



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 XIV Международной
научно-практической конференции
(14 июня 2024 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 XIV Международной научно-практической конференции
(14 июня 2024 г., Красноярск)*

Электронное издание

Красноярск 2024

© СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2024

Редколлегия

Арутюнян Тигран Гарриевич, заместитель декана факультета физической культуры и спорта по научной работе, к.п.н., доцент, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия.

Аванесов Эрнест Юрьевич, заведующий кафедрой физической культуры и гражданской обороны, Государственный университет имени В.Я. Брюсова, к.п.н., доцент, г. Ереван, Республика Армения.

Галимов Геннадий Яковлевич профессор кафедры теории физической культуры, Бурятский государственный университет имен Д. Банзарова, д.п.н., профессор, г. Улан-Удэ, Россия

Горовой Вячеслав Александрович, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, к.п.н., доцент, Мозырьский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь.

Живанович Габор, профессор, Институт консервирования и качества продуктов питания, г. Пловдив, Болгария.

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

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, д.п.н., профессор кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия.

Ланская Ольга Владимировна, д.б.н., профессор, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, г. Великие Луки, Россия.

Мартиросова Татьяна Александровна, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья, д.п.н., доцент Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия.

Момчилова Мария, главный ассистент, Институт консервирования и качества продуктов питания, г. Пловдив, Болгария.

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

Милякова Елена Владимировна, профессор Государственный университет физического воспитания и спорта, д.п.н., профессор, г. Кишинев, Республика Молдова.

Мусаев Эльбек Таюфович, профессор, Ташкентский государственный юридический университет, к.п.н., доктор PhD, г. Ташкент, Республика Узбекистан.

Пац Наталия Викторовна, к.м.н., доцент, Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно, Республика Беларусь.

Романова Наталья Николаевна, к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия.

Рябинин Сергей Петрович, к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, КГПУ им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия.

Склярова Ирина Вячеславовна, к.х.н., доцент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, г. Санкт-Петербург, Россия.

Шакиров Алишер Русланович, к.п.н., доктор PhD, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия.

Элипханов Салман Байсултанович, декан факультета физической культуры, Чеченский государственный педагогический университет, д.п.н., профессор, г. Грозный, Россия

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 XIV Междунар. науч.-практ. конф. (14 июня 2024 г., Красноярск) / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна, отв. секретарь А. Шакиров ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2024. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 10,0 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 978-5-86433-347-1

Представлены материалы XIV 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 всегда разделяет мнения авторов и не несет ответственности за недостоверность публикуемых данных. 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 978-5-86433-347-1



Подписано к использованию: 14.10.2024.

Корректura, макет и компьютерная верстка *Е. Н. Морозовой*

СибГУ им. М. Ф. Решетнева.

660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.



Уважаемые участники, организаторы и гости конференции!

Разрешите от имени оргкомитета и ректората Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева приветствовать всех Вас и поздравить с началом работы XIV Международной научно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития».

Отрадно отметить, что участие в данной конференции стало доброй традицией для многих из Вас и это, безусловно, подчеркивает важность и значимость обсуждаемых на ней вопросов. За четырнадцать лет проведения, мероприятие превратилось в заметную для отрасли дискуссионную площадку, как для молодых ученых, так и для опытных коллег. Отличительной чертой конференции является широкая география его участников, и оргкомитет с удовлетворением отмечает, что участие в данном форуме расширяет международные дружеские и профессиональные взаимоотношения.

Обсуждение актуальных вопросов физического воспитания и обмен опытом о лучших практиках педагогической, тренерской и методической работы представляют особую ценность для всех участников и способствуют дальнейшему совершенствованию образовательного процесса в наших учебных заведениях и повышению профессионализма научно-педагогических работников. Не вызывает сомнений, что и в рамках работы XIV конференции прозвучат новые идеи и предложения, которые послужат поводом для вашего критического анализа и осуждений и, в конечном счете, будут способствовать дальнейшему развитию науки и практики в сфере физического воспитания, физической культуры и спорта, значение которых для людей, живущих в современном обществе, трудно переоценить.

Желаю всем плодотворной работы и надеюсь вновь увидеть Вас на следующей конференции! Здоровья и благополучия!

Ректор Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева

Э.Ш. Акбулатов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Э.Ю. Аванесов

Государственного университета имени В.Я. Брюсова
Республика Армения 375002, г. Ереван, ул. Туманяна 42
E-mail: ernestavanesov2012@gmail.com

В статье представлены основные особенности воздействия профессионально-прикладной физической подготовки на будущих преподавателей – студентов Государственного университета имени В. Я. Брюсова. Анализируются результаты опросов среди преподавателей физической культуры, а также среди студентов университета, на основе которых обоснована важность физического воспитания будущих преподавателей.

Данные формирующего педагогического научного эксперимента подвергнуты сравнительному анализу, обосновывающему эффективность влияния профессионально-прикладной физической подготовки на двигательную подготовленность, состояние здоровья и нравственные характеристики исследуемых студентов.

Ключевые слова: университет, профессионально-прикладная физическая подготовка, будущие преподаватели-студенты, формирующий педагогический эксперимент

FEATURES OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS

E.Yu. Avanesov

42 Tumanyan Street, Yerevan, Armenia
BrusovStateUniversity
Republic of Armenia 375002, Yerevan, Tumanyan str. 42
E-mail: ernestavanesov2012@gmail.com

The article presents the main features of the impact of professionally applied physical training (PAPT) on future student- teachers of the BrusovStateUniversity (BSU). The results of surveys conducted among physical education teachers and BSU students are analyzed, based on which the importance of physical education for future teachers is justified.

The data obtained from the formative pedagogical scientific experiment were subjected to a comparative analysis, justifying the effectiveness of PAPT's influence on the motor readiness, health and moral qualities of the studied students.

Keywords: university, professionally applied physical training, future student-teachers, formative pedagogical scientific experiment

Актуальность. Высшее образование является неотъемлемой частью экономического развития любой страны. В этом контексте важно, чтобы образование обеспечило социально-профессиональную стабильность и конкурентоспособность специалистов в современных меняющихся условиях. Для этого необходима модернизация высшего профессионального образования, создание инновационных концепций профессионального развития студентов, что в свою очередь требует уникального моделирования образовательного процесса и разработки новых педагогических технологий [1].

В современных условиях состояние здоровья студентов находится на низком уровне, что связано, главным образом, с недостаточным уровнем мотивации студентов к сохранению и укреплению собственного здоровья [2].

В целях повышения эффективности процесса физического воспитания в высших учебных заведениях следует проводить соответствующие целевые мероприятия. Именно выяснению этих вопросов и было посвящено наше исследование.

Целью исследования является выявить особенности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих педагогов.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **основные задачи**:

1. изучение теоретических точек зрения на проблему,
2. рассмотрение и анализ профессиональных мнений,
3. контроль уровня двигательной подготовленности испытуемых,
4. сравнительный анализ данных.

Основными **методами исследования** являются:

1. изучение, анализ и сравнение литературных источников,
2. педагогическое наблюдение,
3. анкетный запрос,
4. формирующий педагогический научный эксперимент,
5. методы спортивной статистики.

Организация исследования.

Было проведено изучение и анализ большого количества литературных источников, в результате которого установлено, что ППФП имеет важное значение в подготовке будущих специалистов разных направлений [4–6].

Специалисты предлагают модернизацию высшего профессионального образования, разработку инновационных концепций профессионального развития студентов, уникальное моделирование образовательного процесса и внедрение новых педагогических технологий [1]. Также имеются предложения о проведении соответствующей целенаправленной работы, направленной на выявление уровня физической подготовленности студентов вузов, за которой может последовать работа, направленная на совершенствование этого процесса [3].

В апреле–мае 2022–2023 учебного года в одной из ереванских школ были организованы педагогические наблюдения. Уроки в основном проводили преподаватели армянского и английского языков данной школы. Целью наблюдения было выделение спектра двигательных способностей, характерных для профессиональной деятельности педагога, которые в основном влияют на эффективность профессиональной деятельности педагога.

Среди будущих преподавателей-студентов и преподавателей физической культуры были организованы анкетные опросы по заранее разработанным анкетам. Целью анкетирования было уточнение и выявление мнений студентов вузов и специалистов по физической культуре об особенностях ППФП педагогов и возможных путях повышения ее эффективности. Всего в организованном нами опросе приняли участие 21 преподаватель физической культуры вуза и 127 будущих педагогов-студентов различных курсов университета.

С целью выяснения уровня двигательных навыков будущих преподавателей было выбрано несколько тестовых физических упражнений. При выборе физических упражнений учитывались следующие физические упражнения, которые были выделены по результатам педагогического наблюдения, а также следующие физические упражнения, проверяющие основные двигательные навыки, необходимые в профессиональной практике будущих учителей:

1. бег на 500 м – общая выносливость,
2. приседания – физическая сила бедер,
3. прыжок в длину с места – скоростно-силовая способность,
4. отжимания от пола – статическая сила мышц живота,
5. подъем и опускание туловища из положения лежа – статическая сила мышц спины,
6. тест фламинго – баланс.

В начале и в конце 2022–2023 учебного года была организована проверка уровня двигательных способностей будущих педагогов-студентов Фонда «Государственный университет им. В. Я. Брюсова» (ГУ им. В. Я. Брюсова). Всего в исследовании приняли участие 30 студентов университета, обучающихся на 1 курсе.

Исходные (начало семестра) и итоговые (конец семестра) показатели, полученные в результате исследования, анализировались и сравнивались с использованием методов спортивной метрологии.

Объединив результаты анализа литературных источников, а также результаты мониторинга уровня физической подготовленности студентов, была разработана годовая экспериментальная программа профессионально-прикладной физической подготовки, с помощью которой испытуемые экспериментальной группы (ЭГ) участвовали в занятиях по физической культуре в течение всего учебного года.

В разработанной программе особый акцент был сделан на развитии тех двигательных способностей, которые были выявлены в результате педагогических наблюдений и изучения литературы как ведущие двигательные способности, которые, в свою очередь, имеют большое значение в профессиональной деятельности педагогов.

Обсуждение результатов исследования. Специалисты предлагают модернизацию высшего профессионального образования, разработку инновационных концепций профессионального развития студентов, уникальное моделирование образовательного процесса и внедрение новых педагогических технологий. Также имеются предложения по проведению соответствующих целевых мероприятий, направленных на выявление уровня физической подготовленности студентов вузов, за которыми могут последовать мероприятия, направленные на совершенствование этого процесса.

В результате педагогических наблюдений, проведенных в ереванской начальной школе № 11 имени Монте Мелконяна, установлено, что в дальнейшей деятельности педагогов важно уделять внимание развитию мышц живота, спины, бедер, а также общей выносливости, скоростно-силовой способности и балансу.

В результате анкетного опроса, проведенного среди преподавателей физического воспитания и будущих педагогов, выяснилось, что опрошенные преподаватели и студенты едины во мнении о важной роли физического воспитания в профессиональной деятельности педагога (рис. 1).

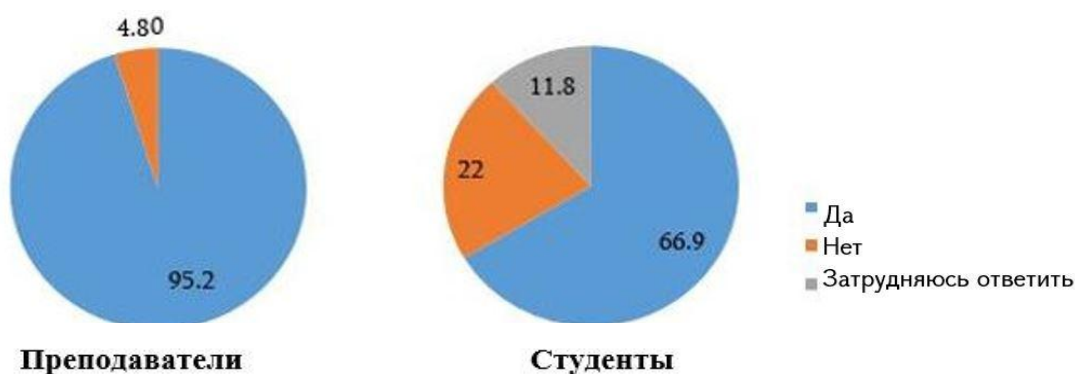


Рисунок 1 Значение физической подготовки в профессиональной деятельности педагога (%)

Интересно, что, по мнению большинства опрошенных преподавателей (95,2%), необходимо уделять внимание ППФП будущих преподавателей во время учебы в вузе, с чем согласны 63,8% будущих преподавателей-студентов различных курсов участвующих в

опросе. Против упомянутой идеи выступили 36,2% опрошенных студентов, что, вероятно, связано с отсутствием у них информации о влиянии ППФП на студентов.

С учетом результатов педагогических наблюдений и анкетного опроса, проведенных среди преподавателей и студентов, в начале 2022–2023 учебного года был организован формирующий педагогический научный эксперимент.

Затем на основе t-критерия Стьюдента рассчитывалась точность разницы между данными учебных упражнений, полученными в результате сравнительного анализа исходных и итоговых данных студентов. Улучшения данных четырех изученных двигательных способностей – общей выносливости, скоростно-силовой способности, баланса и силы мышц спины оказались недостоверными. Недостоверные изменения базовых и суммарных показателей упомянутых упражнений можно объяснить тем, что нынешняя недельная нагрузка занятий физической культурой недостаточна для обеспечения большего прогресса в результатах указанных двигательных способностей. Кроме того, в процессе физического воспитания на одном и том же уроке одновременно занимается большое количество учащихся, в основном с разными специализациями, в результате чего не обеспечивается необходимое время и подготовка для совершенствования определенных двигательных навыков. Что касается остальных изучаемых двигательных способностей, то в случае тестовых упражнений, подобранных для силы мышц бедра и живота, картина была несколько иной и изменения показателей определенно усилились. Предположительно, развитию указанных двигательных способностей способствовали упражнения для нижних конечностей и мышц живота, используемые в курсе физического воспитания, такие как прыжки, приседания, комплексные фитнес-упражнения и т. д.

С целью выяснения прогресса уровня физической подготовленности будущих педагогов рассчитывались и сравнивались средние данные результатов, зафиксированные до и после научного эксперимента. Для того, чтобы представить полученные показатели в более наглядном виде, они были переведены в баллы. Изменение результатов общей выносливости, силы бедер, скоростно-силовых способностей, статической силы мышц живота, статической силы мышц спины и данных баланса у испытуемых до и после эксперимента представлено в суммарных баллах (рис. 2).

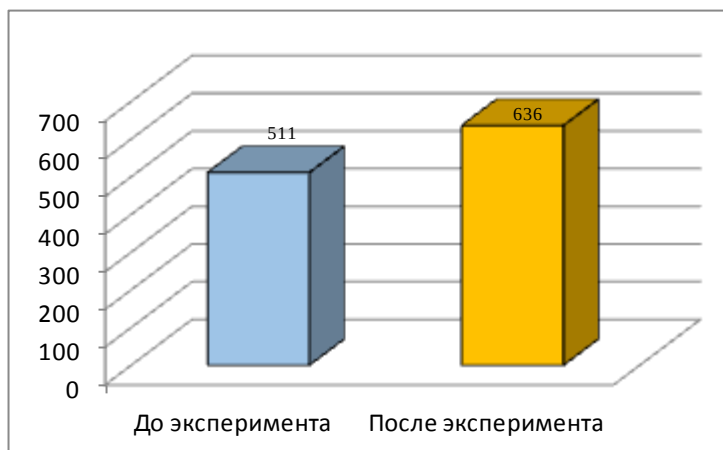


Рисунок 2 Изменение уровня двигательной подготовленности будущих педагогов в ходе научного эксперимента (в баллах)

Все занятия экспериментальной группы были организованы в условиях физиологически допустимой нагрузки физического труда.

Кроме оздоровительной направленности ППФП, важно было понять, как эти уроки влияют на морально-психологические качества будущих педагогов. Для этого в конце исследования с помощью заранее подготовленной нами анкеты самооценки студенты, обучающиеся в контрольной группе (КГ), оценивали такие свои положительные морально-психологические качества, как терпение, ответственность, настойчивость, дружелюбие, воля и т. д. (рис. 3).

Как видно из диаграммы, по данным испытуемых, в результате посещения занятий ППФП у них улучшились все изучаемые положительные морально-психологические характеристики в разной степени (рис. 3).

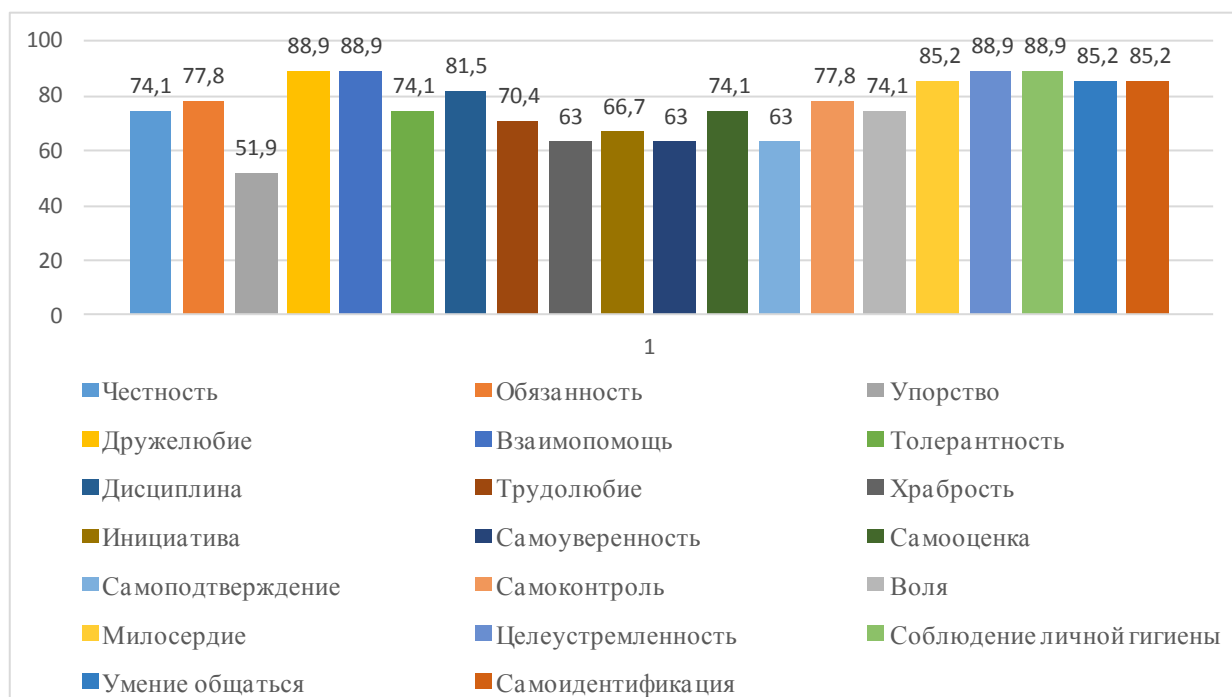


Рисунок 3 Улучшение морально-психологических характеристик участников исследования в ходе научного эксперимента (%)

Выводы. Таким образом, проанализировав и сопоставив данные исследования, можно сделать следующие выводы.

✓ ППФП имеет важное значение в профессиональной подготовке будущих преподавателей независимо от их специализации.

✓ Необходимо увеличить текущее количество занятий физической культурой, поскольку существуют двигательные способности, которые не могут претерпевать серьезных изменений при таких частых занятиях.

✓ Физиологическая нагрузка на оздоровительных занятиях физической культурой должна находиться в зоне среднего напряжения.

✓ Помимо развития моторики учащихся важно учитывать влияние соответствующих занятий на совершенствование их воли, ответственности, сострадания и других морально-психологических качеств.

✓ Применение ППФП позволит будущим педагогам быть готовыми к решению таких профессиональных задач, которые особенно определяются их двигательными действиями.

✓ В случае совместного выполнения со студентами других специальностей процесса физического воспитания будущих педагогов целесообразно в общую программу физической культуры добавить физические упражнения, способствующие физическому воспитанию, а также сформулировать соответствующие задачи и конечные результаты (компетенции).

✓ Соответствующим образом изменена программа курса физической культуры ГУ им. В. Я. Брюсова, в том числе нормативные требования к физическим упражнениям.

Библиографические ссылки

1. Ольховская Е. Б., Сапегина Т. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза. Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 103 с.

2. Ханевская Г. В., Прощая М. А. Мониторинг физической подготовленности как фактор здоровья студентов РГППУ // Научно-методологические и социальные аспекты психологии и

педагогики : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Пермь, 10 апреля 2016 года. Пермь : Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2016. С. 139–141.

3. Григоревич И. В., Поляков Г. В. Мониторинг физического состояния студентов как средство его улучшения // Место и роль физической культуры в современном обществе : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Севастополь, 25–28 мая 2022 г. Севастополь : СГУ, 2022. С. 128–133.

4. Ольховская Е. Б., Сапегина Т. А. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях : моногр. / под науч. ред. А. С. Розенфельда. Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. 103 с.

5. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М. : Высш. шк., 1985. 136 с.

6. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2001. 448 с.

References

1. Ol'xovskaya E.B., Sapagina T.A. Professional`no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov professional`no-pedagogicheskogo vuza: uchebno-metodicheskoe posobie.-Ekaterinburg: Izd-vo Ros. gos. prof.-ped. un-ta, 2013. 103 s.

2. Xanevskaya G.V., Proczkaya M.A. Monitoring fizicheskoy podgotovlennosti kak faktor zdorov`ya studentov RGPPU/nauchno-metodologicheskie i social`ny'e aspekty` psixologii i pedagogiki: Izd-vo Ae`terna nauchnoizdatel'skij centr, 2016. 139 s.

3. Grigorevich I.V., Polyakov G.V. Monitoring fizicheskogo sostoyaniya studentov kak sredstvo ego uluchsheniya / I.V. Grigorevich, // Materialy` VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Mesto i rol` fizicheskoy kul`tury` v sovremennom obshhestve» Ministerstvo nauki i vy`sshego obrazovaniya RF; –Sevastopol`: SGU, 2022. S.128-133.

4. Ol'xovskaya E.B., Sapagina T.A. Professional`no-obrazovatel`ny`j potencial fizicheskoy kul`tury` v vy`sshix uchebny`x zavedeniyax: monogr. / pod nauch. red. A. S. Rozenfel`da. Ekaterinburg: Izd-vo GOU VPO «Ros. gos. prof.-ped. un-t», 2008. 103 s.

5. Raevskij R.T. Professional`no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov texnicheskix vuzov: ucheb. posobie / R. T. Raevskij. M.: Vy`ssh. shk., 1985. 136 s.

6. Fizicheskaya kul`tura studenta: ucheb. / pod red. V. I. Il`inicha. M.: Gardariki, 2001. 448 s.

© Аванесов Э.Ю., 2024

УДК 796.344

БАДМИНТОН В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

С.А. Аветисян¹, А.И. Мельников²

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: sumbat.avetisyan@bk.ru

²E-mail: melnikov.al@edu.kubsau.ru

Решить основные задачи физического воспитания в вузе – оздоровление, физическая подготовка и формирование здорового образа жизни студентов могут помочь занятия по бадминтону. В работе изучаются особенности обучения игре в бадминтон, а также рассматривается его влияние в разрезе развития основных физических качеств, использования его как средства оздоровления и привлечения студентов к здоровому образу жизни. Для подтверждения его влияния проведено исследование с опросом студентов о том, нравятся ли им занятия, и исследование со сдачей нормативов на выявление влияния бадминтона на развитие ловкости.

Ключевые слова: бадминтон, физическая культура, физическая подготовленность, здоровье, здоровый образ жизни, физические качества

BADMINTON IN INCREASING PHYSICAL FITNESS AND HEALTH OF STUDENTS

S.A. Avetisyan¹, A.I. Melnikov²

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: sumbat.avetisyan@bk.ru

²E-mail: melnikov.al@edu.kubsau.ru

Badminton classes can help solve the main tasks of physical education at a university - health improvement, physical training and the formation of a healthy lifestyle for students. The work examines the features of learning to play badminton, and also examines its influence in terms of the development of basic physical qualities, its use as a means of healing and attracting students to a healthy lifestyle. To confirm its influence, a study was conducted with a survey of students about whether they liked the classes, and a study with passing standards to identify the influence of badminton on the development of agility.

Keywords: badminton, physical education, physical fitness, health, healthy lifestyle, physical qualities

В настоящее время наблюдается низкий уровень здоровья и физической подготовленности молодых людей, что связано с малоактивным образом жизни, который свойственен большинству из них. Он формируется из-за технологического прогресса и преобладания интеллектуальной деятельности в различных сферах жизни человека, для снижения негативного влияния этих факторов человеку необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни [1]. Формирование здорового образа жизни и связанных с ним здоровья и физической подготовленности молодых людей является одной из основных задач физического воспитания в вузах. Одним из игровых видов спорта, который очень интересен для студентов и помогает успешно решить поставленные задачи, является бадминтон. Его польза просматривается не только в повышении интереса студентов к занятиям за счёт

игрового содержания, но и в повышении их здоровья и физической подготовленности. А также он является одной из наиболее доступных игр, потому что прост в освоении, не сложен по содержанию и может помочь занимающемуся достичь многих целей в сфере физической культуры и спорта из-за своего комплексного воздействия [2].

Изучение особенностей бадминтона и его влияния на достижение трёх главных задач: повышение уровня здоровья, физической подготовленности студентов и формирование их здорового образа жизни и станет целью данной работы.

Бадминтон эффективен в развитии основных физических качеств, которые являются составляющими хорошей физической подготовки студента: скорость, сила, выносливость, гибкость и координация. Также его воздействие просматривается в повышении активности и творческого потенциала студентов, в процессе игры им приходится оперативно оценивать ситуацию и решать, как действовать дальше [3]. Благоприятно влияет на нормализацию биологических процессов в организме и здоровье студентов любого пола, возраста, уровня физической подготовленности. Бадминтон относится к ациклическим высококоординационным видам спорта, почему и его воздействие на физическое развитие студентов достаточно эффективно. Особенности его содержания являются: быстрота движений и выполнения технических приёмов с минимальной подготовкой, быстрота мышления, увеличение количества рискованных ударов [4]. Благодаря всем этим воздействиям бадминтона на занимающихся им молодых людей, он и стал частью физического воспитания в вузах. Его комплексное воздействие может помочь и в реабилитации студентов различных групп здоровья, в первую очередь помочь повысить уровень двигательной активности и наладить различные процессы в организме, далее нормализовать психологическое состояние и повысить уровень физической подготовленности [5].

В повышении уровня физической подготовленности и формировании здорового образа жизни играет роль проведение соревнований по бадминтону. Для участия в соревнованиях необходимо больше времени тратить на занятия или как минимум заниматься регулярно, что поможет в улучшении физической подготовки. Интересное содержание и активность в процессе соревнований повысит интерес студентов, что является залогом формирования их здорового образа жизни. Соревнования являются логическим продолжением практических занятий, помогающими совершенствованию развитых навыков и умений. Участие в соревнованиях – путь к повышению воли, уверенности и целеустремлённости занимающихся [6].

Влияние игры в бадминтон на здоровье человека отмечается во многих исследованиях, чему в доказательство можно привести то, что одной из составляющих оздоровления посетителей многих санаториев России является игра в бадминтон. В основном её применяют для профилактики и борьбы с заболеваниями сердечно-сосудистой, нервной систем и болезнями обмена веществ [7]. Особое воздействие бадминтон оказывает на восстановление органа зрения и профилактику близорукости, что является достаточно распространённой болезнью среди студентов [8]. Это положительное воздействие связано с тем, что во время игры необходимо следить за воланом, который быстро сменяет своё положение и расстояние, что является хорошей гимнастикой для глаз. Также эффективность бадминтона отмечается в нормализации психологического здоровья, игровой формат помогает снять усталость и напряжение, что способствует борьбе со стрессами.

С целью выявления отношения студентов к занятиям в вузе с включением игры в бадминтон был проведён опрос 92 студентов 1-3 курсов. Так на вопрос того, нравится ли студентам играть в бадминтон на занятиях по физической культуре и спорту в вузе, ответы были следующими: 83,7% студентов нравится, 12,0% – нейтрально и 4,3% – не нравится. Это говорит о том, что игра интересна для большинства студентов, также было отмечено, что из числа тех, кто ответил «нейтрально» или «не нравится» большинство имели такое отношение к бадминтону и до введения его в вузе. Следующий вопрос был направлен на выявление наиболее важных для студентов характеристик бадминтона, того почему он им нравится,

распределение стало следующим: 45,7% – интересная и эмоциональная игра; 16,3% – игра, которая подходит каждому по полу, возрасту, уровню физической подготовки; 15,2% – эффективно влияет на здоровье; 13,0% – улучшает общее самочувствие и настроение; 6,5% – один из наиболее безопасных видов спорта; 3,3% – помогает интересно провести время с друзьями. Таким образом можно судить о том, что и сами студенты видят много плюсов в игре в бадминтон на занятиях в вузе, почему её использование будет достаточно эффективным в работе с ними как в вопросе оздоровления и улучшения физической подготовки, так и формировании здорового образа жизни.

При использовании бадминтона в процессе занятий физической культурой и спортом в вузе ставятся следующие задачи: комплексное развитие физических качеств и улучшение физической подготовки студентов, их оздоровление, развитие мышления, обучение основам игры (техника, тактика, стойка, перемещение, подача, приём), удовлетворение потребности студентов в активности и интересном времяпровождении, психологическое расслабление, формирование их здорового образа жизни.

Рассмотрим особенности обучения игре в бадминтон. Сначала студент учится имитировать игру только с использованием ракетки, тренируя при этом свою хватку в динамике. Для исключения травматизма и более эффективной игры отдельное внимание уделяется работе кистей и стойке при выполнении ударов. На этом этапе хорошо развивается сила и выносливость занимающегося. Следующим шагом обучения является изучение передвижения в разных направлениях с использованием выпадов. Перемещение по полу во время игры похоже на тренировку по аэробике: приставной шаг, прыжки, шаг-возвращение и др. Тренировка по перемещению помогает значительно развить координационные способности студентов и скорость. И последним шагом является изучение ударов: статичные и динамичные упражнения с воланом самостоятельно и с партнёром. Далее тренировка во время игры. Всё это в совокупности помогает эффективно воздействовать на развитие всех основных физических качеств [4].

Тренировки на развитие основных физических качеств помогут студенту лучше играть в бадминтон, а сама игра также является частью развития этих качеств. Чем лучше развиты эти качества, тем у студента лучше получится осуществлять различные тактические приёмы. Сила нужна для хорошего удара, гибкость и ловкость для быстрой реакции и ответа на удар, выносливость для продолжительной активной игры и хороший глазомер для отслеживания волана. Ловкость (быстрота) является одним из наиболее важных качеств в бадминтоне, без неё успешной игры не получится вовсе.

Для оценки влияния занятий по физической культуре и спорту в вузе с использованием бадминтона на развитие ловкости было проведено исследование длиной в 1 семестр. Его методами стала оценка результатов сдачи ряда нормативов на начало и конец исследования, нормативы были следующими: челночный бег 3×10 и прыжки через скакалку за 1 мин. В этом исследовании приняли участие только студенты 1 курсов в количестве 32 человека.

На начало исследования результаты по челночному бегу были следующие: юноши – 7,9 сек, девушки – 8,1 сек, что в обеих группах соответствует оценке «удовлетворительно». На конец исследования юноши и девушки смогли достичь оценки «отлично» – 7,4 сек и 7,7 сек соответственно. При сдаче норматива прыжков через скакалку на начальном этапе исследования были получены следующие результаты: юноши – 124,8 прыжков, девушки – 133,9 прыжков, что соответствует оценке «удовлетворительно». На конец исследования: юноши – 145,2 прыжка, девушки – 159,4 прыжка. Это говорит о том, что занятия по бадминтону в вузе были эффективны в развитии ловкости студентов, так как их результаты по сдаче нормативов значительно улучшились.

Бадминтон несомненно положительно влияет на оздоровление, улучшение физической подготовки и формирование здорового образа жизни студентов. Оздоровление происходит за счёт активизации работы всех систем организма, улучшение физической подготовки благодаря активной игре, в которой задействуется множество мышц, а формирование здорового образа жизни благодаря привлечению студентов к спорту через интерес и

эмоциональную деятельность. Комплексное воздействие бадминтона поможет гармоничному развитию молодёжи не только физически, но и личностно и психологически [9].

Библиографические ссылки

1. Славинский Н.В., Кузнецова З.В., Яткин. И.В. Изучение сердечного ритма студенческой молодежи при занятиях физической культурой и в состоянии покоя // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 6. – С. 1513-1522.
2. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Физические упражнения при неправильной осанке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : Материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПГСХА, 2022. – С. 46-48.
3. Федосова Л.П., Федотова Г.В. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений // Психология. Спорт. Здравоохранение : Сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 51-53.
4. Апенина С.С., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Физическая культура в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105.
5. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Удовницкая Л.У. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших COVID-19 // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2021. – С. 616-621.
6. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Исметлов Р.Н. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 254-260.
7. Ломидзе М.А., Кузнецова З.В. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. – Нижневартовск: НВГУ, 2021. – С. 99-104.
8. Федосова Л.П., Федотова Г.В. Плавание как эффективное средство закаливания и концентрации внимания студентов в ходе физического развития // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 160-166.
9. Кравцов А.В., Федосова Л.П., Федотова Г.В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.

References

1. Slavinskij N.V., Kuznecova Z.V., Yatkin. I.V. Izuchenie serdechnogo ritma studencheskoj molodezhi pri zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj i v sostoyanii pokoya // Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki. – 2023. – T. 28, № 6. – S. 1513-1522.
2. Pecherskij S.A., Kuznecova Z.V., Umanskij M.I. Fizicheskie uprazhneniya pri nepravil'noj osanke // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah : Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Ussurijsk: PGSHA, 2022. – S. 46-48.
3. Fedosova L.P., Fedotova G.V. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na rabotosposobnost' obuchayushchihsya vuzov v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij // Psihologiya. Sport.

Zdravoohranenie : Sbornik izbrannykh statej po materialam Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. – Sankt-Peterburg: GNII «Nacrazvitie», 2021. – S. 51-53.

4. Apenina S.S., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2023. – № 93-7. – S. 102-105.

5. Fedosova L.P., Fedotova G.V., Udovickaya L.U. Reabilitacionnye meropriyatiya dlya studentov vuzov, perenyosshih COVID-19 // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Materialy nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Sankt-Peterburg: SPbGAU, 2021. – S. 616-621.

6. Fedosova L.P., Fedotova G.V., Ismelov R.N. Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i lichnostnogo razvitiya // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 254-260.

7. Lomidze M.A., Kuznecova Z.V. Vliyanie ozdorovitel'nogo plavaniya na obuchayushchihsya s plohim somaticheskim zdorov'em v ramkah zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v vuzah // XXIII Vserossijskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta. – Nizhnevartovsk: NVGU, 2021. – S. 99-104.

8. Fedosova L.P., Fedotova G.V. Plavanie kak effektivnoe sredstvo zakalivaniya i koncentracii vnimaniya studentov v hode fizicheskogo razvitiya // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2020. – S. 160-166.

9. Kravcov A.V., Fedosova L.P., Fedotova G.V. Perspektivy razvitiya fizkul'tury v vysshikh uchebnykh zavedeniyah // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2023. – № 93-2. – S. 15-16.

© Аветисян С.А., Мельников А.И., 2024

УДК 372.8

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ СТУДЕНТОВ

Т.Г. Адушева

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

E-mail: skorp422@mail.ru

Данная статья посвящена роли физической активности в здоровьесбережении студентов. В статье рассматриваются позитивные эффекты физической активности, включая улучшение физической формы, повышение энергии и концентрации, укрепление иммунитета и улучшение психологического благополучия. На основе исследований и анализа предлагаются рекомендации по организации занятий по физической активности для студентов, включая оптимальное сочетание упражнений, режим тренировок, поддерживающие приемы и стратегии мотивации.

Ключевые слова: активность, здоровьесбережение, студенты, исследование, рекомендации, университет, психическое здоровье, энергия, концентрация

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS' HEALTH PRESERVATION

T.G. Adusheva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

E-mail: skorp422@mail.ru

This article is dedicated to the role of physical activity in preserving the health of students. It discusses the positive effects of physical activity, including improvement of physical fitness, increased energy and concentration, strengthening of the immune system, and enhancement of psychological well-being. Based on research and analysis, recommendations are proposed for organizing physical activity classes for students, including optimal combinations of exercises, training regimes, supportive techniques, and motivation strategies.

Keywords: activity, health preservation, students, research, recommendations, university, mental health, energy, concentration

В наше время вопросы здоровья и благополучия студентов становятся все более актуальными и значимыми. Одним из ключевых аспектов поддержания здоровья является физическая активность, которая напрямую влияет как на физическое, так и на психическое состояние индивида. В контексте образовательного процесса роль физической активности становится особенно важной, поскольку здоровьесбережение студентов напрямую влияет на их успеваемость, эмоциональное состояние и общий уровень благополучия.

Физическая активность играет ключевую роль в обеспечении физического и психического здоровья студентов. Ряд исследований подтверждают значительное влияние регулярных физических нагрузок на общее состояние организма и показатели здоровья молодежи. Согласно данным Национального института здоровья США, студенты, занимающиеся физическими упражнениями в течение 30 минут в день, имеют на 20% меньше вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний и на 15% меньше риск депрессии по сравнению с недостаточно физически активными сверстниками.

Помимо физического здоровья, физическая активность оказывает заметное влияние на психическое благополучие студентов. Исследование Университета Оксфорда показало, что регулярные тренировки снижают уровень стресса, улучшают когнитивные функции и способствуют повышению самооценки у студентов в возрасте от 18 до 25 лет. Кроме того, физическая активность оказывает положительное воздействие на иммунную систему, делая ее более устойчивой к инфекциям. Исследование Медицинского университета Южной Каролины показало, что студенты, уделяющие внимание физической активности, имеют более сильный иммунитет и более редко сталкиваются с простудными заболеваниями во время учебного семестра [1].

Для проведения исследования влияния физической активности на студентов была разработана комплексная методика, включающая анкетирование, физические тесты и медицинские измерения. Образцом для исследования была выбрана группа студентов из различных факультетов университета, которые согласились участвовать в программе по повышению физической активности. Исследование велось в течение 6 месяцев, в ходе которых студенты регулярно участвовали в физкультурных занятиях и были подвергнуты ряду тестов и наблюдений.

Результаты исследования показали явное улучшение физического состояния участников программы. Среди ключевых изменений можно выделить увеличение выносливости на 25%, снижение процента жира в организме на 10%, повышение общего уровня энергии и жизненного тонуса. Кроме того, по данным психологических тестов, студенты стали отмечать улучшение настроения, снижение уровня стресса и повышенную концентрацию во время учебы. Дополнительно, анализ медицинских показателей показал улучшение работы сердечно-сосудистой системы у большинства участников и снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Эти положительные изменения подтверждают эффективность и важность регулярной физической активности в жизни студентов для поддержания здоровья и благополучия [2].

Рекомендации для организации физической активности для студентов могут быть следующими:

1. Разнообразие упражнений и видов активности. Исследования показывают, что разнообразие упражнений способствует не только поддержанию интереса студентов к физической активности, но и эффективному развитию различных групп мышц. Рекомендуется включать в программу тренировок кардио-упражнения (бег, велосипед), силовые тренировки (поднятие гантелей, отжимания), растяжку и упражнения на координацию;

2. Оптимальный режим тренировок: для современного студента, расписание которого, обычно, насыщено учебными и иными обязанностями, важно подобрать оптимальный режим тренировок. Исследования Стэнфордского университета показывают, что для поддержания здоровья достаточно уделить всего 30-60 минут умеренной физической активности в день;

3. Стратегии мотивации и поддержки: мотивация является ключевым фактором успешного вовлечения студентов в регулярные тренировки. Поддержка от тренера или тренировочного партнера, установление достижимых целей и ежедневное отслеживание прогресса могут значительно увеличить мотивацию учащихся;

4. Интеграция физической активности в учебный процесс: для эффективной интеграции физической активности в учебный процесс необходимо создать благоприятные условия. Предложения программы физических упражнений в рамках учебного расписания, оборудование спортивных залов на кампусе, организация спортивных мероприятий - все это способствует стимулированию у студентов интереса к здоровому образу жизни [3].

Следуя вышеперечисленным рекомендациям, образовательные учреждения могут эффективно организовать физическую активность для студентов, способствуя их здоровью, учебной успеваемости и общему благополучию.

Рекомендации по организации физической активности для студентов включают в себя разнообразие упражнений, оптимальный режим тренировок, стратегии мотивации и

поддержки, а также интеграцию физической активности в учебный процесс. Эти меры способствуют не только улучшению здоровья и благополучия студентов, но и формированию здорового образа жизни на долгосрочной перспективе.

Дальнейшие исследования в области здоровьесбережения студентов могут сосредоточиться на изучении влияния специфических видов физической активности на разные категории студентов, разработке более индивидуализированных программ тренировок, а также на оценке эффективности интеграции физической активности в образовательный процесс. Расширение и углубление научных знаний в этой области позволит создать более эффективные стратегии здоровьесбережения студентов и повысить качество образования в целом.

В заключении статьи хотелось бы подвести итоги и обобщить основные выводы и рекомендации, касающиеся влияния физической активности на здоровье студентов. Исходя из проведенного исследования и анализа данных, можно уверенно утверждать, что регулярная физическая активность играет ключевую роль в поддержании и улучшении физического и психического здоровья студентов. Результаты научных исследований подтверждают положительные эффекты физических тренировок на физиологические показатели, эмоциональное состояние и академическую успеваемость молодежи.

Библиографические ссылки

1. Хомутова Е. В. Физическая культура и спорт - неотъемлемая часть жизни каждого человека / Е. В. Хомутова, Т. А. Андреевко, Е. Н. Сосновская // Наука - 2020. - 2018.- № 4 (20). - С. 60-63.
2. Максимова Е. Н. Влияние двигательной активности на физическое состояние и интеллект человека / Е. Н. Максимова, А. Е. Алексеенков // Наука-2020. — 2019. — № 4 (29). — С. 73–76.
3. Шергина И. П., Чугин М. А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. — 2021. — № 2.

References

1. Homutova E. V. Fizicheskaja kul'tura i sport - neot#emlemaja chast' zhizni kazhdogo cheloveka / E. V. Homutova, T. A. Andreenko, E. N. Sosnovskaja // Nauka- 2020. - 2018.- № 4 (20). - S. 60–63.
2. Maksimova E. N. Vlijanie dvigatel'noj aktivnosti na fizicheskoe sostojanie i intellekt cheloveka / E. N. Maksimova, A. E. Alekseenkov // Nauka-2020. - 2019. - № 4 (29). - S. 73-76.
3. Shergina I. P., Chugin M. A. Vlijanie fizicheskoj aktivnosti na psihicheskoe zdorov'e cheloveka // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. - 2021. - № 2.

