Кудрявцев М.Д., 2022

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СВЕЖЕМ (ОТКРЫТОМ) ВОЗДУХЕ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

И. Г. Харчева¹, Н. С. Мухиддинова²

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени
И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

¹E-mail: irina4476@mail.ru

В статье рассматривается влияние занятий на свежем воздухе на физическую активность студентов медицинского университета: теоретически были определены последствия занятий в зале и на свежем воздухе на организм студентов.

Ключевые слова: свежий воздух, физическая активность, студенты, занятия.

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION IN FRESH (OPEN) AIR ON THE ORGANISM OF MEDICAL STUDENTS

I. G. Kharcheva¹, N. S. Mukhiddinova²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
41, Kirochnaya Str., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: irina4476@mail.ru

The article discusses the impact of outdoor activities on the physical activity of students of a medical university: theoretically, the consequences of classes in the hall and in the fresh air on the body of students were determined.

Keywords: fresh air, physical activity, students, classes.

Введение. Физическая культура – специфическая часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья и повышение его уровня, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в повседневной жизни людей. Общеизвестно, что главным профилактическим средством против роста числа заболеваний является правильный образ жизни и умеренная физическая активность. Эти аспекты очень важны для студентов высших учебных заведений, а именно для поддержания физического и психоэмоционального здоровья.

С древних веков, людям известно, что занятия физической культурой являются неотъемлемой частью здорового образа жизни человека. От интенсивности занятий физической культурой зависит, сколько человек будет болеть в течение жизни, как будет проходить его болезнь, какова будет вероятность осложнений после заболевания и будет ли человек склонен к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь лёгких), пищеварения (нарушение функции кишечника, желудка), нервным заболеваниям, психологическим расстройствам и зависимостям [1].

Основное содержание работы. В настоящее время люди ценят и отдают предпочтение не только интенсивность физической нагрузки, но и ее качеству.

Качество физической нагрузки зачастую зависит от: правильно подобранных упражнений; правильно выполненных упражнений; места проведения упражнений; длительности активной нагрузки и длительности перерывов между ними

Пребывание человека на открытом воздухе ускоряет обменные процессы всего его организма, делает крепче сосуды и нервы кожи, улучшает работу сердца и общий тонус организма, а еще значительно увеличивает мозговую деятельность [2]. Следует отметить что, занятия спортом на свежем воздухе имеют наиболее гигиеническое преимущество, чем занятие в зале, и они наиболее полезны и интересны обучающимся, так как студенты устают находиться весь учебный день в закрытых помещениях.

Для оценки влияния занятий физической культурой на свежем (открытом) воздухе на студентов медицинского ВУЗа, был проведен анонимный опрос студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова, после чего были отобраны 7 учебных групп, общая численность студентов составила 167. В течение 2-х месяцев студенты, после каждого занятия физической культурой фиксировали свое общее состояние во время занятия, и после него. Один месяц студенты занимались раз в неделю полностью в зале, а во второй частично на стадионе (территория университета, огорожена от улицы высокими деревьями, находится возле проезжей части). Результаты анализа подтвердили положительное влияние занятий на свежем (открытом) воздухе на организм студентов.

В результате проведенных исследований было выявлено, что более 78% студентов во время занятий спортом в зале чувствуют себя намного хуже, чем во время занятий спортом на свежем воздухе. Во время занятий в зале они через короткое время интенсивной нагрузки чувствуют удушье, нехватку кислорода (гипоксия), гипертермию и головокружение. Во время занятий на свежем воздухе эти состояния ощущаются через более длительное время интенсивных тренировок и компенсируются более чистым, прохладным воздухом, и большей площадью территории.

Также при занятии спортом в зале 56 % студентов ощущали тревожность за счет ограниченности территории, они боялись, что могут столкнуться друг с другом при выполнении упражнений, в то время как во время занятия на стадионе между студентами была соблюдена дистанция, которая позволила без ограничения в пространстве выполнять заданные упражнения.

Проведенные исследования показали, что не стоит пренебрегать тренировками на свежем (открытом) воздухе, и при возможности отдавать предпочтения проведению занятия на открытой местности.

Даже короткие, но качественные тренировки на свежем (открытом) воздухе дают лучший эффект для организма студента, чем длительные тренировки в зале.

Заключение. Физическая культура – является неотъемлемой частью жизни каждого человека, которая имеет прямое влияние на показатели здоровья, как физического, так и психоэмоционального состояния. Пренебрежение физической активностью в течение нескольких месяцев приводит к появлению симптомов ряда заболеваний. Для поддержания показателей здоровья в норме следует уделить внимание ежедневной базовой активности или включить в свой распорядок дня дополнительную физическую нагрузку на свежем воздухе.

Библиографические ссылки

1. Влияние регулярных спортивных тренировок на сердечно-дыхательную функцию студентов медицинского вуза / Д.А. Каменский, Ю.В. Яковлев, П. К. Кузнецов, А.М. Чашин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 6. – С. 56-58.
2. Каменский, Д. А. Влияние специальных физических упражнений на развитие психических качеств студентов СЗГМУ им. И. И. Мечникова / Д. А. Каменский, А. Е. Батурин // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 ноября 2020 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Кафедра физической культуры. – Санкт-Петербург: Издательство СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2021. – С. 186-189.

References

1. Vliyanie reguljarnyh sportivnyh trenirovok na serdechno-dyhatel'nyuyu funkciyu studentov medicinskogo vuza / D.A. Kamenskij, YU.V. YAKovlev, P. K. Kuznecov, A.M. CHashchin // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2021. – № 6. – S. 56-58.
2. Kamenskij, D. A. Vliyanie special'nyh fizicheskikh uprazhnenij na razvitie psihicheskikh kachestv studentov SZGMU im. I. I. Mechnikova / D. A. Kamenskij, A. E. Baturin // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury studentov medicinskih vuzov : materialy VI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 19 noyabrya 2020 goda / Ministerstvo zdravoohraneniya Rossijskoj Federacii. Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I. I. Mechnikova» Ministerstva zdravoohraneniya Rossijskoj Federacii. Kafedra fizicheskoy kul'tury. – Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo SZGMU im. I. I. Mechnikova, 2021. – S. 186-189.

© Харчева И. Г., Мухиддинова Н. С., 2022

УДК 664.8.035.6

PERMEABILITY PARAMETERS OF POLYSACCHARIDE EDIBLE FILMS LOADED WITH PLANT OILS

Gabor Zsivanovits

Institute of Food Preservation and Quality, Agricultural Academy of Bulgaria,
154 Vasil Aprilov Blvd., 4003 Plovdiv, g.zivanovih@canri.org

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3278-6119>

Scopus Author ID 55309673700

One of the most important functions of edible coatings is to reduce the transport of oxygen, carbon dioxide and water between the food and its environment or between the separated components of the food. This study describes the effect of Clove essential oil (CEO) and Grape seed oil (GSO) nanoemulsions on the gas and water vapour permeability properties of Potato starch (PS) and Hydroxypropyl methylcellulose (HPMC) edible films. The incorporation of CEO and GSO reduced the water vapour permeability and water vapour transmission rate of the PS and HPMC films, and therefore they can slow down the aspiration rate of coated fruits. The addition of oils increased both the oxygen and carbon dioxide permeability of the polysaccharide films resulting in modification of food's surrounding atmosphere and preserving the food quality.

Keywords: Clove essential oil (CEO), Grape seed (GSO) oil, Potato starch (PS) and Hydroxypropyl methylcellulose (HPMC) edible films, water vapour permeability, water vapour transmission rate, oxygen (O₂) and carbon dioxide (CO₂) permeability

ПАРАМЕТРЫ ПРОНИЦАЕМОСТИ ПОЛИСАХАРИДНЫХ ПИЩЕВЫХ ПЛЕНОК, НАСЫЩЕННЫХ РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ

Габор Живанович

Институт хранения, переработки и контроля качества пищевых продуктов,
Сельскохозяйственная академия Болгарии

пр. Василя Априлова, 154, 4003 Пловдив, Болгария, g.zivanovih@canri.org

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3278-6119>

Scopus Author ID 55309673700

Одной из наиболее важных функций съедобных покрытий является уменьшение переноса кислорода, углекислого газа и воды между пищей и окружающей средой или между отдельными компонентами пищи. В этом исследовании описывается влияние наноэмульсий эфирного масла гвоздики (CEO) и масла виноградных косточек (GSO) на газо- и паропроницаемость пищевых пленок из картофельного крахмала (PS) и гидроксипропилметилцеллюлозы (HPMC). Включение CEO и GSO ограничило проницаемость и убавило темп пропускания водяного пара через PS и HPMC пленки, и, следовательно, они могут снизить скорость аспирации фруктов с покрытием. Добавление масел увеличило проницаемость полисахаридных пленок, как для кислорода, так и для углекислого газа, что привело к изменению атмосферы, окружающей пищу, и сохранению качества пищи.