© Адушева Т.Г., 2024

УДК 796.033

АКТУАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

Т.Г. Адушева¹, Н.В. Арнст², Д.Г. Радченко³

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: skorp422@mail.ru

²E-mail: nina.arnst@mail.ru

³E-mail: radchenko_dg@sibsau.ru

В статье представлен краткий обзор современных проблем физического воспитания школьников и пути их решения.

Цель исследования - рассмотреть основные психолого - педагогические проблемы физического воспитания на уровне школы, а также предложить необходимые пути их решения.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, физическая активность, фактор, здоровье, здоровый образ жизни.

CURRENT PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL

T.G. Adusheva¹, N.V. Arnst², D.G. Radchenko³

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky rabochii prospect, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: skorp422@mail.ru

²E-mail: nina.arnst@mail.ru

³E-mail: radchenko_dg@sibsau.ru

The article provides a brief overview of modern problems of physical education of schoolchildren and ways to solve them.

The purpose of the study is to consider the main psychological and pedagogical problems of physical education at the school level, as well as to propose the necessary ways to solve them.

Keywords: physical education, schoolchildren, physical activity, factor, health, healthy lifestyle.

На современном этапе развития общества, объективные закономерности создают предпосылки к возникновению несоответствия между социально-биологическими потребностями и реальной двигательной активностью. Это, в свою очередь, приводит к возникновению гиподинамического синдрома, который ухудшает общее физическое состояние здоровья.

В России одним из ведущих направлений образовательной стратегии является создание системы физического воспитания школьников. Это связано с тем, что организм школьников находится в процессе роста и развития, и, следовательно, особенно пластичен и подвержен воздействию. Система физического воспитания в школах должна быть организована таким образом, чтобы учащиеся получали необходимую физическую нагрузку и развивали свои физические способности. Это поможет им не только улучшить свое здоровье, но и повысить уровень умственной активности и продуктивности в учебе. Кроме того, физическое воспитание в школах может помочь учащимся развить такие качества, как дисциплина,

упорство, настойчивость и командный дух. Эти качества могут быть полезными не только в учебе, но и в будущей жизни.[4]

Важно отметить, что система физического воспитания в школах должна быть адаптирована к потребностям каждого ученика. Некоторые учащиеся могут иметь ограничения по здоровью или физическим возможностям, и им необходимо предоставить индивидуальный подход к занятиям. В целом, система физического воспитания в школах является важным элементом образовательной стратегии, который может помочь учащимся улучшить свое здоровье, развить физические способности и приобрести полезные качества для будущей жизни.[1]

Были выделены следующие задачи:

1. Рассмотреть тематическую литературу;
2. Выявить основные психолого-педагогические проблемы физического воспитания;
3. Предложить оптимальные варианты решения психолого-педагогических проблем воспитания.

Изучением психолого-педагогических проблем физического воспитания занимались такие исследователи, как Ф.Г. Сухарев, М.Я. Виленский, А.А. Третьяков, Н.П. Глушкова и др.

Согласно энциклопедии, физическое воспитание - это часть общего образования, направленная на укрепление здоровья и гармоничное развитие человеческого организма. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, укрепление органов и соблюдение гигиены труда и быта. В процессе физического воспитания не только развиваются врожденные физические качества (ловкость, выносливость и др.), но и приобретаются знания о широком спектре видов физической культуры и спорта с социально-логическим, гигиеническим, медико-биологическим и методическим содержанием. Эти знания делают процесс занятий физической культурой более осмысленным и, следовательно, более эффективным.[2]

Можно выделить психолого-педагогические проблемы физического воспитания:

1. Медико-биологический характер предмета,
2. Неэффективность традиционных педагогических технологий в физическом воспитании,
3. Проблема индивидуализации физического воспитания. Ниже рассматриваются решения и особенности вышеупомянутых проблем.

Проблемы медико-биологического характера

Проблема спортивного воспитания учащихся имеет большое гигиеническое значение, так как в последние годы среди подрастающего поколения наметилась тенденция к гиподинамии. Бездеятельность отрицательно влияет на различные функции растущего организма и является патологическим фактором в развитии и возникновении различных заболеваний. Обширные дисфункции сердечно-сосудистой и нервной систем связаны с тяжелой гиподинамией. Снижение двигательной функции в подростковом возрасте усугубляется ускоренными явлениями, характерными для этой возрастной группы.[3]

А.Г. Сухарев (1972) установил, что спонтанная двигательная активность в меньшей степени зависит от биологической потребности в физических упражнениях (кинезофилии) и в большей - от структуры занятий, системы физического воспитания и даже местных климатических условий; А.Г. Сухарев указывал, что, особенно зимой и ранней весной, профилактика низкой физической подготовленности и двигательного режима школьников и необходимость их подготовки.

В зависимости от возрастной группы школьников суточные нормы физической нагрузки дифференцируются следующим образом:

- 8-10 лет - 3,0-3,6 часа;
- 11-14 лет - 3,6-4,6 часа;
- 15-17 лет (юноши) - 4,8-5,8 часа;
- 15-17 лет (девушки) - 3,6-4,8 часа.

Согласно этой суточной норме, ежедневная физическая активность состоит из разнообразных физических упражнений.

Следующий путь решения медико-биологических проблем можно рассматривать как один из способов решения проблемы индивидуализации физического воспитания.

Н.П. Глушкова предлагает использовать на уроках образовательную методику "Портфолио". Лечебные группы должны быть разделены в зависимости от заболевания. Например, остеохондроз, близорукость и нарушения обмена веществ. Занятия в этих группах начинаются с теоретической подготовки. В течение всего учебного года каждый ученик получает индивидуальные задания. Учителя должны обучить школьников работе с тетрадами. В тетрадях ученики пишут таблицу и заполняют результаты своих антропометрических данных. Затем они строят индивидуальную кривую физической активности.[5] В тетради следует ежедневно записывать выполненные физические упражнения и частоту пульса до и после тренировки. В тетрадь можно добавить дополнительную информацию, например, рецепты здорового образа жизни.

Стоит отметить, что данный метод ориентирован на старшеклассников. Кроме того, он охватывает не только уроки физкультуры, но и повседневную жизнь учеников. Помимо приведенных выше примеров проблем и решений в физическом воспитании, следует отметить, что традиционные методы преподавания (в плане физического воспитания) не очень эффективны.

Основной формой физического воспитания являются уроки физической культуры. Это связано с тем, что уроки физической культуры решают основную проблему безопасности жизнедеятельности детей в образовательных, оздоровительных, педагогических и более современных условиях. Экспериментальные исследования показали, что уроки физической культуры в образовательных учреждениях не могут полностью решить проблему физического развития молодежи. Поэтому необходимо использовать все известные формы физического воспитания и спорта.

М.Я. Виленский и А.А. Третьяков указывают на слабую направленность образовательного процесса на развитие личностных качеств и характеристик учащихся, их особенностей и потребностей. Таким образом, процесс физического воспитания в школе не идет дальше и продолжается в физическом самовоспитании, самосовершенствовании и саморазвитии. Как уже говорилось ранее, эстетическое развитие не получает необходимого решения в педагогическом плане; А.А. Третьяков рекомендует использовать современные методики, образовательные концепции и различные формы физкультурных занятий для снятия психологического напряжения, сложившегося в школьной жизни.

Следующая проблема - индивидуализация физкультуры. Учителя устанавливают одинаковые препятствия для способностей всех учеников, не учитывая тот факт, что не все ученики могут заниматься на одном и том же уровне. Однако эффективность обучения зависит от соответствия выбранного воздействия способностям ученика, то есть от соблюдения основных принципов обучения, таких как принцип индивидуализации. В самом общем определении индивидуализация обучения - это дифференциация учебных задач и их решений (средств, методов, форм организации занятий и т.д.) в соответствии с индивидуальными особенностями ученика. Индивидуализация в физическом воспитании означает необходимость учета функциональных и типологических особенностей ребенка. Это позволяет совершенствовать врожденные способности, развивать задатки, тренировать нервную систему, воспитывать в ребенке положительные качества и способности.[6]

Школьное образование должно играть существенную роль в формировании у учащихся компетентного и ценностного отношения к здоровью, физической подготовленности, чувства ответственности за здоровье и выбора формирующей здоровье стратегии поведения. Рационально организованное школьное образование (в том числе и физическое) призвано способствовать формированию у детей активного отношения к жизни, осознанному выбору стереотипов здорового образа жизни и выбора формирующей здоровье стратегии поведения.

Таким образом, оптимизация физического воспитания сегодня требует инноваций, которые превращают изучение предмета в средство развития не только физических навыков

и умений, но и творческих способностей личности. Поэтому для оптимизации необходимо учитывать все инновации и современные технологии.

Библиографические ссылки

1. Лапшина Л.В. К проблеме совершенствования физического воспитания школьников // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма. Челябинск, 2011. С. 53-56.
2. Психолого-педагогические особенности физического воспитания младших школьников во внеучебной массово-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016022942> (датаобращения: 21.05.2024)
3. Алдошин А.В., Алдошина Е.А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука 2020. 2-1(18).2018. С.50-54
4. Подрезов И.Н. Моськин С.А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // Наука-2020. 2018. Т.6 (221). С. 23-28
5. Замолочева М.В., Мартиросова Т.А. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : сб. материалов XX Юбил. междунар. науч.-практ. конф. Сургут,2022. С. 243—245.
6. Никольская Н.А. Анализ психологического климата. Практическая психология. РусКо, 2013. 57с.

References

1. Lapshina L.V. K probleme sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya shkol'nic // Psihologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i olimpizma. Chelyabinsk, 2011. S. 53-56.
2. Psihologo-pedagogicheskie osobennosti fizicheskogo vospitaniya mladshih shkol'nikov vo vneuchebnoj massovo-ozdorovitel'noj deyatel'nosti [Elektronnyj resurs]. URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016022942> (dataobrascheniya: 21.05.2024)
3. Aldoshin A.V., Aldoshina E.A. Sistematizaciya mehanizmov fizkul'turno-ozdorovitel'nyh tehnologij na zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj i sportom // Nauka 2020. 2-1(18).2018. S.50-54
4. Podrezov I.N. Mos'kin S.A. Vliyanie zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami na funkciono'e sostoyanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ya // Nauka-2020. 2018. T.6 (221). С. 23-28
5. Zamolicheva M.V., Martirosova T.A. Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya studencheskogo sporta // Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, turizma, psihologicheskogo soprovozhdeniya i ozdorovleniya razlichnyh kategorij naseleniya : sb. materialov XX Yubil. mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Surgut,2022. S. 243-245.
6. Nikol'skaya N.A. Analiz psihologicheskogo klimata. Prakticheskaya psihologiya. RusKo, 2013. 57s.

© Адушева Т.Г, Арнст Н.В., Радченко Д.Г., 2024

УДК 796

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ: МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ ДОСТИЖЕНИЯ

Т.Г. Адушева¹, Е.А. Тимохина²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: skorp422@mail.ru

Данная статья посвящена исследованию и развитию физической и психологической стойкости у студентов с акцентом на методы и техники достижения этой важной цели. Проанализировано влияние регулярной физической активности на физическое здоровье, психологическое благополучие и уровень стрессоустойчивости студентов. Представлены результаты исследований, подтверждающие положительные изменения в организме и психике учащихся, которые занимаются спортом. В статье описаны рекомендации по организации занятий, средства мотивации и интеграции физической активности в учебный процесс.

Ключевые слова: физическая активность, психологическая стойкость, студенты, здоровье, стрессоустойчивость, методы, техники, развитие

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS' HEALTH PRESERVATION: RESEARCH AND RECOMMENDATIONS

T.G. Adusheva¹, E.A. Timokhina²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: skorp422@mail.ru

This article is dedicated to the research and development of physical and psychological resilience in students with a focus on methods and techniques to achieve this important goal. The impact of regular physical activity on physical health, psychological well-being, and stress resistance levels of students is analyzed. The research results confirming positive changes in the students' bodies and psyche who engage in sports are presented. The article describes recommendations for organizing classes, motivation tools, and integrating physical activity into the educational process.

Keywords: physical activity, psychological resilience, students, health, stress resistance, methods, techniques, development

В современном образовательном контексте важным аспектом является не только учебная деятельность студентов, но и забота о их физическом и психологическом благополучии. Физическая активность и психологическая стойкость играют ключевую роль в общем здоровье студентов, и исследование их взаимосвязи является предметом настоящей работы. Актуальность данного исследования обусловлена повышенным вниманием к здоровому образу жизни среди студенческой аудитории, а также значимостью психологической устойчивости в условиях современной социальной среды. Стрессы, повседневные нагрузки, необходимость успевать в учебе – все это требует от студентов не только высокой академической успеваемости, но и способности эффективно управлять своими эмоциями и сохранять внутреннюю стабильность.

Физическая активность играет важную роль в поддержании и улучшении общего здоровья студентов. Исследования показывают, что регулярные тренировки способствуют снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и других заболеваний, что особенно важно в условиях активного учебного процесса и стрессов, сопутствующих студенческой жизни. Фактически, данные исследований показывают, что студенты, проводящие не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю, имеют значительно более высокий уровень общего физического благополучия, а также более высокие результаты на тестах по физическим показателям, чем те, кто ведет сидячий образ жизни. Более того, физическая активность имеет непосредственное влияние на психическое благополучие студентов. Другие исследования показывают, что регулярные спортивные занятия помогают снизить уровень стресса, улучшают настроение и способствуют повышению уровня концентрации и умственной производительности у студентов [1].

Психологическая стойкость является важным аспектом психического здоровья студентов и их способности эффективно справляться с жизненными вызовами и стрессами. Понятие психологической стойкости описывает способность человека сохранять эмоциональную устойчивость и адаптироваться к неблагоприятным обстоятельствам без потери качества жизни. Исследования выявили несколько ключевых факторов, влияющих на уровень психологической стойкости у студентов. Среди них выделяются гибкость мышления, саморегуляция эмоций, оценка возможностей и ресурсов, а также система ценностей и установок личности.

Для развития психологической стойкости у студентов рекомендуется использовать разнообразные стратегии. Одной из таких стратегий является психологическая тренировка, направленная на осознанное управление эмоциями и стрессом. Исследования показывают, что регулярная медитация и практики осознанности способствуют улучшению устойчивости к негативным воздействиям окружающей среды. Кроме того, психологическая поддержка со стороны близких людей, психологов и тренеров по развитию стойкости также оказывает положительное влияние на уровень психологического благополучия студентов. Важно комплексное рассмотрение факторов, влияющих на психологическую стойкость, и выбор наиболее эффективных стратегий для ее развития с целью повышения качества жизни и успеха в учебе [2].

Методы и техники развития физической и психологической стойкости являются важным аспектом обеспечения здоровья и успешности у студентов. Разнообразие упражнений для физической стойкости позволяет развивать выносливость, силу и гибкость. Исследования, проведенные в Университете Калифорнии, показывают, что сочетание аэробных упражнений, силовых тренировок и растяжки способствует оптимальному развитию физической формы у студентов. С другой стороны, практики для укрепления психической стойкости играют важную роль в эмоциональном самочувствии студентов. Исследование Психологического института проведенное на протяжении года показало, что регулярная медитация, практики осознанности и фокусировки мысли улучшают концентрацию, уровень стрессоустойчивости и способствуют восстановлению психических ресурсов.

Эффективные методы достижения целей, основанные на сочетании физической и психической стойкости, включают в себя установление SMART-целей (конкретных, измеримых, достижимых, значимых, ограниченных по времени), составление планов действий, постепенное движение к поставленной цели, а также составление регулярных отчетов о прогрессе. Эти методы помогают студентам ясно определить свои цели, организовать свои усилия и добиться желаемых результатов. Здоровье студентов, их академическая успеваемость и профессиональный рост тесно связаны с уровнем стойкости. Исследования показывают, что студенты, обладающие высокой стойкостью, лучше справляются со стрессом, имеют более устойчивую эмоциональную сферу и лучше адаптируются к переменам, что влияет на их общее здоровье, учебные показатели и профессиональную карьеру [3].

Оптимизация учебного процесса через развитие стойкости становится важным аспектом повышения эффективности образования. Интеграция методов, направленных на укрепление физических и психологических аспектов стойкости, в учебную программу способствует не только повышению общего благополучия студентов, но и повышению их успеваемости, мотивации и уровня саморегуляции [4].

Таким образом, эффективное сочетание физических и психологических практик способствует развитию стойкости у студентов, что в свою очередь положительно сказывается на их общем здоровье, благополучии и академическом успехе.

В ходе исследования было выявлено, что развитие физической и психологической стойкости играет огромную роль в здоровье, успехе в учебе и профессиональном росте студентов. Основные выводы подтверждают важность интеграции упражнений для физической стойкости, практик для укрепления психической стойкости и эффективных методов достижения целей в учебный процесс.

Перспективы дальнейших исследований в данной области включают более глубокое изучение механизмов взаимодействия физической и психологической стойкости, а также разработку индивидуальных программ развития стойкости для разных категорий студентов с учетом их особенностей и потребностей. Следовательно, на основании полученных результатов можно сделать ряд заключительных рекомендаций. Важно внедрять программы развития стойкости в учебный процесс с целью повышения общего благополучия и успеха студентов. Также необходимо обратить внимание на значимость психологической поддержки, тренировок по укреплению физической формы и целеустремленного подхода к достижению заданных целей для формирования устойчивых навыков.

В целом, развитие стойкости у студентов должно стать приоритетом образовательных учреждений, ведь это не только способствует улучшению их физического и психического здоровья, но также открывает новые перспективы для достижения успеха и счастья

Библиографические ссылки

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. – С. 352.
2. Глозман, Ж.М. Общение и здоровье личности [Текст] : учеб. пособие / Ж.М. Глозман. – М.: «Академия», 2005. – 208 с.
3. Апанасенко О. Н., Малюкова Е. В. Психологическая культура личности, ее формирования в вузе.– Челябинск: Два комсомольца, 2012. – С. 154-155.
4. P. G. Wegner1, O. S. Wegner, D. A. Days, K. E. Polotnyanko, K. N. Polotnyanko Physical Culture and Sports as the Basis of Students' Healthy Activities // Advances in Social Science, Education and Humanities Research. 2020. — № 396. — С. 458–463.

References

1. Bodrov, V.A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie / V.A. Bodrov. – M.: Izd-vo «PER SJe», 2006. – S. 352.
2. Glozman, Zh.M. Obshhenie i zdorov'e lichnosti [Tekst] : ucheb. posobie / Zh.M. Glozman. – M.: «Akademija», 2005. – 208 s.
3. Apanasenko O. N., Maljukova E. V. Psihologicheskaja kul'tura lichnosti, ee formirovanie v vuze.– Cheljabinsk: Dva komsomol'ca, 2012. – S. 154-155.
4. P. G. Wegner1, O. S. Wegner, D. A. Days, K. E. Polotnyanko, K. N. Polotnyanko Physical Culture and Sports as the Basis of Students' Healthy Activities // Advances in Social Science, Education and Humanities Research. 2020. — № 396. — S. 458–463.

© Адушева Т.Г., Тимохина Е.А., 2024

УДК 796.011.

ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТУДЕНТАМИ

К.К. Алексеева, Т.А. Трифоненкова, Т.Н. Поборончук

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

E-mail: trifonenkova2008@yandex.ru

Проведен опрос, представлена информация и соответствующие выводы о приоритетах студентов лесотехнических специальностей СибГУ им. М.Ф. Решетнева в выборе видов лучших физических упражнений, среди которых: упражнения для совершенствования выносливости, гибкости, координационных способностей, аэробные упражнения.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, студенты

STUDENTS' PREFERRED CHOICE OF EXERCISE

K.C. Alekseeva, T.A. Trifonenkova, T.N. Poboronchuk

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

E-mail: trifonenkova2008@yandex.ru

A survey was conducted, information and relevant conclusions were presented on the priorities of students of forestry specialties of Siberian State University named after M.F. Reshetnev in the choice of types of the best physical exercises, including: exercises to improve endurance, flexibility, coordination abilities, aerobic exercises.

Keywords: physical activity, health, students

Здоровье и здоровый образ жизни – это основа развития человека, как гармоничной личности, реализации его творческого потенциала, высокого качества жизни [1]. Физическая активность – важная составляющая, которая приносит огромную пользу организму человека, в том числе психологическому здоровью. В зависимости от вида занятий и поставленных целей, физическая нагрузка оказывает различное влияние на его организм. При грамотном проведении тренировочного процесса дозированные физические нагрузки оказывают полезное воздействие на организм, приводят к повышению физической подготовленности и функционального развития организма, повышению уровня здоровья. При выборе упражнений учитывают цели и задачи тренировочного процесса, какого именно результата необходимо достичь [2]. Ценности физической культуры и спорта, ставшие достоянием образования будущего специалиста, помогают ему обрести личностные смыслы и духовные ценности, из общего потока информации выбрать те знания, которые необходимы личности для собственного совершенствования. Природа человеческой субъектности находит выражение в способности к рефлексии. Это умение обучающихся обращаться к своему внутреннему миру, опыту жизнедеятельности. Рефлексия выступает не только механизмом саморазвития индивидуальности, но и важным критерием нравственности. Для развитой личности характерно стремление к самопознанию, стремление и желание изменить себя, свою среду.

Физическое здоровье – это такой уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности организма, который обеспечивает его готовность к выполнению повседневных нагрузок в трудовой и социальной деятельности. Физическая подготовленность – это результат развития физических качеств, совершенствования двигательных умений, навыков, необходимых для профессиональной, воинской службы, спортивной деятельности, результат физической подготовки. Физическое воспитание в вузе формирует у студентов умение поддерживать свое физическое и психическое здоровье, профессиональную работоспособность необходимые в будущей профессиональной деятельности [3]. Специфика ценности здоровья состоит в ее латентном характере. Студенты, считающие себя здоровыми, обычно не рассматривают здоровье как основополагающую жизненную ценность, не придают ему особое значение, в их понимании ценность здоровья не наполнена личностным содержанием. Это обуславливает в стиль жизни без заботы о собственном здоровье. На адекватность отношения студентов к своему здоровью влияют социально-психологические причины: потеря или утрата здоровья, отрицание и рационализация для оправдания неадекватного поведения, влияние прошлого опыта, влияние различных запретов, особенности социального окружения, одобрение значимых для них людей, мгновенное удовольствие от негативного поведения, отсроченное удовольствие от занятий утренней гимнастикой, оздоровительными и закаливающими процедурами – незачем обременять себя работой над собственным здоровьем. Необходимость заботиться о своем здоровье признает небольшое количество студентов, а это сказывается на отношении к занятиям по физическому воспитанию. В настоящее время необходимо актуализировать ценность здоровья и физических упражнений для студентов. Здоровье во многом зависит от способности личности к самоорганизации.

Материалы и методика исследования. Для выявления уровня здоровья проведен анализ заболеваемости студентов первого курса. Состояние здоровья студентов представлено в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты медицинского обследования студентов первого курса
СибГУ им. М.Ф. Решетнева (2023-2024 уч. год)**

№ п/п	Виды заболеваний	Кол-во, чел.	%
1	Обследованные студенты	605	100
2	Здоровые	318	52,6
3	Заболевания по зрению	110	18
4	Заболевания опорно-двигательного аппарата	56	9
5	Заболевания сердечно сосудистой системы	58	9,6
6	Заболевания дыхательной системы	17	2,8
7	Заболевания внутренних органов	40	6,6
8	Заболевания нервной системы	1	0,16
9	Кожные заболевания	5	0,82
10	Инвалидность	0	0

Анализ результатов медицинского обследования студентов первого курса СибГУ им. М.Ф. Решетнева (605 чел.) 2023-2024 учебного года показал, что соматически здоровых студентов 52,6%, студентов имеющих заболевания зрительного анализатора 18%, заболевания опорно-двигательного аппарата у 9% студентов, с заболеваниями сердечно сосудистой системы 9,6% студентов, заболевания дыхательной системы у 2,8% обучающихся, заболевания внутренних органов у 6,6%, заболевания нервной системы у 0,16% студентов, кожные заболевания у 0,82% студентов, инвалидность не выявлена.

В целях выявления приоритетов при выборе физических упражнений проведен опрос студентов института лесных технологий СибГУ им. М.Ф. Решетнева с 1 по 4 курс. В опросе приняли участие 82 студента. Предложено несколько видов физических упражнений: упражнения для развития выносливости, упражнения для развития гибкости, упражнения для

развития координационных способностей и аэробные упражнения. В таблице 2 предоставлена информация о выборе физических упражнений студентами.

Таблица 2

Предпочтение студентов в выборе физических упражнений

№ п/п	Виды предпочтительных упражнений	Количество респондентов, чел.
1	Упражнения для развития выносливости	35
2	Упражнения для развития гибкости	10
3	Упражнения для развития координации	29
4	Аэробные упражнения	8
Всего опрошено		82

Упражнения для развития выносливости предпочитают 42,6% опрошенных. Большинство студентов выбирает упражнения для развития выносливости для улучшения физических свойств организма, нравится ощущение уверенности в собственном теле и радуют достигнутые результаты. Упражнения для развития гибкости выбирают 12,1% респондентов. Для результативности этих упражнений необходимо больше времени, но большая продолжительность тренировочного процесса для достижения положительных результатов не делает такие упражнения предпочтительными для студентов. Упражнения для развития координационных способностей предпочитают 35,4% анкетированных. Такие упражнения помогают студентам научиться быстро реагировать в экстренных ситуациях и ориентироваться в пространстве, переключаться с одного двигательного действия на другое, не теряя своей продуктивности, быстро принимать правильное двигательное решение в изменяющейся двигательной ситуации (спортивные, подвижные игры). Аэробные упражнения предпочитают 9,7% студентов.

Основными вариантами выбора, выявленными в ходе исследования, среди 82 опрошенных, были: упражнения для развития выносливости, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития координации и аэробные упражнения. При выборе вида физических упражнений надо учитывать кроме собственных предпочтений уровень своего здоровья, физическую подготовленность, уровень функционального развития, биологическую предрасположенность к определенным видам упражнений.

Библиографические ссылки

1. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 26.10.2023).
2. Осипов Д. В. Спорт в жизни молодежи. Наука-2020. – 2017. – № 3. – С. 56-59.
3. Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А. Оценка физического состояния современной молодёжи. / Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А. II Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза». ТГУ. г. Тула. 2018.

References

1. Cheryasova, O. Yu. Fizicheskaya kul'tura i sport v zhizni sovremennogo obshhestva / O. Yu. Cheryasova, M. A. Onishhuk. — Tekst: neposredstvenny`j // Molodoj ucheny`j. — 2018. — № 48 (234). — S. 332-336. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (data obrashheniya: 26.10.2023).
2. Osipov D. V. Sport v zhizni molodezhi. Nauka-2020. – 2017. – № 3. – S. 56-59.
3. Poboronchuk T.N., Trifonenkova T.A. Ocenka fizicheskogo sostoyaniya sovremennoj molodyozhi. / Poboronchuk T.N., Trifonenkova T.A. II Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya «Fizicheskaya kul'tura i sport v obrazovatel'nom prostranstve vuza». TGU. g. Tula. 2018.

УДК 796.011.

ПРИЧИНЫ НИЗКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

К.К. Алексеева, Т.А. Трифоненкова, Т.Н. Поборончук

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: trifonenkova2008@yandex.ru

Представлена информация о причинах низкой самостоятельной физической активности студентов СибГУ им. М.Ф. Решетнева. Проведен опрос с целью выяснения основных причин, среди которых: недостаток времени, усталость, финансовые проблемы, отсутствие мотивации, поддержки друзей. Сделаны соответствующие выводы.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, мотивация, студенты

REASONS FOR LOW INDEPENDENT PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS

K.K. Alekseeva, T.A. Trifonenkova, T.N. Poboronchuk

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: trifonenkova2008@yandex.ru

Information on the reasons for the low independent physical activity of students of Siberian State University named after M.F. Reshetnev. A survey was conducted to find out the main reasons, including: lack of time, fatigue, financial problems, lack of motivation, support for friends. Appropriate conclusions are made.

Keywords: physical activity, health, motivation, students

Здоровье и здоровый образ жизни – это основные предпосылки развития человека, как полноценной личности, реализации его творческого потенциала, высокого качества жизни [1]. Физическая активность – важная составляющая, которая приносит огромную пользу нашему организму, в том числе психологическому здоровью. Формирование здорового образа жизни – одна из задач физической культуры, поскольку отсутствие адекватной физической активности, несбалансированное питание и неблагоприятные факторы окружающей среды приводят к снижению общей физической подготовленности студенческой молодежи [2]. Занятие физической культурой и спортом решает ряд проблем, которые в XXI веке встали очень остро перед современным обществом [3].

Материалы и методика исследования. В целях выявления причин низкой самостоятельной физической активности студентов было проведено 2 опроса среди студентов института лесных технологий, СибГУ им. М.Ф. Решетнева, с 1 по 4 курс. В опросе приняли участие 82 студента. Первый опрос был направлен на выяснение информации о том занимается ли студент спортивной деятельностью независимо от занятий физической культуры в университете. В таблице 1 приведена информация о количестве студентов, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно.

В соответствии с опросом 50 человек или 41,0% опрошенных занимаются физической активностью самостоятельно, 32 человека (26,2%) занимается физическими упражнениями только во время учебных занятий.

В дальнейшем исследовании, для тех, кто занимается физическими упражнениями только во время учебных занятий, был задан вопрос «Почему вы не занимаетесь спортом?», ответы на который и послужили первопричинами слабой самостоятельной активности в этой области. В таблице 1 представлена информация о причинах низкой самостоятельной физической активности.

Таблица 1

Причины низкой самостоятельной физической активности

№ п.п	Вопросы	Ответы	Количество ответивших, чел.
1	Почему вы не занимаетесь спортом?	Усталость	5
2		Финансовые ограничения	4
3		Отсутствие мотивации	10
4		Отсутствие поддержки	3
5		Недостаток времени	10
	Всего опрошено		32

При более подробном рассмотрении причин, по каждому ответу дан анализ:

1. Недостаток времени (31,2%). У студентов, особенно во время экзаменационного периода, обычно очень плотный график занятий, домашних заданий и подготовки к экзаменам. Все это оставляет очень мало свободного времени, которое они предпочитают провести с друзьями или занимаясь различными хобби.

2. Усталость (15,6%). После продолжительного учебного дня и выполнения заданий студенты могут чувствовать физическую и умственную усталость. В этом случае студенты не хотят заниматься физическими упражнениями, они для них представляют непреодолимое препятствие, поэтому студенты предпочитают отдых или сон для восстановления работоспособности.

3. Финансовые ограничения (12,5%). Некоторые студенты могут столкнуться с финансовыми трудностями, что делает невозможным посещение спортивных залов или покупку необходимого оборудования для занятий. Они считают, что затраты на спортивный инвентарь слишком высоки и не могут себе позволить потратить деньги для физической активности.

4. Отсутствие мотивации (31,2%). Многие студенты не видят ценности занятий физическими упражнениями, не осознают преимуществ результатов этой деятельности. Они полагают, что физическая активность – это не их приоритет и предпочитают заниматься другими видами деятельности.

5. Отсутствие поддержки общества (9,4%). Отсутствие поддержки со стороны окружающих также причина, по которой студенты не занимаются спортом самостоятельно. Если у них нет друзей или семьи, которая занимается физической активностью, то они могут чувствовать себя неудобно или испытать чувство стыда и, как следствие, легко потерять интерес к занятиям.

Заключение. Основными причинами, выявленными в ходе исследования, среди 32 опрошенных, были: недостаток времени (31,2%); усталость (15,6%); финансовые ограничения (12,5%); отсутствие мотивации (31,2%); отсутствие поддержки общества (9,4%). Совокупность выявленных причин, в первую очередь отсутствие мотивации (31,2%), может перерасти в ленность, поэтому необходимо, для сохранения здоровья и хорошей физической формы, найти баланс и время для занятий физическими упражнениями, независимо от возникающих препятствий.

Библиографические ссылки

1. Пристинский, В.Н., Нестеренко Д.И. Взаимосвязь духовного и физического воспитания в становлении физической культуры и культуры здоровья студентов. Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: материалы IV Международной научно-практической

конференции, Череповец, 06 апреля 2016 года. – Череповец: Череповецкий государственный университет, 2016. – С. 38-43.

2. Юлдашбаев, Р.Р. Почему студенты не ходят на физкультуру? / Р. Р. Юлдашбаев, А.Ф. Гилязетдинова, Н. Н. Севрюков // E-Scio. – 2018. – № 5(20). – С. 217-220.

3. Черясова, О.Ю., Онищук М.А. Физическая культура и спорт в жизни современного общества. Молодой ученый. – 2018. – № 48 (234). – С. 332-336.

References

1. Pristinskij, V.N., Nesterenko D.I. Vzaimosvjaz' duhovnogo i fizicheskogo vospitanija v stanovlenii fizicheskoj kul'tury i kul'tury zdorov'ja studentov. Aktual'nye problemy jekologii i zdorov'ja cheloveka: materialy IV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Cherepovec, 06 aprelja 2016 goda. – Cherepovec: Cherepoveckij gosudarstvennyj universitet, 2016. – S. 38-43.

2. Juldashbaev, R.R. Pochemu studenty ne hodjat na fizkul'turu? / R.R. Juldashbaev, A.F. Giljazetdinova, N.N. Sevrjukov // E-Scio. – 2018. – № 5(20). – S. 217-220.

3. Cherjasova, O.Ju., Onishhuk M.A. Fizicheskaja kul'tura i sport v zhizni sovremennogo obshhestva // Molodoj uchenyj. – 2018. – № 48 (234). – S. 332-336.

© Алексеева К.К., Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н., 2024

УДК 796.011.2

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Э.К. Ананян¹, Х.А. Чулаков², А.А. Желтов³

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: <mailto:edgar.edgar009@mail.ru>

²E-mail: 12Hristochulakov@gmail.com

³E-mail: zheltov.a@edu.kubsau.ru

Внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс образования является актуальной задачей, решение которой позволит повысить здоровье молодых людей. Наиболее распространёнными и эффективными здоровьесберегающими технологиями, используемыми в рамках занятий физической культурой и спортом в вузах, являются личностно-ориентированный и дифференцированный подходы, которые и будут изучены в данной работе. Их использование помогает не только оздоровить студентов, но и сделать занятия более полезными, повысить мотивацию студентов и сформировать стремление к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическая культура, личностно-ориентированный подход, дифференцированный подход, здоровье, физическая нагрузка

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES AT UNIVERSITY

E.K. Ananyan¹, H.A. Chulakov², A.A. Zheltov³

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: <mailto:edgar.edgar009@mail.ru>

²E-mail: 12Hristochulakov@gmail.com

³E-mail: zheltov.a@edu.kubsau.ru

The introduction of health-saving technologies into the educational process is an urgent task, the solution of which will improve the health of young people. The most common and effective health-saving technologies used as part of physical education and sports in universities are person-oriented and differentiated approaches, which will be studied in this work. Their use helps not only to improve the health of students, but also to make classes more useful, increase student motivation and create a desire for a healthy lifestyle.

Keywords: health-saving technologies, physical culture, person-oriented approach, differentiated approach, health, physical activity

Сохранение здоровья молодых людей средствами вузов является одной из актуальных задач в связи с тенденцией ухудшения их здоровья, в основном из-за малоподвижного образа жизни. Так в процессе образования стали использоваться здоровьесберегающие технологии – технологии, которые помогают учесть особенности обучающихся и подстроить процесс образования под них с целью сохранения здоровья, например, для разных групп студентов используются разные формы и методы обучения, а также каждому даются задания оптимального уровня сложности для них [1]. Эффективнее всего применить здоровьесберегающие технологии в вузе можно на занятиях по физической культуре и

спорту, ведь цель этой дисциплины – оздоровление и психофизическое совершенствование обучающихся [2].

Основными подходами преподавания физической культуры и спорта с использованием здоровьесберегающих технологий являются личностно-ориентированный и дифференцированный подходы. Применение данных подходов позволит значительно повысить эффективность занятий и уделить достаточно внимания здоровью обучающихся. План занятий с использованием этих технологий для каждого студента формируется индивидуально или в рамках схожих по различным характеристикам групп, учитываются такие особенности студентов как: медицинская группа и общее, текущее состояние здоровья, пол, возраст, уровень физической и двигательной подготовленности, психоэмоциональное состояние и подготовленность, имеющиеся навыки и знания, мотивы и цели занятий. Так в самом начале обучения в вузе студенты в рамках занятий по физической культуре и спорту делятся на подгруппы в зависимости от установленной врачом медицинской группы, результатов сдачи нормативов на проверку уровня физической подготовленности и ответов, данных в анкете на выявление предпочтений студентов (интересующий вид активности или мотивы к занятиям) [3]. Остальные особенности студентов изучаются уже в процессе занятий в предварительно скомпонованных группах, далее формируются индивидуальные планы занятий – сложность тренировки, количество повторений, содержание занятий и др. Эти подходы позволяют увеличить эффективность занятий как для студентов с низкой физической подготовкой или здоровьем, так и для полностью здоровых студентов с высокой физической подготовкой. Это возможно благодаря исключению таких случаев, когда все студенты занимаются по одному плану, при котором одним студентам будет заниматься слишком сложно из-за недостатка подготовки, а другим слишком просто и неэффективно из-за уже достаточно развитой физической подготовки. Игнорирование личностно-ориентированного и дифференцированного подходов в процессе занятий может привести к появлению травм и болезней у более неподготовленных студентов и потере результата у физически развитых студентов и даже к потере мотивации к занятиям у тех и других [4].

Рассмотрим некоторые варианты разбиения студентов на подгруппы. По результатам медицинского осмотра студентов делят на: основную (I группа), подготовительную (II группа) и специальную (A или III группа и B или IV группа) медицинские группы. По уровню физической подготовленности на: низкий, средний, высокий уровень подготовки. А также студентов можно разделить на более «трудные» к организации группы: здоровые студенты, не имеющие мотивации к занятиям; студенты, сменившие группу в связи с недавней болезнью; недостаточно физически развитые студенты, которые замыкаются в себе, боятся заниматься; хорошо физически развитые студенты, которые могут потерять мотивацию к занятиям из-за слишком лёгкого содержания занятий [5]. В связи с таким разнообразием ситуаций в работе со студентами и необходимо использование личностно-ориентированного и дифференцированного подходов, в рамках которых для каждого отдельного студента корректируются содержание занятия, темпы освоения программы, оценочные средства, а также уровень физической нагрузки, его сложность и направление. Именно эти подходы помогают выявить слабые и сильные стороны студентов, исключить отставание одних групп студентов и опережение по программе других.

Описанные здоровьесберегающие технологии позволяют воздействовать не только на физическое, но и психологическое здоровье обучающихся. Восстановление и укрепление физического здоровья происходит благодаря соответствующей для конкретного студента и его возможностей физической нагрузке: студенту с низкой физической подготовкой не будут даваться задания непосильные ему, сложность тренировки будет подниматься постепенно в соответствии с уже развитыми способностями; студенту с ограничениями к занятиям по здоровью не будут даваться задания, которые могут навредить его здоровью, наоборот, используются упражнения, компенсирующие воздействие ограничений [6]. Воздействие на психологическое здоровье обучающихся оказывается благодаря созданию более комфортной для них обстановки, а также разделению групп в соответствии с мотивами и целями

студентов к занятиям, учитывается, чего хотят студенты: укрепить здоровье, сформировать фигуру, улучшить физические качества, достичь спортивных результатов и др. [7]. Таким образом занятия становятся более комфортными для студентов, им становится легче развивать необходимые психофизические качества, а разнообразие в их содержании позволяет поднять мотивацию к занятиям среди студентов и соответственно приблизить их к формированию здорового образа жизни.

Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы являются одними из наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий, использующихся на занятиях по физической культуре и спорту в вузах. Они помогают не только сохранить здоровье обучающихся, но и сделать занятия более эффективными, поднять мотивацию обучающихся, сформировать их стремление к здоровому образу жизни. В каждую из сфер жизнедеятельности человека необходимо внедрять здоровьесберегающие технологии, которые помогут повысить уровень здоровья молодых людей и населения в целом.

Библиографические ссылки

1. Ломидзе М.А., Кузнецова З.В. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск: НВГУ, 2021. – С. 99-104.
2. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Исмелов Р.Н. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 254-260.
3. Кравцов А.В., Федосова Л.П., Федотова Г.В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.
4. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших COVID-19 // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2021. – С. 616-621.
5. Федосова Л.П., Федотова Г.В. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений // Психология. Спорт. Здравоохранение : Сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 51-53.
6. Федосова Л.П., Федотова Г.В. Плавание как эффективное средство закаливания и концентрации внимания студентов в ходе физического развития // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 160-166.
7. Апенина С.С., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Физическая культура в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105.

References

1. Lomidze M.A., Kuznecova Z.V. Vliyanie ozdorovitel'nogo plavaniya na obuchayushchihsya s plohim somaticheskim zdorov'em v ramkah zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v vuzah // XXIII Vserossiyskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta. - Nizhnevartovsk: NVGU, 2021. - S. 99-104.

2. Fedosova L.P., Fedotova G.V., Ismelov R.N. Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i lichnostnogo razvitiya // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyaschennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayuschegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. - Blagoveschensk: Dal'GAU, 2023. - S. 254-260.
3. Kravcov A.V., Fedosova L.P., Fedotova G.V. Perspektivy razvitiya fizkul'tury v vysshih uchebnyh zavedeniyah // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. - 2023. - № 93-2. - S. 15-16.
4. Fedosova L.P., Fedotova G.V., Udovickaya L.U. Reabilitacionnye meropriyatiya dlya studentov vuzov, perenessih COVID-19 // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Materialy nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii. - Sankt-Peterburg: SPbGAU, 2021. - S. 616-621.
5. Fedosova L.P., Fedotova G.V. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na rabotosposobnost' obuchayuschihsya vuzov v usloviyah `epidemiologicheskikh ogranichenij // Psihologiya. Sport. Zdravoohranenie : Sbornik izbrannykh statej po materialam Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. - Sankt-Peterburg: GNII «Nacrazvitie», 2021. - S. 51-53.
6. Fedosova L.P., Fedotova G.V. Plavanie kak `effektivnoe sredstvo zakalivaniya i koncentracii vnimaniya studentov v hode fizicheskogo razvitiya // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyaschennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU. - Krasnodar: KubGAU, 2020. - S. 160-166.
7. Apenina S.S., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. - 2023. - № 93-7. - S. 102-105.

© Ананян Э.К., Чулаков Х.А., Желтов А.А., 2024

УДК 796. 378

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Н.В. Арнст

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

Здоровье человека нуждается в поддержке и постоянном контроле. Регулярная физическая активность – это основа правильного, здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическая активность, физические упражнения, здоровый образ жизни, физическое развитие

BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE FOR HUMAN HEALTH

N.V. Arnst

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

Human health needs support and constant monitoring. Regular physical activity is the basis of a proper, healthy lifestyle.

Keywords: health, physical activity, physical exercise, healthy lifestyle, physical development

Человек, систематически занимающийся физическими упражнениями, который не пренебрегает спортом, меньше подвержен заболеваниям. Его иммунная система эффективнее борется с различными болезнетворными вирусами и патогенами. Вес его остается в норме. Он лучше справляется со стрессом и повседневными проблемами. Во время занятий физическими упражнениями в организме человека вырабатываются эндорфины, которые оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему. При выполнении физических упражнений в организме человека происходит следующая реакция, необходимые питательные вещества и кислород через кровь доставляются к органам и системам, обеспечивая их нормальное функционирование. Общая выносливость повышается, снижается содержание холестерина в крови, уменьшая риск развития не только атеросклероза, но и бронхо-лёгочных заболеваний [1; 4]. В последнее время обнаружены заболевания, связанные с гипонатриемией, выраженной в задержке жидкости в организме. Это заболевание приводит организм человека к резкому снижению количества натрия в крови до критической отметки ниже 135 ммоль/л. Люди, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, реже страдают от бессонницы или раздражительности, а их уверенность в себе и сила воли способствуют успехам во всех сферах жизни. Физические упражнения помогают человеку справиться со многими психологическими проблемами.

Оптимальные физическая активность поможет сохранить и укрепить здоровье человека, ведущего сидячий образ жизни. Физические нагрузки будут полезны ему в том случае, если их интенсивность и частота будут соответствовать физическому развитию. Низкая физическая активность – это затрачиваемая энергия равная менее 1,5 ккал/кг/день. Такие затраты энергии минимальны. Они соответствуют состоянию покоя, например, когда человек читает лежа или лежа смотрит телепередачи. Умеренную физическую активность

характеризуют нагрузками равными 1,5-2,9 ккал/кг/день. Для этих затрат энергии необходимы физические усилия. Например, при выполнении быстрой ходьбы, занятий плаванием, ездой на велосипеде по ровной поверхности и танцевальных движениях. К интенсивной физической активности относят те затрачиваемые калории, которые соответствуют 3,0 ккал/кг/день и более. Это та затрата энергии, которая соответствует усилиям, затрачиваемым здоровым человеком, например, при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на длинную дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъемом в гору [2; 3].

При выполнении аэробных упражнений количество митохондрий или «клеточные энергоблоки» в мышцах увеличиваются. Чем больше митохондрий, тем быстрее и дольше человек сможете бегать, тем больше жира будут сжигать его мышцы. Исследования ученых показывают, что примерно через шесть недель тренировок уровень митохондрий увеличивается на 50-100 % [4].

Нами выявлены те физические упражнения, которые направлены не на достижение высоких рекордов или преодоление трудностей, а на укрепление и оздоровление организма и всех его систем. Сюда входят оздоровительные системы, возникшие на стыке гимнастических видов спорта: фитнес, пилатес, аэробика, йога и др. Эти виды физических упражнений превосходят все остальные тем, что они улучшают общее физическое развитие человека, направлены на развитие гибкости, координации, корректируют осанку, избавляют от одышки. Помимо этого происходит улучшение обменных процессов, замедление химических реакций, приводящих к дисфункции систем организма.

Многие врачи считают плавание самым полезным видом спорта. По мимо развития общей выносливости плавание положительно влияет на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Для людей подверженных стрессам плавание незаменимо. Оно борется с усталостью и раздражительностью, нормализует общий эмоциональный фон, помогает повысить стрессоустойчивость человека.

Бег и ходьба – это высокоэффективные виды физических упражнений, задействующих на все мышцы человека. Бег трусцой эффективен для профилактики повышенного артериального давления. Этот вид физических упражнений является щадящим для организма, способствует улучшению кровотока и активно используется в программах по снижению веса. Благодаря этому виду физической активности кровь приливает к органам малого таза, тонизирует работу половых органов. Он не только помогает похудеть, но и улучшает цвет лица. Не смотря на это, он противопоказан людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Учеными рекомендовано увеличить ежедневную физическую активность путем изменения распорядка дня. Например, в одних из дней недели отказаться от автомобиля и пройти пешком до работы. Или выйти на одну или две остановки раньше и пешком преодолевать оставшуюся часть пути. Подниматься по лестнице, отказавшись от лифта, или танцевать по дому в выходной день.

Кардио-тренировка или силовая тренировка – это вопрос риторический. Учеными рекомендовано совмещать эти виды физической активности. Главное для сохранения и укрепления здоровья приучать организм к физическим нагрузкам, соответствующим физическому развитию человека, результат от любой физической активности, выполненной с правильной техникой, будет оздоровительным.

Библиографические ссылки

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2018. – 224 с.
2. Мартиросова Т.А. Роль физической культуры в формировании здоровья студента. Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг. Всероссийская

научно-практическая конференция с международным участием в рамках Чемпионата России по мас-рестлингу. – Казань, 2022. – С. 295-298.

3. Ларьков Р.Р., Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н. Виды бега и их влияние на здоровье человека. Актуальные проблемы авиации и космонавтики. VII Международная научно-практическая конференция, посвященная Дню космонавтики. В 3-х томах. Красноярск, 2021. – С. 1393-1395.

4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

References

1. Bishaeva A.A. Fizicheskaja kul'tura: Uchebnik / A.A. Bishaeva. – М.: Akademija, 2018. – 224 s.

2. Martirosova T.A. Rol' fizicheskoj kul'tury v formirovanii zdorov'ja studenta. Puti razvitija massovyh nacional'nyh vidov sporta v Rossii, mas-restling. Vserossijskaja nauchno-prakticheskaja konferencija s mezhdunarodnym uchastiem v ramkah Chempionata Rossii po mas-restlingu. – Kazan', 2022. – S. 295-298.

3. Lar'kov R.R., Martirosova T.A., Poboronchuk T.N. Vidy bega i ih vlijanie na zdorov'e cheloveka. Aktual'nye problemy aviacii i kosmonavтики. VII Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija, posvjashhennaja Dnju kosmonavтики. V 3-h tomah. Krasnojarsk, 2021. – S. 1393-1395.

4. Fizicheskaja kul'tura i fizicheskaja podgotovka: Uchebnik / Pod red. Kikotija V.Ja., Barchukova I.S. – М.: Juniti, 2017. – 288 s.

© Арнст Н.В., 2024

УДК 796. 378

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЕЧЕРНЕГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

В.А. Арнст¹, Н.А. Графова²

¹Красноярский педагогический университет им. В.П. Астафьева,
Российская Федерация, 660060, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 82

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: valeri2000a@mail.ru

²E-mail: ufhvjybz75@mail.ru

Уровень физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вечернего обучения в вузе недостаточно высок, ввиду ограниченности времени для проведения двигательной активности: работа с утра, обучение вечером. Из-за этого большинство студентов не занимаются физическими упражнениями или спортом.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровление, студент, вечернее обучение, вуз, здоровье, культурно-оздоровительные мероприятия

PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION ACTIVITIES OF EVENING STUDENTS AT THE UNIVERSITY

V.A. Arnst, N.A. Grafova

¹Krasnoyarsk State Pedagogical University
Russian Federation, 660060, Krasnoyarsk, Ada Lebedeva str., 82

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

¹E-mail: valeri2000a@mail.ru

²E-mail: ufhvjybz75@mail.ru

The level of physical education and recreation activities of evening students at the university is not high enough, due to the limited time for physical activity: work in the morning, study in the evening. Because of this, most students do not exercise or play sports. Perhaps there are some sections, visits to the gym - but this is beyond the scope of classes at the university.

Keywords: physical culture, health improvement, student, evening education, university, health, cultural and recreational events

Одним из условий подготовки студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности является организация физкультурно-оздоровительной работы, в процессе которой студенты получают знания о здоровьесбережении, проявляют умения выполнять действия здоровьесбережения, развивают такие личностные качества как целеустремленность, воля, настойчивость, дисциплинированность, исполнительность. Физкультурно-оздоровительная работа выступает как средство самореализации, самовыражения и самоутверждения личности, как средство социальной самозащиты и адаптации человека в условиях рыночной экономики, как его капитал, которым он распоряжается или будет распоряжаться. Личность, если заинтересована в здоровье, может вести более интересную, не ограниченную заболеваниями жизнедеятельность. Она может иметь преимущества на рынке труда при

прочих равных условиях. При условии включения студентов в здоровьесберегающую деятельность вуз решает следующие задачи:

- 1 понимание студентами роли физической культуры в развитии личности;
- 2 знание научно-практических основ физической культуры, здорового образа жизни;
- 3 овладение системой практических умений и опыта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 4 приобретение опыта использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [1].

Занятие физической культурой в вузах студентов вечернего обучения является ключевым компонентом полноценной образовательной программы. В современном мире, где активный образ жизни становится все более важным для поддержания здоровья и улучшения качества жизни, физическая активность студентов играет решающую роль. Одним из основных преимуществ включения занятий физической культурой в учебный план студентов вечернего обучения является разнообразие физических активностей, которые включают в учебную программу. В зависимости от особенностей каждого вуза, эти занятия могут включать в себя такие виды спорта, как футбол, баскетбол, волейбол, теннис, плавание, йога и многие другие. Благодаря такому разнообразию студенты имеют возможность выбрать вид активности, который больше соответствует их интересам и физическим возможностям. Несомненно, регулярное занятие физической культурой помогает студентам повысить общую физическую выносливость и улучшить свое здоровье. Физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, нормализации обменных процессов в организме, повышению иммунитета и общей жизненной энергии. Кроме того, занятие физической культурой способствует улучшению координации, гибкости, силы и выносливости студентов, что положительно отражается на их спортивных достижениях и общей физической форме. Однако, помимо физических преимуществ, занятия физической культурой со студентами вечернего обучения решают когнитивные задачи. Согласно исследованиям, физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как память, концентрация и психологическое благополучие. Регулярные тренировки помогают студентам релаксировать и снять стресс, что благотворно сказывается на их ментальном состоянии и способности к усвоению учебного материала. Важно отметить, что занятия физической культурой в вузах студентов вечернего обучения требуют взаимодействия и командной работы. Участие в командных видах спорта развивает навыки сотрудничества, лидерства и доверия, которые являются неотъемлемой частью успешной карьеры и личной жизни студента. Кроме того, занятия физической культурой предоставляют возможность для общения и взаимодействия со сверстниками, что способствует построению дружеских связей и развитию социальных навыков. Необходимость совмещения учебы и работы ставит студентов вечернего обучения в сложное положение. Они вынуждены тратить большую часть времени на занятия и выполнение учебных заданий, что приводит к нехватке времени для физкультурных занятий. Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Она помогает поддерживать физическую форму, укреплять иммунную систему, повышать работоспособность и улучшать общее самочувствие. Это особенно важно для студентов, которые, помимо учебы, испытывают еще и стресс от работы. Однако, вечернее обучение зачастую требует от студентов значительных усилий. Им необходимо уделять больше времени на усвоение учебного материала, выполнение домашних заданий и подготовку к экзаменам. Это ограничивает возможность регулярных занятий спортом или посещения фитнес-центров.

В результате, студенты вечернего обучения сталкиваются с проблемой нехватки времени для занятий физической культурой. Они не могут полноценно уделять время своему физическому развитию, это может привести к ухудшению общего состояния здоровья и снижению иммунитета. Для решения этой проблемы необходимо обеспечить студентам возможность заниматься физкультурой, не откладывая ее на второй план. Университеты и

колледжи могут предоставить студентам доступ к спортивным залам и тренажерным комнатам с гибким графиком работы. Можно организовать групповые занятия по различным спортивным направлениям, чтобы студенты могли выбрать то, что больше всего соответствует их интересам и возможностям. Еще одним вариантом является включение физической активности в учебную программу. Вместо того чтобы сокращать время на активные занятия, студенты могут посещать специальные уроки физической культуры, которые будут проводиться параллельно с учебными занятиями. Это позволит студентам совмещать учебу и физическую активность, не теряя время на дорогу до спортзала. Наконец, студенты могут организовывать свое время таким образом, чтобы можно было уделять достаточно времени физкультурным занятиям. Планирование и расстановка приоритетов помогут студентам эффективно использовать свое время и найти баланс между учебой и физической активностью. Нехватка времени для занятий физкультурой среди студентов вечернего обучения является серьезной проблемой. Однако, с помощью совмещения спорта с учебной программой, предоставлением доступа к спортивным сооружениям и гибким графиком занятий, студенты смогут сохранять свое физическое и эмоциональное благополучие, что, в конечном счете, повлияет на их успешность в учебе и карьере.

В высших учебных заведениях получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки, специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные занятия. Помимо обязательных занятий по физическому воспитанию, предусмотренных учебными планами факультетов, важную роль в оздоровлении студентов, повышении их физического статуса играют различные формы физкультурно-спортивной и оздоровительно-массовой работы в вузе. К таким формам относят: утреннюю гигиеническую гимнастику, физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями во вне учебное время, внутрифакультетские, внутривузовские и межвузовские спортивные соревнования, занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах, работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей, оздоровительный и спортивный туризм и др. Различные формы физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий являются действенным методом приобщения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к физической культуре, создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и потребностей занимающихся. Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов видов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества интенсивности выполняемых упражнений [2; 3].

Недостаточное внимание организации ФОД в вузах обусловлено тем, что особенности учебного заведения и учебных программ уже настраивают обучающихся на специфику будущей трудовой деятельности, уделяя внимание профессиональной ориентации, при этом вопросы о важности ведения ЗОЖ, профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры и т.д. зачастую остаются практически в стороне от внимания обучающихся. Разработка программы развития также требует углубленного изучения молодежных тенденций в различных спортивных направлениях. Формирование условий для занятий физической культурой и спортом в учебных заведениях должно основываться на понимании молодежью важности ведения здорового образа жизни, профилактики профессиональных заболеваний путем регулярных физических упражнений. Имеющийся курс дисциплин по физической культуре и спорту не всегда разработан с учетом условий будущей профессии, ее особенностей, условий деятельности и возможных рисков для здоровья.

Сегодня перед образовательными организациями высшего и профессионального образования встает вопрос о вовлечении студентов в регулярные занятия физической культурой и спортом, формировании студенческого спортивного кластера на территориях учебных заведений [4]. Учитывая современные тенденции молодежной среды и ресурсного

обеспечения учебных заведений, необходимо совершенствование механизма управления физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов. Однако этот механизм должен сохранять баланс между поддержкой и мотивацией студентов к занятиям физической культурой и спортом и синхронностью воспитания социальных функций молодежной среды. Условия для мотивации к дополнительным и в то же время самостоятельным систематическим занятиям физическими упражнениями должны пересекаться с условиями учреждений образования, учитывать специфику ресурсного обеспечения, в этом случае мы можем предполагать проведение дополнительной оценки эффективности управленческих воздействий. Тогда возможно соблюдение принципа свободы выбора и возможности физкультурно-оздоровительной работы среди обучающихся. Механизм управленческих воздействий на развитие физкультурно-оздоровительной деятельности среди студентов в каждом образовательном учреждении индивидуален. Однако, если сфокусироваться на изучении потребности молодежной среды, возможно увидеть динамику приоритетов определенных возрастных групп и заложить ее в основу программы развития учебного заведения, тем самым усилить ее для реализации принципа свободы выбора.

Библиографические ссылки

1. Гриженя В. Е. Организация и методические приемы проведения занятия по подвижным играм в вузе и в школе : учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт, 2005. – 40 с.
2. Мальцева Н.А., Шредер А.Ю., Салугин Ф.В., Коренкова Н.А., Майоркина И.В. Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов в образовательных организациях высшего и профессионального образования // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 11-2. – С. 359-363.
3. Мартиросова Т.А. Роль физической культуры в формировании здоровья студента. Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием в рамках Чемпионата России по мас-рестлингу. – Казань, 2022. – С. 295-298.
4. Бараненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бараненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.

References

1. Grizhenya V. E. Organizaciya i metodicheskie priemy provedeniya zanyatii po podvizhnym igram v vuze i v shkole : uchebno-metodicheskoe posobie. - M. : Sovetskij sport, 2005. - 40 s.
2. Mal'ceva N.A., Shreder A.Yu., Salugin F.V., Korenkova N.A., Majorkina I.V. Fizkul'turno-ozdorovitel'naya deyatel'nost' studentov v obrazovatel'nyh organizacijah vysshego i professional'nogo obrazovaniya // Sovremennye naukoemkie tehnologii. - 2021. - № 11-2. - S. 359-363.
3. Martirosova T.A. Rol' fizicheskoj kul'tury v formirovanii zdorov'ya studenta. Puti razvitiya massovyh nacional'nyh vidov sporta v Rossii, mas-restling. Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya s mezhdunarodnym uchastiem v ramkah Chempionata Rossii po mas-restlingu. - Kazan', 2022. - S. 295-298.
4. Baranenko, V.A. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta / V.A. Baranenko. - M.: Al'fa-M, 2003. - 352 s.

© Арнст В.А., Графова Н.А., 2024

УДК 796.011

СОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ ДЛЯ ПРИРОДНОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ СТУДЕНТА-ЮРИСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.Е. Батури¹, Ю.С. Лопатина²

¹Федеральное 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

²Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации»,
Российская Федерация, 190000, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, д. 96

¹E-mail:alex-baturin5@yandex.ru

²E-mail:yulechka_lopatina_1997@mail.ru

В статье рассмотрена роль занятий по физической культуре в создании атмосферы, способствующей природному самовыражению студентов-юристов, проведено исследование в образовательном учреждении, где изучается влияние физических упражнений и активных видов спорта на общее эмоциональное состояние, уверенность в себе и творческое самовыражение студентов. На основе полученных данных предложены практические рекомендации для преподавателей физической культуры, направленные на развитие креативности и самоидентификации среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, самовыражение, студенты-юристы, уверенность, креативность, спорт, эмоциональное состояние

CREATION OF AN ATMOSPHERE FOR NATURAL SELF-EXPRESSION OF A LAW STUDENT DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

A.E. Baturin¹, Yu.S. Lopatina²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation
Federal State Institution of Higher Education

«Saint Petersburg Academy of the Investigative Committee of the Russian Federation»
48, Embankment of the river Moika, Saint-Petersburg, 190000, Russian Federation

¹E-mail:alex-baturin5@yandex.ru

²E-mail:yulechka_lopatina_1997@mail.ru

The article examines the role of physical education classes in creating an atmosphere conducive to the natural self-expression of law students; a study was conducted in an educational institution, where the influence of physical exercise and active sports on the general emotional state, self-confidence and creative self-expression of students is studied. Based on the data obtained, practical recommendations for physical education teachers are proposed, aimed at developing creativity and self-identification among students.

Keywords: physical education, self-expression, law students, confidence, creativity, sports, emotional state

Введение. В современном мире юридическая профессия требует от специалистов не только глубоких знаний законов и правовых норм, но также креативности, уверенности в себе и умения эффективно взаимодействовать с людьми [1]. Однако традиционные методы

обучения в юридических вузах зачастую концентрируются исключительно на академических аспектах, упуская из виду развитие мягких навыков, которые столь необходимы в профессиональной деятельности. В этом контексте физическая культура может играть ключевую роль в создании атмосферы, способствующей природному самовыражению студентов-юристов, что и обосновывает актуальность [2].

Актуальность исследования обусловлена тем, что традиционные методы обучения в юридических вузах часто не уделяют достаточного внимания развитию эмоционального интеллекта, креативности и уверенности в себе. В результате у студентов может возникнуть недостаток навыков, необходимых для полноценного самовыражения в профессиональной среде. Занятия по физической культуре могут стать эффективным инструментом для развития этих качеств, позволяя студентам-юристам выразить себя в безопасной и поддерживающей атмосфере.

Гипотеза исследования заключается в том, что регулярные занятия по физической культуре могут создать благоприятную атмосферу для природного самовыражения студентов-юристов, способствуя укреплению их уверенности в себе, креативности и эмоционального благополучия.

Цель данного исследования определить, каким образом физическая культура может способствовать созданию атмосферы для природного самовыражения студентов-юристов, а также изучить, как это влияет на их уверенность в себе, креативность и эмоциональное состояние.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи: исследовать влияние занятий по физической культуре на эмоциональное состояние и уверенность в себе у студентов-юристов, изучить, как физическая активность способствует развитию креативности и природного самовыражения у студентов, разработать рекомендации для преподавателей физической культуры, способствующие созданию атмосферы, благоприятной для самовыражения студентов.

Основное содержание работы. Исследование проводилось на территории Санкт-Петербургской академии Следственного комитета. Занятия по физической культуре осуществлялись в спортивных залах, где предоставлялись различные виды физической активности для студентов-юристов.

Участниками исследования стали 40 студентов факультета подготовки следователей, состоящие в возрасте от 18 до 22 лет. Участники были отобраны на основе их заинтересованности в исследовании и готовности участвовать в занятиях по физической культуре в течение семестра.

Оценка эмоционального состояния позволяет исследовать, как занятия по физической культуре влияют на внутреннее состояние студентов. Один из наиболее известных инструментов для измерения уровня тревожности – опросник Спилбергера. Этот инструмент состоит из двух частей: шкала оценки ситуативной тревожности, и шкала оценки личностной тревожности.

- *Шкала ситуативной тревожности* оценивает уровень тревожности в конкретный момент времени, что помогает определить эмоциональный фон до и после занятий по физической культуре. Студентам предлагается ответить на вопросы, касающиеся их чувств и эмоций в настоящий момент.

- *Шкала личностной тревожности* измеряет устойчивые черты личности, характеризующиеся склонностью к тревоге. Эта шкала позволяет понять, насколько студенты предрасположены к тревоге и как регулярные занятия по физической культуре могут снизить общий уровень тревожности.

Использование опросника Спилбергера в контексте исследования позволяет оценить, каким образом физическая активность влияет на эмоциональное состояние студентов-юристов, а также выявить изменения, которые могут способствовать природному самовыражению.

Для создания атмосферы, способствующей природному самовыражению студентов-юристов в процессе занятий по физической культуре, в исследовании были предприняты следующие меры:

1. Студентам предоставлялись разнообразные виды физической активности, включая командные виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол, и индивидуальные виды спорта, чтобы способствовать взаимодействию и самовыражению.
2. Акцент делался на развитии навыков сотрудничества, креативности и уверенности в себе. Студенты-юристы работали в командах, что способствовало улучшению коммуникации и взаимодействия.
3. В программу занятий включались креативные элементы, такие как импровизационные игры, художественные упражнения и задачи, требующие нестандартного мышления. Это помогало студентам раскрыть творческий потенциал.
4. Преподаватели создавали дружественную и поддерживающую обстановку, поощряя студентов к свободному самовыражению. Были организованы командные конкурсы, которые позволили студентам проявить лидерские качества и сотрудничество.
5. Регулярные сессии обратной связи помогали студентам осознать свои сильные стороны и области для улучшения. Инструкторы активно мотивировали студентов, укрепляя их уверенность в себе и способствуя позитивному эмоциональному состоянию.

Эти меры позволили создать благоприятную атмосферу для природного самовыражения студентов-юристов, способствуя укреплению их эмоционального благополучия и развитию креативности.

Данные, полученные по методике оценки эмоционального состояния (опросник Спилбергера) представлены на *рисунке 1*.

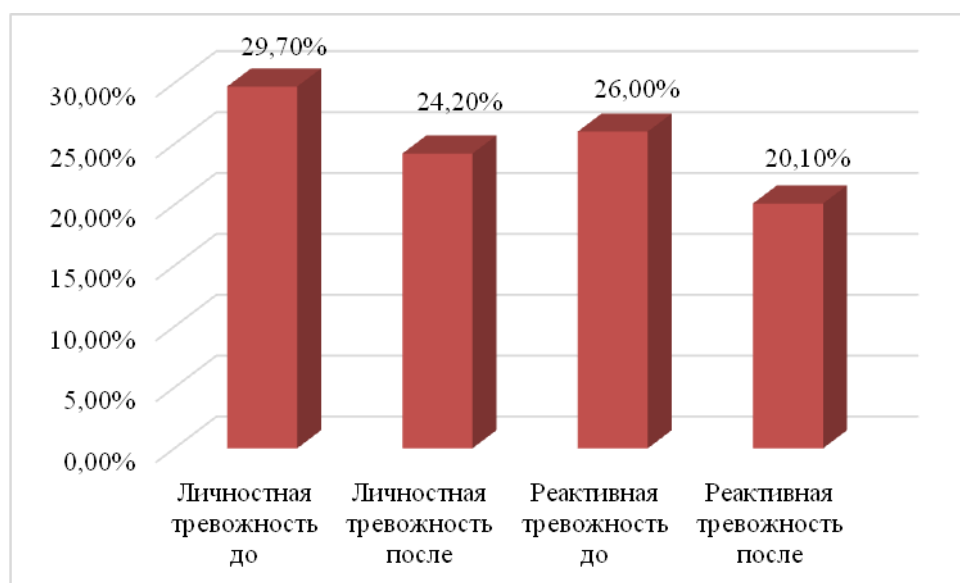


Рисунок 1 Результаты оценки эмоционального состояния студентов до и после занятий по физической культуре

Среднее значение реактивной тревожности до занятий составляет $52,79 \pm 0,68$ при $P < 0,05$. Этот показатель отражает уровень тревожности, который студенты испытывали в конкретный момент времени, что может быть вызвано различными факторами, включая стресс от учебы.

После занятий среднее значение реактивной тревожности снизилось до $50,26 \pm 0,88$ при $P < 0,05$. Это значительное снижение указывает на то, что физическая культура помогает студентам снизить уровень тревожности и улучшить эмоциональное состояние.

Среднее значение личностной тревожности до занятий составляет $56,15 \pm 0,63$ при $P < 0,05$. Этот показатель отражает общий уровень тревожности, который может быть устойчивым качеством личности.

После занятий среднее значение личностной тревожности снизилось до $53,34 \pm 0,59$ $P < 0,05$. Это также указывает на то, что физическая культура способствует снижению устойчивой тревожности у студентов.

В целом, после занятий по физической культуре все студенты показали снижение как реактивной, так и личностной тревожности. Это свидетельствует о том, что регулярная физическая активность благоприятно влияет на эмоциональное состояние студентов.

Хотя снижение тревожности наблюдается у всех студентов, уровень снижения варьируется. Это может быть обусловлено индивидуальными особенностями, степенью вовлеченности в занятия или другими факторами, влияющими на эмоциональное состояние.

Таким образом, данные показывают, что занятия по физической культуре могут быть эффективным инструментом для снижения тревожности у студентов-юристов, способствуя созданию атмосферы, благоприятной для самовыражения и улучшения эмоционального состояния.

Заключение. Занятия по физической культуре способствуют значительному снижению уровней как реактивной, так и личностной тревожности у студентов-юристов. Это говорит о том, что физическая активность помогает уменьшить стресс, связанный с учебой, и создает более благоприятное эмоциональное состояние.

Физическая культура позволяет студентам-юристам развивать навыки сотрудничества, креативности и уверенности в себе. Эти навыки важны для юридической профессии и способствуют созданию атмосферы, благоприятной для самовыражения.

Поддерживающая и дружелюбная обстановка во время занятий помогает студентам чувствовать себя комфортно, что способствует проявлению креативности и лидерских качеств. Такая атмосфера стимулирует студентов к активному участию и более глубокому вовлечению в процесс обучения.

Несмотря на общее снижение тревожности, уровень влияния физической культуры на студентов может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей. Это подчеркивает необходимость адаптированного подхода к физической активности, который учитывает разные потребности студентов.

Преподавателям физической культуры рекомендуется использовать различные методы, такие как командные игры, креативные упражнения и индивидуальные задания, чтобы стимулировать самовыражение студентов. Обратная связь и мотивация также играют важную роль в создании благоприятной атмосферы.

Библиографические ссылки

1. Изучение формирования основ здоровьесбережения на учебных занятиях физической культурой в вузах / И.Г. Харчева, Е.И. Сулина, Д.В. Саенко, А.Е. Курицына // Студенческий спорт в современном мире: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 249-253.

2. 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.

References

1. Izuchenie formirovanie osnov zdorov'esberezhenija na uchebnyh zanjatijah fizicheskoj kul'turoj v vuzah / I.G. Harcheva, E.I. Sulina, D.V. Saenko, A.E. Kuricyna // Studencheskij sport v

sovremennom mire : Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 17–18 maja 2024 goda. – Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburgskij politehnicheskij universitet Petra Velikogo, 2024. – S. 249-253.

2. Podderzhanie psihicheskogo zdorov'ja s pomoshh'ju fizicheskoj aktivnosti / D.A. Kamenskij, A.M. Chashhin, N.D. Sigov, A.S. Mitrjukov // Fizicheskaja kul'tura i sport v professional'nom obrazovanii : Mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot / Pod redakciej V.A. Shhegoleva. – Sankt-Peterburg : Federal'noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija “Sankt-Peterburgskij politehnicheskij universitet Petra Velikogo”, 2020. – S. 173-178.

© Батурин А.Е., Лопатина Ю.С., 2024

УДК 373.31: 796/799

К ВОПРОСУ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА-КУРОРТА СОЧИ

В.О. Безякин¹, К.Г. Томилин², В.И. Фролов³

^{1,2} Сочинский государственный университет
Российская Федерация, 354003, г. Сочи, ул. Пластунская, 94, СГУ, к. 411/1.

³ СШОР № 21, г. Сочи,
Российская Федерация, 354000, г. Сочи, ул. Горького, 43.

¹E-mail: vobvasasha16@bk.ru

²E-mail: tomilin-47@bk.ru

³E-mail: Sgoo-smom@mail.ru

Исследован уровень физической подготовленности 884 учащихся 12–13 лет 5 школ Сочи и поселка Красной Поляны по нормативам ВФСК ГТО. Апробирована методика мотивации к занятиям физической культурой, спортом, а также системы контроля за физической подготовленностью школьников «Южной столицы России» и выполнению государственных требований комплекса ГТО.

Ключевые слова: Сочи, Красная Поляна, школьники 12–13 лет, нормативы ВФСК ГТО

ON THE ISSUE OF OPTIMIZING PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN IN THE RESORT CITY OF SOCHI

V.O. Bezyakin¹, K.G. Tomilin², V.I. Frolov³

^{1,2} Sochi State University
Russian Federation, 354003, Sochi, st. Plastunskaya, 94, SSU, room 411/1.

³ SSHOR No. 21
Sochi, Russian Federation, 354000, Sochi, st. Gorky, 43.

¹E-mail: vobvasasha16@bk.ru

²E-mail: tomilin-47@bk.ru

³E-mail: Sgoo-smom@mail.ru

The level of physical fitness of 884 students aged 12–13 years old from 5 schools in Sochi and the village of Krasnaya Polyana was studied according to the standards of the All-Russian Sports Society GTO. A methodology for motivating physical education and sports, as well as a system for monitoring the physical fitness of schoolchildren in the «Southern Capital of Russia» and fulfilling the state requirements of the GTO complex has been tested.

Keywords: Sochi, Krasnaya Polyana, schoolchildren 12–13 years old, VFSK GTO standards

Исследована успешность сдачи норм ВФСК ГТО (зафиксированных «СЦТ» весной 2023 года) мальчиками и девочками 12–13 лет в пяти общеобразовательных школ города Сочи. Если среди учащихся школы №7, расположенной вблизи «Ривьерского пляжа», около 15 %, а в школе №65 (Красная Поляна) около 20 % не справлялись с выполнением обязательных нормативов, то для детей школы №10, расположенной на улице Донской, количество слабо подготовленных учащихся составило более 40 % и более 50 % в школе №44, на окраине города (рисунок 1).

Зарегистрирован факт, явно выходящий за рамки нормы, связанный с результатами бега на 1,5 километра учащихся сочинской школы №100, расположенной вблизи «Олимпийского Парка», когда среди мальчиков 99,5 %, а среди девочек 98,8 % «не уложились» в нормативы

для бронзового знака [3]. Сигнализирующий о серьезных проблемах взаимоотношений детей с учителями физической культуры этой школы и отсутствием мотивации школьников к успешному выполнению ВФСК ГТО.

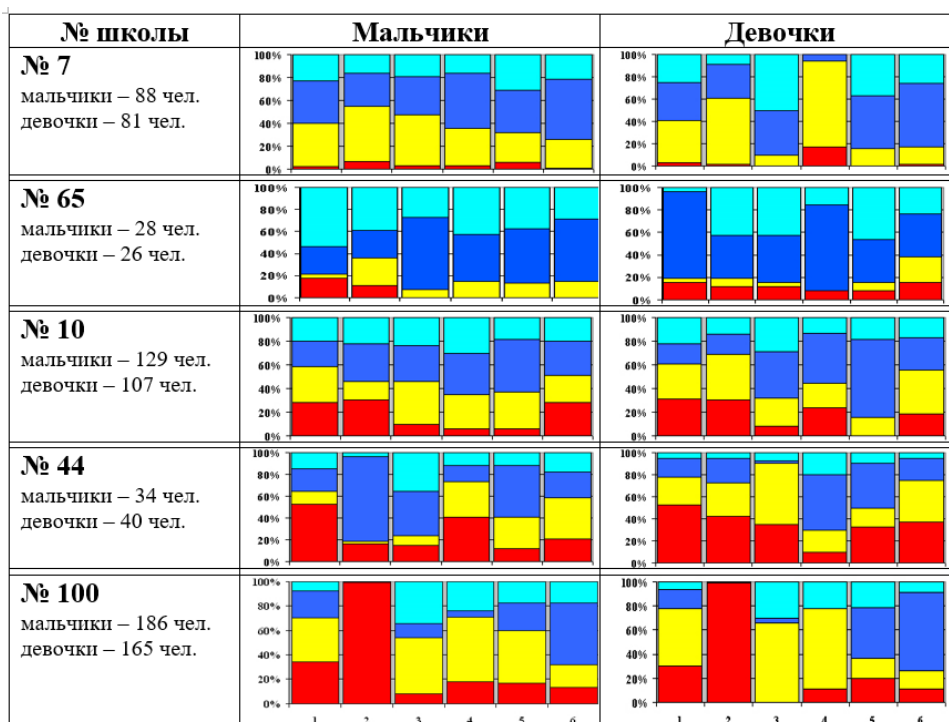
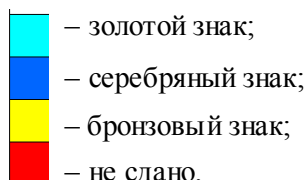


Рисунок 1 Успешность выполнения обязательных нормативов ГТО (в %) учащимися 12–13 лет 5-ти сочинских общеобразовательных школ

Условные обозначения: 1. бег на 30 м; 2. бег на 1,5 км; 3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 4. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 5. прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 6. челночный бег 3х10 м.



Проведено тестирование 24 мальчиков 12–13 лет впервые пришедших в адлерский Спортивный комплекс «Юность» для занятий физической культурой и спортом и зачисленных на этап спортивно-оздоровительной тренировки. Которые имели низкий и примерно равный уровень физической подготовленности.

При составлении тренировочного процесса обеих групп (по 12 человек) учитывались рекомендации Федерального стандарта по виду спорта [4], программы подготовки МБУ ДО СШОР №21 и план-схема годового цикла подготовки групп начальной подготовки для будущих бегунов на короткие дистанции и прыжков до 1-го года обучения, предусматривающая определенный объем ОФП, СФП, технической, тактической подготовки и психологической подготовки на каждом из этих этапов.

Для детей контрольной группы (КГ) происходило регулярное использование подвижных и спортивных игр, которые участниками выбирались самостоятельно. Состязания, эстафеты, прикидки, в отдельных упражнениях, проводились один раз в две недели.

В экспериментальной группе (ЭГ) в качестве основных средств методического обеспечения тренировочных занятий, направленных для целенаправленного развития всех физических качеств спортсменов, был подобран «Банк подвижных и спортивных игр»: для развития гибкости (11 игр); силы (23 игры); ловкости (13 игр); быстроты (17 игр);

выносливости (11 игр). Командные состязания, эстафеты, прикидки проводились в ЭГ с уравниванием физической подготовленности участников.

Была разработана продуманная смена состава участников, с тем расчетом, чтоб каждый из занимающихся мог быть в команде победителя. И смог ощутить для себя положительные эмоции от успехов. В конце занятия подводились итоги тренировки и состязаний, а также определение победителей. Поощрялась и стимулировалась помощь лидеров для менее подготовленных членов своей команды.

Специального натаскивания занимающихся на результат и интенсивного развития физической подготовленности в обеих группах не проводилось. Главной задачей было воспитание у детей устойчивой мотивации к физической культуре, спорту, и надежное закрепление их в секции [1, 2].

На заключительном этапе проведения эксперимента, через 8 месяцев, нами было проведено повторное тестирование в КГ и ЭГ мальчиков. Данные об изменениях в показателях на начальном и на заключительном этапе представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительные результаты тестирования КГ и ЭГ мальчиков 12–13 лет на начальном и заключительном этапах педагогического эксперимента

№	Тесты	Групп-па	Исходное ($\bar{X} \pm \sigma$)	Итоговое ($\bar{X} \pm \sigma$)	Достовер-ность различий, р	Прирост %
1	Бег 30 м с высокого старта, сек	КГ	5,4±0,31	5,1±0,27	p<0,05	6,7
		ЭГ	5,2±0,39	4,6±0,44	p<0,05	10,2
Достоверность различий, р			p>0,05	p<0,05		
2	Бег 1500 м, мин	КГ	9,4±1,0	9,3±0,69	p>0,05	1,3
		ЭГ	9,4±0,49	8,5±0,43	p<0,05	9,4
Достоверность различий, р			p>0,05	p>0,05		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, к-во раз	КГ	10,4±1,1	10,9±1,5	p>0,05	4,4
		ЭГ	10,8±1,8	11,6±1,4	p<0,05	7,8
Достоверность различий, р			p>0,05	p>0,05		
4	Челночный бег 3x10 м, сек	КГ	9,1±0,31	8,9±0,31	p>0,05	2,2
		ЭГ	9,18±0,37	8,4±0,35	p<0,05	7,7
Достоверность различий, р			p>0,05	p<0,05		
5	Прыжок в длину с места, см	КГ	161,4±18,4	166,4±19,1	p>0,05	3,1
		ЭГ	162,0±9,5	179,9±9,0	p<0,05	10,0
Достоверность различий, р			p>0,05	p>0,05		
6	Наклон вперед из положения стоя, см	КГ	7,0±2,4	11,0±3,6	p<0,05	52,8
		ЭГ	6,9±1,3	11,8±2,2	p<0,05	69,6
Достоверность различий, р			p>0,05	p>0,05		

В ЭГ улучшение большинства показателей достоверно, что позволяет нам говорить об эффективности разработанной методики и целесообразности ее внедрения в тренировочный процесс для развития физических качеств школьников. Существенно уменьшились пропуски тренировок, даже в дни с неблагоприятными погодными условиями.

Статистический анализ выявил, изменения в структуре достоверных корреляционных связей между показателями (таблица 2). Некоторые связи за время педагогического эксперимента пропадали, другие появлялись; имелись случаи изменения знака корреляционной зависимости на противоположный. Что указывает на сложный характер комплексного воспитания физических качеств занимающихся, когда увеличение одного показателя может способствовать уменьшению другого

Условные обозначения: 1 – бег на 30 м; 2 – бег на 1,5 км; 3 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 4 – прыжок в длину с места; 5 – наклон вперед из положения стоя; 6 – челночный бег 3х10 м. Жирным шрифтом выделены положительные и отрицательные связи между показателями (при 12 испытуемых: r = 0,576; p<0,05; r = 0,708; p<0,01).

Таблица 2

Структуры корреляционных связей между показателями мальчиков 11–12 лет КГ и ЭГ на начальном и заключительном этапах педагогического эксперимента

	Мальчики ЭГ						Мальчики КГ							
	№	1	2	3	4	5	6	№	1	2	3	4	5	6
До эксперимента	1		0,739	0,170	-0,695	-0,928	0,876	1		0,607	0,255	-0,439	0,166	-0,089
	2			-0,411	0,738	0,307	0,032	2			0,231	-0,621	-0,040	0,105
	3				-0,212	0,862	-0,423	3				0,687	0,799	-0,387
	4					-0,413	0,618	4					-0,526	0,308
	5						-0,690	5						-0,281
	6							6						
После эксперимента	1		-0,594	-0,425	0,691	0,068	0,661	1		-0,575	0,215	-0,414	0,155	-0,106
	2			0,171	0,135	0,290	0,330	2			-0,160	0,360	-0,190	-0,226
	3				0,163	0,284	-0,119	3				-0,688	0,786	-0,378
	4					0,176	0,642	4					-0,525	0,331
	5						-0,615	5						-0,284
	6							6						

Выводы. 1. Проанализированы результаты тестирования школьников 12–13 лет по нормативам ГТО (IV ступени), «Сочинского Центра тестирования» весной 2023 года. Определен процент учащихся демонстрируемых выполнение государственных требований к физической подготовленности в каждом тесте. Показано, что система физической подготовки школьников города-курорта Сочи требует существенной коррекции, при продуманном повышении мотивации и повышению интереса занимающихся к физической культуре, спорту и тестированию ГТО.

2. Выявлен уровень физической подготовленности и развития физических качеств двух групп школьников 12–13 лет. На первом этапе было обнаружено, что в экспериментальной группе (ЭГ) детей в начале педагогического эксперимента не отличается статистически от контрольной (КГ) ($p > 0,05$) по всем выявленным показателям в 6 контрольных тестах.

Участники обеих групп имели довольно неплохие показатели физической подготовленности, за исключением бега на 1500 м и теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

3. В ходе проведения исследования нами был подобран «Банк подвижных и спортивных игр»: для развития гибкости (11 игр); для развития силы (23 игры); для развития ловкости (13 игр); для развития быстроты (17 игр); для развития выносливости (11 игр). Применение которого обеспечивало разностороннюю подготовку занимающихся.

Для детей КГ применялись подвижные и спортивные игры (как правило «ловитки», футбол, ручной мяч, баскетбол и др.), по желанию занимающихся.