Ключевые слова: эфирное масло гвоздики (CEO), масло виноградных косточек (GSO), пищевые пленки из картофельного крахмала (PS) и гидроксипропилметилцеллюлозы (HPMC), паропроницаемость, скорость пропускания водяного пара, проницаемость для кислорода (O₂) и диоксида углерода (CO₂)

Introduction

Coating technology is a promising approach in order to prolong the consumer acceptability and shelf life of fruits and vegetables [1]. Edible films and coatings made from polymer compositions form a semi-permeable barrier [2]. They are able to control the growth of microorganisms and protect the fruits against pathogens, increase the antioxidant activity, retain the soluble solids, decrease the weight loss, retain the colour and control the concentration of ethylene [3]. In general, edible films and coatings should be safe, biodegradable and non-toxic to fruits and vegetables. The polymer raw-materials for coatings can be made from the waste materials of the food industry [4]. Their protection effectiveness depends on the barrier properties against oxygen, carbon dioxide and water vapour [5]. The oxygen is one of the most important factor affecting the quality and the safety deterioration. The natural polymers have good barrier properties to oxygen and carbon dioxide transmission, but they have high solubility in water, also high water vapour permeability and low mechanical resistance [6]. The low gas permeability coatings result an internal fruit environment with increased CO₂ and lowered O₂ levels, which can improve the fruit shelf-life in similar way as the controlled or modified atmosphere packaging or storage methods [7]. The properties of edible coatings can be modified by the addition of plasticizers, antimicrobial agents, functional additives or fruit and vegetable residues [8].

Two polysaccharides, namely (hydroxypropyl)methyl cellulose (HPMC) and starch were used in the presence study to form edible coatings.

The HPMC films are characterized with good sensory, water-soluble and moderate barrier properties. They reduce the fruit respiration during the storage [9].

The properties of starch films depend mainly on the source, the content and the ratio of the amylose and amylopectin. These films also possess good sensory properties but they have high water vapour permeability and low mechanical properties [10].

The gas barrier properties and the hydrophobicity of the polysaccharide edible coatings could be improved by incorporation of some lipophilic compounds. In the oil emulsion coatings the lipid is dispersed in the supporting polysaccharide matrix. The efficiency of the lipid materials depends on their structure hydrophobicity and interaction with other components [11].

The aim of that study is to compare the barrier properties of Hydroxy-Propyl-Methyl-Cellulose (HPMC) versus Potato-Starch (PS) edible films with incorporated grapeseed oil (GsO) and clove essential oil respectively.

Materials and methods

(Hydroxypropyl)methyl cellulose (HPMC), potato starch and Tween 20, used as a surfactant, were purchased from SIGMA Aldrich, Germany. Food grade grapeseed oil, clove essential oil and glycerol were purchased from the local pharmacy. Distilled water was used in all emulsions and solutions.

The multicomponent films were prepared by mixing of hydroxypropylmethyl cellulose or potato starch water solutions with grapeseed oil or clove essential oil nanoemulsions, consisting of 10% oil, 10% Tween and 80% distilled water. The nanoemulsions were stirred at 3000 rpm using a PV-1 Vortex Mixer (Grant Instruments, UK) for 5 min and then ultrasonicated (UP100H – Compact Ultrasonic Laboratory Device, Germany) for 3 min. Subsequently, nanoemulsions were added at 0, 2.5, 5 and 7.5% and 0, 0.5, 1.0, 1.5, 2.0, 2.5% (v/v) respectively and mixed by ultrasonication for 5 min. The solutions were further casted and oven dried (at 30 °C for 48 h) in glass Petri dishes (d = 100 mm) [12].

The gas permeability properties of films towards oxygen (O₂) and carbon dioxide (CO₂) were determined according to ASTM D1434 (2015) [13]. Samples were tested using VAC-VBS Gas Permeability Tester, Labthink, China.

The water vapor permeability and water vapor transmission rate were investigated by gravimetric method [13] with W3/031 (Labthink, China) instrument. The generated humidity difference was 90% between the two sides of the test films.

Result and discussion

Gas permeability of the edible films

Oxygen is a key factor that might cause oxidation, which initiates several food changes during the storage period, namely odor, color, flavor and nutrients deterioration [14]. Obtaining edible films with adequate oxygen barrier properties can help for improving food quality and extending food shelf life. Generally, hydrophilic biopolymer films have shown good oxygen barrier property. The O_2 permeability value strongly depends on the interaction between the polymer matrix and O_2 . The higher oxygen permeability of HPMC in comparison to the starch could probably be attributed to the large HPMC side groups, which results in a small cohesive energy density, larger free volume and lower crystallinity of the material (fig. 1) [15].

There is a significant increase in the permeability of both gases – O_2 and CO_2 , in comparison to the control film for both polymers. An important factor for barrier efficiency is the impact of lipid integration on the microstructure of the coating films. In general, polysaccharides and proteins show lower oxygen permeability than the lipid materials [16].

The oil particles in the polysaccharide matrix may act as a plasticizer, which creates void spaces in the film matrix and increases polymer chain mobility. In this way, they assist the transfer of gas molecules. In addition, the hydrophobic nature of the GSO and CEO causes it to interact with the polymer matrix and disrupt the hydrogen bonds. In this way, additional sites for the dissolution of gases may be created, and the mobility of molecules can be increased through film structure. Increasing oil content increased film both O_2 and CO_2 permeability. In higher oil concentrations the increasing of permeability is much higher. The starch film has higher selectivity to the gases than the HPMC film [17].

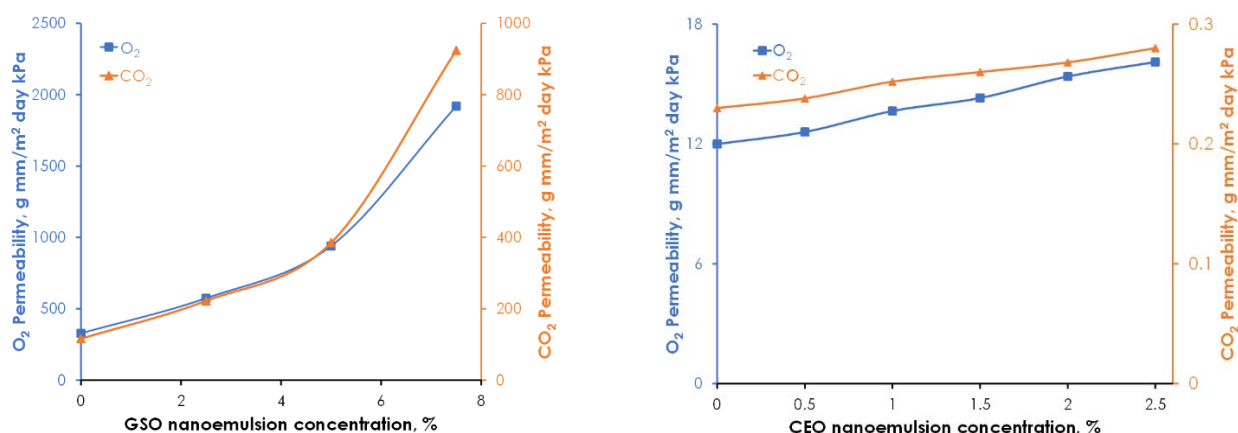


Fig. 1. Gas permeability of the HPMC-GsO (left) and PS-CEO (right) films

Water vapor permeability (WVP) and the water vapor transmission rate (WVTR)

Water vapor transfer generally depends on the hydrophilic–hydrophobic ratio of the film components. The differences between the WVP of the HPMC and starch films is due to the more hydrophilic nature of the cellulose [3]. Each lipid-based edible coating behaves in a different way as regards moisture transfer. Lipid-based edible coatings have a low affinity for water, which explains why they have low water vapor permeability. As the carbon number of fatty alcohols and fatty acids increases (from 14 to 18), their effectiveness to act as moisture barriers increases, because the non-polar part of the molecule increases and therefore favors neither water solubility in the film nor, as a consequence, moisture transfer across the film [18]. The water vapor permeability (WVP) and the water vapor transmission rate (WVTR) of the films decreased with increasing oil concentration. Incorporation of oil tends to improve the water vapor barrier properties of polymer-based composite films because they increase the hydrophobicity of the material, thus hindering water transmission (fig. 2) [19, 20]

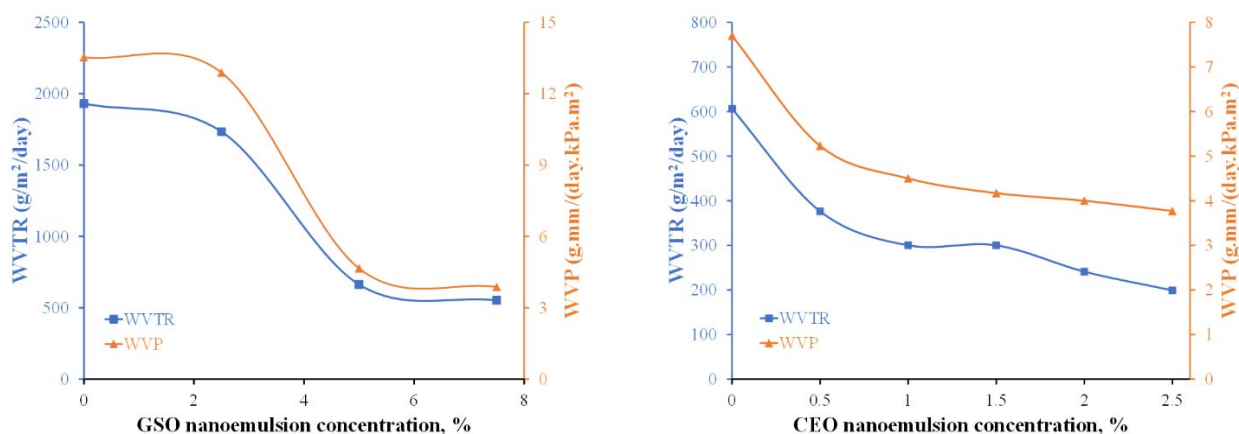


Fig. 2. Water vapor permeability (WVP) and the water vapor transmission rate (WVTR) of the HPMC-GsO (left) and PS-CEO (right) films

Conclusions

The incorporation of CEO and GSO reduced the water vapour permeability of the PS and HPMC films, and therefore they can slow down the respiration rate of the coated fruits. The immobilization of bigger oil amount can lead to a dramatic decrease in the WVP and prevent water due to respiration from leaving the package. The potato starch is characterized with more pronounced hydrophobicity and better barrier properties in respect to both gas and water vapor permeability. Obtaining films with adequate oxygen barrier can help for improving food quality and extending food shelf life. Based on the obtained results both polymer films with low concentration of plant oils can be used as edible coating of fruits.

Acknowledgement: The author thanks the Bulgarian Ministry of Education and Science under the National Research Programme "Healthy Foods for a Strong Bio-Economy and Quality of Life" approved by DCM # 577 / 17.08.2018". This work was also supported by the Agriculture Academy of Bulgaria 2022 "TN14: Influence of bioactive edible packaging on the quality of fruits and vegetables during storage" (2022-2024).

References

1. Frank, K., Garcia, C. V., Shin, G. H., & Kim, J. T. (2018). Alginate biocomposite films incorporated with cinnamon essential oil nanoemulsions: Physical, mechanical, and antibacterial properties. *International Journal of Polymer Science*, 2018.
2. Thakur, R.; Pristijono, P.; Scarlett, C.J.; Bowyer, M.; Singh, S.P.; Vuong, Q.V. Starch-based films: Major factors affecting their properties. *Int. J. Biol. Macromol.* 2019, 132, 1079-1089, <https://doi.org/10.1016/j.ijbiomac.2019.03.190>.
3. Sánchez-González, L., Vargas, M., González-Martínez, C., Chiralt, A., & Cháfer, M. (2009). Characterization of edible films based on hydroxypropylmethylcellulose and tea tree essential oil. *Food Hydrocolloids*, 23(8), 2102-2109.
4. Muxika, A., Etxabide, A., Uranga, J., Guerrero, P., & De La Caba, K. (2017). Chitosan as a bioactive polymer: Processing, properties and applications. *International Journal of Biological Macromolecules*, 105, 1358-1368.
5. Sapper, M., & Chiralt, A. (2018). Starch-based coatings for preservation of fruits and vegetables. *Coatings*, 8(5), 152.
6. Malhotra, B., Keshwani, A., & Kharkwal, H. (2015). Natural polymer based cling films for food packaging. *Int. J. Pharm. Pharm. Sci*, 7(4), 10-18.
7. Olivas, G. I., & Barbosa-Cánovas, G. V. (2005). Edible coatings for fresh-cut fruits. *Critical reviews in food science and nutrition*, 45(7-8), 657-670.

8. Kocira, A., Kozłowicz, K., Panasiewicz, K., Staniak, M., Szpunar-Krok, E., & Hortyńska, P. (2021). Polysaccharides as edible films and coatings: Characteristics and influence on fruit and vegetable quality—A review. *Agronomy*, 11(5), 813.
9. Navarro-Tarazaga, M. L., Massa, A., & Pérez-Gago, M. B. (2011). Effect of beeswax content on hydroxypropyl methylcellulose-based edible film properties and postharvest quality of coated plums (Cv. Angeleno). *LWT-Food Science and Technology*, 44(10), 2328-2334.
10. Gómez-Aldapa, C. A., Velazquez, G., Gutierrez, M. C., Castro-Rosas, J., Jiménez-Regalado, E. J., & Aguirre-Loredo, R. Y. (2020). Characterization of Functional Properties of Biodegradable Films Based on Starches from Different Botanical Sources. *Starch-Stärke*, 72(11-12), 1900282.
11. Pérez-Gago, M. B., & Rhim, J. W. (2014). Edible coating and film materials: Lipid bilayers and lipid emulsions. In *Innovations in food packaging* (pp. 325-350). Academic Press.
12. Al-Hashimi, AG.; Ammar, AB; Cacciola, F; Lakhssassi, N. Development of a Millet Starch Edible Film Containing Clove Essential Oil. *Foods*. 2020, 9, 184, <https://doi.org/10.3390/foods9020184>
13. ASTM D1434 (2015) – Standard Test Method for Determining Gas Permeability Characteristics of Plastic Film and Sheeting. D1434-82(2009) e1.
14. Lourenço, S. C., Moldão-Martins, M., & Alves, V. D. (2019). Antioxidants of natural plant origins: From sources to food industry applications. *Molecules*, 24(22), 4132.
15. Wang, J., Gardner, D. J., Stark, N. M., Bousfield, D. W., Tajvidi, M., & Cai, Z. (2018). Moisture and oxygen barrier properties of cellulose nanomaterial-based films. *ACS Sustainable Chemistry & Engineering*, 6(1), 49-70.
16. Ortega-Toro, R., Jiménez, A., Talens, P., & Chiralt, A. (2014). Effect of the incorporation of surfactants on the physical properties of corn starch films. *Food Hydrocolloids*, 38, 66-75.
17. Hashim, R.H.R.; Gunny, A.A.N.; Sam, S.T.; Kamaludin, N.H.I.; Shamsuddin, M.R. Effects of incorporation of essential oil into film for fruit packaging application. *IOP Conf. Ser. Earth and Environ. Sci.* 2021, 765, 012020, <https://doi.org/10.1088/1755-1315/765/1/012020>.
18. Wang, B.; Sui, J.; Yu, B.; Yuan, C.; Guo, L.; Abd El-Aty, A. M.; Cui, B. Physicochemical properties and antibacterial activity of corn starch-based films incorporated with *Zanthoxylum bungeanum* essential oil. *Carbohydr. Polym.* 2021, 254, 117314, <https://doi.org/10.1016/j.carbpol.2020.117314>.
19. Fonseca-García, A.; Jiménez-Regalado, E.J.; Aguirre-Loredo, R.Y. Preparation of a novel biodegradable packaging film based on corn starch-chitosan and poloxamers. *Carbohydr. Polym.* 2021, 251, 117009, <https://doi.org/10.1016/j.carbpol.2020.117009>.
20. Lee, J. Y., Garcia, C. V., Shin, G. H., & Kim, J. T. (2019). Antibacterial and antioxidant properties of hydroxypropyl methylcellulose-based active composite films incorporating oregano essential oil nanoemulsions. *Lwt*, 106, 164-171.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 338.48-44(1-21)

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ КУРСА «СОПРОВОЖДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ГРУПП»

О. В. Котлярова¹, С. В. Тулупова²

ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)»
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, просп. им. Ленина, 76

¹E-mail: kotliarovaov@susu.ru

²E-mail: tulupovasv@susu.ru

В статье раскрывается проблематика подготовки специалистов по сопровождению туристской группы в автобусных турах, в связи с развитием регионального туризма в Российской Федерации.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, сопровождение туристских групп, автобусный тур, региональный туризм, профессиональные компетенции, производственная практика.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF COURSE DEVELOPMENT "ESCORT OF TOURIST GROUPS"

O. V. Kotlyarova, S. V. Tulupova

South Ural State University (National Research University)
Russian Federation, 454080, Chelyabinsk, prosp. them. Lenina, 76

E-mail: kotliarovaov@susu.ru

E-mail: tulupovasv@susu.ru

The article reveals the problems of training specialists to accompany a tourist group on bus tours, in connection with the development of regional tourism in the Russian Federation.