Два раза в месяц проходили контрольные испытания для участников КГ были с «личным зачетом», в ЭГ с «лично-командным зачетом». Когда, помимо фиксации в журнале тренера личных результатов занимающихся, создавалось несколько временных команд из 3–4 спортсменов. Которые проводили между собой микро-соревнования, где результатом была сумма достижений всех без исключения членов временной команды. Чтобы каждый ребенок (с любым уровнем физической подготовленности) мог время от времени «вкусить радость победы». Что являлось мощным мотивом к регулярным занятиям физической культурой (в своей школе) и спортом.

4. Корреляционный анализ выявил существенные изменения в структуре достоверных связей между показателями. Некоторые связи за время педагогического эксперимента пропадали, другие появлялись; имелись случаи изменения знака корреляционной зависимости на противоположный. Что указывает на сложный характер комплексного воспитания физических качеств занимающихся, когда увеличение одного показателя может способствовать уменьшению другого.

5. Была выявлена эффективность применения экспериментального комплекса физических упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет, направленных на всестороннее развитие физических качеств школьников 12–13 лет:

- в беге на 30 м с высокого старта наблюдалось изменение показателей в экспериментальной группе на 10,2 % ($p < 0,05$);
- в беге на 1500 м улучшение на 9,4 % ($p < 0,05$);
- в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу изменение на 7,8 % ($p < 0,05$);
- в тесте «челночный бег 3х10 м» улучшение показателей до 7,7 % ($p < 0,05$);
- в «прыжке в длину с места» изменение результатов составило 10,0 % ($p < 0,05$);
- в тесте на гибкость «наклон вперед из положения стоя» наблюдалось ($p < 0,05$) улучшение показателей и в КГ и в ЭГ. В ЭГ прирост показателя составил 69,6 %.

Проведенные нами исследования позволяют утверждать, что использование большего количества игр на развитие физических качеств школьников позволит поднять уровень мотивации к занятию физической культурой и спортом и увеличить процент сдачи нормативов ВФСК ГТО без форсирования специальной подготовки.

Библиографические ссылки

1. Безякин В.О., Томилин К.Г. Современные тенденции и проблемы физического воспитания школьников // Физическая культура и спорт глазами студентов. Проблемы и перспективы: Сборник статей I Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых, г. Донецк, 07 декабря 2023 г. Донецк: «ДОНАУИГС», 2023. – С. 20–26.

2. Безякин В.О., Саркисян Е.Б., Томилин К. Г. Физическое воспитание школьников, студенческой молодежи и инновационные технологии подготовки спортсменов // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, г. Брянск, 1 ноября 2023 г. Брянск: БГУ им. И.Г. Петровского, 2023. – С. 41–51.

3. Томилин К.Г., Фролов В.И., Безякин В.О. и др. Олимпийское наследие Сочи 2014: физическая подготовленность школьников 12–13 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. №11(225). – С. 414–418.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. URL : <http://www.iprbookshop.ru/57661.html>. (датаобращения: 15.05.2024).

References

1. Bezyakin V.O., Tomilin K.G. Sovremennye tendencii i problemy fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov // Fizicheskaya kul'tura i sport glazami studentov. Problemy i perspektivy: Sbornik statej I Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov i molodyh uchenyh, g. Doneck, 07 dekabrya 2023 g. Doneck: «DONAUIGS», 2023. - S. 20-26.

2. Bezyakin V.O., Sarkisyan E.B., Tomilin K.G. Fizicheskoe vospitanie shkol'nikov, studencheskoj molodezhi i innovacionnye tehnologii podgotovki sportsmenov // Aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitaniya i sportivnoj trenirovki: Sbornik materialov III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov, magistrantov i molodyh uchenyh, g. Bryansk, 1 noyabrya 2023 g. Bryansk: BGU im. I.G. Petrovskogo, 2023. - S. 41-51.

3. Tomilin K.G., Frolov V.I., Bezyakin V.O. i dr. Olimpijskoe nasledie Sochi 2014: fizicheskaya podgotovlennost' shkol'nikov 12-13 let // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2023. №11(225). - S. 414-418.

4. Federal'nyj standart sportivnoj podgotovki po vidu sporta legkaya atletika. URL : <http://www.iprbookshop.ru/57661.html>. (data obrascheniya: 15.05.2024).

УДК 797.2

ПРОЦЕСС ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО СБЕРЕЖЕНИЯ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПЛОВЦОВ

К.В. Бученков¹, М.Х. Тумгоев²

«Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова»
министерства здравоохранения Российской Федерации
Российская Федерация, 191015, Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д.41

¹E-mail: Bucha.77@mail.ru

²E-mail: Tumgoev_mkh@inbox.ru

Данное исследование представляет собой подробный анализ энергетических аспектов плавания, включая влияние скорости движения, техники плавания, пола и уровня тренированности на эффективность и энергетические затраты в воде. Рассматривается оптимизация плавательной техники, различные факторы, влияющие на энергопотребление, а также важность тренировки и адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Исследование выделяет ключевые аспекты, влияющие на эффективность плавания, и предлагает стратегии для улучшения результатов в этом виде спорта.

Ключевые слова: плавание, энергетические затраты, эффективность, скорость движения, техника плавания, тренировка, адаптация организма

ENERGY SAVING PROCESS FOR PROFESSIONAL SWIMMERS

K.V. Buchenkov¹, M.H. Tumgoev²

"North-Western State Medical University named after. I.I. Mechnikov"
of the Ministry of Health of the Russian Federation
Russian Federation, 191015, St. Petersburg, st. Kirochnaya, 41

¹E-mail: Bucha.77@mail.ru

²E-mail: Tumgoev_mkh@inbox.ru

This study provides a detailed analysis of the energetic aspects of swimming, including the effects of speed, swimming technique, gender and fitness level on performance and energy expenditure in the water. The optimization of swimming technique, various factors influencing energy consumption, as well as the importance of training and adaptation of the body to training loads are considered. The study highlights key aspects that influence swimming performance and suggests strategies for improving performance in the sport.

Keywords: swimming, energy costs, efficiency, speed of movement, swimming technique, training, adaptation of the body

Введение

Рост достижений и преодоление все новых рекордов в спорте неизбежно приводит к необходимости разрабатывать новые подходы к подготовке профессиональных спортсменов. В современной физической подготовке, спортсмены (пловцы) все больше уделяют внимание изучению механизмов выработки и использованию энергии опорно-двигательной системы. Поскольку это помогает обеспечить оптимизацию тренировок, повысить эффективность энергообеспечения органов и тканей, а также дает возможность выработать наиболее подходящий комплекс физических нагрузок для спортсмена с учетом его конституциональных и метаболических особенностей.

Основное содержание работы

Энергосбережение в плавании представляет собой ключевой аспект для повышения производительности и эффективности тренировок у профессиональных пловцов.

Спортсмены, стремящиеся к достижению высоких результатов, постоянно ищут способы оптимизации своей техники и энергетических затрат в воде. В этом контексте энергосберегающие методы играют решающую роль, позволяя профессиональным пловцам улучшать свою подвижность, снижать сопротивление воды и оптимизировать механику движения.

В настоящее время тренеры и специалисты по физической подготовке активно изучают и разрабатывают различные стратегии и техники, направленные на минимизацию энергетических потерь во время плавания. От улучшения плавательной техники и увеличения гидродинамической эффективности движений до оптимизации дыхательных паттернов и использования специализированного оборудования – все эти подходы призваны помочь пловцам достичь оптимального баланса между скоростью и затратами энергии в бассейне.

При низкой скорости плавания существенные различия в энергопотреблении обусловлены различной плавучестью у пловца, что влияет на общую эффективность движения в воде. Женщины, благодаря своей большей плавучести, обычно тратят меньше энергии на плавание с одинаковой скоростью по сравнению с мужчинами. При увеличении скорости плавания наблюдается экспоненциальный рост потребления кислорода при использовании вольного стиля, в то время как при плавании брассом или дельфином этот рост остается линейным, с некоторым замедлением на более высоких скоростях. Это объясняется изменениями лобового сопротивления и механической эффективности движения [1].

Энергетические затраты при плавании брассом и дельфином вдвое больше, чем при использовании вольного стиля, что связано с особенностями техники и движения в воде. Максимальная скорость плавания, достигаемая при работе только руками или только ногами, обычно меньше, чем при совместной работе рук и ног, что приводит к более низкому потреблению кислорода. Однако, при плавании кролем это различие незначительно благодаря высокой эффективности движения рук. На коротких дистанциях, например, на 100 (спринт) метров, около 80% энергии производится анаэробно, тогда как на длинных дистанциях, таких как 400 (стайерские) метров, аэробный компонент становится более значимым, составляя более 50% общего энергопотребления. На дистанциях 800 и 1500 метров важную роль играют и мощность, и емкость кислородной системы.

Одним из важных показателей в плавании является анаэробный лактатный порог, который обозначает скорость, при которой содержание молочной кислоты в крови начинает резко повышаться. У тренированных пловцов этот порог достигается приблизительно на 80% от максимальной потребляемой кислородной мощности. Это позволяет им работать на высоком уровне потребления кислорода без значительного увеличения уровня лактата в крови, что свидетельствует о значительной роли технического мастерства и адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Оптимизация плавательной техники и развитие физической подготовки играют решающую роль в повышении эффективности и уменьшении энергетических затрат в воде.

При максимальной скорости плавания до 60-70% энергии обеспечивается анаэробным гликолизом. У высококвалифицированных пловцов максимальная концентрация лактата в крови может достигать 18 ммоль/л. Однако эффективность работы в плавании крайне низкая, составляя всего 4-7%, что существенно меньше, чем при других видах физической активности, таких как бег или велоспорт. Например, эффективность при плавании кролем составляет 6-7%, а при плавании брассом - всего 4-6%. При этом уровень эффективности может изменяться в зависимости от тренированности пловца, причем тренированный пловец может расходовать значительно меньше энергии при одинаковой скорости плавания по сравнению с нетренированным.

Индивидуальные различия в эффективности плавания могут быть огромными, что указывает на важность техники и оптимизации движений в воде. Кроме того, факторы, такие как размер и форма тела, а также положение в воде, играют существенную роль в эффективности плавания. При увеличении скорости плавания до оптимального уровня, эффективность движения растет, что означает, что пловец тратит меньше энергии на преодоление каждого километра дистанции. Однако, при дальнейшем увеличении скорости, эффективность начинает падать. Это оптимальная скорость зависит от выбранного стиля плавания и уровня технической подготовки пловца [2].

Стоит также отметить, что отличия спринтерского заплыва от стайерского заключается не только в типе энергетического окисления и дистанции, но и выбором методов тренировки: спринтеры фокусируются на скорости и силовой нагрузке, в то время как стайеры отдают предпочтение тренировке выносливости и аэробного порога. У первых развиты быстрые мышечные волокна, обеспечивающие высокую скорость и силу сокращения, а у спортсменов, отдающих предпочтение длинным дистанциям - медленные волокна, отличающиеся высокой степенью устойчивости к утомлению и большой продолжительностью сокращения, но пониженной максимальной силой и скоростью сокращения [3].

Таблица 1

Динамика показателей силовой подготовленности и скорости плавания юных пловцов спринтеров в течение тренировочного макроцикла ($M \pm \delta$)

Исследуемые показатели		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Начало исследования	Конец исследования	Начало исследования	Конец исследования
		$M1 \pm \delta 1$	$M2 \pm \delta 2$	$M3 \pm \delta 3$	$M4 \pm \delta 4$
V проплывания отрезка 50 м/сек		1,65 $\pm$ 0,03	1,89 $\pm$ 0,05	1,64 $\pm$ 0,03	1,26 $\pm$ 0,04
V проплывания отрезка 3000 м/сек		1,25 $\pm$ 0,02	1,28 $\pm$ 0,03	1,25 $\pm$ 0,04	1,28 $\pm$ 0,03
Абсол. F тяги на суше	пр. рукой	10,9 $\pm$ 0,84	15,5 $\pm$ 1,24	11,1 $\pm$ 0,94	14,0 $\pm$ 0,95
	пр. рукой	10,9 $\pm$ 0,73	15,4 $\pm$ 1,81	10,3 $\pm$ 0,44	13,8 $\pm$ 0,88
	двумя вместе	19,6 $\pm$ 0,99	26,8 $\pm$ 1,44	19,6 $\pm$ 0,88	24,5 $\pm$ 1,35
Сила тяги в воде	на ногах	5,2 $\pm$ 1,31	2,4 $\pm$ 0,81	5,3 $\pm$ 1,21	6,5 $\pm$ 0,22
	на руках	10,6 $\pm$ 0,61	13,4 $\pm$ 0,90	10,3 $\pm$ 0,61	13,5 $\pm$ 0,72
	в полной координации	12,6 $\pm$ 0,65	17,4 $\pm$ 0,97	12,3 $\pm$ 0,65	15,5 $\pm$ 0,92
Высота прыжка вверх, см		47,8 $\pm$ 0,52	51,9 $\pm$ 3,76	47,1 $\pm$ 0,53	47,9 $\pm$ 0,88
Коэффициент координации (КК)		77,8 $\pm$ 3,69	85,0 $\pm$ 1,32	77,8 $\pm$ 3,06	82,0 $\pm$ 1,29
Коэффициент использования силовых возможностей (КИСВ)		61,1 $\pm$ 1,34	67,0 $\pm$ 1,02	61,8 $\pm$ 1,06	64,8 $\pm$ 1,11
Силовая выносливость		57,8 $\pm$ 2,62	61,9 $\pm$ 3,14	57,9 $\pm$ 2,51	61,9 $\pm$ 2,08

Исходя из данных, приведённых в таблице 1 и таблице 2, мы можем сделать следующие выводы: показатели абсолютной силы тяги на суше и в воде у спринтеров гораздо выше, чем у стайеров, как и высота прыжка в верх, что свидетельствует о преимущественном развитии быстрых мышечных волокон. Однако индикаторы координации, использования силовых возможностей и выносливости преобладают у стайеров, что явно иллюстрирует ведущую роль в анагенезе медленных волокон. Подобные результаты обуславливаются выбором стратегии развития техники плавания, тактики и мышечной системы спортсмена. Для коротких дистанций характерен быстрый старт, более короткая и быстрая гребля, с использованием дельфиньего удара, а пловцы на длинной дистанции равномерно распределяют силы для поддержания постоянства темпа [4].

На дистанциях с относительно невысокой скоростью (от 0,4 до 1,2 м/с) энергетическая стоимость проплывания 1000 метров постоянна, что означает, что количество энергии, затраченное на преодоление дистанции, не зависит от скорости плавания. Однако пловцы с недостаточно развитой техникой тратят больше энергии на единицу дистанции при любой скорости.

На длинных дистанциях оптимальное соотношение между лобовым сопротивлением и механической эффективностью у женщин компенсирует их более низкую максимальную потребляемую кислородную мощность (МПК), что дает им определенное преимущество перед мужчинами на этих дистанциях. Энергетическая стоимость проплывания 1000 метров дистанции варьируется в зависимости от уровня тренировки и пола: у нетренированных женщин составляет 250-300 ккал, у нетренированных мужчин - 400-500 ккал, у спортсменок - 75-150 ккал, у спортсменов - 150-200 ккал.

Таблица 2

Динамика показателей силовой подготовленности и скорости плавания юных пловцов стайеров в течение тренировочного макроцикла ($M \pm \delta$)

Исследуемые показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Начало исследования	Конец исследования	Начало исследования	Конец исследования
	$M1 \pm \delta 1$	$M2 \pm \delta 2$	$M3 \pm \delta 3$	$M4 \pm \delta 4$
V проплывания отрезка 50 м/сек	1,63 $\pm$ 0,09	1,76 $\pm$ 0,05	1,64 $\pm$ 0,07	1,75 $\pm$ 0,07 $\square$
V проплывания отрезка 3000 м/сек	1,26 $\pm$ 0,68	1,36 $\pm$ 0,05	1,26 $\pm$ 1,33	1,31 $\pm$ 0,05
Абсол. F тяги на суше	пр. рукой	9,9 $\pm$ 0,80	12,8 $\pm$ 0,55	9,6 $\pm$ 0,44
	пр. рукой	9,4 $\pm$ 1,22	12,8 $\pm$ 0,77	9,0 $\pm$ 1,44
	двумя вместе	19,4 $\pm$ 1,59	24,8 $\pm$ 0,74	19,6 $\pm$ 1,78
Сила тяги в воде	на ногах	5,0 $\pm$ 0,90	6,4 $\pm$ 0,41	4,9 $\pm$ 0,68
	на руках	10,2 $\pm$ 0,81	13,6 $\pm$ 0,77	10,1 $\pm$ 0,41
	в полной координации	12,0 $\pm$ 0,69	16,9 $\pm$ 1,03	11,9 $\pm$ 0,75
Высота прыжка вверх, см	46,8 $\pm$ 2,34	48,0 $\pm$ 2,65	47,3 $\pm$ 2,45	47,4 $\pm$ 2,18 $\square$
Коэффициент координации (КК)	78,9 $\pm$ 2,59	84,9 $\pm$ 1,82	79,5 $\pm$ 2,43	81,7 $\pm$ 1,99 $\square$
Коэффициент использования силовых возможностей (КИСВ)	61,8 $\pm$ 1,25	68,1 $\pm$ 1,39	61,0 $\pm$ 1,99	62,8 $\pm$ 1,41
Силовая выносливость	58,7 $\pm$ 1,33	67,7 $\pm$ 1,84	59,2 $\pm$ 1,77	63,2 $\pm$ 1,97 $\square$

Важно отметить, что эффективность плавания может быть значительно улучшена путем правильной тренировки и разработки индивидуальной стратегии развития мышечного аппарата. Технический прогресс, инновационные методики тренировок и лучшее понимание физиологических аспектов спортивной деятельности играют ключевую роль в достижении высоких результатов в плавании. Например, на данный момент получили широкое распространение датчики движения и GPS: плавательные костюмы со встроенными модулями, благодаря которым можно отслеживать путь движения, скорость, состояние сердечно-сосудистой системы, количество оборотов, затраченное время пловцов [5]. Среди инновационных технологий можно выделить метод, позволяющий использовать виртуальную реальность в процессе подготовки людей к соревнованиям. Подобный метод тренировок способствует созданию условий, в которых пловцы могут улучшать свои техники движения, скорость и выносливость, благодаря созданию трёхмерной водной массы, что дает возможность проводить аутотренинг в любом месте и при любых погодных условиях.

В тоже время виртуальная реальность позволяет моделировать различные уровни подготовки конкурентов и средовые условия необходимые для спортсменов, снижая при этом риски травматизации атлетов [6]. Наименее затратным, но не менее эффективным является метод видеоанализа, выступающий в роли инструмента коррекции и контроля техники спортсмена в процессе учебных занятий: суть данного метода заключается в качественной оценке действий спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса, что позволяет выявить наличие критически важных технических ошибок при выполнении упражнений и выработать методы для их устранения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена [7].

Заключение

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы, что энергосбережение – это комплексная работа, включающая в себя правильное исполнение техники плавания, физическую подготовку, развитость митохондриальных органелл, а также рациональный подход к тренировкам, заключающийся в создании системы экзерциций с учетом индивидуальных фенотипических особенностей профессионального пловца.

Способность накапливать и рационально расходовать энергию во время активной физической нагрузки зависит от подготовки пловца, а также от дистанции, на которой манифестируется. Исходя из данных, приведённых выше, можно сделать вывод, что режим энергосбережения стайеров более эффективен, чем у спринтеров. Используя современные биотехнологии, спортсмен может значительно улучшить свой стиль плавания, регулировать технику координации в процессе погружения, а также наблюдать за состоянием сердечно-сосудистой системы. Все это позволяет разработать индивидуальную программу для подготовки профессиональных пловцов к будущим соревнованиям.

Библиографические ссылки

1. Гацко А.Ю. Построение персонифицированной здоровьесберегающей траектории в спортивно-образовательной деятельности пловцов // Состав редакционной коллегии и организационного комитета. – 2023.
2. Окунева Ю.С., Чибрикова Д.А. Развитие скоростных качеств у пловцов старшего школьного возраста // Вопросы педагогики. Учредители: Научно-информационный издательский центр "Институт стратегических исследований". – 2022. – С. 77-79.
3. Шенкман Б.С. Гипогравитационная перестройка миофибриллярного фенотипа мышечных волокон. – 2016. – С. 52.
4. Давыдов В.Ю., Королевич А.Н., Сеницын А.С., Шарова Л.А., Карюк Л.С. Силовая подготовленность спринтеров и стайеров в плавании. – 2014. – С. 128-129.
5. Свейдан А.А. Совершенствование подготовки пловцов высокой квалификации посредством биомеханических технологий. – 2022. – С. 100-104.
6. Леонов С.В., Поликанова И.С., Булаева Н.И., Клименко В.А. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике. – 2020. – С. 23-25.
7. Аверьясов В.В. Видеоанализ как инструмент контроля и коррекции двигательных действий в процессе учебных занятий студентов, занимающихся плаванием. – 2022. – С. 4-5.

References

1. Gacko A.Yu. Postroenie personificirovannoj zdorov'esberegayushhej traektorii v sportivno-obrazovatel'noj deyatel'nosti plovcov // Sostav redakcionnoj kollegii i organizacionnogo komiteta. – 2023.
2. Okuneva Yu.S., Chibrikova D.A. Razvitie skorostnyx kachestv u plovcov starshego shkol'nogo vozrasta // Voprosy pedagogiki. Uchrediteli: Nauchno-informacionnyj izdatel'skij centr "Institut strategicheskix issledovanij". – 2022. – S. 77-79.

3. Shenkman B.S. Gipogravitacionnaya perestrojka miozinovogo fenotipa myshechnyx volokon. – 2016. – S. 52.
4. Davydov V.Yu., Korolevich A.N., Sinicin A.S., Sharova L.A., Karyuk L.S. Silovaya podgotovlennost' sprinterov i stajerov v plavanii. – 2014. – S. 128-129.
5. Svejdan A.A. Sovershenstvovanie podgotovki plovcov vysokoj kvalifikacii posredstvom biomexanicheskix texnologij. – 2022. – S. 100-104.
6. Leonov S.V., Polikanova I.S., Bulaeva N.I., Klimenko V.A. Osobennosti ispol'zovaniya virtual'noj real'nosti v sportivnoj praktike. – 2020. – S. 23-25.
7. Averyasov V.V. Videoanaliz kak instrument kontrolya i korrekcii dvigate'l'nyx dejstvij v processe uchebnyx zanyatij studentov, zanimayushhixsya plavaniem. – 2022. – S. 4-5.

© Бученков К.В., Тумгоев М.Х., 2024

УДК 796/799

ВАЖНОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАСПИСАНИИ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТА

А.А. Бюркланд¹, Е.В. Кичко²

Северо-западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, 41В

¹E-mail: evgeniya-kichko@mail.ru

²E-mail: byurkland301@mail.ru

Статья отражает значение физической активности в жизнедеятельности обучающейся молодежи. Рассмотрена роль физических упражнений в эффективности освоения знаний и восстановления умственного и физического перенапряжения. Описаны статистические данные физической активности студентов. Предложены варианты двигательной активности для занятий вне учебного процесса.

Ключевые слова: физическое здоровье, двигательная активность, физические упражнения

THE IMPORTANCE OF INCLUDING PHYSICAL EXERCISES IN A STUDENT'S DAY SCHEDULE

A.A. Byurkland¹, E.V. Kiechko²

Northwestern State Medical University named after I.I. Mechnikov
Russian Federation, 191015, St. Petersburg, st. Kirochnaya, 41V

¹E-mail: evgeniya-kichko@mail.ru

²E-mail: byurkland301@mail.ru

The article reflects the importance of physical activity in the life of young people studying. The role of physical exercises in the effectiveness of mastering knowledge and restoring mental and physical overstrain is assessed. Statistical data on students' physical activity are described. Options for physical activity for activities outside the educational process are proposed.

Keywords: physical health, physical activity, physical exercise

Повышение продуктивности и эффективности учебного процесса с использованием физических упражнений является ключевой темой в области образования и здоровья. В современном мире, где учебные нагрузки становятся все более интенсивными, а стресс и депрессия становятся все более распространенными среди студентов, физическая активность играет важную роль в поддержании оптимального уровня производительности и эффективности в учебе.

Исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения благоприятно влияют на когнитивные способности. Ученые выявили, что активность тела стимулирует функционирование мозга, способствует улучшению памяти и концентрации, что, в свою очередь, облегчает освоение новых знаний. В результате, студенты, которые систематически занимаются спортом, могут лучше справляться с учебными задачами, демонстрировать более высокие результаты на тестах и экзаменах, а также повышать свою академическую успеваемость.

Также, физическая активность помогает снижать уровень стресса и тревожности. Учеба в университете или колледже часто сопровождается высокими нагрузками, дедлайнами и конкуренцией, что может привести к ухудшению психического состояния студентов. Именно, спортивные упражнения и игры, в процессе занятий избранным видом спорта,

являются эффективными средствами для снятия напряжения и стресса; снимающими как физическое напряжение, так и психологический стресс. Это позволяет студентам более эффективно справляться с учебными задачами, сосредотачиваться на материале и избегать производительности. [1]

Кроме того, физическая активность способствует повышению уровня энергии и выносливости. Регулярные тренировки улучшают физическую форму, увеличивают выносливость и энергию, что позволяет студентам чувствовать себя более бодрыми и подготовленными к учебным заданиям. Это особенно важно в периоды интенсивных учебных нагрузок, когда необходимо максимально использовать свое время и ресурсы.

Физическое здоровье по своей сути – это состояние благополучия и хорошего функционирования организма, обеспечиваемое достаточным уровнем физической активности, правильным питанием, регулярными тренировками, а также отсутствием заболеваний и физических недостатков. Это также включает в себя хорошую физическую форму, выносливость, силу и гибкость. Физическое здоровье важно для общего благополучия человека и позволяет ему активно участвовать в повседневной деятельности, работе и развлечениях, а также предотвращает многие заболевания и проблемы со здоровьем.

Физическая активность играет важную роль в жизни студента, особенно учитывая стресс, связанный с академическими нагрузками и интенсивным учебным графиком. Введение регулярных физических упражнений в повседневный режим дня студента способствует не только поддержанию физического здоровья, но и улучшению психологического состояния, увеличению уровня энергии и концентрации, а также укреплению социальной связи. В условиях постоянно растущих требований к успеваемости и времени, физические упражнения могут быть действенным способом уменьшить стресс и улучшить общее самочувствие. В этом контексте становится очевидно, что регулярное выполнение физических упражнений не только повышает качество жизни студентов, но и положительно сказывается на их академических достижениях.

Физические упражнения оказывают глубокое и многогранное воздействие на здоровье, включая физическое, психологическое и социальное благополучие. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению работы дыхательной системы и поддерживает здоровый обмен веществ. С помощью физических упражнений человек может контролировать вес и укреплять мышцы, что снижает риск развития многих хронических заболеваний, включая болезни сердца, диабет и ожирение.

Физическая активность не только укрепляет тело, но и оказывает положительное влияние на психологическое состояние. Занятия спортом стимулируют выработку эндорфинов, которые действуют как натуральные обезболивающие и гормоны радости, повышая настроение и уменьшая чувство стресса и беспокойства. Это также способствует укреплению самоуверенности и самооценки. Кроме того, физические упражнения положительно воздействуют на когнитивные функции, например, улучшают концентрацию и память.

Социальный аспект физической активности также важен, поскольку он способствует социализации и укреплению социальных связей. Физические упражнения могут стать мощным инструментом для социализации, содействуя формированию социальных связей и укреплению дружеских отношений. Групповые занятия по фитнесу или спортивные мероприятия создают возможность для общения и взаимодействия с другими людьми, что способствует психологическому и эмоциональному благополучию.

Физическая активность улучшает обеспечение всех тканей организма веществами, которые регулируют процессы обмена, что, в свою очередь активизирует защитные силы организма, закаляет его, увеличивает сопротивляемость болезням современности, укрепляет здоровье и повышает качество жизни. Интеграция регулярной физической активности в наш образ жизни становится все более важной для достижения оптимального здоровья и благополучия. [2]

Интенсивная учебная нагрузка, включающая многочасовые лекции и самостоятельное изучение материалов, способствует тому, что студенты проводят большую часть времени в сидячем положении. Этот малоподвижный образ жизни может негативно влиять на физическое и психологическое здоровье студентов. С точки зрения физиологии это один из стресс-факторов, негативно влияющий на здоровье [3].

Организация физической активности в режиме дня студента - это ключевой аспект поддержания здоровья и эффективности в учебе. В наше время, когда жизнь студентов сопряжена с значительными эмоциональными и умственными нагрузками и большая часть времени проходит за учебой и другими обязанностями, важно рационально использовать свои жизненные ресурсы. Необходимо находить время и возможности для занятий различными видами двигательной активности и спортом.

Для организации физической активности в режиме дня студента важно иметь понимание ее значимости и приоритетности. Студенты должны осознать, что физические упражнения не только помогают поддерживать здоровье, но и способствуют повышению уровня энергии, концентрации и общей эффективности в учебе.

Также важным аспектом является наиболее правильно распределить время для физической активности в своем расписании. Это может быть утренняя или вечерняя тренировка, занятия в фитнес-центре, пробежка или даже простые упражнения во время перерывов между занятиями, физкультминутка или физкультпауза.. Планирование времени на физическую активность помогает сделать ее регулярной и постоянной частью режима дня.

Еще одним важным аспектом является выбор подходящих видов физической активности. Разнообразие спортивных занятий позволяет каждому студенту найти то, что ему подходит и что соответствует его физическим возможностям и интересам. Это может быть фитнес, йога, плавание, танцы, бег, занятия в зале или оздоровительная ходьба на свежем воздухе. Главное - выбрать то, что приносит удовольствие и стимулирует к регулярной физической активности.

Наконец, поддержание мотивации играет ключевую роль в организации физической активности. Студенты могут объединяться в группы для занятий спортом, участвовать в соревнованиях или подписываться на тренировки с тренером. Постоянная поддержка и взаимодействие с другими студентами могут помочь поддерживать мотивацию и дисциплину в физических упражнениях.

Спортивная и физкультурная деятельность, в которой участвуют студенты, представляет собой эффективный способ объединения общественных и личных интересов, а также способствует формированию социально значимых индивидуальных потребностей. В её основе лежат отношения, способствующие развитию как физического, так и духовного аспекта личности, обогащая её стандартами, идеалами и ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности. [4]

Некоторые варианты физических занятий, подходящих для выбора студентов.

1. Бег или легкая беговая тренировка:

- Идеальное упражнение для улучшения выносливости и сердечно-сосудистой системы.
- Начинать можно с коротких дистанций и постепенно увеличивать расстояние и наращивать скорость.
- Доступно для выполнения на стадионах, в парках или даже вокруг кампусов.

2. Фитнес или Аэробика:

- Занятия фитнесом или аэробикой помогают улучшить сердечно-сосудистую систему, координацию и гибкость.
- Множество видеоуроков доступно онлайн, а также можно посещать групповые занятия в спортивных залах или учебных центрах.

3. Йога:

- Подходит для снятия стресса, улучшения гибкости и концентрации.
- Виды йоги, такие как йога для начинающих или восстановительная йога, подходят для студентов всех уровней подготовки.

4. Тренировки с собственным весом:

- Включают упражнения, такие как отжимания, приседания, выпады и планка.
- Эти упражнения требуют минимального оборудования и могут быть выполнены в комнате на коврике или даже на улице.

5. Плавание:

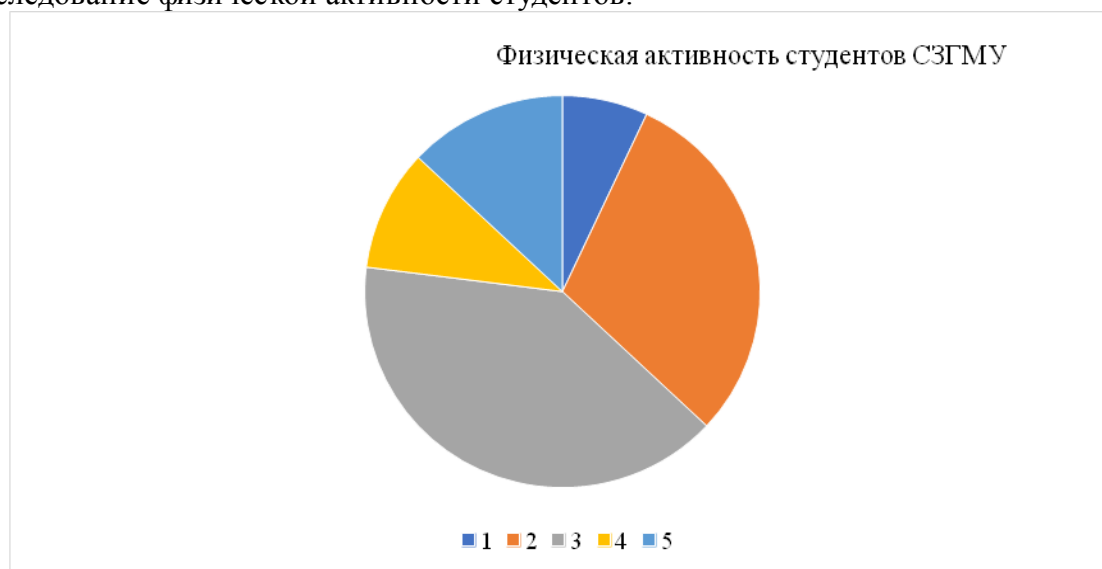
- Отличный вариант для улучшения общей физической формы, силы и выносливости без нагрузки на суставы.
- Многие университеты предлагают бассейны для занятий студентов.

6. Оздоровительная ходьба:

- Простое, но эффективное упражнение, которое помогает снять стресс, освежить ум и улучшить общее физическое состояние.
- Студенты могут включать прогулки в свой режим дня, например, прогулки до университета (с определённым темпом) или во время перерывов между занятиями.

Эти упражнения предоставляют студентам разнообразные возможности для физической активности в зависимости от их личных интересов, доступных ресурсов и располагаемого времени. При выборе, важно ориентироваться на упражнения, которые приносят удовольствие и подходят для индивидуальных потребностей и целей каждого студента.

Исследование физической активности студентов.



По итогам опроса, студенты СЗГМУ им. Мечникова, в возрасте от 18 до 23 лет:

- 1) не занимаются спортом вообще (7%),
- 2) хотели бы поддерживать физическую форму, но в связи с нехваткой времени не успевают (30%),
- 3) стараются ежедневно включать в свой распорядок дня физическую нагрузку (40%),
- 4) каждый день тренируются (10%),
- 5) посещают спортивные секции (13%).

Исходя из представленных результатов, можно сделать несколько выводов:

1. Большинство студентов стремятся к физической активности: Более половины опрошенных студентов ($40\% + 10\% + 13\% = 63\%$) стараются поддерживать физическую активность в разных формах. Это показывает, что значительная часть студентов понимает важность спорта и фитнеса для здоровья.

2. Недостаток времени — ключевая проблема для многих студентов: Около 30% студентов выразили желание заниматься спортом, но не успевают из-за нехватки времени.

Это может свидетельствовать о высоком уровне учебной нагрузки или о неэффективном управлении временем.

3. Некоторое количество студентов совсем не занимается спортом: 7% студентов не занимаются спортом вообще. Хотя это относительно небольшая доля, этот показатель может указывать на то, что некоторым студентам не хватает мотивации или возможности заниматься спортом.

4. Интерес к спорту присутствует, но требуется поддержка: Если объединить тех, кто хочет, но не успевает заниматься спортом, и тех, кто не занимается вообще, это составляет 37%. Это показывает, что хотя многие студенты осознают важность спорта, они сталкиваются с препятствиями, такими как нехватка времени или отсутствие инфраструктуры. Университету следует рассмотреть возможность улучшения условий для занятий спортом и поощрения студентов к физической активности.

Из вышеперечисленного мы можем заключить, что в целом большинство студентов заинтересованы в поддержании физической активности, им нравится вести активный образ жизни. Но всегда найдутся люди, которые в своё оправдание сошлутся на нехватку времени. Скорее всего, это дети которые выросли в семье, где никто и никогда, не занимался физкультурой по ряду причин. И в школе не привили им нужные навыки.

Библиографические ссылки

1. Русаякина, А.В. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на формирование здорового образа жизни студентов. — 2016. — № 26 (130). — С. 747-749
2. Кичигин, А.С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека / А.С. Кичигин, Ю.Ю. Гилленберг — 2017. — № 50 (184). — С. 356-357.
3. Марковская А.В. Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни студентов, – С. 3.
4. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – С.13.
5. Бальсевич, В.К. Конверсия основных положений теории и спортивной подготовки в процессе физического воспитания/ В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физ. культуры.

References

1. Rusyajkina, A. V. Osobennosti vliyaniya zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami i sportom na formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov. - 2016. - № 26 (130). - S. 747-749
2. Kichigin, A. S. Vliyanie fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' cheloveka / A. S. Kichigin, Yu. Yu. Gillenberg - 2017. - № 50 (184). - S. 356-357.
3. Markovskaya A. V. Rol' fizicheskikh uprazhnenij v formirovanii zdorovogo obraza zhizni studentov, - S. 3.
4. Il'inich M.V. Fizicheskaya kul'tura studentov. - M., 2002. - S.13.
5. Bal'sevich, V.K. Konversiya osnovnykh polozhenij teorii i sportivnoj podgotovki v processe fizicheskogo vospitaniya/ V.K. Bal'sevich, G.G. Natalov, Yu.K. Chernyshenko // Teoriya i praktika fiz. kul'tury.

© Бюркланд А.А., Кичко Е.В., 2024

УДК 796.012.234

СТАТИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

А.А. Бюркланд¹, Т.А. Алимеева²

¹Северо-западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, Кирочная ул., 41В

²Ижевский государственный технический университет им. М.Т. Калашникова
Российская Федерация, 426069, г. Ижевск, Удмуртская Республика, Студенческая ул., д.7

¹E-mail: byurkland301@mail.ru

²E-mail: starkovat74@mail.ru

Статья посвящена анализу состояния параметра гибкости студентов и методу улучшения здоровья, посредством статического стретчинга. Проведено тестирование на определение уровня гибкости студентов. Предоставлены статистические данные.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, здоровье, проблема, статический стретчинг

STATIC STRETCHING AS A TOOL FOR INCREASING STUDENTS' HEALTH LEVEL

A.A. Byurkland¹, T.A. Alimakeeva²

¹Northwestern State Medical University named after I.I. Mechnikov
Russian Federation, 191015, St. Petersburg, Kirochnaya st., 41B

²Izhevsk State Technical University named after. M.T. Kalashnikov
Russian Federation, 426069, Izhevsk, Udmurt Republic, Studencheskaya st., 7

¹E-mail: byurkland301@mail.ru

²E-mail: starkovat74@mail.ru

The article is devoted to the analysis of the state of the flexibility parameter of students and the method of improving health through static stretching. Testing was carried out to determine the level of flexibility of students. Statistics provided.

Keywords: students, physical culture, health, problem, static stretching

Здоровье студенческой молодежи следует рассматривать как один из показателей качества подготовки будущих специалистов. От его состояния зависит работоспособность организма и как следствие эффективность учебного процесса. Поэтому на этапе профессиональной подготовки, важное внимание должно уделяться средствам и методам укрепления здоровья, повышению уровня адаптивных возможностей организма студентов в период обучения в вузе.

Рабочая программа дисциплины по физической культуре в высшей школе отражает современные требования в области сохранения и укрепления здоровья студентов с учетом дальнейшего применения ими полученных знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности.

Следовательно, насколько широко будет охвачен контингент студентов на занятиях физической культуры, зависит понимание значимости дисциплины в профессиональном долголетии. В связи с этим главным приоритетом является привлечение к занятиям физической культуры студентов с самой различной степенью состояния здоровья. Решением этой задачи может быть внедрение более широкого спектра средств и методов физической культуры.

Цель исследования: Выявить состояния гибкости студентов.

Методы организации исследования: Анализ статистических данных проведенного тестирования.

На данный момент сохраняется тенденция ослабления показателей физического и психического здоровья студенческой молодежи. По результатам проведенного нами опроса студентов было выявлено, что доминирующее количество отклонений связано с нарушениями опорно-двигательного аппарата. 61% студентов имеют официальный диагноз связанный с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, 42% из которых в хронической форме. У 82% студентов возникают периодические боли в области спины, шеи и суставов.

Известно, что здоровье позвоночника, суставов и организма в целом зависит от состояния окружающих их мышц и связок. В них находятся кровеносные и лимфатические сосуды, которые обеспечивают организм питательными веществами и кислородом, выводят из них вредные для организма продукты распада. Если мышцы укорочены, спазмированы или ослаблены, кровеносные сосуды страдают. Скелет и внутренние органы не получают необходимых для жизнедеятельности компонентов, а в результате накопления вредных веществ, происходит зашлакованность организма. Вследствие этого возникают различные воспалительные аутоиммунные заболевания, в том числе и заболевания опорно-двигательной системы. Известно, что одним из параметров хорошей проводимости мышц является их эластичность. Определяющим показателем которой, принято считать гибкость. В связи с этим, интересом нашего исследования стало выявить состояние гибкости студентов.

Объектом исследования стали респонденты 1,3 курсов «СЗГМУ» им. И.И. Мечникова и «ИжГТУ» им. М.Т. Калашникова в общем количестве 496 человек. Для проведения тестирования испытуемые выполняли норматив ГТО, степень №6 возраст 18-24. Данный норматив имеет следующее выполнение: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке с прямыми ногами, ступни расположены параллельно на ширине 10-15 см. При третьем наклоне - максимальный наклон и удержание положения касаясь линейки измерения в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Проведя анализ полученных данных, пришли к следующим результатам.

Высокий уровень гибкости (показатель золотого, серебряного значка) продемонстрировали 38,1% респондентов. 61,9% респондентов показали результаты на среднем и ниже среднего уровне. Исходя из полученных данных, следует, что студенты вузов в большем своем числе имеют плохую гибкость. Следовательно, находятся в зоне риска повышенного травматизма и заболеваний опорно-двигательного аппарата, либо уже таковые имеются.

На основании выше изложенного появляется необходимость актуализации данной проблемы и ее решения.

Одним из приоритетных условий, является использование современных, доступных для любого уровня здоровья студентов направлений физической культуры.

Анализ литературных источников показывает, что существуют различные приемы и методы для улучшения результатов развития гибкости. Одним из наиболее эффективных, научно обоснованных, отражающих актуальность проблемы и современные требования можно считать стретчинг.

Стретчинг – восточное направление оздоровительной методики. Существует 5 разновидностей стретчинга – медленный, пассивный, динамический, баллистический и статический. Ввиду необходимости доступности форм проведения занятий для студентов с любым уровнем физической подготовленности, включая имеющих отклонения в состоянии здоровья, наиболее оптимальным и эффективным будет является статический стретчинг.

Статический стретчинг выделяется своей приближенностью к естественным движениям человека и систематичностью. Этот вид упражнений предполагает чередование непродолжительного напряжения мышц с их последующим расслаблением, что способствует снижению мышечного напряжения и увеличению гибкости. Кроме того, статический стретчинг включает в себя различные виды растяжек, что позволяет задействовать

большинство мышечных групп. Одним из значимых преимуществ этого метода является его положительное воздействие на кровообращение и лимфоток, что важно для общего состояния организма. Стретчинговые упражнения способствуют восстановлению мышц, возвращая их из состояния сокращения к нормальной длине, что обеспечивает расслабление. Они также могут уменьшить различные боли, вызванные стрессом или нервным напряжением. Регулярное выполнение упражнений на растяжку обогащает мышцы кровью и питательными веществами, улучшая их эластичность. Практика стретчинга положительно влияет на мышечный аппарат, способствуя улучшению осанки, придавая телу ощущение легкости и стройности. Такие упражнения эффективны в предотвращении солевых отложений, служат профилактикой остеопороза и гипокинезии, а также помогают снизить болевые ощущения во время менструального цикла. Упражнения на растяжку также способствуют уменьшению психического напряжения. [1,2].

Статические упражнения на растяжку подходят как для завершения занятия, так и для отдельных занятий. Важно соблюдать определённые правила при их выполнении, независимо от контекста занятий.

Для развития гибкости через стретчинг необходимо придерживаться следующих основных принципов: Разминка мышц должна предшествовать растяжке. Необходимо соблюдать собственные физические ограничения и избегать боли, указывающей на перенапряжение. Избегать резких движений, предпочтительно плавное удержание позы. Важно поддерживать стабильность тела для эффективного расслабления мышц. Фокусирование внимания на растягиваемой области улучшает эффективность упражнения. Растяжка наиболее эффективна после физических нагрузок, когда мышцы уже прогреты.

При статическом стретчинге правильное дыхание играет ключевую роль. Существует два метода дыхания, которые можно использовать: 1. Глубокий вдох перед занятием позиции, за которым следует медленный выдох при входе в позу и равномерное дыхание на протяжении удержания. Этот подход часто применяется, когда одно и то же упражнение выполняется сериями с повторениями. 2 - второй метод дыхания включает спокойное и ровное дыхание во время упражнений. Время удержания позы варьируется от 15 до 60 секунд, а количество повторений - от 2 до 6 раз с перерывами от 10 до 30 секунд между ними. Общее количество упражнений в сете составляет от 4 до 10, а общая продолжительность тренировки - от 10 до 45 минут. Существуют два подхода к выполнению упражнений: повторный метод, при котором позы чередуются с периодами отдыха, и поточный метод, при котором упражнения выполняются одно за другим без отдыха.

Наиболее эффективен метод постепенного наращивания амплитуды растяжения мышц. Начальное положение подразумевает минимальную амплитуду натяжения. Затем в течение нескольких секунд выдерживается пауза, в результате которой должно произойти максимальное расслабление мышц всей кинезиологической цепи. После достижения этого состояния амплитуда растяжения увеличивается и снова устанавливается пауза с последующим расслаблением мышц. В результате такого воздействия расслабленные мышцы позволяют значительно увеличить амплитуду движений и таким образом улучшить гибкость и физиологическое состояние мышечно-связочной системы.

Выводы: Проанализировав результаты проведенного нами исследования и, учитывая значение гибкости для здоровья студентов, пришли к выводу о необходимости усилить внимание на развитие данного физического качества в рамках учебных занятий. Применение статического стретчинга как самостоятельного занятия возможно для студентов практически с любой группой здоровья и может являться как профилактическим, так и коррекционным средством. Эффект регулярных занятий стретчингом выражается в улучшение мобильности суставов и обменных процессов в них, уменьшение мышечного дисбаланса, улучшение осанки. Кроме того, использование стретчинга на занятиях физической культуры, положительно сказывается на общем состоянии здоровья студентов, так как улучшает деятельность всех систем организма в целом, повышает уровень физической подготовленности и формирует положительный психоэмоциональный фон.

Библиографические ссылки

1. Коломейцева Е.Б. K612 Физическая культура. Современные оздоровительные системы [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Коломейцева Е.Б.; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021. – 1,91 Мб; 110 с.
2. Бюркланд А.А. Стретчинг – эффективное направление развития гибкости: учебно-методическое пособие / А.А. Бюркланд, И.А. Венедиктова, Н.В. Авсеенко. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2019. – 28 с.
3. Журнал Тинькофф. Гибкость тела: для чего она нужна.
URL:<https://journal.tinkoff.ru/flexibility-upgrade/>

References

1. Kolomejceva E.B. K612 Fizicheskaya kul'tura. Sovremennye ozdorovitel'nye sistemy [Elektronnyj resurs]: uchebno-metodicheskoe posobie / Kolomejceva E.B.; Permskij gosudarstvennyj nacional'nyj issledovatel'skij universitet. - Elektronnye dannye. - Perm', 2021. - 1,91 Mb; 110 s.
2. Byurkland A.A. Stretching - `effektivnoe napravlenie razvitiya gibkosti: uchebno-metodicheskoe posobie / A.A. Byurkland, I.A. Venediktova, N.V. Avseenko. - SPb.: Izd-vo SZGMU im. I. I. Mechnikova, 2019. - 28 s.
3. Zhurnal Tin'koff. Gibkost' tela: dlya chego ona nuzhna.
URL:<https://journal.tinkoff.ru/flexibility-upgrade/>

© Бюркланд А.А., Алимеева Т.А., 2024

УДК 796.034.231.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Г.Я. Галимов¹, М.Д. Кудрявцев², В.К. Кулиев³, Э.К. Кыргыс⁴, Т.В. Лепилина⁵

¹Бурятский государственный университет

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

^{2,3}Сибирский федеральный университет

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

^{2,5} Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

²Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации

Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Тувинский государственный университет

Российская Федерация, 667000, г. Кызыл, ул. Ленина, д. 36.

¹E-mail: tfk@bsu.ru

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: vnkuliev@gmail.com

⁴E-mail: kyrgys.1965@mail.ru

⁵ E-mail: lepilinatat@mail.ru

Рассматривается влияние физической активности на профилактику тревожности среди студентов. Проведенный опрос показал, что регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня стресса и тревожности у большинства студентов. Биологические и психологические механизмы, связанные с физической активностью, улучшают настроение, повышают уровень энергии. Понимание этих аспектов может значительно улучшить качество жизни студентов и повысить их академическую успеваемость.

Ключевые слова: физическая активность, тревожность, студенты, психическое здоровье, академическая успеваемость

PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF ANXIETY PREVENTION IN STUDENTS

G.Ya. Galimov¹, M.D. Kudryavtsev², V.K. Kuliev³, E.K. Kyrgys⁴, T.V. Lepilina⁵

¹Buryat State University

Russian Federation, 670000, Ulan-Ude, st. Smolina, 24 A

^{2,3}Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79

^{2,5}Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

²Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, st. Rokossovskogo, 20

⁴Tuva State University

Russian Federation, 667000, Kyzyl, st. Lenina, 36.

¹E-mail: tfk@bsu.ru

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: vnkuliev@gmail.com

⁴E-mail: kyrgys.1965@mail.ru

⁵E-mail: lepilinatat@mail.ru

The influence of physical activity on the prevention of anxiety among students is considered. The survey showed that regular exercise helps to reduce stress and anxiety levels in most students. Biological and psychological mechanisms associated with physical activity improve mood and increase energy levels. Understanding these aspects can significantly improve students' quality of life and improve their academic performance.

Keywords: physical activity, anxiety, students, mental health, academic performance

Введение. Тревожность среди студентов является актуальной и широко распространенной проблемой. Современные образовательные системы предъявляют высокие требования к академической успеваемости, что приводит к значительным психоэмоциональным нагрузкам на учащихся. Стресс и тревожность негативно влияют на физическое и психическое здоровье, снижая качество жизни и учебные достижения. В условиях постоянно возрастающего уровня стресса поиск эффективных методов его профилактики становится важной задачей как для студентов, так и для образовательных учреждений [1].

Основное содержание работы. Физическая активность представляет собой один из наиболее доступных и естественных способов снижения уровня стресса и тревожности. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярные занятия спортом и физическими упражнениями способствуют улучшению настроения, повышению самооценки и уменьшению проявлений депрессии и тревожности. Биологические механизмы этого явления связаны с выработкой эндорфинов и улучшением циркуляции крови, а психологические – с развитием навыков саморегуляции и отвлечением от негативных мыслей [2].

Стресс и тревожность являются распространенными явлениями среди студентов, особенно в условиях высоких учебных нагрузок и социальных ожиданий. Стресс можно определить как реакцию организма на внешние и внутренние раздражители. Тревожность, в свою очередь, представляет собой состояние эмоционального дискомфорта и беспокойства, связанное с ожиданием негативных событий.

Причины возникновения стресса и тревожности у студентов многообразны и включают в себя академические требования, финансовые проблемы, социальные взаимоотношения, а также изменения в образе жизни, связанные с переходом к самостоятельной жизни. Академические требования, такие как подготовка к экзаменам и выполнение курсовых работ, часто становятся основными причинами стресса [3, 4].

Последствия хронического стресса и тревожности для здоровья и успеваемости студентов могут быть серьезными. Хронический стресс может приводить к ряду физиологических и психологических проблем, включая головные боли, проблемы с пищеварением, ослабление иммунной системы, нарушения сна и депрессивные состояния. Тревожность часто сопровождается такими симптомами, как раздражительность, нервозность, трудности с концентрацией и постоянное чувство напряжения. В контексте обучения эти состояния могут приводить к снижению успеваемости и продуктивности, что негативно сказывается на учебных результатах.

Таким образом, понимание теоретических аспектов стресса и тревожности у студентов является важным шагом к разработке эффективных стратегий их профилактики.

Был проведен опрос, в котором приняли участие 32 человека.

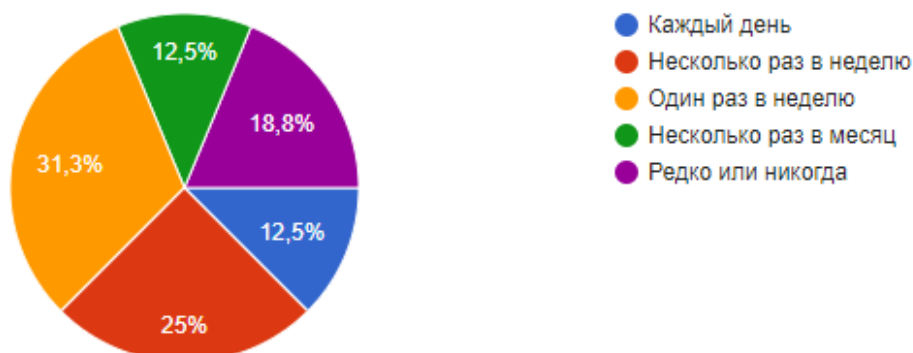


Рисунок 1 «Как часто вы занимаетесь физической активностью?»

Почти 70% респондентов указали на то, что занимаются спортом не реже одного раза в неделю. Тем не менее почти 70% человек оценили свой уровень стресса на «Средний» или выше.

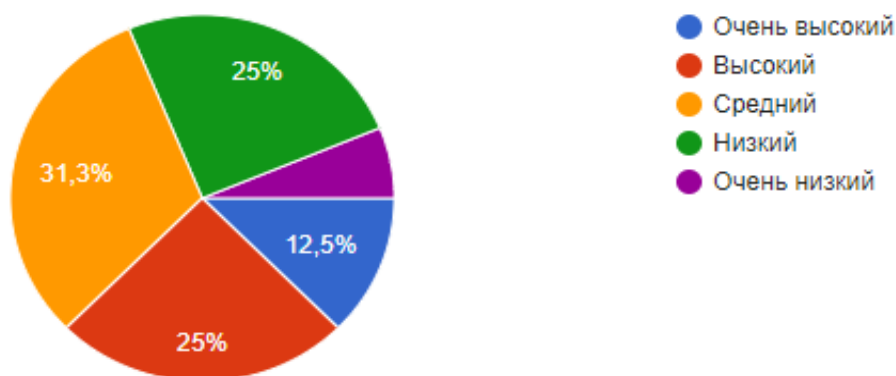


Рисунок 2 «Как вы оцениваете свой уровень стресса и тревожности?»

Большинство респондентов отметили снижение уровня стресса и тревожности после занятий физической активностью (68,8%)



Рисунок 3 «Замечали ли вы снижение уровня стресса и тревожности после занятий физической активностью?»

Исходя из результатов опроса можно сделать вывод о том, что студенты, занимающиеся физической активностью, снижают таким образом уровень стресса и тревожности.

Биологические механизмы, посредством которых физическая активность снижает уровень стресса и тревожности, включают несколько ключевых аспектов. Во-первых, физическая активность способствует выработке эндорфинов – так называемых "гормонов счастья", которые улучшают настроение и вызывают чувство эйфории. Во-вторых, регулярные физические нагрузки улучшают циркуляцию крови и повышают уровень кислорода в организме, что способствует лучшему функционированию всех систем органов, включая мозг.

Это, в свою очередь, помогает уменьшить физические проявления стресса, такие как мышечное напряжение и головные боли. Кроме того, регулярные физические упражнения помогают развивать навыки саморегуляции и управления стрессом, так как они требуют концентрации, дисциплины и способности справляться с физическими нагрузками.

Формирование профессионально важных качеств у студентов с ослабленной двигательной подготовленностью с использованием оздоровительно-спортивно-ориентированных программ подготовки является для молодых людей очень важным критерием отбора в спортивные секции и в целом для профилактики тревожности [5, 6].

Заключение. Физическая активность является эффективным средством борьбы со стрессом и тревожностью у студентов. Понимание этого может значительно улучшить качество жизни студентов, способствуя их эмоциональному и академическому благополучию.

Библиографические ссылки

1. Абдулаева, Э.С. Влияние эмоционального стресса на учебную деятельность студента / Э.С. Абдулаева, Х.А. Исмаилова // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – No. 118-3. – С. 74–76.
2. Пац, Н.В. Динамика подвижности корковых процессов у студентов с различной степенью успеваемости / Н.В. Пац, А.Н. Кононович // Современные здоровьесберегающие технологии. - 2023.- № 4.- С. 32-39
3. Синюшкина, С.Д. Оценка влияния занятий спортом на устойчивость к стресс-факторам и психологическое состояние / С.Д. Синюшкина, Е.О. Меркеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 517–520. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4. С. 517–520
4. Харанина, И.Ф. Особенности адаптационного потенциала студентов разных профилей обучения / И.Ф. Харанина, О.А. Макунина, Е.В. Быков, Н.В. Пац // Научно-спортивный журнал.- 2023.- Т. 1 (3). - С. 22-29
5. Formation of professionally important qualities of students with weakened motor fitness using a health related and sport-oriented training program Kuzmin V.A., Kudryavtsev M.D., Kopylov Y.A., Tolstopyatov I.A., Galimov G.Y., Ionova O.M. Journal of Physical Education and Sport. 2016. T. 16. № 1. С. 136-145.
6. Criteria for effective sports selection in judo schools – on example of sportsmanship's progress of young judo athletes in russian federation Osipov A.Y., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Jagiełło W. Archives of Budo. 2017. T. 13. С. 179-186

References

1. Abdulaeva, `E.S. Vliyanie `emocional'nogo stressa na uchebnuyu deyatel'nost' studenta / `E.S. Abdulaeva, H.A. Ismailova // Novaya nauka: Strategii i vektory razvitiya. - 2016. - No. 118-3. - S. 74-76.
2. Pac, N.V. Dinamika podvizhnosti korkovyh processov u studentov s razlichnoj stepen'yu uspevaemosti / N.V. Pac, A.N. Kononovich // Sovremennye zdorov'esberegayuschie tehnologii. - 2023.- № 4.- S. 32-39
3. Sinyushkina, S.D. Ocenka vliyaniya zanyatij sportom na ustojchivost' k stress-faktoram i psihologicheskoe sostoyanie / S.D. Sinyushkina, E.O. Merkeeva // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. - 2021. - № 4(194). - S. 517-520. - DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4. S. 517-520
4. Haranina, I.F. Osobennosti adaptacionnogo potenciala studentov raznyh profilej obucheniya / I.F. Haranina, O.A. Makunina, E.V. Bykov, N.V. Pac // Nauchno-sportivnyj zhurnal.- 2023.- T. 1 (3). - S. 22-29
5. Formation of professionally important qualities of students with weakened motor fitness using a health related and sport-oriented training program Kuzmin V.A., Kudryavtsev M.D., Kopylov Y.A., Tolstopyatov I.A., Galimov G.Y., Ionova O.M. Journal of Physical Education and Sport. 2016. T. 16. № 1. S. 136-145.
6. Criteria for effective sports selection in judo schools - on example of sportsmanship's progress of young judo athletes in russian federation Osipov A.Y., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Jagiełło W. Archives of Budo. 2017. T. 13. S. 179-186

© Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К., Кыргыс Э.К., Лепилина Т.В., 2024

УДК 796.323.2

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ (СПОРТИВНОЙ) ПОДГОТОВКИ

В.М. Дворкин¹, Д.Д. Токманцева²

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

¹E-mail: dvorkin528@mail.ru

²E-mail: dianatokman005@mail.ru

В данной работе рассмотрен искусственный интеллект как один из помощников в организации физической подготовки, его влияние и польза в спортивной индустрии. Авторы рассматривают наиболее значимые направления внедрения современных технологий в спортивно-образовательный процесс и приходят к выводу о том, что они могут повысить эффективность тренировочного процесса.

Ключевые слова: искусственный интеллект, физическая подготовка, машинная обработка, мониторинг, спорт, тренировка

ON THE ISSUE OF THE USE OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL (SPORTS) PREPARATION

V.M. Dvorkin¹, D.D. Tokmantseva²

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

¹E-mail: dvorkin528@mail.ru

²E-mail: dianatokman005@mail.ru

In this paper, artificial intelligence is considered as one of the assistants in the organization of physical training, its influence and benefits in the sports industry. The authors consider the most significant areas for introducing modern technologies into the sports and educational process and come to the conclusion that they can increase the effectiveness of the training process.

Keywords: artificial intelligence, physical training, machine processing, monitoring, sport, training

Введение. Одной из актуальных проблем спортивной подготовки является оценка эффективности занятий по физической подготовке, повышение их результативности и уровня спортивных достижений. В рамках этой проблемы решается частная задача – сбор, обработка и анализ показателей, отражающих информацию о состоянии физической формы. Для получения необходимых данных, как правило, проводят оценочные тесты (прием нормативов) с использованием обычных методов и несложных технических средств, например при помощи устного подсчета количества выполненных повторений, секундомера, видеозаписи и т.п. Уровень обработки таких данных обычно минимальный, в лучшем случае используются возможности обычных компьютерных программ. Бесспорно, это информация может быть полезна, однако ее практическое значение для выстраивания индивидуальных алгоритмов тренировочного процесса, выбора методов проведения занятий, оценки их эффективности, вызывает сомнение. Но самое главное, полученные таким способом данные не отражают состояние организма во время тренировки и после нее. Работает ли он на пределе своих возможностей или у него есть скрытые резервы? Какие методики

(упражнения) могут открыть к ним доступ и предупредить спортивный травматизм? Эти вопросы остаются открытыми [1].

Основное содержание работы. Если немного поразмышлять о том, как современные технологии могут повысить их эффективность, то, на мой взгляд, можно выделить несколько наиболее значимых направлений их внедрения в спортивно-образовательный процесс [2].

1. Сбор значимых данных с помощью специальных устройств, сенсоров и датчиков.

Прежде всего, речь идет о тех данных, которые содержат сведения о физиологическом состоянии организма в разные периоды времени – до тренировки, во время тренировки и после её окончания. В частности, о пульсе, артериальном давлении, уровне кислорода в крови, частоте дыхания, скорости движения, пройденной дистанции и т.п. Конечно, некоторые из этих показателей могут снимать обычные фитнес-трекеры, но их функционал все же ограничен. Эти же устройства могут быть использованы для сбора данных позволяющих оценить правильность выполнения отдельных упражнений или их отдельных элементов, например старта при беге на короткие дистанции и др.

2. Машинная (компьютерная) обработка полученных данных в реальном времени

Для такой обработки данных должны использоваться специальные программные средства – нейронные сети, функционирующие по типу искусственного интеллекта. Именно ему (искусственному интеллекту) следует доверить обработку массива данных о спортсменах. Так, искусственный интеллект может показать при каком уровне пульса и при какой частоте дыхания, конкретный спортсмен, с учетом его других физиологических особенностей, достигает максимальной эффективности в беге на заданную дистанцию. Также искусственный интеллект дает возможность создать виртуальных помощников, так называемых «искусственных ассистентов», которые способны акцентировать внимание, как преподавателя (тренера) так и спортсмена на наиболее значимые физиологические параметры и их динамику, подсказывать тактику поведения, запасы физиологических ресурсов и т.п. И самая главная их «фишка» - способность к обучению, совершенствованию своих навыков, в том числе используя данные из открытых источников.

В рамках обозначенных направлений, могут решаться и задачи, связанные с повышением качества проведения занятий по физической подготовке, и любого другого тренировочного процесса.

3. Создание и корректировка индивидуальных программ обучения (тренировок), в том числе для лиц, имеющих низкую успеваемость или систематические пропуски занятий.

Каждый человек индивидуален и обладает набором собственных физиологических, психологических и социальных качеств. Отдельные из них или совокупность некоторых могут оказывать различное влияние на результативность работы обучающегося на занятии (тренировке спортсмена).

Алгоритмы искусственного интеллекта на основе анализа таких характеристик, в том числе данных о текущей физической форме, способны подобрать оптимальный набор упражнений и уровень интенсивности тренировок для достижения целевых результатов.

Допустим, если обучающийся затрудняется выполнять отдельные элементы комплексно-силового упражнения (например, имеет сложности со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа или поднятием и сгибанием туловища, но желает улучшить свои показатели, то искусственный интеллект может указать какие конкретные группы мышц требуют дополнительного внимания и предложить набор упражнений, направленных на тренировку указанных групп мышц. Что касается лиц, имеющих низкую успеваемость (систематически допускающих ошибки при выполнении различных упражнений и их отдельных элементов) или вынужденных пропускать плановые занятия, может быть скорректировано с помощью рекомендаций искусственного интеллекта и его возможностей дистанционного контроля самостоятельного выполнения заданий. Поэтому следующей частной задачей, которую может решать искусственный интеллект – организация самостоятельной работы обучающихся.

4. Мониторинг уровня усталости обучающегося (спортсмена) и риска его перетренировки, а также оптимизация восстановительных процессов.

Искусственный интеллект, позволяя следить за прогрессом физической подготовки в режиме реального времени, способен определять уровень усталости конкретного обучающегося (спортсмена), предупреждать о его физической перегрузке и прогнозировать (предсказывать) вероятность получения индивидуальных травм во время занятия (тренировки). Это дает возможность оперативно корректировать программу тренировок и вовремя предотвратить возможные негативные последствия для здоровья. Алгоритмы способны оценивать и предоставлять данные о том, восстановился ли организм после тренировки, предоставить индивидуальные рекомендации, касающиеся того, сколько необходимо времени для восстановления или оптимальной интенсивности тренировок.

Заключение. В заключение хотелось бы сказать, что использование искусственного интеллекта в организации физической (спортивной) подготовки имеет большие перспективы, ведь он обладает широким спектром возможностей для создания новых методик обучения, которые будут способствовать повышению его эффективности, укреплению здоровья обучающихся (спортсменов) и достижению ими высших спортивных результатов. Поэтому специалисты в области физического воспитания должны активно обсуждать на научных площадках перспективные направления внедрения искусственного интеллекта в учебные программы дисциплин по физической подготовке и разрабатывать подходы к применению новых технологий в тренировочном процессе и в спорте в целом.

Библиографические ссылки

1. Тагирова Е.Л., Тагирова В.В., Ушакова О.Г. Искусственный интеллект в спортивной индустрии: преимущества, недостатки, области применения // Вестник науки – 2023. – № 12 (69). – Том 3. – С. 975-979.

2. Пожидаев С.Н., Пожидаева И.Л., Орешкина М.А. Искусственный интеллект и студенческий спорт: возможности масштабирования // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск, 2023. – С.893-896.

References

1. Tagirova E.L., Tagirova V.V., Ushakova O.G. Iskusstvennyj intellekt v sportivnoj industrii: preimushhestva, nedostatki, oblasti primeneniya // Vestnik nauki – 2023. – № 12 (69). – Tom 3. – S. 975-979.

2. Pozhidaev S.N., Pozhidaeva I.L., Oreshkina M.A. Iskusstvennyj intellekt i studencheskij sport: vozmozhnosti masshtabirovanija // Vsemirnye studencheskie igry: istorija, sovremennost' i tendencii razvitija : materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii po fizicheskoj kul'ture, sportu i turizmu. – Krasnojarsk, 2023. – S.893-896.

© Дворкин В.М., Токманцева Д.Д., 2024

УДК 796.323.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НОВЕЙШИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Д.Д. Демчук
Научный руководитель – Е.Д. Кондрашова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: vatkevin1@gmail.com

В статье проанализировано влияние новейших технологий на эффективность физического воспитания и поддержание здоровья. Рассмотрены основные достижения и перспективы развития в этой области. Оценены плюсы и минусы использования технологий для контроля физической активности и мониторинга здоровья. Цель статьи - обсудить оптимальное применение технологий в физическом воспитании для достижения наилучших результатов в здоровьесбережении.

Ключевые слова: новейшие технологии, физическое воспитание, здоровье, эффективность, мониторинг, тренировки, приложения, виртуальная реальность, носимые устройства

RESEARCH OF THE INFLUENCE OF THE LATEST TECHNOLOGIES ON THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH MAINTENANCE

D.D. Demchuk
Scientific Supervisor – E.D. Kondrashova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: vatkevin1@gmail.com

The article analyzes the impact of the latest technologies on the effectiveness of physical education and health maintenance. The main achievements and development prospects in this area are considered. The pros and cons of using technologies to control physical activity and monitor health are evaluated. The purpose of the article is to discuss the optimal use of technology in physical education to achieve the best results in health care.

Keywords: the latest technologies, physical education, health, efficiency, monitoring, training, applications, virtual reality, wearable devices

В современном мире новейшие технологии проникают во все сферы жизни, включая область физического воспитания и поддержания здоровья. Использование современных гаджетов, мобильных приложений, виртуальной реальности и носимых устройств для мониторинга здоровья становится все более распространенным. Сегодня нам предстоит рассмотреть, как эти новые технологии оказывают влияние на эффективность физического воспитания, предлагая плюсы и минусы и обнаруживая перспективы развития данной области.

Использование новейших технологий в физическом воспитании позволяет более организованно и эффективно тренироваться. Мобильные приложения для тренировок предлагают персонализированные программы и сопровождают пользователя на каждом этапе занятий. Виртуальная реальность открывает новые возможности для иммерсионного и увлекательного физического тренинга. Носимые устройства для мониторинга здоровья

позволяют отслеживать физическую активность, сердечный ритм, качество сна и другие показатели, что помогает поддерживать здоровый образ жизни.

Среди плюсов использования новейших технологий в физическом воспитании стоит отметить повышение мотивации, возможность персонализации тренировочных программ, улучшение мониторинга здоровья и результативности тренировок. Однако, существуют и некоторые минусы, такие как возможность зависимости от технологий, некорректная интерпретация данных и потенциальные проблемы с конфиденциальностью информации. С учетом этих плюсов и минусов необходимо стремиться к балансу между использованием новых технологий и традиционных методов физического воспитания, чтобы обеспечить оптимальные результаты и сохранить здоровье человека.

Будущее интеграции новейших технологий в физическое воспитание обещает многообещающие перспективы. Развитие и совершенствование приложений для тренировок, создание инновационных систем виртуальной реальности для улучшения тренировочного процесса, а также разработка более точных и удобных устройств для мониторинга здоровья — вот лишь некоторые из направлений, которые мы можем ожидать в будущем.

В итоге, использование новейших технологий в физическом воспитании оказывает значительное влияние на эффективность тренировок, поддержание здоровья и мотивацию к занятиям физической активностью. Важно умело пользоваться этими технологиями, учитывая их достоинства и недостатки, чтобы добиться наилучших результатов. Перспективы дальнейшего развития данной области предвещают новые открытия и возможности для заботы о своем здоровье с помощью современных технологий.

Библиографические ссылки

1. Наука. Информатизация. Технологии. Образование: материалы конференции. — Екатеринбург: РГПИУ, 2023. — 391 с. — ISBN 978-5-8295-0699-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/369011> (дата обращения: 04.06.2024).

2. Гаевская, О. В. Учебная технологическая (проектно-технологическая) практика: учебно-методическое пособие / О. В. Гаевская, В. С. Лихачева. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266879> (дата обращения: 04.06.2024).

3. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / составители Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. — Ставрополь: СКФУ, 2016. — 122 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155512> (дата обращения: 04.06.2024).

References

1. Nauka. Informatizacija. Tehnologii. Obrazovanie: materialy konferencii. — Ekaterinburg: RGPPU, 2023. — 391 s. — ISBN 978-5-8295-0699-5. — Tekst: jelektronnyj // Lan': jelektronno-bibliotechnaja sistema. — URL: <https://e.lanbook.com/book/369011> (data obrashhenija: 04.06.2024).

2. Gaevskaja, O.V. Uchebnaja tehnologicheskaja (proektno-tehnologicheskaja) praktika: uchebno-metodicheskoe posobie / O.V. Gaevskaja, V.S. Lihacheva. — Voronezh: VGPU, 2022. — 56 s. — Tekst: jelektronnyj // Lan': jelektronno-bibliotechnaja sistema. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266879> (data obrashhenija: 04.06.2024).

3. Sovremennye ozdorovitel'nye sistemy i vidy kondicionnoj trenirovki: uchebnoe posobie / sostaviteli N.N. Grudnickaja, T.V. Mazakova. — Stavropol': SKFU, 2016. — 122 s. — Tekst: jelektronnyj // Lan': jelektronno-bibliotechnaja sistema. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155512> (data obrashhenija: 04.06.2024).

© Демчук Д.Д., Кондрашова Е.Д., 2024

УДК 796.011.3

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Я.А. Душевина¹, З.В. Кузнецова², Л.П. Федосова³

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: dushevina.iana@mail.ru

²E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

³E-mail: luda_fedosova@mail.ru

Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре и спорту поможет решить глобальную задачу сохранения здоровья молодых людей. Создание оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих факторов и принципов, которые будут описаны в данной работе. В их основе лежит формирование потребности обучающихся к ведению здорового образа жизни и самостоятельным занятиям путём создания для них комфортной обстановки на занятиях с учётом их индивидуальных особенностей и при использовании большого разнообразия средств и методов занятий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическая культура, физическое здоровье, психологическое здоровье, здоровый образ жизни, виды физической активности, развитие личности

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Ya.A. Dushevina¹, Z.V. Kuznetsova², L.P. Fedosova³

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: dushevina.iana@mail.ru

²E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

³E-mail: luda_fedosova@mail.ru

The use of health-saving technologies in physical education and sports classes will help solve the global problem of preserving the health of young people. Creating optimal conditions for the implementation of health-saving technologies depends on many factors and principles that will be described in this work. They are based on the formation of students' needs to maintain a healthy lifestyle and independent studies by creating a comfortable environment for them in classes, taking into account their individual characteristics and using a wide variety of means and methods of training.

Keywords: health-saving technologies, physical culture, physical health, psychological health, healthy lifestyle, types of physical activity, personality development

Одной из основных задач физического воспитания в вузах является сохранение здоровья обучающихся, в последние года его снижение стало более стремительным, что связано со многими факторами: ухудшение экологической обстановки, технологический прогресс, увеличение психоэмоциональных нагрузок, подмена ценностей и др. [1]. И именно в период обучения в вузе молодые люди уже становятся более осознанными, но всё ещё открыты к восприятию нового и изменению своего мышления, почему именно в этот период

необходимо уделять достаточно внимания формированию принципов здорового образа жизни путём использования здоровьесберегающих технологий.

По статистике около 60-70% студентов поступают в вуз уже имея какие-либо отклонения в здоровье и в течении обучения их здоровье снижается ещё больше, доля таких студентов становится 80-90%. Среди обучающихся вузов распространены следующие заболевания: органов зрения, что зачастую связано с частым использованием гаджетов на близком расстоянии и возникающем перенапряжении глаз; опорно-двигательного аппарата из-за постоянной сидячей деятельности и недостатка физической активности; сердечно-сосудистой системы, что связано с ведением малоподвижного образа жизни; желудочно-кишечного тракта из-за нерационального питания и др. [2]. Ухудшается и психологическое здоровье студентов, во время обучения они испытывают высокую психоэмоциональную нагрузку из-за ответственности, которая сопутствует взрослой жизни, боязни не справиться с экзаменами и большой учебной нагрузки. Таким образом на снижении здоровья молодёжи сказываются не только социально-экономические и экологические факторы, но и некоторые педагогические. В связи с этим в рамках физического воспитания в вузах начали активно использоваться здоровьесберегающие технологии и вестись пропаганда здорового образа жизни.

Целью данной работы определяется изучение оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий в вузах. Условием их успешной реализации является решение нескольких задач:

- сформировать представление обучающихся о здоровом образе жизни и ценности своего здоровья;
- сформировать потребности к непрерывному самосовершенствованию, регулярным занятиям физической культурой и спортом, использованию средств активного отдыха;
- научить студентов применять средства физической культуры и спорта для повышения своей работоспособности, снятия психоэмоционального напряжения и компенсации вреда профессиональной деятельности;
- повысить уровень здоровья обучающихся [3].

Решить поставленные задачи возможно только при совершенствовании и постоянной оптимизации содержания занятий, применении личностно-ориентированного подхода в работе, повышении уровня двигательной активности студентов и их мотивации к занятиям путём вложения необходимых знаний, индивидуальной корректировки занятий, использования разнообразных средств физической культуры и спорта и предоставления возможностей для самореализации студентов.

В процессе физического воспитания важно уделять большую часть времени для применения здоровьесберегающих технологий, которые помогут обучающимся не только сохранить и укрепить здоровье на занятиях, но и научиться применять их в своей жизнедеятельности. Оптимальные условия занятий по физической культуре и спорту в вузах с применением здоровьесберегающих технологий могут быть созданы при использовании следующих принципов:

- оптимальное для каждого отдельного студента содержание занятий – вид тренировки, количество повторений упражнений, темп, сложность, время на отдых и др.;
- использование теории по вопросу здоровья как на теоретических, так и на практических занятиях с целью формирования здорового образа жизни обучающихся;
- использование разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности на занятиях с целью сохранения интереса студентов;
- применение таких методов физического воспитания, которые бы содействовали развитию активности обучающихся и помогали им самореализоваться, проявить себя;
- изучение мотивов и интересов обучающихся, применение удовлетворяющих их методов;

- применение личностно-ориентированного подхода в работе с обучающимися с учётом не только их особенностей здоровья и уровня физического развития, но и личностных качеств и возможностей;
- организация комфортной для студентов обстановки на занятиях, использование методов их психоэмоциональной разрядки;
- создание условий для изучения студентами самих себя, что в перспективе должно помочь использовать им любые средства физической культуры и спорта самостоятельно для достижения своих целей;
- формирование знаний и навыков их применения в вопросе рационального планирования дня, питания, режима труда и отдыха, своей двигательной активности и др. [4].

Далее рассмотрим примеры содержания занятий, которые могут помочь оптимизировать занятия по физической культуре и спорту с учётом здоровьесберегающих технологий. Обязательной частью занятия должно быть применение таких видов физической активности, которые бы способствовали развитию выносливости, например: ходьба, бег, плавание, активные игры, туризм. Эти виды физической активности позволяют комплексно воздействовать на организм обучающихся, укрепляя их сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, что в итоге положительно влияет на повышение их работоспособности и уровня здоровья [5]. Использование активных игр на занятиях позволяет удовлетворить потребности обучающихся в развлечении, заинтересовать их, а также в процессе соревновательной деятельности помогает не только сформировать необходимые двигательные навыки, но и межличностные отношения [6]. Также достаточно внимания должно уделяться компенсационным упражнениям, которые помогут снизить негативное влияние различных отклонений в здоровье обучающихся и, в частности, расслабить организм в процессе самой тренировки [2]. Компенсационные упражнения в основном используются для профилактики искривления осанки, плоскостопия и восстановления дыхания. Важным аспектом является и применение закаливания на занятиях по физической культуре и спорту, так большая часть занятий должна проводиться на улице или при отсутствии такой возможности в хорошо проветренном помещении.

Использование здоровьесберегающих технологий также подразумевает восстановление и сохранение психологического здоровья обучающихся. Так во время занятий должны создаваться положительные эмоции у студентов, этого можно достичь если использовать разнообразные методы занятий, больше взаимодействовать с обучающимися и создавать условия для взаимодействия их между собой, не перегружать их, компенсировать тренировку отдыхом. Смена форм деятельности наиболее эффективно помогает студентам бороться с психоэмоциональным напряжением. В процессе занятий уделяется внимание и формированию здоровой личности: силы воли обучающихся, жизненной активности, нравственности, чувства ответственности и дисциплинированности, а также развивается культура личности, чувство патриотизма [7].

Применение здоровьесберегающих технологий также говорит о необходимости организации внеучебной деятельности с обучающимися, что способствует ещё лучшему их оздоровлению, увеличению регулярности занятий и формированию здоровых принципов жизнедеятельности. Самым простым способом поддержания активности необходимым для студентов являются физминутки между парами, в рамках физического воспитания в вузе во внеучебное время организуются секционные занятия и спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Таким образом при соблюдении оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий в вузе можно значительно повысить уровень здоровья молодых за счёт привлечения их к регулярной физкультурной деятельности и формированию принципов здорового образа жизни. Всё это помогает не только воздействовать на здоровье обучающихся, но и повысить их двигательную активность, снизить утомляемость и повысить работоспособность, помочь им легче справляться с учебной нагрузкой и стрессами, а также использовать средства физической культуры и спорта для повышения своей

жизненной продуктивности. Оптимально организованные занятия с применением здоровьесберегающих технологий оказывают значительное влияние на оздоровление обучающихся как физически и психологически, так и личностно.

Библиографические ссылки

1. Ковалева Т.В., Желтов А.А., Чвикалов М.С. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.
2. Кравченко Е.А., Чуркин Н.А. Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 262-268.
3. Мельников А.И., Служителей А.В., Исмаилова А.И. Взаимосвязь между здоровым образом жизни и физической культурой // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 267-269.
4. Сень С.В., Розявко Р.А. Инновационные подходы в образовании в области физической культуры и спорта в учебных заведениях // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 84-90.
5. Кочин И.К., Лимберт А.А., Чуркин Н.А. История гандбола и его развитие. Гандбол в КубГАУ, проблематика его развития // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 299-304.
6. Сень С.В., Пак Е.А. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям физической культурой // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 406-412.
7. Маркарян Э.Р., Федосова Л.П., Мельников А.И. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск: СФУ, 2023. – С. 68-72.

References

1. Kovaleva T.V., Zheltov A.A., Chvikalov M.S. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnyh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.
2. Kravchenko E.A., Churkin N.A. Osobennosti organizacii i metodiki provedeniya zanyatij fizicheskoy kul'turoj so studentami, imeyushchimi otkloneniya v sostoyanii zdorov'ya // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossijskoj ochno-zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Omsk: OmGAU, 2023. – S. 262-268.

3. Mel'nikov A.I., Sluzhitelev A.V., Ismailova A.I. Vzaimosvyaz' mezhdu zdorovym obrazom zhizni i fizicheskoy kul'turoj // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnyh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 267-269.

4. Sen' S.V., Rozyavko R.A. Innovacionnye podhody v obrazovanii v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta v uchebnyh zavedeniyah // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 84-90.

5. Kochin I.K., Limbert A.A., Churkin N.A. Istoriya gandbola i ego razvitie. Gandbol v KubGAU, problematika ego razvitiya // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2020. – S. 299-304.

6. Sen' S.V., Pak E.A. Igrovoj metod kak sposob povysheniya interesa studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2020. – S. 406-412.

7. Markaryan E.R., Fedosova L.P., Mel'nikov A.I. Vozdejstvie fizicheskikh uprazhnenij na umstvennuyu deyatel'nost' studentov // Vsemirnye studencheskie igry: istoriya, sovremennost' i tendencii razvitiya : Materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii po fizicheskoy kul'ture, sportu i turizmu. – Krasnoyarsk: SFU, 2023. – S. 68-72.

© Душевина Я.А., Кузнецова З.В., Федосова Л.П., 2024

УДК 796.323.2

СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ

Е.В. Еремина¹, Т.А. Селитреникова²

Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта

Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35

¹E-mail: katia250101@gmail.com

²E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

В данной статье представлены результаты исследования, касающегося вопросов адаптации дыхательной системы пловцов различных стилей к условиям гипоксии. Доказано, что проведение анализа адаптационных способностей организма спортсменов к состоянию гипоксии в комплексе с другими данными позволит выявить наиболее перспективных спортсменов в конкретном стиле плавания, а, значит, способствовать их своевременной ориентации и построению наиболее эффективной индивидуальной программы подготовки.

Ключевые слова: гипоксия, дыхательная система, плавание

THE STATE OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN SWIMMERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION IN VARIOUS SWIMMING STYLES

E.V. Eremina¹, T.A. Selitrenikova²

P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
Decembristov str., 35, St. Petersburg, 190121, Russian Federation

¹E-mail: patriot24_13@icloud.com

²E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

This article presents the results of a study on the adaptation of the respiratory system of swimmers of various styles to hypoxia conditions. It is proved that the analysis of the adaptive abilities of athletes to the state of hypoxia in combination with other data will identify the most promising athletes in a particular style of swimming, and, therefore, contribute to their timely orientation and the construction of the most effective individual training program.

Keywords: hypoxia, respiratory system, swimming

Введение. В современном плавании рост результатов связан с постоянным совершенствованием всех сторон спортивной подготовки, в том числе с физической подготовленностью спортсменов различных уровней тренированности. Для спортсменов циклических видов спорта важно уделять внимание общей и специальной физической подготовке, а также адаптации к нагрузкам.

Спортивная подготовка в плавании подразумевает значительные по объему и интенсивности тренировочные и соревновательные нагрузки. Дыхательная система у пловцов характеризуется функциональной мощностью и экономичностью [1, 2].

Благодаря выполнению большого объема нагрузок у пловцов формируется мощная и обладающая высокой выносливостью дыхательная система, которая при недостаточном ее развитии, может стать лимитирующим фактором в подготовке спортсмена и внести значительные изменения в конечный спортивный результат. Таким образом, динамика показателей функции дыхания позволяет оценивать адаптацию организма к различным тренировочным воздействиям.