Keywords: professional training, support of tourist groups, bus tour, regional tourism, professional competencies, industrial practice.

В настоящее время в России региональный туризм является одним из наиболее активно развивающихся секторов экономики. В период последствий, вызванных распространением вируса COVID-19, туристы все чаще обращают внимание на следующие аспекты при организации туров: высокие стандарты санитарной безопасности, возможность бесплатной отмены бронирований, быстрое реагирование туроператора на региональные изменения (закрываются/открываются отдельные услуги), повышение спроса на туристские страховки.

Из всех вариантов длительных путешествий, сейчас наиболее широко распространены и доступны автобусные туры. Это самый демократичный способ путешествия. Приоритет отдается автобусным турам выходного дня. Довольно популярны среди туристов двух-трехдневные поездки. Но, при организации автобусных туров в постпандемийный период можно выделить несколько особо актуализировавшихся проблем: высокая сезонность туристского спроса в отдельных регионах (Сочи, Крым, Алтай, республика Татарстан, Санкт-Петербург), несоответствие соотношения цен и качества отдельных туристских услуг, загруженность гостиниц в выходные/праздничные дни, а также недостаточное развитие соответствующей инженерной и транспортной инфраструктуры, в т.ч. заторы на дорогах в крупных городах.

В свою очередь ограничительные меры, связанные с предотвращением распространения коронавирусной инфекции (термометрия, использование средств индивидуальной защиты, необходимость соблюдения социальной дистанции и т.д.), также влияют на качество обслуживания пассажиров и затрудняют возможности организации и сопровождения групповых автобусных туров.

В технологический процесс организации тура на автобусном транспорте вовлечено незначительное количество участников – это перевозчик и представитель туроператора – сопровождающий туристской группы, что обуславливает необходимость осуществления системного контроля уровня качества оказываемых услуг данными предприятиями с учетом обеспечения безопасности автобусных перевозок и соблюдения установленных нормативов и требований при сопровождении туристов. Дополнительной гарантией быстрого и своевременного решения возникающих на маршруте проблем, непредвиденных ситуаций и урегулирования конфликтов, а, следовательно, и повышение качества обслуживания туристов, является предоставление со стороны турфирмы сопровождающего.

Пилотный опрос, проведенный нами, показал, что 83 % опрошенных туристов считают, что успех тура зависит как от профессиональных, так и от личных качеств сопровождающего (рис. 1).

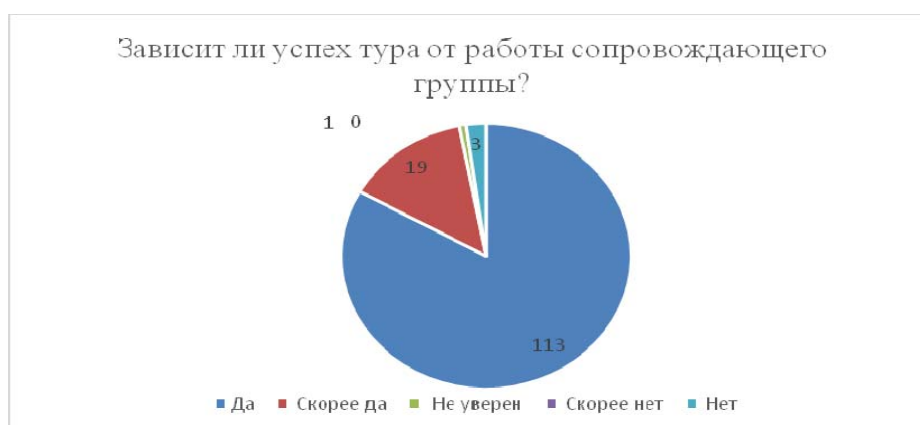


Рис. 1. Результаты опроса

На сегодняшний день специалист в сфере туризма должен обладать сформированным мировоззрением, гибкостью мышления, способностью адаптации к постоянно меняющимся условиям, профессиональными навыками и их практическим применением. Помимо этого, они должны предлагать инноваторские проекты, так как в мире постоянно возникают новые тех-

нологии и каналы связи. Следовательно, компетентность будущих специалистов характеризуется не только умением приспосабливаться к новым условиям, но инновационностью, креативностью, способностью оригинально мыслить и принимать нестандартные решения. Однако практика показывает, что студенты и выпускники вузов не всегда готовы реализовать себя в данной практической деятельности в силу несформированности практических компетенций.

Актуализируется изменение роли туроператоров в подготовке и организации туристских поездок. Формирование новых бизнес-моделей, изменение в цепочках создания ценностей, необходимость создания единых маркетинговых продуктов и сервисов на региональном, национальном и международном уровнях. Новые компетенции: усиливается востребованность навыков креативного инновационного мышления, возрастает спрос на специалистов по разработке контента экскурсий, туров, рекламных материалов, а также на более качественное и безопасное обслуживание туристов [3].

В настоящее время система направлений подготовки, специальностей и профессий в области туристского и сервисного образования группы «Сфера обслуживания» обеспечивает подготовку кадров для сферы туризма и сервиса на основе преемственности и непрерывности профессиональных образовательных программ, гармонично встраиваясь в мировые тенденции образования.

В целом в Российской Федерации в настоящее время подготовка кадров для сервиса и туризма осуществляется более чем в 1500 образовательных учреждениях, при этом наиболее востребованной является направление подготовки «Туризм» [4].

ФГОС по специальности «Туризм» определяет четыре основных вида профессиональной деятельности выпускника туристского профиля: предоставление услуг по сопровождению туристов, предоставление турагентских услуг, предоставление туроператорских услуг, управление функциональным подразделением организации [2].

Понятийные аспекты компетентного подхода, в которых рассматриваются вопросы сущности, структуры и содержания профессиональной подготовки специалистов туристской индустрии и формирования его компетентности можно встретить у таких авторов как Т.А. Ананьева, А.А. Федулин, Г.Д. Бухарова, А.М. Тиханов, Т.Н. Третьякова и т.д. Также в основном понятийном поле данной работы использовались труды таких авторов, как М.Б. Биржаков, В.Г. Гуляев, О.В. Котлярова, И.А. Фрейнкина, которые в своих трудах рассматривают деятельность сопровождающего туристской группы, как неотъемлемую часть турпродукта.

Стандартизированные процедуры деятельности сопровождающего туристской группы регламентированы рядом нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 20.04.2021 № 93-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" в части правового регулирования деятельности экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков и инструкторов-проводников».

- подготовка бакалавров туризма: ГОСТ 43.03.02 «Туризм» (Приказ № 1463 Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 года);

- знания, умения и навыки профессиональной деятельности экскурсоводов обозначены в Профессиональном стандарте «Экскурсовод (гид)» (Приказ № 539Н Министерства труда и социальной защиты РФ от 04.08.2014 года);

- понятия, процедуры и требования к документационному обеспечению и организации экскурсионной деятельности регламентированы в стандартах: ГОСТ Р 50681-2010. «Туристские услуги. Проектирование туристских услуг», ГОСТ Р 54604-2011. «Туристские услуги. Экскурсионные услуги. Общие требования».

Также в ходе проведенного анализа, мы выяснили, что в стандартизированных процедурах профессиональной подготовки и переподготовки по данным программам и методическим рекомендациям Министерства культуры РФ определен перечень компетенций именно для данной категории работников сферы туризма, но нигде не обозначен процесс подготовки специалистов по сопровождению туристской группы.