Степень насыщения кислородом является одним из важных показателей функционального состояния респираторной системы спортсмена и уровня его физической работоспособности. Особенности развития дыхательной системы зависят от способа плавания пловцов и длины дистанции. Имеются данные, что пловцы, специализирующиеся в плавании вольным стилем, обладают более высокими показателями толерантности к гипоксии.

Результаты пловца зависят от развития дыхательного аппарата, следовательно, овладение правильным дыханием - процесс, которому следует уделять должное внимание [3].

Исследования показателей дыхательной системы юных пловцов, плавающих различными способами, на этапе спортивной специализации малочисленны. Это и определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования заключается в определении состояния дыхательной системы юных пловцов различной специализации для оценки ее адаптации к гипоксии и проявления гипоксической устойчивости.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 19 пловцов 13-14 лет. В состав испытуемых были выбраны спортсмены различных спортивных специализаций с уровнем подготовки первого взрослого разряда и КМС. У испытуемых проводилась проба Генчи и проба Штанге. Фиксировалось время задержки дыхания. Исследования проводились в стандартных условиях, т.е. в бассейне.

Методы: теоритический анализ и обобщение научно-методической литературы, наблюдение, проба Генчи, проба Штанге, методы математической статистики.

Функциональные пробы, применяемые для оценки устойчивости организма к гипоксии - это пробы Генчи и Штанге (задержка дыхания на выдохе и на вдохе). Данные пробы выполнялись испытуемыми в состоянии покоя, время между пробами составило 5 минут отдыха.

Результаты исследования и их обсуждение.

Показатели системы внешнего дыхания находятся в тесной зависимости от направленности тренировочного процесса и отражают пути адаптации его к мышечной деятельности различного характера. Анализ полученных результатов показал, что функциональное состояние дыхания юных спортсменов выше средневозрастных физиологических стандартов здоровых детей. Такие результаты характерны для спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта (рисунок 1, таблица 1).

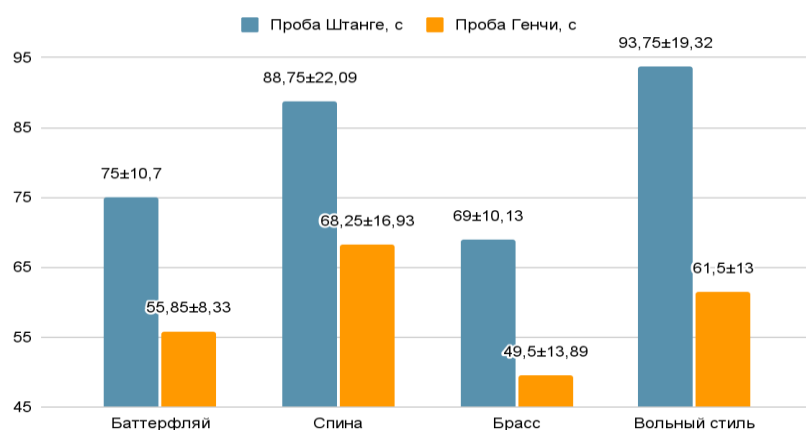


Рисунок 1 Показатели параметров проб Штанге и Генчи пловцов 13-14 лет различной специализации

Таблица 1

Показатели параметров проб Штанге и Генчи пловцов 13-14 лет различной специализации

Специализация	Баттерфляй, (n=7)	Спина, (n=4)	Брасс, (n=4)	Вольный стиль, (n=4)
Показатель				
Проба Штанге	75±10,7	88,75±22,09	69±10,13	93,75±19,32
Проба Генчи	55,85±8,33	68,25±16,93	49,5±13,89	61,5±13

Можно предположить, что пловцам различной специализации свойственны определенные особенности адаптации организма и формирования его устойчивости к нагрузкам гипоксической направленности.

Выявлено, что среднегрупповые показатели спортсменов, специализирующихся в плавании вольным стилем и на спине являются наибольшими. Наименьшие показатели имеют пловцы, специализирующиеся в брассе. Анализ полученных данных дает возможность оценить состояние дыхательной системы юных пловцов 13-14 лет как высокое. Результаты групп всех специализаций соответствуют норме здоровых детей и норме спортсменов пловцов для данного возраста.

Анализ адаптационных способностей пловцов к состоянию гипоксии наряду с другими компонентами облегчит выявление наиболее перспективных спортсменов, которые могут достигнуть более высокие результаты в определенном стиле плавания, а, значит, способствовать их своевременной ориентации, то есть выбору узкой спортивной специализации и построению индивидуальной программы подготовки.

Заключение.

Среднегрупповые значения спортсменов в пробах Штанге и Генчи выстроились в следующем порядке: наибольшие показатели имеют спортсмены, специализирующиеся в плавании вольным стилем и на спине, третье - баттерфляем, четвертое - брассом.

Развитие физиологической устойчивости к гипоксии зависит от способа плавания и длины дистанции. Пловцы, специализирующиеся в плавании на длинные дистанции, более экономично используют возможности и резервы дыхательной системы, чем спринтеры, что заключается в наименьшем количестве дыхательных циклов в единицу времени.

Уровень физической работоспособности обусловлен функциональными возможностями и состоянием организма пловца и во многом определяется функциональным состоянием дыхательной системы. Это, в свою очередь, обусловлено техникой плавания и скоростью преодоления дистанции, а также объемом и интенсивностью тренировочного процесса на этапе спортивной специализации.

Библиографические ссылки

1. Афонякин, И.В. Применение интервальной гипоксической тренировки в предсоревновательном периоде подготовки пловцов-спринтеров // В сборнике научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - Москва: 2002. - 76с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва: 1988. - 331с.
3. Николаева А.Г. Использование адаптации к гипоксии в медицине и спорте. Монография. - Витебск: ВГМУ, 2015. - 150с.

References

1. Afonyakin, I.V. Primenenie interval'noj gipoksicheskoy trenirovki v predsorevnovatel'nom periode podgotovki plovcov-sprinterov // V sbornike nauchnyh trudov molodyh uchenykh i studentov RGAFK. - Moskva: 2002. - 76s.
2. Verhoshanskij, Yu.V. Osnovy special'noj fizicheskoy podgotovki sportsmenov. - Moskva: 1988. - 331s.
3. Nikolaeva A.G. Ispol'zovanie adaptacii k gipoksii v medicine i sporte. Monografiya. - Vitebsk: VGMU, 2015. - 150s.

© Еремина Е.В., Селитреникова Т.А., 2024

УДК 796.01

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РФ

А.А. Желтов¹, Н.А. Шарапатов²

Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина,
Российская Федерация, 350004, Краснодарский край, г. Краснодар, улица Калинина, 13

¹E-mail: zheltov.a@kubsau.ru

²E-mail: neffshar@gmail.com

Сегодня понятие «студенческий спорт» постоянно находится в сфере дискуссий ведущих специалистов в области физического воспитания и спорта. С одной стороны – это массовый спорт молодежи, а с другой стороны – спорт высших достижений. Путь от новичка до «мастера» студент должен пройти во время обучения в высшем учебном заведении. Поэтому студенческий спорт должен стать базовым сегментом для развития спорта высших достижений. В статье рассматриваются основы развития студенческого спорта в РФ.

Ключевые слова: студенческий спорт, развитие спорта, образование и спорт, здоровье студентов, физическое воспитание, физическая активность

CURRENT TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

A.A. Zheltov¹, N.A. Sharapatov²

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Russian Federation, 350004, Krasnodar Region, Krasnodar, 13 Kalinina Street, Krasnodar.

¹E-mail: zheltov.a@kubsau.ru

²E-mail: neffshar@gmail.com

Today, leading experts in the field of physical education and sports are constantly discussing the concept of «student sports». On the one hand, it is a mass youth sport, and on the other hand, it is a sport of the highest achievements. The student must complete the path from beginner to "master" while studying at a higher educational institution. Therefore, student sports should become a basic segment for the development of high-performance sports. The article discusses the basics of the development of student sports in the Russian Federation.

Keywords: student sports, sports development, education and sports, student health, physical education, physical activity

Одним из способов подготовки будущих специалистов и укрепления их здоровья является общая физическая подготовка, которая развивает все основные физические качества: силу, выносливость, скорость, ловкость и гибкость [1, с. 516].

В последнее время учащиеся и студенты не придают должного значения физической активности, предпочитая проводить свободное время без участия в спортивных занятиях. Это приводит к увеличению риска здоровья, так как регулярные физические нагрузки необходимы для поддержания тонуса организма. [2].

Поэтому система физического воспитания и спортивной работы студенческой молодежи в вузах требует дальнейшего реформирования. На необходимость ее совершенствования многократно указывает целый ряд государственных документов, а также на это обращают внимание ученые и педагоги. Актуальность реформирования физического воспитания студентов связана с политическими и экономическими реформами в стране, а также с

необходимостью подготовки молодежи к будущей деятельности как гражданина и патриота РФ. Таким образом обоснование целесообразности организованных занятий двигательной активностью и поиск оптимальной модели этого процесса является важной задачей государственного значения.

Спорт важный социальный феномен присутствует на всех уровнях жизни современного общества. Во многих странах спорт уже давно стал неотъемлемой частью образа жизни большинства людей. Он является отраслью человеческой деятельности, которая имеет определенные, присущие ей признаки: структуру, субъектно-объектные отношения, цель и задачи, историю и перспективы развития, и, конечно, свои проблемы [3, с. 94].

В последнее время среди специалистов сферы спорта высших достижений и олимпийской подготовки сформировано твердое убеждение в том, что реализация спортсменом своих природных задатков и достижения высоких результатов является не только следствием склонности к мастерства в конкретном виде спорта, хорошо спланированной и обеспеченной тренировочной и соревновательной деятельностью, но и созданием вокруг спортсмена атмосферы социального и психологического благополучия, профилактики факторов риска, решением многочисленных жизненных проблем, возникающих в течение спортивной карьеры.

Одной из проблем является сочетание получения образования и занятия профессиональным спортом.

По словам З.В. Кузнецовой «Занятия физической культурой и спортом в вузах - один из лучших способов поддержания здоровья молодого поколения. Чтобы сохранить их пользу, необходимо заниматься регулярно, что зависит от мотивов занимающегося» [4, с. 1126]

Студенческое спортивное движение является важной составляющей развития системы физической культуры и спорта в РФ. В ведущих странах мира студенческий спорт является основой национальной политики, а весомую часть членов сборных команд по различным видам спорта составляют студенты. В следствие этого, развитие студенческого спорта имеет приоритетное значение, формируя резерв для спорта высших достижений и популяризации ценностей культуры и здорового образа жизни в молодежной среде [5, с. 117].

Основой национальной спортивной политики во многих странах является студенческий спорт, который регулируется государственными законами и нормативными актами. Таким образом студенческое движение имеет важное значение и авторитет, уступая по количеству участников лишь Олимпийским играм.

Исследователи подчеркивают, что студенческая молодежь безразлично относится к содержанию обязательных физкультурных занятий. Это является одной из причин общей потребности в разработке новых научно обоснованных путей совершенствования организации физического воспитания в учреждениях высшего образования [6].

Студенческий спорт в Российской Федерации активно развивается и претерпевает множество изменений. Ниже приведены основные современные тенденции этого развития:

1. Рост интереса к спорту среди студентов/

За последние годы наблюдается рост интереса к спорту среди студентов. Это связано с повышением осведомленности о пользе занятий физической культурой и спортом для общего состояния здоровья, а также с развитием инфраструктуры спортивных объектов.

2. Расширение спортивной инфраструктуры в вузах.

Многие вузы России активно работают над модернизацией и расширением своей спортивной инфраструктуры. Постройка новых спортивных объектов, реконструкция старых и современное оснащение предоставляют студентам возможность заниматься различными видами спорта на высоком уровне.

3. Развитие студенческих спортивных мероприятий.

Студенческий спорт становится все более организованным и систематизированным. Проходят регулярные соревнования на различных уровнях: от межвузовских турниров до всероссийских и международных чемпионатов, таких как Универсиада.

4. Сотрудничество с профессиональными спортивными организациями.

Вузы активно сотрудничают с профессиональными спортивными организациями, клубами и федерациями для обеспечения качественной подготовки студентов-спортсменов и создания условий для перехода в профессиональный спорт.

5. Поддержка студентов-спортсменов.

Вузы предоставляют студентам-спортсменам различные формы поддержки: стипендии, гибкий график учебы, дополнительные возможности для развития и совершенствования спортивных навыков. Таким образом, студенты могут успешно совмещать учебу и спорт.

6. Привлечение иностранных студентов и тренеров

Еще одна рекомендация озвучена в работе Е.П. Побегайло, З.В. Кузнецовой. Исследователи отмечают, что для того «чтобы повысить уровень заинтересованности молодежи к спортивной жизни, необходимо стимулировать её при помощи финансовых поощрений или различных других способов, которые могут быть полезными и выгодными в будущем при поступлении в ВУЗ или для дальнейшей жизни» [7, с. 144]

Для обмена опытом и повышения уровня студенческого спорта в России активно привлекаются иностранные студенты и тренеры.

В целом, современные тенденции развития студенческого спорта в РФ свидетельствуют о его росте и укреплении позиций на международной арене.

Специалисты спорта обращают внимание на проблемы, которые часто возникают у спортсменов высокого класса при получении полноценного среднего и высшего образования во время занятий спортом, на трудности сочетания спортивной карьеры с обучением.

В связи с чрезмерными тренировочными и соревновательными нагрузками в спорте, где спортсмен задействован в течение 20-30 лет и ежегодно тратит более 1200-1500 часов на тренировочную и соревновательную деятельность, формируется спортивная идентичность, которая становится центральной и, в дальнейшем, существенно усложняет адаптацию к постспортивной жизни.

Кроме того, спортивная самоидентификация может представлять опасность для самого спортсмена. Например, нередко амбиции атлетов высокого класса препятствуют развитию личности и мешают должным образом вести себя в семье, обществе, профессиональной среде. Для облегчения адаптации спортсменов к постспортивной жизни следует уделять внимание получению полноценного образования. Очевидно, что действующему спортсмену, который имеет 10-12 тренировок в неделю и большое количество соревнований (в том числе за рубежом), трудно совмещать спортивную карьеру с учебой

Все изложенное выше свидетельствует о большой актуальности этих проблем (объективных и субъективных факторов, что негативно влияют на спортсменов как непосредственно в сфере спорта высших достижений, так и извне; трудности с социальной самоидентификацией спортсмена как во время занятий спортом, так и после завершения спортивной карьеры; трудностей в сочетании занятий спортом с получением полноценного образования и профессии для постспортивной жизнедеятельности и др.), а также о недостаточности теоретических и практических разработок таких аспектов в отечественной и зарубежной специальной литературе.

Библиографические ссылки

1. Зотова Виктория Алексеевна, Хомутова Елена Васильевна Внедрение инновационных Максимова К.А., Кузнецова З.В. Методы повышения качества общей физической подготовки // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку. Материалы Международной студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. В 4-х частях. Чебоксары, 2024. - С.516-519

2. Зотова Виктория Алексеевна, Хомутова Елена Васильевна Внедрение инновационных технологии в сферу физической культуры как способ популяризации спорта у новых поколений // Наука-2020. 2022. №5 (59). URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-](https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie)

innovatsionnyh-tehnologii-v-sferu-fizicheskoy-kultury-kak-sposob-populyarizatsii-sporta-u-novyh-pokoleniy (дата обращения: 28.05.2024).

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Москва : Советский спорт, 2010. – 340 с.

4. Кузнецова З.В., Максимова К.А. Определение мотивов к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2024. - С. 1126-1129

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 770 с

6. Морозова Л.В., Кирьянова Л. А. Современные тенденции развития студенческого спорта в северо-западном институте управления // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №5 (195). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-razvitiya-studencheskogo-sporta-v-severo-zapadnom-institute-upravleniya> (дата обращения: 27.05.2024).

7. Побегайло Е.П., Кузнецова З.В. Физическая культура и спорт в современных условиях // Туризм в современном мире: проблемы и перспективы. Сборник статей по материалам XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тула, 2024. - С. 143-145

References

1. Zotova Viktorija Alekseevna, Homutova Elena Vasil'evna Vnedrenie innovacionnyh Maksimova K.A., Kuznecova Z.V. Metody povysheniya kachestva obshhej fizicheskoy podgotovki // Studencheskaja nauka - pervyj shag v akademicheskiju nauku. Materialy Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s uchastiem shkol'nikov 10-11 klassov. V 4-h chastjah. Cheboksary, 2024. - S.516-519

2. Zotova Viktorija Alekseevna, Homutova Elena Vasil'evna Vnedrenie innovacionnyh tehnologij v sferu fizicheskoy kul'tury kak sposob populyarizatsii sporta u novyh pokolenij // Nauka-2020. 2022. №5 (59). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-innovatsionnyh-tehnologii-v-sferu-fizicheskoy-kultury-kak-sposob-populyarizatsii-sporta-u-novyh-pokoleniy> (data obrashheniya: 28.05.2024).

3. Matveev L. P. Obshhaja teorija sporta i ee prikladnye aspekty. – Moscow : Sovetskij sport, 2010. – 340 s.

4. Kuznecova Z.V., Maksimova K.A. Opredelenie motivov k zanjatijam fizicheskoy kul'turoj i sportom // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh social'no-jekonomicheskikh uslovijah. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Cheboksary, 2024. - S. 1126-1129

5. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija : uchebnik [dlja trenerov] : v 2 kn. / V. N. Platonov. – K.: Olimp. lit., 2015. – Кн. 2. – 770 s

6. Morozova L.V., Kir'janova L. A. Sovremennye tendencii razvitija studencheskogo sporta v severo-zapadnom institute upravlenija // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2021. №5 (195). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-razvitiya-studencheskogo-sporta-v-severo-zapadnom-institute-upravleniya> (data obrashheniya: 27.05.2024).

7. Pobegajlo E.P., Kuznecova Z.V. Fizicheskaja kul'tura i sport v sovremennyh uslovijah // Turizm v sovremennom mire: problemy i perspektivy. Sbornik statej po materialam HI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. Tula, 2024. - S. 143-145

УДК 769

ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.В. Зотин, Е.Д. Кондрашова

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: vitalles4622@mail.ru

²E-mail: kondrashova2013@list.ru

Цифровые технологии активно начинают внедряться во все сферы жизнедеятельности человека. Не исключением стала и физическая культура. Цифровые технологии помогают спортсменам повышать эффективность тренировок, отслеживать свои результаты и осуществлять контроль своего здоровья.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая культура, обучающиеся, занятия, спортсмены, здоровье

INTRODUCTION OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION

V.V. Zotin, E.D. Kondrashova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

¹E-mail: vitalles4622@mail.ru

²E-mail: kondrashova2013@lis.ru

Digital technologies are actively beginning to be introduced into all spheres of human activity. Physical education was no exception. Digital technologies help athletes improve the effectiveness of training, track their results and monitor their health.

Keywords: digital technologies, physical education, students, classes, athletes, health

Внедрение цифровых технологий,

которые будут приоритетными в развитии отрасли физической культуры в России следующие:

а) Цифровые системы поддержки принятия решений, улучшающие результаты команд и спортсменов;

б) Повсеместное распространение «умных» спортивных сооружений;

в) Расширение цифрового опыта участников и зрителей;

г) 5G технологии, которые активно внедряются в спортивную индустрию и оказывает помощь в организации масштабных трансляций различных спортивных мероприятий, привлекая большее количество зрителей;

д) виртуальная реальность, которая позволяет организовывать впечатляющие масштабные мероприятия, а также проводить тренировки спортсменов в условиях, приближенным к реальности;

е) анализ данных в режиме «он-лайн».

Цифровизация активно внедряется и в занятия физической культурой в высших учебных заведениях, которые включают в себя такие аспекты, как:

а) персонализация – создание персонального плана занятий для каждого обучающегося;

б) время — спортсменам и занимающимся в различных секциях часто не хватает времени. Ожидание, пока тренер скорректирует программу, может разрушить их планы на тренировку. Между тем, различные фитнес-приложения могут мгновенно вносить коррективы:

в) онлайн-обучение — в связи с пандемией COVID-19, затронувшей миллионы занимающихся физической культурой по всему миру, предлагают онлайн тренировки. Данный подход к цифровизации может сделать онлайн-обучение неотъемлемой частью спортивной культуры;

г) ориентация на здоровье — фитнес и здоровье становятся взаимозаменяемыми. Цифровые предложения для тренировок без риска дома в сочетании с требованиями социального дистанцирования делают оздоровительные фитнес приложения еще более привлекательным;

д) образование. Цифровые решения могут обучать занимающихся;

е) выбор занятий (секций) — позволяет регистрироваться онлайн, выбирать варианты занятий, соответствующие их потребностям и многое другое;

ж) геймификация — определенные цифровые решения в различных приложениях гаджетов, помогают занимающимся физической культурой сохранять мотивацию и отслеживать положительный эффект от занятий;

з) умное спортивное оборудование — используется для анализа тренировок, для корректировки нагрузок в режиме реального времени;

и) онлайн-сообщества (группы в Контакте, чаты в различных мессенджерах) — позволяют поддерживать своих спортсменов в различных соревнованиях, предоставлять учебные материалы и усиливать чувство принадлежности к спортивному сообществу;

Выводы. Благодаря внедрению цифровых технологий в сферу физической культуры и спорта, совершенствуются различные процессы, связанные с оповещением, планированием и регулированием посещения занятий. Также повышается компетентность занимающихся в спортивном зале. Таким образом, цифровые технологии становятся неотъемлемой частью физической культуры и спорта, помогая занимающимся достигать новых высот и создавая новые возможности для развития данного направления.

Библиографические ссылки

1. Алаева, Е.К. Перспективные направления цифровизации бизнеса в сфере фитнес-индустрии России / Е.К. Алаева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 5 (452). — С. 1-4.

2. Громов И.А. Влияние цифровых технологий на сферу государственных и бизнес-услуг в России // ПСЭ. 2018. № 3 (67)

3. Зотин В.В., Мельничук А.А. Информатизация образовательной среды посредством применения компьютерных средств визуализации в рамках дисциплины "Физическая культура" // сборник трудов IX Международной научно-практической конференции "Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность". - Челябинск, 2020.- С. 127-131.

4. Зотин В.В., Арнст Н.В., Бозоян А.А. Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту в городе Красноярске//сборник трудов международной научно-практ.конф."Проблемы и перспективы внедрения информационных и коммуникационных технологий в физкультурное образование в контексте подготовки конкурентноспособного компетентного специалиста". - Волгоград,2016. - С.211-216

References

1. Alaeva, E.K. Perspektivnye napravleniya cifrovizacii biznesa v sfere fitnes-industrii Rossii / E.K. Alaeva. - Tekst : neposredstvennyj // Molodoj uchenyj. - 2023. - № 5 (452). - S. 1-4.

2. Gromov I.A. Vliyanie cifrovyyh tehnologij na sferu gosudarstvennyh i biznes-uslug v Rossii // PS`E. 2018. № 3 (67)
3. Zotin V.V., Mel'nichuk A.A. Informatizaciya obrazovatel'noj sredy posredstvom primeneniya komp'yuternyh sredstv vizualizacii v ramkah discipliny "Fizicheskaya kul'tura" // sbornik trudov IX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii "Sistema menedzhmenta kachestva v vuze: zdorov'e, obrazovannost', konkurentosposobnost'". - Chelyabinsk, 2020.- S. 127-131.
4. Zotin V.V., Arnst N.V., Bozoyan A.A. Tehnologii distancionnogo obucheniya v sisteme podgotovki specialistov po fizicheskoy kul'ture i sportu v gorode Krasnoyarske//sbornik trudov mezhdunarodnoj nauchno-prakt.konf."Problemy i perspektivy vnedreniya informacionnyh i kommunikacionnyh tehnologij v fizkul'turnoe obrazovanie v kontekste podgotovki konkurentnosposobnogo kompetentnogo specialista". - Volgograd,2016. - S.211-216

© Зотин В.В., Кондрашова Е.Д., 2024

УДК 796.323.2

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Е.Г. Каллаур

Мозырский государственный университет имени И.П. Шамякина
Республика Беларусь, 223147, г. Мозырь, ул. Студенческая, 29
E-mail: kallaure@rambler.ru

Рассмотрен вариант планирования тренировочного процесса юных спортсменов гребцов на байдарках, в котором рациональный подход к физическим и техническим занятиям направлен на эффективное развитие качеств юных спортсменов, исключая избыточное напряжение основных систем и функций организма.

Ключевые слова: юные спортсмены, гребля на байдарках, тренировочный процесс, периодизация подготовки

PERIODIZATION OF ANNUAL TRAINING OF YOUNG KAYAK ROWERS IN THE SYSTEM OF MULTI-YEAR IMPROVEMENT

E.G. Kallaur

Mozyr State University named after I.P. Shamyakin
29, Studencheskaya str., Mozyr, 223147, Republic of Belarus.
E-mail: kallaure@rambler.ru

The variant of planning of training process of young athletes rowers on canoes, in which rational approach to physical and technical exercises is directed on effective development of qualities of young athletes, excluding excessive tension of basic systems and functions of an organism is considered.

Keywords: young athletes, kayaking, training process, periodization of training

На протяжении многих лет теория периодизации годичной подготовки всем своим содержанием была ориентирована на разработку проблемы подготовки спортсменов высокого класса, находящихся на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей. Что касается других этапов многолетнего совершенствования, то применительно к ним не сформированы ни достаточная эмпирическая основа, ни соответствующие теоретические положения. Это привело к неполной и противоречивой информации в специальной литературе, а также к неприемлемому переносу положений теории, относящихся к спорту высших достижений, на детско-юношеский спорт. В результате, одноцикловую систему периодизации годичной подготовки, всем своим содержанием опирающуюся на эмпирическую базу, полученную исключительно на материале подготовки спортсменов высшего класса, рекомендуется использовать в качестве основной ежегодной тренировочной модели для новичков и спортсменов младшего возраста [1].

Фактологической основой классической теории, начиная от концепции Л. П. Матвеева (1964) и включая множество последующих работ, выполненных в последующие годы, всегда был и остается исключительно спорт высших достижений [2].

Установлены негативные последствия в отношении эффективности подготовки и здоровья юных спортсменов, к которым может привести реализация закономерностей и принципов, характерных для подготовки взрослых спортсменов высокой квалификации. Это

подтверждает и практика мирового спорта, согласно которой подавляющее большинство юных спортсменов, ориентированных на достижение наивысших результатов в соревнованиях для детей, подростков и юношей и строящих соответствующим образом процесс подготовки в течение года, в дальнейшем теряют реальные перспективы на достижение успеха в соревнованиях взрослых спортсменов [1].

Таким образом, классическая теория периодизации годичной подготовки, ориентированная на спортсменов высокого класса, планомерно готовящихся к главным соревнованиям года, нуждается в углублении и расширении с учетом задач и особенностей подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования юных спортсменов.

На первых двух этапах многолетней подготовки (**начальной и предварительной базовой**) вопрос о периодизации годичной подготовки с ориентацией на формирование наивысшей готовности к соревнованиям не стоит. На этих двух этапах, продолжительность которых обычно составляет от 4 до 6 лет, имеет место планомерное увеличение объема тренировочной работы – с 2–3 тренировочных занятий в неделю общей продолжительностью 3–4 ч, до 4–6 занятий и 6–10 ч в неделю.

Основная направленность работы с юными гребцами на байдарках – разносторонняя физическая (особенно координационная) и техническая подготовка. Принципиально важным является отсутствие выраженного утомления после выполнения программ занятий, широкое использование игрового и соревновательного методов при выполнении различных упражнений и их комплексов, исключительное многообразие и эмоциональная насыщенность тренировочных программ. Игровой и соревновательный характер упражнений не должен мешать достижению главной цели – разностороннему техническому совершенствованию и координационной подготовке. Что касается нагрузок тренировочных занятий, то они должны исключать развитие тяжелого утомления, а решение задач разносторонней физической подготовки на этапах многолетней подготовки в значительной мере является сопутствующим эффектом технической и координационной подготовки.

Следует всячески поощрять стремление юных спортсменов к состязаниям как при выполнении тренировочных программ, так и при участии в различных соревнованиях. Опасность возникает тогда, когда соревновательный результат становится основным критерием эффективности тренировочного процесса и делается акцент на периодизацию годичной подготовки, ориентированную на успех в конкретных соревнованиях, что неизбежно приводит к узкой специализации, реализации тренировочных программ, характерных для взрослых спортсменов. Поэтому принципиально важным моментом построения подготовки на этих этапах является отсутствие годичной периодизации, нацеленной на достижение высоких результатов в соревнованиях возрастной группы. Все соревнования должны естественно вписываться в тренировочный процесс.

Однако, в ряде работ рекомендуется уже на третьем и четвертом годах многолетнего совершенствования периодизация годичной подготовки на основе двух макроциклов с периодами базовой подготовки, соревновательным и переходным [3]. Такие рекомендации ошибочны, так как уводят процесс подготовки юных спортсменов в недопустимое русло преждевременной узкой специализации и форсирования.

Необходимо отметить, что возрастные особенности детей на втором этапе многолетней подготовки (обычно это возрастной диапазон 12–15 лет) позволяют им выполнять достаточно большие объемы работы аэробной направленности, развивать выносливость. Однако акцентировать внимание на данной работе в ущерб разносторонней технической и координационной подготовке нецелесообразно [2].

Тренировочный процесс на этапе **специализированной базовой подготовки** осуществляется в условиях, когда уже достаточно четко определена предрасположенность спортсмена к достижениям в том или ином виде соревнований. Количество тренировочных занятий в недельных микроциклах увеличивается до 6–9, объем работы в течение недельного микроцикла – до 15–16 ч. Подготовка в определенной мере предполагает специализированный характер и уже связана с основной соревновательной деятельностью.

Это влечет за собой и соответствующую периодизацию подготовки, в которой формирование базовых (фундаментальных) компонентов подготовленности предшествует специализированной подготовке, завершающейся участием в соревнованиях возрастных групп.

Наиболее популярными в большинстве видов спорта на этом этапе многолетней подготовки являются одноцикловая и двухцикловая модели периодизации. Возможно использование и трехцикловой. Однако в этом случае первый макроцикл продолжительностью 14–16 недели носит преимущественно базовый характер с нечетко выраженной специальной подготовкой и отсутствием этапа непосредственной подготовки к соревнованиям, за исключением предшествующих им нескольких дней с невысокой нагрузкой. Последующие два макроцикла продолжительностью по 16–18 недель по своему содержанию в полной мере отвечают традиционной двухцикловой модели периодизации. Завершает год обычно 4–5-недельный переходный период.

Таким образом, общая структура годичной подготовки на этом этапе многолетнего совершенствования уже соответствует той, которая будет использоваться в дальнейшем. Что же касается профилактики форсированной подготовки, то она, во-первых, обеспечивается относительно небольшим суммарным объемом работы, который не должен превышать 60–65 % максимальных показателей, характерных для подготовки на последующих этапах, а, во-вторых, в 1,3–1,5 раза большей продолжительностью подготовительных периодов в структуре макроциклов [2].

Специалисты справедливо отмечают, что периодизация спортивной подготовки на этом этапе должна обеспечивать планомерное совершенствование в органичной взаимосвязи с возрастным развитием ребенка и не быть связанной с целенаправленной подготовкой к соревнованиям, организуемым национальными и международными спортивными федерациями [1].

На этапе **подготовки к высшим достижениям** реализуются варианты периодизации годичной подготовки, позволяющие спортсменам наиболее полно реализовать индивидуальный потенциал, выйти на максимально возможный для возрастной зоны уровень подготовленности и спортивных достижений. Уровень мастерства на этом этапе еще не связывает спортсменов с необходимостью участия в значительном количестве соревнований, и они имеют возможность подчинять весь процесс годичной подготовки достижению наивысшего состояния готовности в главных соревнованиях года, которые обычно проводятся в конце лета в гребле на байдарках.

Наиболее популярной и целесообразной для этого этапа в большинстве видов спорта является двухцикловая система построения годичной подготовки, в которой первый макроцикл, наряду с подготовкой к завершающим его соревнованиям, нацелен на создание необходимых предпосылок для успешной подготовки во втором макроцикле, завершающимся главными соревнованиями года.

Не исключается применение и трехцикловой модели периодизации годичной подготовки. Однако при ее реализации все содержание подготовки должно быть ориентировано на достижение состояния наивысшей готовности в главных соревнованиях года. Подготовка дифференцируется в зависимости от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований [3].

На этапе **максимальной реализации индивидуальных возможностей** спортсмен находится в той стадии спортивной карьеры, в которой тренировочная деятельность уже должна быть органически увязана с активным участием в большом количестве соревнований. На этот этап попадает и оптимальная возрастная зона, в течение которой спортсмен способен повышать уровень достижений и добиться максимально доступного индивидуального результата.

Когда речь идет о целенаправленной подготовке к главным соревнованиям года и подчинению ей участия во всех остальных соревнованиях, наилучший результат может быть достигнут одноцикловой периодизацией и двухцикловой, реже – трехцикловой. При этом

многие специалисты считают, что одноцикловая модель с элементами двухцикловой является наиболее предпочтительной [3].

В годы, когда не проводятся Олимпийские игры и чемпионаты мира, для сильнейших спортсменов могут оказаться предпочтительными трехцикловые и многоцикловые (4–7 макроциклов) модели периодизации. Такие модели менее эффективны в отношении вероятности достижения наивысшего результата в главных соревнованиях года, однако позволяют многократно и достаточно успешно стартовать в тестирующих занятиях, завершающих каждый из макроциклов [2].

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей, как известно, может растянуться на 8–10 лет и более. В течение этого времени очень важно использовать различные модели периодизации годичной подготовки – от двухцикловой или одноцикловой до многоцикловых. Выбор той или иной из них, как уже отмечалось, обуславливается календарем соревнований, возрастом спортсмена, задачами, которые стоят перед ним в конкретном году, выбранной стратегией периодизации годичной подготовки.

Следует отметить, что для этого этапа многолетней подготовки характерны не только чередование различных моделей периодизации годичной подготовки, но и широкая вариативность основных параметров тренировочной работы. В одни годы спортсмены могут выполнять огромные объемы работы – до 1400–1500 ч при количестве тренировочных занятий в ударных микроциклах до 12–15, общем количестве занятий до 600–700. В другие нагрузка может быть резко снижена – до 700–900 ч, 8–10 занятий в ударных микроциклах, 300–350 занятий в течение года. Внимание в этом случае смещается на качественные характеристики тренировочной работы, особенно те, которые предполагают выполнение упражнений с высокой интенсивностью в условиях полного восстановления после предшествовавших нагрузок.

Стремление к использованию различных вариантов периодизации годичной подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей не должно относиться к тренировочному году, предшествующему Играм Олимпиады.

Здесь весь процесс подготовки должен строиться на основе одноцикловой модели. Возможны определенные коррекции, характерные для двух- и трехцикловых моделей, если они не входят в противоречие с планомерной подготовкой к главным соревнованиям года. Спортивные соревнования, в которых спортсмен принимает участие в течение этого года, должны занимать не более 25–30 дней и естественно вписываться в тренировочный процесс.

Периодизация подготовки на этапах **сохранения высших достижений и постепенного снижения результатов** характеризуется разнообразием стратегий, использованием различных моделей, широким разбросом в объемах тренировочной работы, большими колебаниями в соотношении средств различной преимущественной направленности и динамике нагрузки.

Возраст спортсменов, уровень их достижений, наличие резервов сохранения мастерства, спортивная специализация, календарь соревнований и стратегия подготовки, социальные условия и другие факторы определяют выбор модели периодизации. Спортсмены, склонные к многочисленным стартам в различного рода соревнованиях, ориентируются на многоцикловые модели, а спортсмены, стремящиеся к успеху в наиболее престижных соревнованиях, могут строить подготовку на основе одно- и двухцикловых.

Подготовка на этих этапах обычно связана с существенным снижением общего объема работы по сравнению с периодом наиболее напряженной подготовки в спортивной карьере. Обычно это снижение составляет 30–40 %, что не допускает существенного развития процессов деадаптации в отношении различных сторон подготовленности (прежде всего, возможностей систем энергообеспечения), однако позволяет сконцентрировать внимание на качественных характеристиках тренировочного процесса, является гарантией профилактики перенапряжения функциональных систем и перетренированности.

Чередование различных моделей периодизации годичной подготовки является важным средством разнообразия тренировочного процесса, повышения его эффективности и

продления спортивной карьеры спортсменов. Стандартная периодизация, повторяющаяся из года в год, становится привычной для спортсмена, ограничивает его адаптационные возможности, а при постоянном увеличении объема и интенсивности работы связана с риском перенапряжения функциональных систем. Резкий переход с одной схемы на другую (например, с одноцикловой на пятицикловую, а затем на двухцикловую) в значительной степени снимает эти проблемы.

Библиографические ссылки

1. Бубка С.Н. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / [Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. и др.; под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова]. – К.: Олимп. лит., 2017. – 480 с.
2. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Совет.спорт, 2010. – 288 с.

References

1. Bubka S.N. Menedzhment podgotovki sportsmenov k Olimpijskim igrām / [Bubka S.N., Bulatova M.M., Esentaev T.K. i dr.; pod red. S.N. Bubki, V.N. Platonova]. - K.: Olimp. lit., 2017. - 480 s.
2. Platonov, V.N. Periodizaciya sportivnoj trenirovki. Obschaya teoriya i ee prakticheskoe primeneniye / V.N. Platonov. - K.: Olimp. lit., 2013. - 624 s.
3. Issurin, V.B. Blokovaya periodizaciya sportivnoj trenirovki / V.B. Issurin. - M.: Sovet.sport, 2010. - 288 s.

© Каллаур Е.Г., 2024

УДК 796.1

О ПОЛЬЗЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Е.В. Кичко¹, А.А. Бюркланд²

Северо-западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, 41В

¹E-mail: evgeniya-kichko@mail.ru

²E-mail: byurkland301@mail.ru

В статье исследуется значимость проведения занятий со студентами на свежем воздухе и обсуждается польза такой практики для их образовательного опыта и общего благополучия. Рассмотрены такие ключевые аспекты, как улучшение физического здоровья, повышение уровня внимания и концентрации, развитие творческого мышления, стимулирование социальных взаимодействий и сотрудничества. Оценена важность интеграции занятий на свежем воздухе в учебных программах и обсуждают потенциал такой практики, для улучшения обучения и психологического благополучия студентов.

Ключевые слова: занятия на свежем воздухе, физическое здоровье и физическая активность, уровень внимания и концентрации, природа и творческое мышление, социальные взаимодействия, командное сотрудничество, психологическое благополучие студентов

ABOUT THE BENEFITS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS IN THE FRESH AIR

E.V. Kiechko¹, A.A. Byurkland²

Northwestern State Medical University named after I.I. Mechnikov
Russian Federation, 191015, St. Petersburg, st. Kirochnaya, 41V

¹E-mail: evgeniya-kichko@mail.ru

²E-mail: byurkland301@mail.ru

This article explores the importance of outdoor activities with students and discusses the benefits of such practice for their educational experience and overall well-being. Key aspects such as improving physical health, increasing levels of attention and concentration, developing creative thinking, and stimulating social interactions and cooperation are considered. The importance of integrating outdoor activities into curricula is assessed and the potential of such practices to improve student learning and psychological well-being is discussed.

Keywords: outdoor activities, physical health and physical activity, level of attention and concentration, nature and creative thinking, social interactions, team cooperation, psychological well-being of students

Польза занятий на свежем воздухе для физического и умственного здоровья студентов признана во всем цивилизованном мире. Сравнивая практики, можно отметить, что в Европе, США и Китае занятия на свежем воздухе чаще и более систематично внедрены в образовательный процесс. Где студенты с удовольствием занимаются на свежем воздухе. В России, несмотря на потенциал, богатейший природный ресурс занятия менее популярны у студентов, особенно в прохладную погоду. Грамотный подход к своему здоровью, понимание ценности занятий проводимых на свежем воздухе у студентов отсутствует. Оно постепенно приходит в процессе образования.

Цель исследования: обосновать теоретически необходимость проведения практических занятий на свежем воздухе.

Методы организации исследования. Анализ и обобщение литературных данных, педагогические наблюдения.

Занятия на свежем воздухе – это своего рода особая образовательная практика, которая проводится в открытой природной среде, вне аудитории или зданий учебных заведений. Эта форма обучения может включать лекции, семинары, практические занятия и даже физические упражнения и спортивные мероприятия.

Занятия на свежем воздухе – это прекрасная возможность для студентов учиться и развиваться, наслаждаясь природой и обогащать свой образовательный опыт. Практика проведения таких занятий в разных странах имеет небольшие отличия.

Давайте рассмотрим, как она проявляется в России, странах Европы и Соединенных Штатах Америки в таблице 1.

Таблица 1

Практика проведения занятий на свежем воздухе в разных странах.

Россия	Европа	США
В России, особенно в более теплых регионах, занятия на свежем воздухе проводятся на университетских специально оборудованных площадках, стадионах и прилегающих парковых зонах. Занятия проводят согласно учебным планам, в тёплое время года спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика. Спортивное ориентирование. Скандинавская ходьба. И другие. В зимнее время года в северных регионах страны популярны занятия на лыжах	Во многих европейских странах, таких как Германия, Норвегия и Швеция, занятия на свежем воздухе стали стандартной практикой в образовании. Учебные заведения располагаются в окружении природы, и студенты регулярно проводят уроки и семинары на открытом воздухе. Примером может служить использование лесных троп и природных резерватов в качестве учебных площадок для йоги, пробежек, стрит бола. И другие.	В США практика проведения занятий на свежем воздухе также распространена. Университеты имеют обширные кампуса с парками и ботаническими садами, где студенты учатся на природе. Любят просто в свободные минуты в тёплое время года, лежать на территории вуза, на траве под деревьями. Так же как и в Европе проводят занятия по физической культуре, такие как йога или фитнес, могут проходить на открытых спортивных площадках. Любят бегать.

В период учебы в вузе студенты часто сталкиваются с множеством академических, социальных и эмоциональных вызовов. Однако забота о своем физическом здоровье играет важную роль в их общем и образовательном успехе и личном благополучии.

Рассмотрим несколько ключевых аспектов, связанных со здоровьем студентов с помощью следующего схематического рисунка (рисунок 1):



Рисунок 1. Ключевые аспекты, связанные со здоровьем студентов

Сон и восстановление. Физическая активность способствует лучшему качеству сна. Когда студенты высыпаются, они более продуктивны и способны к более эффективному обучению.