Проблема методического сопровождения организации подготовки студентов высших учебных заведений становится одним из наиболее проблемных факторов становления будущего специалиста как профессионала в своей деятельности.

В связи с этим мы выдвинули предположение, что дополнительная теоретическая и практическая подготовка поможет студентам адаптироваться к работе сопровождающего.

Исходя из требований к работе руководителя туристской группы и запросов туристов была разработана программа эксперимента. Участниками эксперимента станут студенты группы СТ-251 (экспериментальная группа) и группы СТЗ-351 (контрольная группа) Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета.

Главной целью эксперимента станет выявление уровня сформированности профессиональных компетенций у будущих руководителей туристских групп.

Экспериментальная гипотеза: обучение по программе помогает формированию компетенций, необходимых для работы сопровождающего туристской группы.

Опираясь на научные исследования и государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования по туристским специальностям [2], мы можем выделить следующие компетенции, которыми должен обладать специалист туристской индустрии и сформированность которых мы будем проверять в ходе эксперимента:

- способность определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;
- способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке российской федерации;
- способность обеспечивать безопасность обслуживания потребителей и соблюдение требований заинтересованных сторон на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности;
- способность обеспечивать требуемое качество процессов оказания услуг в избранной сфере профессиональной деятельности.

Для достижения цели эксперимента необходимо решить следующие задачи опытно-экспериментальной работы:

- определить уровень знаний и умения студентов до проведения эксперимента,
- составить программу обучения,
- провести учебные занятия в соответствии с разработанной программой,
- разработать оценочные средства,
- оценить уровень сформированности компетенций у студентов.

Эксперимент будет проходить по следующей схеме (рис. 2):

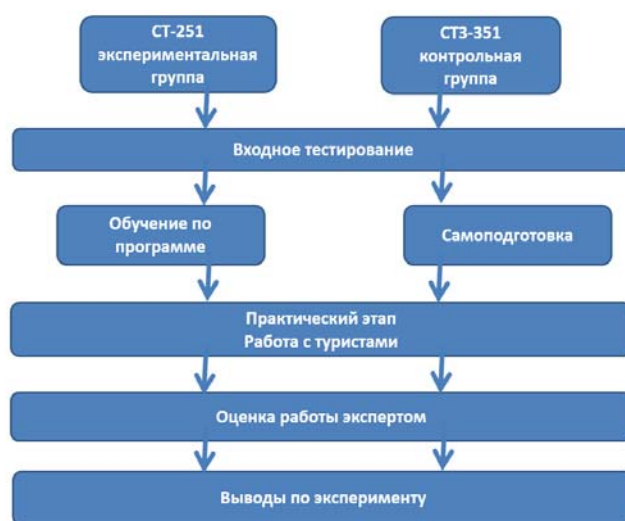


Рис. 2. - Схема эксперимента

Обе группы (и экспериментальная, и контрольная) проходят тестирование, с помощью которого мы определяем уровень знаний студентов до начала эксперимента.

После прохождения тестирования группа СТЗ-351 готовится к прохождению практики самостоятельно, а группа СТ-251 проходит обучение по программе.

Программа будет содержать следующий объем и виды учебной работы (табл. 1):

Таблица 1.

Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Лекции (Л)	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	10
Самостоятельная работа (СРС) • подготовка презентаций по основным направлениям сопровождения туристов	10
Контроль самостоятельной работы студента (КСР) • входной контроль • итоговый тест	2

Лекционный материал будет состоять из 5 тем:

1. Характеристика должностных обязанностей сопровождающего.
2. Правила поведения при работе с туристами.
3. Технология работы на маршруте.
4. Основы техники безопасности и правила поведения во время автобусного тура.
5. Характеристика ключевых объектов для сопровождения.

В ходе практических занятий будут разобраны и решены ситуационные задачи, которые могут возникнуть при работе с туристами на маршруте.

Третий этап – это работа в качестве сопровождающего на маршруте (рис. 2).

Студент получит возможность отработать сопровождающим во время однодневного тура. Оценивать его работу с туристами будет эксперт, который также будет находиться в автобусе и наблюдать за работой студента.

Таким образом, в результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

– Основные обязанности руководителя туристской группой, как основы стажерской деятельности.

– Основные правила поведения при работе с туристами.

– Основные правила техники безопасности и правила пользования автобусом.

Основные программы и направления работы фирмы.

Уметь:

– использовать и применять базовые знания в области профессиональной этики в работе с клиентами;

– использовать и применять на практике базовые знания техники безопасности и правил поведения в автобусе;

– использовать базовые знания разделов географии туризма и страноведения в объеме, необходимом для ознакомления туристов с основными программами.

Владеть:

– навыками самостоятельной работы по сопровождению туристской группы

В результате полученных данных можно будет сделать выводы о достоверности гипотезы эксперимента.

Библиографические ссылки

1. Профессиональный стандарт «Экскурсовод (гид)»: Приказ Минтруда России от 04.08.2014 № 539н (ред. от 12.12.2016) Об утверждении профессионального стандарта Экс-

курсовод (гид) (Зарегистрировано в Минюсте России 01.09.2014 № 33924). – Текст: электронный // Профессиональные стандарты : официальный интернет-ресурс / Минтруд России. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/420215611?marker=6500IL>(дата обращения: 18.04.2022). – Режим доступа: свободный.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 июня 2017 г. N 516 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм" (с изменениями и дополнениями) Редакция с изменениями N 1456 от 26.11.2020. – Текст: электронный // ФГОС ВО (3++) по направлениям бакалавриата. – URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/430302_B_3_15062021.pdf (дата обращения 18.04.2022). – Режим доступа: свободный.

3. Карпова Г.А. Проблемы и перспективы развития туризма в условиях пандемии / Г. А. Карпова, Е. О. Валеева //Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета. – 2021. – № 1 (127).– С.9 –104. – Текст электронный.– URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-razvitiya-turizma-v-usloviyah-pandemii/viewer> (дата обращения: 20.05.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Стрельников, А. В. Организационно-экономический механизм обеспечения конкурентоспособности образовательных услуг вузов, занимающихся подготовкой кадров для сервиса и туризма : автореферат дис. ... кандидата экономических наук : 08.00.05 / Стрельников Алексей Владимирович; [Место защиты: Рос. гос. ун-т туризма и сервиса]. – Москва, 2012. – 25 с. – Текст электронный // URL: <https://viewer.rsl.ru/ru/rsl01005011108?page=1&rotate=0&theme=white> (дата обращения: 20.05.2022) . – Режим доступа: свободный.

References

1. Professional'nyj standart «Ekskursovod (gid)»: Prikaz Mintruda Rossii ot 04.08.2014 № 539n (red. ot 12.12.2016) Ob utverzhdenii professional'nogo standarta Ekskursovod (gid) (Zaregistrovano v Minyuste Rossii 01.09.2014 № 33924). – Tekst: elektronnyj // Professional'nye standarty : oficial'nyj internet-resurs / Mintrud Rossii. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/420215611?marker=6500IL>(data obrashcheniya: 18.04.2022). – Rezhim dostupa: svobodnyj.

2. Prikaz Ministerstva obrazovaniya i nauki RF ot 8 iyunya 2017 g. N 516 "Ob utverzhdenii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta vysshego obrazovaniya – bakalavriat po napravleniyu podgotovki 43.03.02 Turizm" (s izmeneniyami i dopolneniyami) Redakciya s izmeneniyami N 1456 ot 26.11.2020. – Tekst: elektronnyj // FGOS VO (3++) po napravleniyam bakalavriata. – URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/430302_B_3_15062021.pdf (data obrashcheniya 18.04.2022). – Rezhim dostupa: svobodnyj.

3. Karpova G.A. Problemy i perspektivy razvitiya turizma v usloviyah pandemii / G. A. Karpova, E. O. Valeeva //Izvestiya Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo ekonomicheskogo universiteta. – 2021. – № 1 (127).– S.9 –104. – Tekst elektronnyj.– URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-razvitiya-turizma-v-usloviyah-pandemii/viewer> (data obrashcheniya: 20.05.2022). – Rezhim dostupa: dlya avtoriz. pol'zovatelej.

4. Strel'nikov, A. V. Organizacionno-ekonomicheskij mekhanizm obespecheniya konkurentosposobnosti obrazovatel'nyh uslug vuzov, zanimayushchihsya podgotovkoj kadrov dlya servisa i turizma : avtoreferat dis. ... kandidata ekonomicheskikh nauk : 08.00.05 / Strel'nikov Aleksej Vladimirovich; [Mesto zashchity: Ros. gos. un-t turizma i servisa]. – Moskva, 2012. – 25 s. – Tekst elektronnyj // URL: <https://viewer.rsl.ru/ru/rsl01005011108?page=1&rotate=0&theme=white> (data obrashcheniya: 20.05.2022) . – Rezhim dostupa: svobodnyj.

© Котлярова О. В., Тулупова С. В., 2022

УДК 796.323.2

СТАРШЕКЛАССНИКИ И ФИЗКУЛЬТУРА – КАК МОТИВИРОВАТЬ УЧЕНИКОВ НА УРОКАХ

А. Ю. Патрикеев

Издательский дом «Первое сентября» Педагогический университет «Первое сентября»,
курсы повышения квалификации
Российская Федерация, Москва, ул. Платовская, д. 4.
E-mail: kont-antibus@mail.ru

В статье рассматриваются проблемы мотивации старшеклассников на уроках физической культуры. Как привлечь подростков к занятиям, показать, что уроки физкультуры не только нужны, но и могут быть очень интересными? Что можно предложить, чтобы у старшеклассников появилась мотивация и заинтересованность?

Ключевые слова: урок физкультуры, старшеклассники, мотивация, старшие классы, занятия физкультурой, школа, интерес к занятиям.

SENIOR GRADERS AND PHYSICAL CULTURE: BOOSTING MOTIVATION IN STUDENTS

A. Y. Patrikeev

Publishing house "Pervoe september" Pedagogical University «First of September»,
refresher courses, Russian Federation, Moscow, st. Platovskaya, 4.
E-mail: kont-antibus@mail.ru

The article reviews motivation issues senior graders face during physical culture classes. How can we engage teenagers in classes, show them that physical culture is not only necessary, but also interesting for them? What can be suggested to motivate and interest senior graders in classes?

Keywords: physical culture class, senior graders, motivation, senior grades, physical culture sessions, high school, interest in studies.

Введение. Тема интереса старшеклассников к физкультуре на данный момент является очень актуальной. Ученики не видят в уроках физкультуры ничего для себя полезного в плане поступления в высшие учебные заведения, не видят «пользы» в получении хороших оценок (разве что невысокие оценки могут повлиять на получение медали). Ведь обязательных экзаменов по физкультуре нет, для поступления в большинство вузов она совсем не нужна, в план ЕГЭ физкультура не входит. Можно лишь получить дополнительные бонусы, сдав нормы ГТО. Поэтому особой мотивации у старшеклассников нет. В основном они думают о тех предметах, которые им нужно будет сдавать на ЕГЭ. Все остальное уходит на второй, третий или двадцать пятый план. И нам, учителям физкультуры, нужно привлекать и мотивировать учеников чем-то другим. Давайте рассмотрим варианты и возможности.

Основное содержание работы

Есть несколько способов пробудить интерес подростков к предмету.

Можно определить лидера класса (это особенно актуально, если в классе плохая дисциплина) и привлечь его на свою сторону. Если лидер захочет заниматься, то и остальные будут. Если одного явного лидера нет, тогда уже нужно ориентироваться на весь класс. Необходимо понять, какие интересы на данный момент преобладают среди подростков (интересы эти

могут отличаться в разных классах), и с учетом этого начать работать с учениками. Это может показаться сложным или даже невыполнимым, но на самом деле все не так плохо – достаточно поинтересоваться тем, чем занимаются ученики. В этом плане помогают соцсети или разговоры как с самими учениками, так и с их родителями или другими учителями, с теми, кто может подсказать, чем увлекаются сейчас дети. А после того, как основные интересы будут выявлены, мы начинаем под них подстраивать уроки. Давайте разберемся, что можно использовать на занятиях.

Хорошо, если большинство в классе увлечено каким-то видом спорта, который уже изучается в рамках школьной программы, – например, волейболом, футболом или баскетболом. Тогда достаточно оставлять время на каждом уроке для любимой игры, и ученики с удовольствием будут ходить хотя бы ради того, чтобы в конце поиграть. Но не всегда все так просто. Как еще можно разнообразить учебный процесс, чтобы пробудить у старшеклассников интерес к занятиям?

1. Элементы паркура

Паркур сейчас довольно популярен, и если в классе есть ученики, которые интересуются данным направлением, то вполне можно использовать его элементы на уроках. Это будет не только интересно, но и полезно, так как паркур позволяет научиться безопасно приземляться после самых разнообразных прыжков. Кроме того, во время обучения можно задействовать учеников-паркурщиков, чтобы они помогали одноклассникам осваивать разные элементы.

Важным элементом в паркуре является *drop* (дроп) – прыжок с высоты и *up from down jump* – прыжок с ролем (рол – перекат через плечо). Помогая школьникам осваивать эти элементы, мы даем им возможность научиться грамотно спрыгивать, приземляться и уходить в перекат. Спрыгивать можно с гимнастического бревна, коня или стенки.

Еще один элемент паркура – *spring*, или *spring jump* (спринг). Это прыжок через препятствие без участия рук, его можно отнести к легкой атлетике: учимся перепрыгивать препятствие, делая прыжок в высоту.

Далее можно перейти к усложнению и познакомиться с элементом под названием *blind* (блайнд). Отличается он от *spring* тем, что паркуррист не видит места приземления, то есть тут надо будет подстраиваться к обстановке уже по ходу дела. На уроках это может быть горка матов или какие-то другие мягкие конструкции, которые не будут давать возможности заранее увидеть место приземления. Интересно также на месте приземления создавать разные видоизменения – подкладывать маты, чтобы стало выше, или, наоборот, убирать. Но все надо делать так, чтобы прыгун на момент прыжка не знал, как выглядит место приземления по конструкции, на какой высоте оно находится.

Упомяну еще один элемент, *accuracy* (акураси). Задача: нужно выполнить прыжок на небольшой или узкий объект. Можно использовать ступеньки для степа, низкое гимнастическое бревно или перевернутую гимнастическую скамейку. Надо только, чтобы все было надежно закреплено и безопасно.

Не буду вдаваться в дальнейшие подробности, скажу лишь, что элементов существует большое количество. Надо лишь подобрать такие, которые удобно и безопасно использовать в зале или на улице.

И вот ребята-паркурлисты уже с удовольствием будут ходить на занятия, помогать другим, приобщая их к своей культуре.

2. Элементы «воркаута»

Это направление уже потяжелее, но тех, кто им занимается, тоже немало, так что вполне можно взять какие-то элементы и оттуда. Оборудование потребуется, но во многих школах все уже имеется – скамейки, гимнастическая стенка, брусья, перекладина. Есть упражнения попроще – такие, как «уголок». Его можно удерживать и на брусьях, и в виси на перекладине или стенке или даже в упоре на скамейке. Но большинство заданий все же будет посложнее. Например, «флажок» («флаг»). Из вися нужно подтянуться, поднять правый или левый локоть вверх, опереться в перекладину, надавить рукой. После этого мы не выталкиваем себя вверх, а поворачиваем локоть опорной руки от себя, прижимаемся туловищем к перекладине

и по возможности отводим другую руку в сторону, пытаюсь удержаться в таком положении хотя бы несколько секунд. Естественно, что надо знакомиться с этим упражнением на низкой перекладине, чтобы можно было стоять и отрабатывать движения руками. А уже по мере того, как что-то будет получаться, задание усложняется.

«Флаг дракона»

Исходное положение – лежа на скамейке на спине (можно подстелить что-нибудь мягкое). Лечь нужно так, чтобы голова находилась рядом с краем. За край скамейки следует взяться руками сверху, локти направлены вверх. Вот в таком положении нужно поднять ноги и туловище вверх (опираясь на лопатки или, если получится, на плечи), а потом опустить прямое тело до угла в 45°. Естественно, что опять все нужно делать постепенно. Удобно отрабатывать это упражнение в парах или тройках, когда удерживать и поднимать ноги помогает партнер.

К воркауту относится и стойка на руках (которую можно тренировать как стоя на полу, так и на брусках или на скамейке), и всевозможные статические удержания.

Как видите, вариантов можно найти довольно много. Достаточно обратиться к Интернету и пройти по всем элементам, которые применяются в воркауте, а дальше уже выбрать то, что можно применить на уроках.

3. Йога

Если у нас есть ученики, которые интересуются йогой, то вполне можно набрать большое количество асан, которые или похожи, или являются аналогами гимнастических упражнений. Так что переключиться на йогу можно вполне свободно.