Физическая активность и энергия. Регулярная физическая активность помогает поддерживать

высокий уровень энергии и бодрости. Студенты, занимающиеся спортом или иной двигательной активностью, часто имеют более ясный ум и лучшую концентрацию.

Профилактика хронических заболеваний. Регулярная физическая активность помогает предотвращать развитие различных хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания, что остается актуальным в будущей жизни студентов.

Управление стрессом. Университетская жизнь может быть стрессовой. Физическая активность помогает справляться со стрессом и тревожностью. Она стимулирует выделение эндорфинов, они улучшают настроение и снижают уровень стресса.

Образ жизни и здоровые привычки. Университетская жизнь - это время, когда формируются многие жизненные привычки. Физическая активность может стать частью здорового образа жизни, который студенты будут продолжать и после окончания учебы.

Улучшение когнитивных функций. Множество исследований показывают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание и способность к решению проблем. Это может помочь студентам лучше учиться и успешно справляться с учебными заданиями.

Важно, чтобы учебные заведения поддерживали и поощряли физическую активность среди студентов, организовывая мероприятия, способствующие активному образу жизни. Здоровые и физически активные студенты часто имеют более успешный и удовлетворительный опыт обучения и более успешное будущее.

Рассматривая вопрос о природе и творческом мышлении можно сказать, что они тесно связаны и взаимодействуют друг с другом. Природные пейзажи, экосистемы и живые организмы часто служат источником вдохновения для творчества и стимулируют умственную активность студентов.

Социальные взаимодействия играют огромную роль в жизни студентов и в контексте проведения занятий на свежем воздухе. Эти взаимодействия способствуют развитию личности, обогащению опыта и обучению. Как социальные взаимодействия сказываются при проведении занятий на природе. Совместное обучение: занятия на свежем воздухе могут предоставлять студентам возможность совместного обучения и обмена знаниями. Групповые задания на открытом воздухе способствуют коллективной работе и совместному решению задач.

Создание социальных связей: участие в занятиях на природе позволяет студентам устанавливать новые дружеские связи. Студенты могут общаться и взаимодействовать со своими однокурсниками и преподавателями в неформальной обстановке, что способствует укреплению социальных отношений.

Совместная активность и спорт: физическая активность на свежем воздухе, такая как командные виды спорта или физические упражнения, способствует формированию командного духа и взаимодействию. Студенты учатся работать в команде, совершенствовать навыки коммуникации и разрешать конфликты.

Социальное обучение: занятия на свежем воздухе могут быть связаны с обучением социальным навыкам, таким как лидерство, сотрудничество и общение. Студенты могут применять эти навыки в различных ситуациях в жизни в целом.

Поддержка в процессе занятий на свежем воздухе; студенты могут обратиться за советом и поддержкой друг к другу, а также к преподавателям. Это способствует созданию менторских отношений и обмену опытом.

Социальное взаимодействие в рамках проектов: в процессе занятий на природе могут возникать проекты и исследования, в которых студенты сотрудничают для достижения общих целей. Это учит студентов согласовывать свои усилия и работать над общими задачами.

Социальные взаимодействия на занятиях на свежем воздухе обогащают образовательный опыт студентов, развивают их социальные навыки и способствуют формированию сильных связей в университетском сообществе.

Далее мы рассмотрим, что такое командное сотрудничество, какие навыки развиваются благодаря этому процессу и как командное взаимодействие может способствовать достижению общих целей и решению разнообразных задач. Командное сотрудничество - это важный аспект

образовательного процесса и успешной работы студентов на занятиях на свежем воздухе. Оно предполагает совместное участие и взаимодействие студентов в рамках группы или команды с целью достижения общих результатов.

Как командное сотрудничество может быть полезным при проведении учебных занятий на природе, мы рассмотрим в таблице 2.

Таблица 2

Командное сотрудничество при проведении учебных занятий на природе

Навык	Эффект
Распределение обязанностей	Позволяет студентам распределить обязанности и эффективно использовать ресурсы каждого участника
Обмен знаниями и опытом	Обогащает обучающий процесс, позволяя студентам обмениваться идеями и решать задачи более творчески и эффективно
Совместное принятие решений	Способствует разнообразию идей и развивает навыки коллективного принятия решений
Работа над конфликтами	Способствует умению слушать друг друга, находить компромиссы и решать разногласия, что важно как в учебном, так и в профессиональном контексте.
Социальная поддержка и мотивация	Способствует укреплению взаимоотношений и повышению морального духа.

Командное сотрудничество при проведении занятий на свежем воздухе способствует более глубокому обучению, развитию навыков сотрудничества и подготавливает студентов к реальным вызовам в будущем, когда командная работа часто требуется для достижения успеха. Образовательный процесс и проведение занятий на свежем воздухе тесно взаимосвязаны и могут внести значительный вклад в обучение студентов. В данном контексте, проведение учебных занятий на свежем воздухе предоставляет ряд образовательных преимуществ, таких как повышение концентрации, активное обучение, сенсорное обучение, развитие экологического сознания, практическое обучение.

В целом, включение свежего воздуха в образовательный процесс способствует более глубокому и эффективному обучению, улучшает физическое и психологическое благополучие студентов и формирует позитивные отношения к природе и окружающей среде.

Выводы. Исходя из выше изложенного, можно отметить, что проведение занятий со студентами на свежем воздухе имеет множество преимуществ и существенно обогащает образовательный процесс. Свежий воздух способствует улучшению концентрации и внимания, повышению физической активности и общего физического здоровья студентов, а также стимулирует активное обучение и сенсорное восприятие учебного материала.

Проведение уроков на природе также способствует психологическому благополучию студентов, снижая стресс и тревожность, и способствует развитию экологического сознания. Кроме того, командное сотрудничество и социальные взаимодействия, которые могут возникнуть при проведении занятий на свежем воздухе, способствуют развитию навыков сотрудничества, обогащают образовательный опыт и подготавливают студентов к вызовам современного мира. Можно утверждать, что интеграция природного окружения в образовательный процесс, положительно влияет на качество обучения и благополучие студентов, способствуя их развитию как интеллектуально, так и физически. Это дополняет традиционный классический подход к обучению и открывает новые перспективы для образования.

Библиографические ссылки

1. Посохов А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: лабораторный практикум / А.В. Посохов, Л.А. Кадуцкая, Е.С. Николаева ; Минобрнауки России, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Белгородский государственный национальный исследовательский университет". - Белгород : Белгород НИУ "БелГУ", 2019. - 67 с.

2. Уорд, Дженнифер. Занятия на свежем воздухе : Дженнифер Уорд ; пер. с англ. [Анастасия Васильева]. - Москва : Альпина пабlisher, 2016. - 173 с.
3. Инновации в современной науке: материалы V Международного летнего симпозиума (30 августа 2014 г.) : сборник научных трудов / Центр научной мысли ; под науч. ред. С.П. Акутиной. - Москва : Спутник+, 2014. - 139 с.
4. Открытая педагогика: журнал / учредитель: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация "Балтийский образовательный центр"; главный редактор: Артемьев А.И. - Д. Борисовичи, Псковская область: Балтийский образовательный центр, 2021-2021, № 02. - 2021. - 28 с.

References

1. Posohov A.V. Gigienicheskie osnovy fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti: laboratornyj praktikum / A.V. Posohov, L.A. Kaduckaya, E.S. Nikolaeva ; Minobrnauki Rossii, Federal'noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya "Belgorodskij gosudarstvennyj nacional'nyj issledovatel'skij universitet". - Belgorod : Belgorod NIU "BelGU", 2019. - 67 s.
2. Uord, Dzhennifer. Zanyatiya na svezhem vozduhe : Dzhennifer Uord ; per. s angl. [Anastasiya Vasil'eva]. - Moskva : Al'pina pablisher, 2016. - 173 s.
3. Innovacii v sovremennoj nauke: materialy V Mezhdunarodnogo letnego simpoziuma (30 avgusta 2014 g.) : sbornik nauchnyh trudov / Centr nauchnoj mysli ; pod nauch. red. S.P. Akutinoj. - Moskva : Sputnik+, 2014. - 139 s.
4. Otkrytaya pedagogika: zhurnal / uchreditel': Avtonomnaya nekommercheskaya professional'naya obrazovatel'naya organizaciya "Baltijskij obrazovatel'nyj centr"; glavnyj redaktor: Artem'ev A.I. - D. Borisovichi, Pskovskaya oblast': Baltijskij obrazovatel'nyj centr, 2021-2021, № 02. - 2021. - 28 s.

© Кичко Е.В., Бюркланд А.А., 2024

УДК 796.011

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ: ИННОВАЦИОННЫЙ ПУТЬ К АКТИВНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Е.Д. Кондрашова¹, М.А. Ларичев²

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: kondrashova2013@list.ru

²E-mail: larichevmatvey2000@gmail.com

Фиджитал-спорт представляет собой уникальное сочетание физических и цифровых активностей, направленное на улучшение физического и психического благополучия студентов. В данной статье рассматривается концепция фиджитал-спорта, его историческое развитие, преимущества и влияние на здоровье и образовательный процесс, а также перспективы и вызовы внедрения этой инновационной формы активности в учебные заведения.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, здоровье студентов, физическое и психическое благополучие, образовательный процесс, инновационные технологии

DIGITAL SUPPORT: THE INNOVATIVE WAY TOWARDS AN ACTIVE AND HEALTHY LIFE FOR STUDENTS

E.D. Kondrashova, M.A. Larichev

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

¹E-mail: kondrashova2013@list.ru

²E-mail: larichevmatvey2000@gmail.com

Digital sports are a unique combination of physical and digital activities aimed at improving the physical and mental well-being of students. This article examines the concept of digital sports, its historical development, benefits and impact on health and the educational process, as well as the prospects and challenges of introducing this innovative form of activity in educational institutions.

Keywords: digital sports, student health, physical and mental well-being, educational process, innovative technologies.

Современные образовательные системы сталкиваются с множеством вызовов, среди которых выделяются проблемы здоровья студентов и необходимость интеграции инновационных методов обучения и активного досуга. В условиях цифровой эпохи, где студенты зачастую ведут малоподвижный образ жизни, фиджитал-спорт предоставляет уникальные возможности для повышения уровня физической активности и общего благополучия учащихся. Эта статья рассматривает основные аспекты фиджитал-спорта и его потенциал в образовательных учреждениях.

Фиджитал-спорт объединяет физическую активность и цифровые технологии в единый процесс. Этот симбиоз проявляется в различных форматах, таких как дополненная и виртуальная реальность (AR и VR), активные видеоигры, цифровые фитнес-программы и спортивные тренажеры с элементами геймификации.

История цифрового спорта берет свое начало с конца 20-го века, когда начали появляться и развиваться технологии виртуальной и дополненной реальности. Изначально проекты

включали в себя простые видеоигры, требующие минимальной физической активности. Однако, через годы, с развитием технологий и увеличением доступности оборудования, фиджитал-спорт начал включать в себя более сложные и разнообразные проекты.

Для того, чтобы понять, насколько значимо введение фиджитал-спорта в жизнь студентов, необходимо выделить преимущества для физического и психологического здоровья студентов, а также инклюзивность и доступность данного вида:

- Стимулирует активный образ жизни. Регулярные тренировки в рамках фиджитал-спорта укрепляют мышцы, повышают выносливость и работу сердечно-сосудистой системы.
- Превращает физическую активность в интерактивное приключение. Участники могут обмениваться опытом, давать советы и поддерживать друг друга.
- Увеличивает мотивацию к занятиям спортом и поддержание активного образа жизни.
- Повышает психологическое самочувствие. Во время физических нагрузок организм вырабатывает эндорфины, которые помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение.
- Обеспечение гибкости и доступности тренировок. Участники могут заниматься в удобное для них время и место.
- Развитие когнитивных функций. Интерактивные и образовательные аспекты фиджитал-спорта могут способствовать улучшению когнитивных способностей, таких как память, внимание и способность к решению проблем.
- Повышение самооценки. Успехи в спортивных достижениях, независимо от их масштаба, способствуют развитию уверенности в себе и повышению самооценки студентов.
- Адаптивность к разным уровням подготовки. Фиджитал-спорт может быть адаптирован под различные физические возможности и уровни подготовки, благодаря чему участвовать могут разные группы студентов, включая людей с ограниченными возможностями.
- Укрепление социальных связей. Фиджитал-спорт способствует развитию социальных связей среди студентов, поскольку многие активности требуют командного взаимодействия. Это укрепляет дружеские отношения и способствует созданию сети поддержки.

Фиджитал-спорт не только улучшает здоровье студентов, но и оказывает положительное влияние на их учебные достижения. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения способствуют улучшению концентрации, повышению уровня энергии и улучшению общего самочувствия студентов, что, в свою очередь, положительно сказывается на их успеваемости.

Для внедрения фиджитал-спорта в образовательные учреждения необходимо учитывать особенности предварительной подготовки, для занятия спортом с использованием цифровых технологий, такие как:

1. Разработка учебной программы для университетов. Необходимо разрабатывать специальные курсы и мероприятия для обеспечения полноценных занятий фиджитал-спортом. Данные учебные программы могут включать в себя использование виртуальной и дополненной реальности для занятия физической культурой. Также школы и университеты могут организовывать различные мероприятия, посвященные спорту, где студенты могут попробовать различные фиджитал-активности.

2. Организация соревнований и турниров по фиджитал-спорту. Необходимо организовывать соревнования по фиджитал-спорту на региональном, национальном и международном уровнях.

3. Создание инфраструктуры. Необходимо оснащать спортивные залы университетов необходимым оборудованием и технологиями для проведения фиджитал-активностей. Спортивные залы могут быть оборудованы VR-станциями, интерактивными тренажерами и другими современными устройствами, такими как смарт-коврики и фитнес-трекеры.

Недавние исследования показывают, что включение элементов геймификации в физические упражнения значительно увеличивает мотивацию студентов к занятиям спортом. По данным исследования, проведенного в МГМУ им. И.М. Сеченова, после внедрения

программы обучения по направлению фиджитал-спорт, процент студентов, занимающихся физическими упражнениями на регулярной основе, увеличился на 25%. Другие исследования показывают, что студенты, участвующие в фиджитал-активностях, сообщают о значительном снижении уровня стресса и улучшении качества сна.

Технологический прогресс и цифровизация играет ключевую роль в развитии фиджитал-спорта. Рассмотрим основные технологии, которые нашли широкое применение в фиджитал-спорте:

1. Дополненная реальность (AR). Технология AR позволяет накладывать цифровые элементы на реальный мир, что делает тренировки более захватывающими и позволяет разнообразить их. Например, приложение Sporty успешно интегрировало AR для стимулирования физической активности, что можно адаптировать в учебных заведениях.

2. Виртуальная реальность (VR). VR создает полностью виртуальные миры для тренировок, предлагая пользователям погружение в разнообразные сценарии, от горных походов до занятий йогой на тропическом пляже. Виртуальные спортивные состязания, такие как футбольные матчи или баскетбольные игры, проводят в школьных и университетских спортзалах.

3. Интерактивные тренажеры. Такие устройства, как Peloton, которые соединяют традиционные тренажеры с онлайн-классами и социальными функциями, превращают занятие спортом в инклюзивное и социальное событие. Интеграция таких тренажеров в спортзалы школ и университетов помогает студентам оставаться мотивированными.

4. Фитнес-трекеры и умные часы. Эти устройства отслеживают физическую активность, пульс, качество сна и другие метрики здоровья, предоставляя обратную связь и мотивируя студентов достигать своих фитнес-целей. Данные трекеры могут быть интегрированы в учебные программы по физическому воспитанию.

5. Геймификация. Включение игровых элементов, таких как награды, уровни и челленджи, превращает обычные тренировки в увлекательный процесс. К примеру, фитнес клуб «FitBase» разработал приложение для своих клиентов, программа поощряет различными бонусами посетителей клуба за физическую активность, тем самым мотивируя людей заниматься спортом.

Несмотря на очевидные преимущества, есть ряд вызовов, связанных с внедрением фиджитал-спорта:

1. Затраты на оборудование и технологии. Высокие первоначальные затраты могут стать барьером для широкого внедрения фиджитал-спорта в образовательные учреждения. Однако в долгосрочной перспективе инвестиции оправдаются благодаря улучшению здоровья и успеваемости студентов.

2. Необходимость обучения преподавателей и тренеров. Педагоги и тренеры должны быть обучены использованию новых технологий и методик, что требует дополнительных ресурсов и времени.

3. Разработка методик и программ. Требуется создание новых методических материалов и программ, соответствующих образовательным стандартам и обеспечивающих эффективное обучение и физическое развитие студентов.

4. Преодоление цифрового неравенства. У разных учебных заведений могут быть разные уровни доступа к технологическим ресурсам, что может создавать неравенство в возможностях для студентов. Важно разрабатывать программы субсидирования и поддержки для школ и университетов с ограниченными ресурсами.

Подводя итоги, можно сказать, что фиджитал-спорт представляет собой перспективный путь к улучшению здоровья и благополучия студентов, предлагая инновационные решения для современного образовательного процесса. Внедрение фиджитал-спорта в учебные заведения может значительно повысить уровень физической активности, улучшить психическое здоровье и повысить учебную мотивацию. Несмотря на существующие вызовы, дальнейшее развитие и адаптация фиджитал-спорта открывают новые перспективы для интеграции инновационных методов в образовательные системы.

Библиографические ссылки

1. Цифровые виды спорта: ожидания, реальность и перспективы / М.О. Чарыева, В.А. Леднев, Е.Н. Скаржинская. – Москва: Университет «Синергия», 2024. – 132 с.
2. Карпова О.Л., Михайлов С.А. Фиджитал-спорт: возможности и перспективы научных исследований / О.Л. Карпова, С.А. Михайлов // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 875-879.
3. Лубышева, Л.И. Фиджитал-спорт — инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 7. — С. 101.
4. Пашенко А.Ю. Применение фиджитал-формата в образовательной практике вуза / А.Ю. Пашенко, М.Г. Жалбэ, А.А. Гладышева, А.А. Гладышев // Теория и практика физической культуры № 9, 2023, с. 23–25. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-fidzhital-formata-v-obrazovatelnoypraktike-vuza/viewer>.

References

1. Cifrovye vidy sporta: ozhidaniya, real'nost' i perspektivy / M.O. Charyeva, V.A. Lednev, E.N. Skarzhinskaya. - Moskva: Universitet «Sinergiya», 2024. - 132 s.
2. Karpova O.L., Mihajlov S.A. Fidzhital-sport: vozmozhnosti i perspektivy nauchnyh issledovanij / O.L. Karpova, S.A. Mihajlov // Vsemirnye studencheskie igry: istoriya, sovremennost' i tendencii razvitiya: Materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii po fizicheskoy kul'ture, sportu i turizmu, Krasnoyarsk, 15-16 sentyabrya 2023 goda / Otv. za vypusk M.A. Ermakova. - Krasnoyarsk: Sibirskij federal'nyj universitet, 2023. - S. 875-879.
3. Lubyшева, L.I. Fidzhital-sport - innovacionnyj proekt razvitiya vneuchebnoj deyatel'nosti studentov / L.I. Lubyшева // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - 2023. - № 7. - S. 101.
4. Paschenko A.Yu. Primenenie fidzhital-formata v obrazovatel'noj praktike vuza / A.Yu. Paschenko, M.G. Zhalb`e, A.A. Gladysheva, A.A. Gladyshev // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury № 9, 2023, s. 23-25. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-fidzhital-formata-v-obrazovatelnoypraktike-vuza/viewer>.

© Кондрашова Е.Д., Ларичев М.А., 2024

УДК 796.015.44

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

М.А. Корнюшина

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

Средствами в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства. ГТО – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает не только оценку физических качеств испытуемых, но и подготовку к выполнению упражнений и систему поощрения при удачной сдаче контрольных нормативов. В рамках исследования мы ознакомимся с основными проблемными моментами при подготовке к прохождению комплекса ГТО в ВУЗе, предложим вариант их решения и проведем педагогический эксперимент.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическое воспитание, студенты

PHYSICAL EDUCATION TOOLS FOR INDEPENDENT TRAINING OF STUDENTS FOR PASSING THE TRP STANDARDS

M.A. Korniyushina

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

In physical culture, means are a set of objects, forms and activities used by people for the purpose of physical perfection. The TRP is a full-fledged program and normative basis for the physical education of the country's population, aimed at the development of mass sports and the improvement of the nation's health. The TRP complex provides not only for the assessment of the physical qualities of the subjects, but also for preparation for performing exercises and an incentive system for successfully passing control standards. As part of the study, we will get acquainted with the main problematic issues when preparing to pass the TRP complex at a university, offer a solution to them, and conduct a pedagogical experiment.

Keywords: complex the TRP, physical education, students

Во время учебы у студентов наблюдается ограничение двигательной активности. Это может приводить к отрицательным последствиям, касающимся их физического состояния и здоровья. Применение физических упражнений дает хорошую возможность восполнять недостаток движений, развивать необходимые физические качества, расширять и совершенствовать объем двигательных умений и навыков, вырабатывать красивую осанку.

В большом многообразии физических упражнений следует выделить упражнения, предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. Во-первых, многие упражнения из комплекса ГТО включены в учебные программы по дисциплине «Физическая культура»; во-вторых, нормы ГТО подобраны таким образом, что достигается разностороннее гармоничное физическое развитие занимающихся. Ниже приведен пример

нормативов для юношей 18-19, то есть студентов 1-2 курсов ВУЗов. Как мы можем видеть, комплекс предполагает достаточно широкий спектр испытаний, в которых занимающийся может себя проверить (табл.1).

Как знаем, нормативы высокие и требуют специальной подготовки. К сожалению, студентам, многие из которых проходят на учебных занятиях специализированную подготовку по определенным видам спорта, часто недостаточно учебного времени для основательной подготовки к сдаче норм ГТО. Поэтому хорошим вариантом здесь могут стать дополнительные самостоятельные занятия. Самостоятельные занятия должны так же, как и учебные, иметь четкую структуру и отвечать поставленным задачам. Первая часть занятия включает разминку и подготовку организма к дальнейшей нагрузке. В основной части решаются задачи изучения и совершенствования техники движений, а также развития физических качеств. Заключительная часть должна обеспечивать постепенное снижение тренировочной нагрузки и приводить организм в спокойное состояние. Для этого применяются главным образом успокаивающие упражнения – медленный бег (3-8 мин), умеренная ходьба (2-6 мин), упражнения на расслабление, пассивные упражнения на гибкость, массаж. На тренировочное занятие следует отводить 60-90 мин. Тогда распределение времени по частям занятий примерно следующее: подготовительная и заключительная части по 10-15 мин, остальное время – на основную часть.

Таблица 1

Нормативы ГТО для юношей 18-19 лет

№	Виды испытаний(тесты)	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1	Бег на 100 м (сек)	14,8	14,1	13,2
2	Бег на 3 км (мин, сек)	15.20,00	14.10,00	13.20,00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	32	43
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	8	13
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек) /или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26,30/Без учета времени	25,30/Без учета времени	23,30/Без учета времени
8	Плавание на 50 м (мин, сек)	Без учета	Без учета	0,42
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8

В течение недели тренировочные занятия могут чередоваться следующим образом: одно занятие должно преимущественно состоять из силовых и скоростно-силовых упражнений, другое – из упражнений на выносливость. В одно занятие можно включать 2-3 вида упражнений, например, прыжковые, беговые и силовые упражнения для рук и плечевого пояса, имея в виду, что скоростно-силовые упражнения выполняются перед силовыми. В зависимости от подготовленности занимающихся, количества подходов, повторений в 55 одном подходе, интервалов отдыха в основной части занятия может быть 6-12 различных тренировочных упражнений. Из-за ограниченных возможностей бассейна студентам трудно выбрать время для самостоятельных занятий по плаванию. Если, например, определенному факультету выделено время в бассейне один раз в неделю, то в этот день лучше занятие

посвятить только плаванию. Можно после занятия скоростно-силовыми упражнениями прийти в бассейн, но тогда интенсивность плавания не должна быть большой.

На основании проанализированной актуальной литературы и требования, предъявляемых к сдающим нормативы, нами был разработан комплекс тренировочных мероприятий и ряд методических указаний для его применения. Данный комплекс включает в себя упражнения на развитие силы мышц рук, ног и корпуса, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости и гибкости спины (табл.2). Предполагаем, что занимающиеся смогут применять данный комплекс при самостоятельных тренировках в свободное время. При разработке нами было учтено отсутствие инвентаря для занятий и ограниченное пространство. Студентам было рекомендовано начать с минимального значения дозировки нагрузки и постепенно увеличивать количество подходов и повторений на один подход.

Таблица 2

Комплекс для самостоятельной подготовки к сдаче нормативов ГТО

№	Упражнение	Дозировка	Методические рекомендации
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (с широкой постановкой рук/ с постановкой рук на ширине плеч/ с узкой постановкой рук)	1-8 подходов по 3/6/9/12/15 повторений	Следим за техникой выполнения упражнений, держим корпус в напряжении так, чтобы таз не уходил вверх и не опускался вниз, локти идут вдоль корпуса.
2	Подъемы руки в упоре лежа	1-8 подходов по 10/16/20/24/32 повторений	Корпус держим ровно, руки стоят под плечами, вытянутая рука поднимается до высоты плеча медленно вверх и опускается медленно вниз. Таз держим ровно.
3	Выполнение планки на прямых руках/ боковой планки на правой руке/ боковой планки на левой руке	1-8 подходов по 30/45/60/90/120 сек	Голова, плечи и таз должны располагаться на одной прямой, руки стоят ровно под плечами. При выполнении боковой планки, таз не проваливается, свободная рука вытянута вверх.
4	Приседания	1-8 подходов по 10/16/20/24/32 повторений	Следим за техникой выполнения упражнения, приседаем на полной стопе, спина прямая, руки за головой, колени не сводим.
5	Выпады со сменой ног прыжком	1-8 подходов по 10/16/20/24/32 повторений	Колени согнуты под углом 90 градусов, стопы стоят ровно друг за другом, при смене ног сильно выталкиваем себя вверх.
6	Выпрыгивания из упора присев	1-8 подходов по 10/16/20/24/32 повторений	Выпад из полного приседа, во время прыжка тянемся руками вверх.
7	Подъемы туловища лежа на спине	1-8 подходов по 10/16/20/24/32 повторений	Руки за головой, ноги немного согнуты в коленях, выполняем подъем с прямой спиной.
8	Подъемы ног лежа на спине	1-8 подходов по 3/6/9/12/15 повторений	Лопатки прижаты к полу, руки вдоль туловища, ноги прямые. При опускании ног стараемся не отрывать лопатки от пола и не бросать ноги.
9	Одновременные складывания	1-8 подходов по 3/6/9/12/15 повторений	Руки за головой, ноги прямые, стремимся полностью складываться, опускаемся на пол медленно, не бросаем.
10	В положении стоя, вращения корпусом	1-4 подходов по 4/8/12/16 повторений	Упражнение выполняется медленно, с максимальной амплитудой наклона в сторону, назад и вперед.
11	Наклон к ногам в положении сидя, (ноги вместе/ ноги врозь/ поза барьерного шага)	1-3 подхода по 30/45/60/90 сек	Наклон выполняется плавными покачиваниями, стремимся положить живот на бедра. В крайней точке замереть на несколько секунд.
12	Наклон вперед в положении стоя (ноги вместе/ ноги шире плеч)	1-3 подхода по 30/45/60/90 сек	Наклон выполняется с прямыми ногами, стремимся положить ладони на пол. В крайней точке замереть на несколько секунд.

В рамках изучения данной темы нами был проведен педагогический эксперимент, который включал в себя проведение предварительного тестирования, формирования статистически однородных групп, внедрение разработанного комплекса упражнений и

анализ протоколов сдачи нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» испытуемых. В тестировании согласились принять 14 студентов 1 курса Сибирского государственного университета им. М.Ф. Решетнева. Все они имеют медицинский допуск до занятий физической культурой и сдачи нормативов. Возраст испытуемых 18-19 лет. Они использовали разработанный комплекс в домашних тренировках в соответствии с методическими рекомендациями. Время между предварительным тестированием и приемом нормативов ГТО составило 4 недели. Результаты приведены в таблице ниже (табл.3).

Таблица 3

Результаты предварительного тестирования и сдачи норм комплекса ГТО в контрольной и экспериментальной группах

ФИО	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	
	ПТ	ГТО	ПТ	ГТО	ПТ	ГТО	ПТ	ГТО
КГ-участник_1	14	25	7	9	189	195	40	45
КГ-участник_2	14	20	5	5	183	190	37	43
КГ-участник_3	7	13	0	4	220	221	11	18
КГ-участник_4	18	19	-9	-5	210	214	12	22
КГ-участник_5	12	16	0	0	219	222	25	35
КГ-участник_6	0	4	10	15	176	185	15	24
КГ-участник_7	45	51	6	8	249	253	35	45
Прирост среднего значения	5,4		2,3		4,8		8,1	
ЭГ-участник_1	13	23	-5	2	227	231	23	36
ЭГ-участник_2	0	6	-5	2	201	204	32	42
ЭГ-участник_3	16	28	-8	-4	203	212	16	27
ЭГ-участник_4	12	25	9	12	192	192	20	35
ЭГ-участник_5	40	62	0	6	256	252	40	45
ЭГ-участник_6	30	37	-6	-6	150	155	37	46
ЭГ-участник_7	6	12	4	5	198	204	19	34
Прирост среднего значения	10,9		3,9		3,2		11,1	

*Зеленым отмечены занимающиеся, кто выполнил минимальные требования для получения значка ГТО.

Анализируя полученные данные можем отметить следующее:

- 1) И контрольная группа, и экспериментальная группа испытуемых улучшили свои показатели.
- 2) В экспериментальной группе средний прирост показателей больше, чем в контрольной, кроме упражнения «Прыжок в длину».
- 3) Если сравнивать средний прирост показателей двух групп, то большая динамика наблюдается на упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - разница в 2 раза, и на упражнении «Подъемы туловища из положения лежа на спине» - разница в 37%.

По результатам исследования мы можем сделать вывод, что применение разработанного комплекса благоприятно сказывается на развитии силовых качеств, а также силовой выносливости. Для прогресса результата в других испытаниях требуется апробация комплекса на большем отрезке времени и коррекция некоторых упражнений.

Библиографические ссылки

1. Самостоятельная подготовка студентов вузов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебное пособие / В.М. Богданов, В.С. Пономарёв, Л.П. Богданова [и др.]. — Самара : Самарский университет, 2019. — 76 с.
2. Данилкина Ю.А., Москаленко И.С., Орехова А.В. Комплекс ГТО // СИМВОЛ НАУКИ. - 2015. - №4. - С. 172-173.
3. Володина А.А. Актуальность ГТО в России, проблемы проведения ГТО и их решения // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». - Новосибирск: АНО ДПО СИППИISR, 2019. - С. 169-173.

References

1. Samostojatel'naja podgotovka studentov vuzov k sdache norm Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO) : uchebnoe posobie / V.M. Bogdanov, V.S. Ponomarjov, L.P. Bogdanova [i dr.]. — Samara : Samarskij universitet, 2019. — 76 s.
2. Danilkina Ju.A., Moskalenko I.S., Orehova A.V. Kompleks GTO // SIMVOL NAUKI. - 2015. - №4. - S. 172-173.
3. Volodina A.A. Aktual'nost' GTO v Rossii, problemy provedenija GTO i ih reshenija // Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Nauka i socium». - Novosibirsk: ANO DPO SIPPPISR, 2019. - S. 169-173.

© Корнюшина М.А., 2024

УДК 796.072

К ВОПРОСУ О ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.М. Кравченко¹, Л.А. Бартновская²

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

¹E-mail: ver1113@yandex.ru

²E-mail: larabart@mail.ru

В статье обращается внимание на участвовавшие жалобы обучающихся вуза на повышенную тревожность и неконтролируемый страх во время учебных занятий по физической культуре. Если на панические атаки не обращать внимание, то со временем положение может усугубиться. В статье даны рекомендации первой помощи и самопомощи студентам для купирования приступа.

Ключевые слова: обучающиеся, вуз, паническая атака, учебные занятия, физическая культура, стресс, метод, диафрагмальное дыхание, аутогенная тренировка, стабилизация состояния, самопомощь

ON THE ISSUE OF PANIC ATTACKS OF UNIVERSITY STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

V.M. Kravchenko¹, L.A. Bartnovskaya²

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev,
89, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: ver1113@yandex.ru

²E-mail: larabart@mail.ru

The article draws attention to students' complaints of increased anxiety and uncontrollable fear during physical education classes. If you don't pay attention to panic measures, it can get worse over time. The article provides first aid and self-help recommendations for students to relieve an attack.

Keyword: students, university, panic attack, training sessions, physical education, stress, method, diaphragmatic breathing, autogenic training, stabilization, self-help

В настоящее время общество идет по пути информационного развития. Количество информации, поступающей в единицу времени, вызывает у молодежи массу эмоций. Реклама — впечатляет, лента соцсетей — вызывает зависть, раздражает или умиляет, радует. Спектр эмоций огромен, количество раздражителей возросло многократно. А способность переживать у человека эволюционно не увеличилась. Всеми виной быстрый ритм жизни, поток информации и утрата семейных ценностей. Все переживают стресс по-разному, а в случаях затяжных стрессовых ситуаций организм может «выдать» неожиданную для человека реакцию в виде панической атаки.

Паническим атакам чаще подвержены женщины, чем мужчины (по статистике соотношение составляет 5:1) [1]. Пик заболеваемости приходится на возраст 25-35 лет, но несмотря на эти данные, в последнее время участились такие случаи и у обучающихся вуза.

Паническая атака снижает качество жизни студентов, подчиняя всю её, ожиданию очередного приступа и, соответственно, влияя на социальную активность. Недостаточная

информированность о паническом расстройстве приводит к тому, что одни не обращают на это внимание, а другие думают, что оно будет сопровождать его в течение всей жизни.

В настоящее время обучающиеся вуза испытывают больше количество стресса, на фоне проявления панической атаки. Она вызывает у них страх, потерю самоконтроля и другое. Поэтому необходимо понимать, что вызывает и провоцирует это состояние, чтобы не допустить или уменьшить выраженность симптомов.

Панические атаки относятся к тревожным расстройствам и характеризуются повторяющимися приступами ярко выраженной тревоги, которые не ограничиваются конкретной ситуацией или обстоятельствами. В основном они возникают у студентов с особенностями нервной системы, повышенным уровнем стресса и жизненными обстоятельствами.

Физиогенные триггеры проявляются в результате физических перегрузок, высокой инсоляции, акклиматизации, метеорологических колебаний, приема наркотиков и др. Некоторые медикаменты способны в той или иной степени повлиять на возникновение панических атак [2].

Студенты, подверженные паническим атакам, в большинстве своем имеют схожие черты характера и личностные качества. У юношей это забота о собственном здоровье, девушек – желание находиться в центре внимания, привлечение заинтересованности к собственной персоне, драматичность и чрезмерная демонстративность. Обучающиеся, которые в большей степени переживают за других, никогда не подвергаются паническим атакам.

Нами был проведен опрос среди студентов ИМФИ 1 курса КГПУ им. В.П. Астафьева. В опросе принимали участие 139 студентов. Большая часть 79 чел. (56,9%) не встречалась с паническими атаками, что говорит о хорошей стрессоустойчивости, 60 чел. (43,1%) утверждают, что у них проявляются признаки панической атаки.

Во время учебных занятий физической культурой можно выделить следующие факторы, способствующие их появлению. Это тревога из-за низкого уровня физической подготовленности, результатов сдачи тестов и оценивания их одноклассниками и педагогом, боязнь травмы вовремя выполнения задания.

Выраженный дискомфорт у обучающегося наступает внезапно и достигают своего пика в течение 10 минут. Нарушается терморегуляция организма, появляется потоотделение, дрожание тела или озноб, тахикардия, ощущаются сердечные толчки. Многие жалуются на ощущение одышки, удушья, нехватки воздуха, тошноту, ощущение головокружения или неустойчивости, дереализации (чувство нереальности происходящего) или деперсонализации (отчуждение от самого себя), парестезии (ощущение жжения, ползания мурашек) и конечно, страх смерти.

Панические атаки, если на них не обращать внимание могут усугубиться. Все начинается с незначительных признаков, таких как ком в горле, тревога или беспокойство. Затем возникают проблемы со сном и аппетитом, появляются первые симптомы проявления панических атак, после чего отношения с окружающими ухудшаются, возникают проблемы в обучении. Если не обратиться за помощью к специалисту, невротические симптомы будут прогрессировать до психиатрических или тяжелой депрессии, потеряется интерес к жизни.

Приступ, проявившийся впервые у студента, сам по себе пройти не может. так в данный момент он испытывает сильный стресс и не контролирует ситуацию. Поэтому преподаватель должен урегулировать его психическое состояние при помощи успокаивающего ритма дыхания. Рекомендуется на каждый вдох, делать вдвое продолжительный выдох. При острой фазе напряженности на вдохе произвести 20-30 сек задержки дыхания. Следующий за этим выдох и последующий глубокий вдох будет способствовать стабилизации состояния обучающегося.

При панической атаке предлагаем метод диафрагмального дыхания с замедленным выдохом, который акцентирует внимание на диафрагме большой дыхательной мышцы. Эта техника способствует углублению дыхания и снижению его частоты: сидя на стуле необходимо расслабиться и закрыть глаза, одна рука на верхней части груди, другая – на

животе. Медленно вдох через нос, при этом живот поднимается вверх, продолжительный выдох через рот, живот опускается. Этот метод способствует общему расслаблению.

После стабилизации состояния, необходимо объяснить студенту, что эмоциональное напряжение возникает еще до прихода на занятия физической культурой. Поэтому большое значение на понижение тревожности окажет психическая саморегуляция и отказ от сенсорного потока в домашней обстановке: чтение книги, прослушивание релаксирующей музыки и другое [3;4;5].

Кроме этого, обучающемуся можно предложить аутогенную тренировку (АТ), которая развивает самообладание, помогает владеть своими чувствами, улучшает взаимоотношения со сверстниками. Можно самостоятельно разработать серию формул самовнушения, либо воспользоваться вспомогательными методами аутогенной тренировки по И. Шульцу (табл.1).

Таблица 1

**Вспомогательные методы аутогенной тренировки по И. Шульцу
(продолжительность занятия не более 4 мин.)**

Цель самовнушения	Примерные формулы
Успокаивающие упражнения	Я совершенно спокоен
Упражнения на создание ощущения тепла	Моя правая рука очень теплая Моя левая рука очень теплая Мои ноги очень теплые Мое тело очень теплое
Упражнение на дыхание	Дыхание совершенно спокойное, ритмично и надежно

На занятиях физической культурой, где имеются такие студенты необходимо использовать упражнения, которые направлены на устранение излишней нервно-психической напряженности. Преподавателю разработать индивидуальные комплексы на дыхание, растягивание мышц. Целесообразно использовать музыкальное сопровождение, влияющее на эмоциональное состояние студента.

Учебное занятие должно способствовать максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на тревожную ситуацию.

Студенты КГПУ им. В.П. Астафьева, страдающие паническими атаками, выработали свой алгоритм самопомощи при появлении первых ее признаков:

1. Избегать социальной изоляции.
2. Определить свое состояние и проговорить, что происходит в данный момент. К примеру, «У меня приступ паники, такое бывает у многих. Сейчас со мной происходит тоже самое. Это пройдет быстро, с этим состоянием справлюсь». Концентрация на проговаривание желаемого результата, отвлекающий элемент для студента.
3. Сконцентрировать внимание на дыхании. Контроль дыхания снизит беспокойство: «Если я могу контролировать ситуацию, значит, я решу эту проблему».
4. Переключиться на что-нибудь другое и изменить фокус внимания.
5. Воспользоваться посланием самому себе: «Катенька, сейчас тебе кажется, что жизнь остановилась, но я знаю, что тебя ждет достойное будущее».
6. Выпить воды и принять контрастный душ.

Таким образом, мы считаем, что представленные методы профилактики панической атаки должны сохраниться в сознании студентов в виде определенных «следов», которые будут использоваться в дальнейшей жизни.

Библиографические ссылки

1. Страх смерти без физической угрозы: эксперт рассказал, что делать при панической атаке. URL: <https://www.prozdor.ru/2022/psihologiya-i-zdorove/strah-smerti-bez-fizicheskoy-ugrozy-jekspert-rasskazal-cto-delat-pri-panicheskoy-atake/> (дата обращения 02.06.2024).

2. Панические атаки, причины возникновения панических атак, патогенез, диагностика, лечение панических атак. URL: <https://mosmd.ru/mosmed-klinika-funktsionalnyih-narusheniy/napravlenie-psihiatriya/panicheskie-ataki> (дата обращения 02.06.2024).
3. Приёмы и техники эмоциональной саморегуляции. URL: <https://sh16-kislovodsk.edusite.ru/p159aa1.html> (дата обращения 02.06.2024).
4. Кузюкова А.А., Рачин А.П. Панические атаки в неврологической практике. РМЖ. 2017; 13:986-991. URL: <https://www.rmj.ru/articles/nevrologiya/Panicheskieataktivnevrologicheskoyapraktike3/> (дата обращения 02.06.2024).
5. Ранда Е.Н. Панические атаки//международный студенческий научный вестник. - 2016.- №4-1.

References

1. Strah smerti bez fizicheskoy ugrozy: `ekspert rasskazal, chto delat' pri panicheskoy atake. URL: <https://www.prozdor.ru/2022/psihologiya-i-zdorove/strah-smerti-bez-fizicheskoy-ugrozy-jekspert-rasskazal-chto-delat-pri-panicheskoy-atake/> (data obraschenie 02.06.2024).
2. Panicheskie ataki, prichiny vozniknoveniya panicheskikh atak, patogeneza, diagnostika, lechenie panicheskikh atak. URL: <https://mosmd.ru/mosmed-klinika-funktsionalnyih-narusheniy/napravlenie-psihiatriya/panicheskie-ataki> (data obraschenie 02.06.2024).
3. Priemy i tehniki `emotsional'noy samoregulyacii. URL: <https://sh16-kislovodsk.edusite.ru/p159aa1.html> (data obraschenie 02.06.2024).
4. Kuzyukova A.A., Rachin A.P. Panicheskie ataki v nevrologicheskoy praktike. RMZh. 2017; 13:986-991. URL: https://www.rmj.ru/articles/nevrologiya/Panicheskie_ataki_v_nevrologicheskoy_praktike_3/ (data obrascheniya 02.06.2024).
5. Randa E.N. Panicheskie ataki//mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. - 2016.-№4-1.