4. Степ-аэробика, аэробика, ритмическая гимнастика и т. п.

Применение различных оздоровительных видов гимнастики (которым сейчас уже нет числа) может привлечь какое-то количество учеников. Скорее, учениц, но кто мешает разделить зал пополам и на одной половине заниматься степ-аэробикой, а на другой воркаутом или паркуром?

5. Компьютерные игры

Если в классе никто ничем, кроме как компьютерными играми, не увлекается, можно попробовать воссоздать какие-то элементы из этих игр: организовать перестрелку мячами, преодоление полосы препятствий и т. п. Да, это будет уже намного сложнее организационно, но, если ничего не делать, ничего и не получится.

6. Блоггерство

Многие люди сейчас «сидят» в соцсетях, создают разный контент, пытаются себя раскручивать. Так почему бы не помочь им в этом? Можно предложить создавать видеоролики с элементами физкультуры или спорта. Тут уже надо исходить из того, что выкладывают ученики, что их интересует. Например, ученица сделала прыжок в высоту, приземлилась, тут же станцевала танец. Или еще две-три подружки подбежали ее поздравить и тут же вместе станцевали. Всегда исходим из интересов учеников, включая в «номера» какие-нибудь «фишки», – прикольные построения или перестроения, которые можно снять сверху, стойки, упоры, отдельные трюковые элементы и т. п.

Я сейчас преподаю каскадерскую подготовку, и мы с ребятами практически на каждой тренировке записываем разные трюковые или игровые зарисовки, то есть включаем разученные или отрабатываемые трюки в «сценарий» какой-то короткой истории и снимаем. Детям очень нравится – есть что показать родителям и друзьям. На данный момент я уверен, что мог бы реализовать такой вариант и в школе.

И в заключение еще один важный момент: нужно быть для учеников авторитетом. Не обязательно во всем, хотя бы в какой-то области. Это могут быть компьютерные игры – если вы «в теме», то всегда сможете поддержать разговор на тему, которая учеников интересует. Это могут быть какие-то другие заслуги – например, тот же опыт работы каскадером. Не всегда сразу можно угадать, что сработает, а что нет, тем более если класс не очень знакомый. Если же вести учеников со средней школы, там уже будет более-менее понятно, в какую сторону можно их направить, чтобы заинтересовать. Главное – не стоять на месте, а всегда креативно подходить к проблеме.

Выводы

1. Нужно узнать увлечения учеников, чтобы с учетом этих увлечений заинтересовать их уроками физкультуры.
2. Учителю физкультуры полезно не только знать, но и изучить сферу интересов учеников, вникнуть в детали.
3. Практически любое увлечение учеников можно задействовать, составляя план урока физкультуры.
4. Целесообразно выделить лидера, заинтересовать его и уже с его помощью воздействовать на весь класс.

Библиографические ссылки

1. Патрикеев Артем – Элементы паркура на уроках физкультуры. Издательский дом 1 сентября. Спорт в школе. Библиотечка «Первого сентября» – электронное издание.
2. Патрикеев Артем – Элементы воркаута на уроках физкультуры. Издательский дом 1 сентября. Спорт в школе. Библиотечка «Первого сентября» – электронное издание.

References

1. Patrikeev Artem – Parkour Elements in Gym Class. *1 Sentyabrya (The First of September)* Publishing House. *Sport v Shkole (Sports at School). Pervogo Sentyabrya (The First of September)* Library – electronic publication.
2. Patrikeev Artem – Workout Elements in Gym Class. *1 Sentyabrya (The First of September)* Publishing House. *Sport v Shkole (Sports at School). Pervogo Sentyabrya (The First of September)* Library – electronic publication.

© Патрикеев А. Ю., 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Акбулатов Э. Ш. Приветственное слово	5

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Анисимов В. А. Образовательное значение основных направлений физического воспитания	6
Безверхий А. Р., Желудков С. С. Виды активного отдыха в Манском районе Красноярского края	10
Галимов Г. Я., Галимова А. Г., Кудрявцев М. Д., Рамазанова А. А., Сундуков А. С. Значение физического воспитания для воспитания здорового человека	14
Горчатова Д. Д., Кравченко В. М., Бартновская Л. А. К вопросу о комплексах неполноценности у школьников на уроках физической культуры	17
Грузенкин В. И., Кудрявцев М. Д. Об изменении подхода к физическому воспитанию студентов и к системе преподавания физической культуры в вузе	20
Духович В. С. Современные аспекты физической подготовленности студентов как компонента профессиональной успешности	23
Захаров М. К. Спортивно-оздоровительный туризм как средство оздоровления и воспитания обучающихся на занятиях по физической культуре в вузе	27
Зинченко Н. А., Метлушко В. И., Конопацкий В. А., Таргонский Н. Н. Развитие гибкости студентов в процессе занятий физической культурой посредством практики йоги	30
Ивашенко Ю. В. Применение дистанционных технологий на занятиях по физической и огневой подготовке с обучающимися образовательных организаций МВД России	34
Кривец И. Г. Проблемы формирования культуры здоровья студенческой молодежи	38
Кудрявцев М. Д., Алшувайли Х. Х., Кулиев В. К., Белицкая Л. А., Лепилина Т. В. Формирование здоровьесберегающей культуры у студентов в системе высшего образования	43
Лепилина Т. В. Организация дистанционного обучения в СибГУ кафедрой физического воспитания и спорта	47
Малеев П. А., Малыгин Е. И., Колосова Е. Р., Кирилов К. А. Изучение аспектов дистанционного обучения в физическом воспитании	50
Манило В. К., Григорова В. В. Проблемы физического воспитания студентов	54
Мартиросова Т. А., Батурина Д. Повышение работоспособности обучающихся в вузе в процессе их двигательной деятельности	57
Мартиросова Т. А., Мунгалов А. Ю. Здоровьесберегающие технологии в вузе	60
Матюшкин Д. Р., Лавриченко К. С., Лавриченко К. К., Зомеер В. С. Аспекты учебно-тренировочного процесса в физической подготовке студентов	63
Мельничук А. А., Малыгин Е. И. Современные здоровьесберегающие технологии в школе	68

Морозова А. А., Кравченко В. М., Бартновская Л. А. Проблемы оказания психологической помощи профессиональным спортсменам, завершающим спортивную карьеру	72
Панов Е. В., Леванова С. О. О значении физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений в студенческой среде	76
Панов Е. В., Филиппович В. А. Научное обеспечение дисциплины «Физическая подготовка» в вузах МВД России как важная составляющая совершенствования учебного процесса	79
Парфенова К. А., Михайлова Т. А. Физическое воспитание в школьном образовании	82
Попованова Н. А., Дюков В. Б., Зоммер В. С., Полякова Т. В. Горный клуб «Альпина» в системе физического воспитания обучающихся (на примере КГПУ им. В. П. Астафьева)	85
Радченко Д. Г. Значимость физической культуры для населения России	89
Расолько А. И. Формирование отношения студентов с близорукостью к физической культуре как к дисциплине	94
Сакеев М. М., Кудрявцев М. Д., Мезхер А. А., Хасан Х. К., Алшувайли Х. Х. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности	98
Сахарнова Т. К., Айзятуллова Г. Р. Формирование знаний и умений у студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» с использованием дистанционного обучения в условиях пандемии	101
Тациян А. А., Тарчокова М. А. Педагогическая технология использования средств физической культуры в сфере военно-патриотического воспитания молодёжи	106
Халилова Л. И., Комиссарчик К. М., Иващенко В. П. Факторы, формирующие здоровье студентов медицинского вуза	110
Харчева И. Г., Писеукова А. В. Изучение влияния физической активности студентов медицинского вуза на профилактику респираторных заболеваний	115
Черменев Д. А., Мишина К. И. Физическое воспитание учащейся молодежи как одно из средств воспитания здоровой нации	118
Чех В. Е., Горбачев А. С. Физическая культура и спорт в физическом воспитании студентов аэрокосмических специальностей	121
Шакиров А. Р., Жуйко Д. А. Основы здорового образа жизни студента	124

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Анисимов В. А. Современные проблемы развития самбо	128
Ашарова К. М. Внедрение «FanID» как позитивный фактор обеспечения общественной безопасности и негативный фактор для развития культуры болельщиков в российском спорте	130
Бахирева Н. А. Физическая культура и баскетбол, как одна из сфер человеческой жизни	134
Власов В. А., Нуркасым А. Н. Отдельные аспекты занятиями тхэквондо лицами с ограниченными возможностями в России и Казахстане как важнейшее средство социальной адаптации и реализации возможностей в спорте высших достижений	139
Звягина Е. В. Элементы эффективного взаимодействия ватерпольной команды	143
Зотин В. В., Мельничук А. А. Особенности физической подготовки хоккеистов	147
Колчина М. Н., Ким Ю. В. Спортивные игры как благоприятная среда для развития физической культуры среди студентов	151
Корнеев В. А. Диагностика психологической устойчивости студентов вуза физической культуры – будущих судей ММА	153

Корнеев В. А. Критерии отбора студентов вуза физической культуры как будущих судей ММА	157
Кочеткова Т. Н., Поспелов Д. Ю. Характеристика средств и методов развития точности и силы броска в баскетболе по кольцу на занятиях физической культуры с учащимися 12–13 лет	161
Полещук А. О. Особенности формирования волевых качеств дошкольников, занимающихся тхэквондо	167
Прошина А. В., Савельев И. С. Актуальность физической подготовки с элементами единоборств на службе в таможенных органах	170
Радченко Д. Г., Камалеева С. А. Padel как гибридный вид спорта	173
Романова Н. Н. Манипуляция в общении студентов-хоккеистов в процессе развития рефлексии эмоциональных состояний	176
Романова Н. Н., Горбунов И. А. Исследование тревожности юных хоккеистов	180
Рубченко В. В., Фатахов А. А. Основы построения тренировки по боксу	184
Филиппович В. А. Развитие силовых способностей у обучающихся посредством применения элементов борьбы и игрового метода на занятиях по физической подготовке	186
Шадрин Ю. С. Исследование мотивации к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства	189
Янина Е. С., Зотова Д. А. Использование средств кроссфита для повышения выносливости боксеров юношей 15–16 лет	193

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Батурин А. Е., Колембет Е. Ю. Изучение возможности применения физических упражнений для восстановления после операции на паховой грыже	196
Голубева Р. Р., Сазонова Л. А. Коррекция и профилактика нарушений осанки детей 7–8 лет с умственной отсталостью средствами физических упражнений	200
Григорьева Т. С., Ланская О. В. Развитие двигательной активности у младших школьников с интеллектуальными нарушениями на основе использования подвижных игр	204
Дарбинян А. Х., Шалджян А. А., Адамян Э. Г. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения	209
Калоерова В. Г., Макаренко К. С. Адаптивная физическая культура при дископатии шейного отдела позвоночного столба у женщин зрелого возраста	214
Каменский Д. А., Гребенникова С. А. Особенности занятий физической культурой при межреберной невралгии	219
Каменский Д. А., Юнусова М. Ю. Физическая активность в преодолении прокрастинации студентов	223
Кудрявцев М. Д. Основные функции оздоровительно-рекреационной деятельности	227
Милякова Е. В., Ващенко М. А., Дорган В. П. Основные стратегии рекреативно-оздоровительного плавания: задачи, стандарты, принципы и средства	231
Милякова Е. В., Ващенко М. А., Дорган В. П. Основные стратегии рекреативно-оздоровительного плавания: методы, особенности и структура обучения	236
Морозова Е. Н., Фесенко А. Д. Лечебная физкультура как метод реабилитации	241
Ноздрин А. А., Арнст Н. В. Физическая рекреация как средство реабилитации	245
Попова А. В., Радченко Д. Г. Адаптивная физическая культура и спорт	248
Федорова Т. В., Ланская О. В. Коррекция двигательных и познавательных способностей школьников 12–13 лет с умственной отсталостью средствами адаптивного физического воспитания	251

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Арутюнян Т. Г., Заболотская Е. К. Спорт как средство, влияющее на формирование личности гражданина	256
Арутюнян Т. Г., Пыж В. В. Содержание, формы и методы патриотического и физического воспитания в условиях трансформации патриотических ценностей современной молодежи	260
Бутов В. В. Боевые приемы борьбы как гарантия личной защищенности сотрудников органов внутренних дел: история и пути совершенствования	263
Марушко А. А. Влияние командных игр и тренировок на взаимоотношения внутри команды	268
Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А. Влияние физического воспитания на творческую деятельность молодежи	272
Раснюк Н. С., Машкова Е. К., Котова Г. А., Скларова И. В. Физическая культура как составляющая социокультурной адаптации студентов-иностранцев	276
Цукур А. Е., Тациян А. А. Влияние пандемии Covid-19 на проведение олимпийских игр	282
Шакиров А. Р., Жуйко Д. А. Отношение студентов к физической культуре	286
Шакиров А. Р., Жуйко Д. А. Польза физической культуры для студентов	289

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Батурин А. Е., Коротков Д. Ю. Изучение влияния пандемии новой коронавирусной инфекции на физическую активность лиц молодого и среднего возраста	292
Безрукова У. И. Основы здорового образа жизни студента	296
Биналиев А. Т., Юшкова Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ГИБДД	299
Высоких В. А., Колчина М. Н. Формирование здорового образа жизни у школьников	302
Доржиева А. С., Беседина Л. А. Образ жизни студентов на карантине и формирование их стрессоустойчивости средствами физического воспитания	305
Заяц О. В., Лычковская М. А. Изучение уровня физической активности среди студентов-медиков, их осведомленности о влиянии физических упражнений на здоровье	310
Кожедуб М. С., Дубровская В. Л. Олимпийское и паралимпийское образование младших школьников в формировании мотивации к двигательной активности	315
Кудрявцева И. Н., Матюшина И. В., Алшувайли Х. Х., Кулиев В. К., Фомин С. В. Формирование привычек ведения здорового образа жизни у обучающихся в различных образовательных учреждениях	319
Лаврухина Г. М. Повышение стрессоустойчивости женщин зрелого возраста (первого периода) средствами йоги	324
Малянова Е. Ю. О технологиях формирования компетенций по дисциплинам физической культуры и спорту в медицинском университете	329
Малянова Е. Ю., Косолап П. Д. Организация занятий плаванием со студентами в СЗГМУ им. И. И. Мечникова	333

Метальников А. И., Романова Е. В. Индивидуализированные режимы физической активности и питания детей с нарушением осанки на фоне наследственных изменений развития соединительной ткани	337
Момчилова М. М. Изменение антиоксидантной активности, физико-химических свойств и сенсорного восприятия вареных колбас под влиянием томатного порошка и муки из киноа	344
Морозова Е. Н. Здоровому духу – здоровое тело	350
Ничипорко Н. Н., Ничипорко С. Ф., Железная Т. В. Оздоровительные практики как фактор повышения качества обучения студентов во внеучебной деятельности	354
Павлов Н. С. Методика воспитания скоростно-силовых способностей у юношей 15–16 лет, занимающихся CROSSFIT	358
Павлов Н. С. Факторы развития здорового образа жизни в Российской Федерации	362
Панов Е. В. О значении комплекса ГТО в системе правоохранительных органов на современном этапе	366
Пац Н. В. Проблема двигательной активности подростков с алопецией, обусловленной микроэлементным дисбалансом	370
Пац Н. В., Богонец К. С. Физиометрические показатели и координация движений у молодежи в зависимости от пола и доминирования полушарий мозга при совершении прыжковых упражнений с нейроскалкой	374
Пац Н. В., Бородина Д. П. Комплексный подход к повышению уровня двигательной активности подростков в областном центре Беларуси	379
Пац Н. В., Черивханова К. Т. Формы течения COVID-19 у людей с разными физическими нагрузками	383
Петя Иванова. Новый пищевой продукт из столовой свеклы, сливы и черной смородины в виде сока	387
Радченко Д. Г. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта	393
Самара А. Б., Лепилина Т. В. Обзор интернет приложений для занятий скандинавской ходьбой	396
Синкевич Е. В. Физическая культура как фактор формирования здоровья у детей школьного возраста	401
Темиркулов Т. Н., Кудрявцев М. Д. Питание спортсменов сборной команды Кыргызской Республики по греко-римской борьбе	404
Харчева И. Г., Мухиддинова Н. С. Влияние занятий физической культурой на свежем (открытом) воздухе на организм студентов-медиков	408
Живанович Габор. Параметры проницаемости полисахаридных пищевых пленок, насыщенных растительными маслами	411

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Котлярова О. В., Тулупова С. В. Методические аспекты разработки курса «Сопровождение туристских групп»	416
Патрикеев А. Ю. Старшеклассники и физкультура – как мотивировать учеников на уроках	422