© Кравченко В.М., Бартновская Л.А., 2024

УДК 796.011.3: 615.825

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНО МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

И.Г. Кривец

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»
Российская Федерация, ДНР, 283015, г. Донецк ул. Челюскинцев 163 а
E-mail: krivets.irina@ya.ru

В статье рассматривается организация учебного процесса в специально медицинских группах (СМГ) по дисциплине «Адаптивная физическая культура». Определена физическая нагрузка для обучающихся СМГ в программе учебных занятий. Рассмотрены тесты оценивания физической подготовленности и функционального состояния обучающихся специально медицинских групп.

Ключевые слова: обучающиеся, инновационные подходы, здоровье, специальная медицинская группа, учебный процесс, нагрузка, тесты, контроль и самоконтроль

APPROACHES IN INNOVATIVE THE ORGANIZATION OF THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS IN SPECIALLY MEDICAL GROUPS

I.G. Krivets

FSBEI HE «Donetsk Academy of Management and Public Administration»
163 a Chelyuskintsev str., Donetsk, 283015, DPR, Russian Federation

E-mail: krivets.irina@ya.ru

The article discusses the organization of the educational process in specially medical groups (SMG) in the discipline "Adaptive physical education". The physical activity for SMG students in the training program has been determined. The tests of assessment of physical fitness and functional condition of specially trained medical groups are considered.

Keywords: students, innovative approaches, health, special medical group, educational process, workload, tests, control and self-control

Введение. Инновация – это нововведение, которое обеспечивает качественный рост эффективности в любой сфере деятельности. Под инновациями в процессе обучения обычно подразумеваются нововведения в способах организации учебных занятий и методике преподавания. Это касается как теоретических, так и практических аспектов преподавания. Благодаря некоторым новшествам мы получаем более высокие показатели здоровья у обучающихся. Именно это привело нас к модернизации системы физического воспитания и введения в учебные программы некоторых инноваций. По нашему мнению, инновации в системе образования должны содержать в себе разносторонний спектр направлений физической активности учитывая разный пол, возраст, состояние здоровья и уровень физической подготовленности. Кроме этого нововведения в образовательном процессе призваны повысить заинтересованность обучающихся в занятиях физической культурой.

На сегодняшний день существует два направления инноваций: инновация как новшество и инновация как процесс. Инновационные процессы в физической культуре рассматриваются в трёхстороннем ракурсе: психолого-педагогическом, организационно-управленческом и социально-экономическом. Психолого-педагогические инновации в физической культуре направлены на совершенствование обучения и взаимодействия преподавателя и

обучающегося. Постоянно увеличивающийся контингент обучающихся, которым, по медицинским показаниям запрещены те или иные виды физических упражнений, определяет актуальность инноваций в физической культуре. Это является ключевым моментом для внедрения в учебный процесс новых методик, которые обеспечивают здоровьесберегающие эффекты для определенного контингента обучающихся. К тому же, инновационные методики проведения учебных занятий по физической культуре, позволяют формировать у обучающихся необходимые знания и навыки, и использовать их в повседневной жизни.

Одной из главных задач учебного процесса по дисциплине «Адаптивная физическая культура» является оздоровление студенческой молодежи. В результате наблюдения ученых в области медицины отмечается снижение численности здоровой молодежи в мире и в частности в Донецкой Народной Республике. Поэтому решение задачи оздоровления молодежи средствами физического воспитания, для развития нашего общества на сегодняшний день является очень актуальной.

Цель и задачи исследования. Определить оптимальные режимы двигательной активности, осуществить выбор средств физической культуры, позволяющих комплексно влиять на процессы оздоровления студенческой молодежи, относящейся к специально медицинской группе.

В процессе формирования программы по дисциплине «Адаптивная физическая культура» обучающиеся специальных медицинских групп основными задачами являются:

1. Комплексное определение состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучающихся и уровня их функционального состояния.

2. Выбор оздоровительных средств физической культуры с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

3. Отбор средств оценивания физического развития обучающихся СМГ

Основное содержание работы. Дисциплина «Адаптивная физическая культура» обладает богатыми возможностями в плане формирования мотивации здоровьесбережения, соответствующих знаний, умений, поведения, личностно-эмоционального отношения и волевых качеств. Однако этот потенциал в данном аспекте недостаточно реализован и требует комплексного педагогического подхода. Поэтому, в изменившихся социально-экономических условиях перед системой физического воспитания высшего образования стоит задача по созданию среды, способствующей эффективному формированию ответственности за личное здоровье как фактора активизации физкультурной деятельности студенческой молодежи [3].

Ежегодное медицинское обследование студенческой молодежи позволяет контролировать, уровень здоровья студентов на протяжении всего периода обучения. Полученные данные медицинского осмотра и педагогического наблюдения, осуществляемые преподавателями кафедры физического воспитания, позволяют сделать заключение об уровне функционального состояния и физического развития каждого отдельно взятого студента. Что в свою очередь, позволяет своевременно вносить коррективы в планирование физической нагрузки на учебных и самостоятельных занятиях. Особое, пристальное внимание необходимо уделять планированию физической нагрузки для студентов специальных медицинских групп.

Полученные результаты медицинского осмотра и систематизированность заболеваний с параллельно текущими, позволили нам дифференцировать физическую нагрузку в специально медицинских группах. Так физическую подготовку студентов специально медицинского отделения на практических занятиях составляют ее общая и специальная направленность. Общая физическая подготовка должна основываться, прежде всего, на здоровье обучающегося и быть направлена в целом на укрепление его организма. Специальная подготовка направлена на коррекцию отклонений в состоянии здоровья обучающихся, воздействуя на имеющиеся заболевания.

В программу учебных занятий студентов специальных медицинских групп ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС» включен раздел по оздоровительной аэробике. Учебные занятия

оздоровительной аэробикой составлены согласно принципам построения учебных занятий специального медицинского отделения. Подбор элементов оздоровительной аэробики производился соответственно с соблюдением малой, средней интенсивности, пространственного положения тела и отдельных его частей (рычагов – верхних, нижних конечностей), естественности перехода элементов, соблюдением принципов безопасности в подборе элементов. Основным критерием подбора элементов оздоровительной аэробики явились медицинские показания и противопоказания применения, соответственно заболеваний обучающихся. В результате эксперимента у студентов, занимающихся оздоровительной аэробикой, отмечается повышение функционального класса зависимости от уровня максимальной аэробной мощности. Для определения МПК (максимальное потребление кислорода) и оценки положительного или отрицательного воздействия восстановительных упражнений, нами использовался экспресс-метод определения предложенный Душаниным С.А.

Для сохранения и укрепления здоровья, а также для увеличения двигательной активности обучающихся специально медицинских групп, помимо традиционных средств и методов, нами включались нетрадиционные, с учетом их оздоровительной направленности. Так в программу вводились:

- китайская оздоровительная гимнастика Цигун и Тайдзи-цюань;
- дыхательные упражнения по методике А.Н. Стрельниковой, благоприятно воздействующие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- физические упражнения из системы «Хатха-йога», оказывающие общеукрепляющее и тонизирующее воздействие на весь организм занимающихся;
- психофизические упражнения для улучшения концентрации и переключаемости внимания и памяти;
- упражнения с элементами специального назначения (избирательно воздействующие на ту или иную часть организма обучающихся);
- элементы подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

На учебных занятиях, развивая физические качества обучаемых, нами соблюдалась общая методология, а именно, требование отсутствия ухудшения состояния здоровья вследствие тренировок (физического, психического и социального его компонентов). Отобранные нами методы и средства физического воспитания в реабилитации обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья применялись на всех этапах процесса обучения с учётом точной дозировки нагрузок и строгого чередования их с отдыхом, а также чётко установленного порядка выполнения упражнений и их связи друг с другом.

Оценка показателей физического состояния обучающихся специально медицинских групп проводилась с учетом отклонений в состоянии здоровья. Тестирование ориентировалось на достижение каждым студентом индивидуальной этапной цели, при этом использовалась не нормативная таблица, а конкретное значение показателя в данный момент и величина его изменения за определенный срок. В тестах подобраны такие виды упражнений, которые не имеют противопоказаний для занимающихся с отклонениями в здоровье, согласно диагнозу заболевания.

Так для оценки физического развития обучающихся СМГ нами использовались три группы показателей (таблица 1):

1. Антропометрические показатели (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения).

2. Показатели функционального состояния организма человека (состояние дыхательной, сердечной и сердечно-сосудистой систем).

3. Показатели развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) [1].

Все полученные результаты вносятся во врачебно-контрольную карту студента и сохраняются весь период обучения.

Таблица 1

Оценка физического развития обучающихся СМГ

Антропометрические показатели	Показатели функционального состояния организма	Показатели развития физических качеств
Рост (см)	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).	Выносливость. 12 мин тест Купера.
Вес (кг)	Проба Генчи (функциональная проба с задержкой дыхания на выдохе).	Силовая выносливость Подъем туловища из положения лежа на спине, руки скрестно на плечах, до касания локтями колен, кол-во раз за 30 с.
Индекс Кеттле (индекс массы тела).	Проба Штанге (произвольная задержка дыхания после глубокого вдоха).	Сила рук. Сгибание и разгибание рук: из упора стоя на коленях или в упоре лежа от гимнастической скамейки, кол-во раз.
Индекс Эрисмана (индекс пропорциональности грудной клетки).	Формула Кваса Определение коэффициента выносливости (КВ), характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.	Гибкость. Наклон вперед из положения сидя, ноги на расстоянии между стопами 30 см.
Индекс Пинье (определение пропорционального соотношения между ростовым показателем, объемом грудной клетки в фазе выдоха и массой тела).	Функциональная проба Кверга. Определение степени адаптации организма к разнотипной нагрузке.	Координация. Устойчивость на одной ноге, (с).
Измерение толщины жировой складки (калиперометрия).	Проба Руфье. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Быстрота. Бег на месте на максимальное кол-во движений за 10 с.
Объемы и формы отдельных частей тела.	Душанин С.А. экспресс-метод определения максимального потребления кислорода (МПК).	Ловкость* Челночный бег 4 х 9 м.

* Ограничения в использовании данного теста при заболеваниях сердечно-сосудистой, мочеполовой систем, рефракции глаз и опорно-двигательного аппарата.

Помимо обязательной учебной нагрузки, студентами выполнялась самостоятельная работа, включающая самоанализ в виде ведения дневника самоконтроля, где отмечались субъективные и объективные показатели самочувствия, показатели ЧСС до и после самостоятельных занятий физической культурой, а также оценивалось воздействие применяемых нагрузок с положительной или отрицательной стороны [2].

Заключение. Эффективность оздоровительных мероприятий студенческой молодежи в программе учебных занятий специального медицинского отделения обеспечивается полной комплексной оценкой состояния здоровья обучающихся с учетом хронических, параллельных и сопутствующих заболеваний, адекватной физической нагрузкой аэробного характера. Учитывая преобладающее положение неврозов в перечне сопутствующих заболеваний, нами рекомендуется использование в системе физического воспитания психофизического тренинга. Разработанная нами шкала оценок физической подготовленности доступна большинству студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и может использоваться для индивидуальной оценки уровня функциональной и физической подготовленности. Таким образом, разработанные и рационально построенные учебные занятия по дисциплине «Адаптивная физическая культура» способствуют повышению уровня знаний и интереса студентов специально медицинских групп к физкультурно-оздоровительной деятельности, формированию у них осознанного отношения к своему здоровью и самосовершенствованию.

Библиографические ссылки:

1. Калоерова, В.Г. Методология и методы научных исследований в области физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / В.Г. Калоерова, Л.А. Деминская, И.Г.

Кривец, Т.В. Москалец // Минобрнауки ДНР, – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», ИФКС, 2020. – 244 с.

2. Кривец И.Г. Оценка состояния здоровья студентов и определение физической нагрузки в программе учебных занятий специально медицинских групп. / Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры, адаптивного спорта: Сб. науч. статей IV Межд. научно-практ. конф., – Луганск, 2020. – С. 135-143.

3. Кривец, И.Г. Адаптивная физическая культура как средство восстановления здоровья. / И.Г. Кривец, А.П. Литвиненко / Донецкие чтения 2019: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: Материалы IV Межд. науч. конф. – Том 6: Педагогические науки. Часть 2 – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2019. – С. 141-144.

References

1. Kaloerova, V.G. Metodologiya i metody nauchnyh issledovanij v oblasti fizicheskoj kul'tury i sporta: uchebno-metodicheskoe posobie / V.G. Kaloerova, L.A. Deminskaya, I.G. Krivec, T.V. Moskalec // Minobrnauki DNR, - Doneck: GOU VPO «DonNU», IFKS, 2020. - 244 с.

2. Krivec I.G. Ocenka sostoyaniya zdorov'ya studentov i opredelenie fizicheskoj nagruzki v programme uchebnyh zanyatij special'no medicinskih grupp. / Aktual'nye voprosy rehabilitacii, adaptivnoj i ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'tury, adaptivnogo sporta: Sb. nauch. statej IV Mezhd. nauchno-prakt. konf., - Lugansk, 2020. - S. 135-143.

3. Krivec, I.G. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura kak sredstvo vosstanovleniya zdorov'ya. / I.G. Krivec, A.P. Litvinenko / Doneckie chteniya 2019: obrazovanie, nauka, innovacii, kul'tura i vyzovy sovremennosti: Materialy IV Mezhd. nauch. konf. - Tom 6: Pedagogicheskie nauki. Chast' 2 - Doneck: Izd-vo DonNU, 2019. - S. 141-144.

© Кривец И.Г., 2024

УДК796.06

СТАНОВЛЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ЕГО ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ

З.В. Кузнецова¹, Е.О. Колыванова², И.Н. Сивухин³

КубГАУ им. И.Т. Трубилина
Российская федерация, 350044, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

¹E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

²E-mail: creperastkca@gmail.com

³E-mail: illyadevil666@mail.ru

В статье рассматривается процесс становления студенческого спорта как важного элемента социальной и физической активности молодежи. Освещаются ключевые этапы развития и значимые достижения в данной области. Особое внимание уделяется цифровой трансформации студенческого спорта, которая открывает новые горизонты для тренировочных процессов, управления соревнованиями и взаимодействия с аудиторией.

Ключевые слова: цифровая трансформация, студенческий спорт, физическая активность, информационные технологии, спортивная подготовка, перспективы развития спорта

THE FORMATION AND PROSPECTS OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS AND ITS DIGITAL TRANSFORMATION

Z.V. Kuznecova¹, E.O. Kolyvanova², I.N. Sivukhin³

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trublina
13, Kalinin street, Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

²E-mail: creperastkca@gmail.com

³E-mail: illyadevil666@mail.ru

The article examines the process of formation of student sports as an important element of social and physical activity of young people. The key stages of development and significant achievements in this field are highlighted. Special attention is paid to the digital transformation of student sports, which opens up new horizons for training processes, competition management and interaction with the audience.

Keywords: digital transformation, student sports, physical activity, information technology, sports training, prospects for the development of sports

В современном мире студенческий спорт играет важную роль в формировании здорового образа жизни, развитии лидерских качеств и укреплении духа командной работы среди молодежи. Становление студенческого спорта как социально значимого явления началось много десятилетий назад, и с тех пор он претерпел значительные изменения.

Студенческий спорт начал формироваться в конце 19 века, когда университеты начали организовывать спортивные мероприятия для студентов. Это было связано с пониманием важности физического развития в дополнение к академическому обучению. В течение 20 века студенческий спорт стал неотъемлемой частью университетской жизни, способствуя развитию командного духа и лидерских качеств. Во многих странах были созданы национальные и международные студенческие спортивные ассоциации. Сегодня студенческий спорт является важной частью образовательной программы, предоставляя

студентам возможность участвовать в различных видах спорта на разных уровнях – от любительского до профессионального.

Одним из наиболее важных аспектов современного студенческого спорта является его цифровая трансформация, которая открывает новые возможности для тренировок, соревнований и взаимодействия участников.

Актуальность данной темы обусловлена стремительным развитием информационных технологий, которые оказывают существенное влияние на все сферы человеческой деятельности, включая спорт. Цифровизация студенческого спорта позволяет не только улучшить доступность и качество спортивных мероприятий, но и способствует более глубокому анализу спортивных данных, что в свою очередь ведет к повышению эффективности тренировочного процесса и спортивных достижений.

Основной целью данного исследования является анализ текущего состояния и перспектив развития студенческого спорта в контексте его цифровой трансформации. Исследование направлено на выявление тенденций и инновационных подходов, которые формируют современное пространство студенческого спорта, а также оценку влияния цифровых технологий на управление спортивными мероприятиями, тренировочные процессы и взаимодействие участников.

В рамках исследования предполагается достижение следующих задач:

- Изучение исторического развития студенческого спорта и его роли в образовательной среде.
- Оценка вклада цифровых инноваций в эффективность и доступность студенческого спорта.
- Разработка рекомендаций по оптимизации цифровой инфраструктуры для студенческих спортивных организаций.

Методами исследования стало изучение научной литературы и исследований других авторов в этой области, а также анализ собранной информации. В данной статье будет рассмотрено, как цифровые технологии влияют на становление и развитие студенческого спорта, какие инновационные подходы и инструменты используются в этой области, и какие перспективы открываются перед студенческим спортом в эпоху цифровизации.

Исследования показывают, что студенческий спорт начал формироваться как организованная деятельность в конце 19 века и с тех пор претерпел значительные изменения. Он стал платформой для развития физических и социальных навыков студентов. Современные исследования подчеркивают роль информационных технологий в трансформации студенческого спорта. Суть цифровизации заключается в том, чтобы эффективно и гибко применять новейшие технологии для перехода на новый качественный уровень образовательных процессов, которые становятся все более персонализированными и ориентированными на высокий результат[1]. Цифровизация предоставляет новые инструменты для тренировок, управления командами, анализа данных и вовлечения болельщиков. Цифровые технологии делают студенческий спорт более доступным для широкого круга участников, включая людей с ограниченными возможностями, предоставляя им возможность участвовать на равных условиях. Также стоит отметить, что использование цифровых инструментов, таких как мобильные приложения, носимые устройства и онлайн-платформы, позволяет тренерам и преподавателям отслеживать прогресс студентов и адаптировать их тренировки для достижения лучших результатов. Таким образом, получаемые данные и аналитика играют ключевую роль в оптимизации спортивных стратегий и повышении эффективности спортивных занятий и тренировок, позволяя анализировать производительность студентов в реальном времени [2].

Многие люди, особенно молодое поколение, проводят значительную часть своего времени в интернете. Развитие интернет-технологий оказывает весомое влияние на трансформацию структуры образования в современном мире. Одним из наиболее заметных проявлений этого влияния является появление и распространение дистанционного образования. Благодаря глобальному распространению интернета, дополнительное образование все больше

переходит в цифровое пространство[3]. Эта форма обучения фокусируется на создании удобных условий для пользователя, делая образовательные материалы легкодоступными и удобными для использования. Отдельно стоит отметить влияние цифровизации на развитие спортивной подготовки. По данным аналитического исследования Министерства спорта РФ, проведенного на основе онлайн-анкетирования в 81 регионе РФ, общий уровень цифровизации в спортивной сфере составляет 15,7%. Для оздоровления молодежи высшие учебные заведения должны использовать все описанные методы, а также обучать студентов осознанию важности самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также поддержанию здорового образа жизни. [4].

Исследования указывают на потенциал дальнейшего развития студенческого спорта через интеграцию новейших технологий, таких как искусственный интеллект, виртуальная и дополненная реальность, что может привести к созданию новых форматов соревнований и тренировок, что становится особенно актуально в последние годы. По мнению авторов другой публикации, применение современных технологий в области физического воспитания способно значительно улучшить процесс обучения студентов

Однако, не смотря на положительное развитие сферы физической культуры, у неё имеются некоторые проблемы: ограниченное количество спортивных площадок и залов, недостаточное количество высококвалифицированных специалистов в области физического воспитания из-за низкой заработной платы, недостаточное оснащение высококачественным спортивным инвентарем и оборудованием, а также недостаточное финансирование физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий для учащихся [5]. Часть этих проблем компенсируется цифровизацией спорта.

Стоит не забывать, что основное воздействие на функциональное состояние организма оказывают физические упражнения, которые являются ключевым элементом в системе физической культуры.

Исходя из результатов исследований о становлении и перспективах развития студенческого спорта и его цифровой трансформации, мы считаем, что цифровая трансформация играет ключевую роль в развитии студенческого спорта в последние годы, делая его более доступным, эффективным и инклюзивным. Использование цифровых технологий позволяет улучшить тренировочные процессы, анализ данных и взаимодействие между участниками. Это способствует не только повышению спортивных результатов, но и развитию лидерских качеств и здорового образа жизни среди студентов, а также улучшению качества ведения образовательного процесса.

Библиографические ссылки

1. Желтов А.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах / А.А. Желтов, Д.А. Набока // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 181-187.

2. Гончарова И.А. Физическая культура в жизни студентов / И.А. Гончарова, А.А. Желтов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 109-111.

3. Погорелый А.Е. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием физической культуры и спорта / А.Е. Погорелый, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2023. – № 1-2(95). – С. 66-69.

4. Федотова Г.В. Повышения уровня функционального состояния организма средствами физической культуры / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, А.В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII

Международной научно-практической конференции, – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 533-536.

5. Чуркин Н.А. Цифровизация и применение цифровых технологий на базе дистанционного обучения в сфере физической культуры / Н.А. Чуркин // Итоги научной исследовательской работы за 2021 год : Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ, – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 493-495.

References

1. Zheltov A.A. Psihologo-pedagogicheskie voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzah / A.A. Zheltov, D.A. Naboka // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyaschennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh, - Blagoveschensk: Dal'nevostochnyj gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2023. - S. 181-187.

2. Goncharova I.A. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov / I.A. Goncharova, A.A. Zheltov // Fizicheskaya kul'tura studentov. - 2021. - № 70. - S. 109-111.

3. Pogorelyj A.E. Osnovnye napravleniya sovershenstvovaniya mehanizma gosudarstvennogo upravleniya razvitiem fizicheskoy kul'tury i sporta / A.E. Pogorelyj, L.P. Fedosova, G.V. Fedotova // `Ekonomika i biznes: teoriya i praktika. - 2023. - № 1-2(95). - S. 66-69.

4. Fedotova G.V. Povysheniya urovnya funktsional'nogo sostoyaniya organizma sredstvami fizicheskoy kul'tury / G.V. Fedotova, L.P. Fedosova, A.V. Ul'fanova // Aktual'nye problemy nauki i obrazovaniya v usloviyah sovremennyh vyzovov : Sbornik materialov XVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, - Moskva: Pechatnyj ceh, 2022. - S. 533-536.

5. Churkin N.A. Cifrovizaciya i primenenie cifrovyyh tehnologij na baze distancionnogo obucheniya v sfere fizicheskoy kul'tury / N.A. Churkin // Itogi nauchno-issledovatel'skoj raboty za 2021 god : Materialy Yubilejnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyaschennoj 100-letiyu Kubanskogo GAU, - Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet imeni I.T. Trubilina, 2022. - S. 493-495.

© Кузнецова З.В., Колыванова Е.О., Сивухин И.Н., 2024

УДК 796.333

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Д.В. Логинов, А.Р. Гаврис

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

E-mail: deniska-loginov-1900@mail.ru

E-mail: gavris.trc@mail.ru

В современном мире профессиональная деятельность требует от студентов хорошего физического развития. Для страны здоровье студенческой молодёжи является важнейшим аспектом ее развития. Изучение проблемы физического воспитания студентов в вузе остается актуальной и в настоящее время. Физическое воспитание обучающихся направлено на укрепление их здоровья, улучшения психического здоровья, способствует их адаптации к будущей трудовой деятельности.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, высшее профессиональное образование, физическая нагрузка, самостоятельные занятия

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

D.V. Loginov, A.R. Gavris

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

E-mail: deniska-loginov-1900@mail.ru

E-mail: gavris.trc@mail.ru

In the modern world, professional activity requires students to have good physical development. For a country, the health of students is the most important aspect of its development. The study of the problem of physical education of students at a university remains relevant at the present time. Physical education of students is aimed at strengthening their health, improving mental health, and promoting their adaptation to future work.

Keywords: students, physical education, higher professional education, physical activity, independent studies

Улучшение здоровья и физической подготовленности студентов – одна из важнейших задач, стоящих перед высшим профессиональным образованием. Российская система образования решает ряд проблем, связанных не только с формированием универсальных компетенций, но и внедрением новых принципов и подходов к укреплению здоровья студентов. Для сохранения здоровья обучающихся, повышения их физической работоспособности на протяжении периода обучения и в дальнейшей жизнедеятельности все большее значение приобретает физическая культура, как средство оздоровления обучающихся. Цель исследования: определение особенностей физического воспитания студенческой молодёжи в вузе. В процессе физического воспитания студентов в вузе решают ряд следующих задач:

- поддержание и повышение физической подготовленности студентов, способствующей общему развитию, повышению работоспособности обучающихся;
- обеспечение всесторонней физической подготовки студентов;

- развитие профессионально-прикладных знаний и двигательных навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности;
- развитие физических качеств и двигательных навыков;
- приобретение знаний, способствующих формированию здорового образа жизни;
- внедрение культуры спорта в повседневную жизнь.

Материалы программы физического воспитания разделены по учебным курсам, а учебная часть подразделена на базовую и элективную [1].

Базовая часть программы обеспечивает развитие профессионально-прикладных знаний, необходимых для будущей профессиональной деятельности, формирования здорового образа жизни, ее реализуют в процессе дисциплины «Физическая культура и спорт». Элективная часть учебной программы направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни обучающихся, обеспечивает физическое развитие и физическую подготовленности студентов по состоянию здоровья отнесенных к основной группе. Элективная часть учебной программы реализуют в процессе дисциплины «Профессионально-прикладная физическая культура». В процессе занятий физическими упражнениями происходит повышение координации, мышечной силы, скоростных качеств и выносливости обучающихся. Для нормального функционирования основных систем организма необходимы все виды интенсивной физической нагрузки.

Формы физического воспитания нами разделены на обязательные (учебный процесс) и факультативные (учебно-тренировочные занятия).

Самостоятельные занятия – это способ увеличения общей продолжительности занятий по физической культуре, содействующие наиболее качественной реализации учебной программы, повышению уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся. В ходе самостоятельных занятий преподаватель может оценить физическое состояние студента и определить его возможности для физической подготовки обучающихся. На основе этой информации он может разработать индивидуальные планы развития физических качеств обучающихся и разработать необходимые рекомендации для улучшения их физического состояния. Разработанные рекомендации помогают студентам осознать собственные проблемы, повысить спортивную форму, устранить недостатки в физической подготовке, получить необходимые знания для их устранения. Самостоятельные занятия физическим упражнениями способствуют более глубокому изучению теоретического материала по физическому воспитанию, являются эффективным способом улучшения физической подготовленности студентов, развитию навыков саморегуляции, мотивируют студентов к сохранению и укреплению здоровья, к систематическим занятиям физическими упражнениями [2]. Консультации с преподавателем позволяют самостоятельно изучать научные и практические исследования в области формирования физической культуры обучающихся, получать дополнительные сведения и знания, совершенствующие их практическую деятельность. Такой комплексный подход делает студентов мотивированными и ответственными за собственное здоровье, способствует повышению их физической активности. Спортивные соревнования занимают важное место в физкультурно-оздоровительной деятельности университета. Наряду с учебным процессом обучающиеся участвуют в спортивных матчах, турнирах и в официальных соревнованиях. В свободное от занятий время, в выходные и праздничные дни спортивные клубы организуют групповые спортивно-оздоровительные мероприятия. Общественные советы в студенческих общежитиях создают необходимую обстановку для занятий физической культурой. Все это обеспечивает физическую подготовку обучающихся, которая является основой для достижения успехов в различных видах спорта, а также для поддержания общего физического состояния организма. Она обеспечивает укрепление мышц, улучшение выносливости и гибкости, а также улучшение общей координации движений. Физическая подготовка способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что положительно влияет на общее самочувствие, повышает уровень энергии. Регулярные занятия физическими упражнениями развивают у студентов психологические качества, такие

как самодисциплина, усидчивость, умение работать в команде. Эти навыки полезны не только в спорте, но и в других сферах жизни. Физическая подготовка в процессе занятий физическими упражнениями поможет студентам адаптироваться к будущей профессии, особенно если она связана с физической активностью. Физическая подготовка представляет собой важное условие образования студентов, которое помогает не только улучшить физическое состояние и развить социальные навыки, подготовить обучающихся к их будущей профессии. Важно помнить, что физическая подготовка должна предусматривать индивидуальные возможности и особенности каждого студента [3].

Физическое воспитание студентов обладает некоторыми отличительными особенностями, которые связаны с их возрастом, физиологическими особенностями и спецификой учебного процесса. Интенсивный учебный график образовательного процесса вуза создает повышенную нагрузку на обучающихся. В этот период особенно важно включать в режим дня студента физические упражнения и развлечения. В период студенчества происходят значительные физические изменения, такие как рост и развитие мышц и костей. Физическое воспитание должно учитывать эти изменения, помогать адаптироваться к ним и способствовать поддержанию здоровой физической формы. Из-за недостатка мотивации или времени обучающиеся вуза могут не проявлять интереса к занятиям физическими упражнениями. В физическом воспитании обучающихся вуза необходимо это учитывать и проводить мероприятия, которые будут им интересны, они будут мотивировать обучающихся на занятия физическими упражнениями. В процессе физического воспитания большинство студентов имеют индивидуальные потребности для своего физического развития. Преподаватели должны учитывать это в своей профессиональной деятельности, они должны предлагать на выбор физически активным обучающимся различные виды физических упражнений.

Заключение. Студенческое время – это расцвет физических способностей и возможностей организма. Физическое воспитание в вузе – это то время, которое отведено обучающимся для развития физических способностей и физической подготовленности, для формирования красоты тела и совершенствования движений, для формирования физического потенциала молодого человека. Поэтому физическое воспитание студентов в вузе должно быть гибким, разнообразным, учитывать их уникальные потребности и специфику работы с ними. Это поможет им развиваться физически, укреплять здоровье и поддерживать активный образ жизни.

Библиографические ссылки

1. Трифоненкова Т.А., Мартиросова Т.А., Погосян В.М. Методы формирования физической культуры у студентов и организации тренировочного процесса. Актуальные проблемы авиации и космонавтики. – Красноярск, 2022. – С. 1149-1150.
2. Мартиросова Т.А., Батурина Д. Повышение работоспособности обучающихся в вузе в процессе их двигательной деятельности. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск, 2022. – С. 57-59.
3. Криворотова А.В., Мартиросова Т.А. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни современной молодёжи. Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Томск, 2022. – С. 74-77.

References

1. Trifonenkova T.A., Martirosova T.A., Pogosyan V.M. Metody formirovaniya fizicheskoy kul'tury u studentov i organizatsii trenirovochnogo protsessa. Aktual'nyye problemy aviatsii i kosmonavтики. – Krasnoyarsk, 2022. – S. 1149-1150.

2. Martirosova T.A., Baturina D. Povysheniye rabotosposobnosti obuchayushchikhsya v vuze v protsesse ikh dvigatel'noy deyatel'nosti. Fizicheskoye vospitaniye, sport, fizicheskaya reabilitatsiya i rekreatsiya: problemy i perspektivy razvitiya. – Krasnoyarsk, 2022. – S. 57-59.

3. Krivorotova A.V., Martirosova T.A. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sovremennoy molodozhi. Aktual'nyye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta. – Tomsk, 2022. – S. 74-77.

© Логинов Д.В., Гаврис А.Р., 2024

УДК 796.06

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОЦЕССУ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

Д.В. Логинов, Т.Р. Садыков

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: deniska-loginov-1900@mail.ru

В статье рассмотрены положительные стороны комплексного подхода к процессу формирования физической культуры обучающихся в вузе. Показаны проблемы, которые могут быть решены интегрированием комплексного подхода в обучение.

Ключевые слова: комплексный подход, физическая культура, технология, здоровье, образование, педагогика

AN INTEGRATED APPROACH TO THE PROCESS OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

D.V. Loginov, T.R. Sadykov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: deniska-loginov-1900@mail.ru

The article discusses the positive aspects of an integrated approach to the process of developing physical culture for university students. Problems that can be solved by integrating an integrated approach into training are shown.

Keywords: Integrated approach, physical education, technology, health, education, pedagogy

В современных реалиях молодые люди ведут малоподвижный образ жизни. Их зависимость от информационных потоков привела к замедлению физического и умственного развития, отклонению в социальном поведении, снижению общего состояния здоровья. Использование комплексного подхода к процессу формирования физической культуры обучающихся в вузе становится еще более актуальным, обеспечивающим повышения уровня их физического и умственного развития и общего состояния здоровья, нормализации их социального поведения [1]. Комплексный подход к процессу формирования физической культуры обучающихся в вузе – это способ осуществления практической деятельности путем создания функциональной целостности объектов с помощью, в том числе, полученных теоретических знаний для достижения запланированного результата. Комплексный подход к процессу формирования физической культуры обучающихся в вузе включает систему мероприятий, способствующих становлению позиции обучающихся как субъектов здоровьесберегающего образовательного процесса, обеспечивает активное формирование здорового образа жизни студентов, повышение уровня физического развития и умственной работоспособности и общего состояния здоровья, нормализации их социального поведения. В систему мероприятий здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе нами включена рациональная организация учебного процесса по дисциплинам, формирующим физическую культуру обучающихся с помощью освоения теоретических знаний и личностно-ориентированное взаимодействие педагога и обучающегося как основного

условия доверительного отношения субъектов образования с позиции влияния педагога на функциональное состояние студентов [2].

Комплексный подход к процессу формирования физической культуры обучающихся в вузе в содержательном и в процессуальном аспектах, включающей теоретические занятия образовательного процесса и личностно-ориентированное взаимодействие педагога и обучающегося, играет существенную роль интеграции человека в социуме. Принцип непрерывности и преемственности как основы для успешного и продуктивного формирования физической культуры обучающихся в вузе обеспечивает соответствие содержания рабочих программ и организации учебного процесса обучающихся. Нами определено, что объем учебной нагрузки, сложность учебного материала должны соответствовать физическому развитию обучающихся. Возникающие трудности должны быть вовремя локализованы и устранены, при необходимости закреплены. Комплексный подход к процессу формирования физической культуры обучающихся в вузе основывают на единстве в действиях педагогов, психологов и врачей. Это ключевой аспект в технологии здоровьесбережения обучающихся. Активное включение обучающихся в процесс формирования физической культуры снижает риск переутомления. Аудиторная деятельность обучающихся в образовательном процессе превращают однотипную монотонную работу в разнообразную работу, показателем адекватно развитых коммуникативных навыков, снижает риск переутомления. Здоровьесберегающие образовательные технологии как качественная характеристика любой образовательной технологии показывает способ решения проблемы сохранения здоровья обучающихся. Если ответственность за свое здоровье каждый обучающийся берет на себя, то только тогда он осознанно использует свои знания, умения и способности для сохранения собственного здоровья. Если перед преподавателями стоит задача качественной организации теоретико-учебной деятельности в вузе, то это мотивирует студентов к двигательной активности. Применяемые методы физической культуры должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью обучающихся. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в аудиторной форме занятий, делятся на три группы: технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия учебного процесса; технологии оптимальной организацией учебного процесса и двигательной активности обучающихся; разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые в аудиторной и внеаудиторной форме занятий физической культурой [3].

Здоровье человека – главная ценность каждого человека. Исследования показывают, что наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Если человек относиться к своему здоровью ответственно, то в будущем у него будет больше шансов иметь здоровую жизнь без заболеваний. Сегодня очень важно ввести вопросы здоровья в рамки дисциплин, формирующих физическую культуру обучающихся вузов. Это позволит не только углубить полученные знания и осуществить междисциплинарные связи, но и показать ему, как изучаемый материал относится к повседневной жизни, научить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Правильная организация занятия, формирующего физическую культуру обучающегося в вузе, будет обеспечивать сохранения здоровья на теоретически-рациональном уровне. Основная цель преподавателя – сформировать у обучающихся мотивацию к познанию и обучению, осознание того, что он хочет знать. Задаваемые вопросы является показателем их включенности в обсуждаемую проблему. Следовательно, проявлением познавательной активности. Количество и качество задаваемых студентом вопросов служат одним из показателей его здоровья, обеспечивают успешность в учебной деятельности. Организация теоретического занятия основывают три этапах:

- 1-й этап: преподаватель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);
- 2-й этап: обучающиеся формулируют и задают вопросы;

– 3-й этап: преподаватель и обучающиеся совместными усилиями отвечают на вопросы, связанными с формированием физической культуры обучающихся в вузах.

Распределение интенсивности умственной деятельности при организации теоретического занятия на основе принципов здоровьесберегающих технологий основанными на трех основных этапах, характеризуют продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения теоретических знаний обучающимися в течение занятий такова: 25-я минута – 80%; 25-35-я минута – 60-40%; 35-40-я минута – 10%. Практически все ученые сходятся во мнении, что занятие, организованное на основе принципов сохранения здоровья, не должно приводить студентов к тяжелым и выраженным формам утомления. Утомление возникает на почве истощения нервно-психических усилий и может быть представлено как результат нехватки нервной энергии и снижения работоспособности обучающихся. Учеными определено, что при утомлении резко снижается тонус мышц, нарушаются кровообращение и обмен веществ, человек постепенно теряет способность выполнять сложные трудовые операции и при этом не сразу может переключиться на труд, требующий более высокого уровня тренированности, снижается работоспособность, появляются симптомы астении, снижается внимание, память. Если такое состояние продолжается долгое время, у человека снижается сопротивляемость организма по отношению к инфекции и иным неблагоприятным факторам внешней среды, он становится нетрудоспособным. Но нельзя утомление путать с усталостью. Усталость – это негативное явление, это защитная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышение функциональных возможностей. Постоянно возникающая и хроническая усталость негативно влияет на организм, она способна перерасти в переутомление [4].

Использование игровых технологий, игровых программ, оригинальных разминок и заданий, введение в урок исторических экскурсов способно снять эмоциональное напряжение. Эта методика позволяет одновременно решать несколько разных задач: психологически разгружать студентов, давать им полную информацию о изучаемом предмете, показывать практическую значимость изучаемой темы, стимулировать активизацию самостоятельной познавательной деятельности, и др. Вовлечение обучающихся в разнообразные познавательные действия с использованием различных приемов и методов игры позволяют моделировать самые разные проблемные ситуации, использовать ролевые формы обучения, интегрировать знания, полученные в процессе изучения различных предметов, и применять их как в аудиторных так и во внеаудиторных занятиях. На начальном этапе обучения это могут быть игровые задания для обобщения знаний. В дальнейшем можно использовать задания более сложного содержания, которые активизируют творческий потенциал обучающихся.

Охрана здоровья обучающихся предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации воспитательной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, пропаганду здорового образа жизни. В связи с этим все педагоги вузов должны осознавать необходимость формирования у обучающихся культуры здоровья, в том числе навыков ведения здорового образа жизни. Это требование распространяется на любую область человеческой деятельности, в том числе, на проблему формирования культуры здоровья обучающихся.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого обучающегося и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

- создание положительного эмоционального настроения на работу всех обучающихся в ходе занятия физической культурой;
- использование проблемных творческих заданий;
- стимулирование обучающихся к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения теоретических заданий;

– рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что – нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что данные технологии позволяют одновременно решать задачи защиты здоровья обучающихся как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий становится возможным обеспечить максимально комфортные условия для каждого обучающегося, учесть индивидуальные особенности студента, а значит, минимизировать негативные факторы, которые могут нанести вред его здоровью.

Это предполагает использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, личный выбор обучающихся блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность, профилизацию образования, медико-психолого-педагогическое сопровождение обучающихся.

Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы превращает личность обучающихся в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений учеными выделены гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания. Педагогику сотрудничества можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Цель вузов, реализующей педагогику сотрудничества, – разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности обучающихся, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья обучающихся.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в иерархии человеческих потребностей и ценностей в нашем обществе. Но если не ценить, беречь и укреплять свое здоровье, можно только усугубить ситуацию. Если на личном примере продемонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только в личном, интеллектуальном, духовном, но и физическом плане. Если раньше говорили: «В здоровом теле здоровый дух», то тот, кто говорит, что «без духовного не может быть здорового» совершенно прав. Постоянные физические нагрузки, закаливание, соблюдение правил личной гигиены – основа крепкого здоровья. Важнейшим условием физического воспитания и здорового образа жизни в целом является высокий жизненный тонус. Физическая активность должна быть оптимальной, закаливание повышают тонус нервной системы, укрепляют сердце, легкие, улучшают обмен веществ.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а преподавателю эффективно проводить программу здорового образа жизни студента, формировать его физическую культуру.

Библиографические ссылки

1. Мартирсова Т.А., Навойников А.А. Физическое воспитание студентов в образовательном процессе вуза. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : IX Международная научно-практическая конференция. – Красноярск, 2019. – С. 116-118.

2. Мартирсова Т.А., Батурина Д. Повышение работоспособности обучающихся в вузе в процессе их двигательной деятельности. Физическое воспитание, спорт, физическая

реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. XII Международная научно-практическая конференция, Красноярск, 15 июня 2022 года. – Красноярск, 2022. – С. 57-59.

3. Трифоненкова Т.А., Мартиросова Т.А., Погосян В.М. Методы формирования физической культуры у студентов и организации тренировочного процесса. Актуальные проблемы авиации и космонавтики : VIII Международная научно-практическая конференция, посвященная Дню космонавтики : в 3 т., Красноярск, 11–15 апреля 2022 года. Том 3. – Красноярск, 2022. – С. 1149-1150.

4. Мартиросова Т.А., Мунгалов А.Ю. Здоровьесберегающие технологии в вузе. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. XII Международная научно-практическая конференция, Красноярск, 15 июня 2022 года. – Красноярск, 2022. – С. 60-62.

References

1. Martirosova T.A., Navojnikov A.A. Fizicheskoe vospitanie studentov v obrazovatel'nom processe vuza. Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya : problemy i perspektivy razvitiya : IX Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya. - Krasnoyarsk, 2019. - S. 116-118.

2. Martirosova T.A., Baturina D. Povyshenie rabotosposobnosti obuchayuschihся v vuze v processe ih dvigatel'noj deyatel'nosti. Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya. XII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya, Krasnoyarsk, 15 iyunya 2022 goda. - Krasnoyarsk, 2022. - S. 57-59.

3. Trifonenkova T.A., Martirosova T.A., Pogosyan V.M. Metody formirovaniya fizicheskoy kul'tury u studentov i organizacii trenirovochnogo processa. Aktual'nye problemy aviacii i kosmonavтики : VIII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya, posvyaschennaya Dnyu kosmonavтики : v 3 t., Krasnoyarsk, 11-15 aprelya 2022 goda. Tom 3. - Krasnoyarsk, 2022. - S. 1149-1150.

4. Martirosova T.A., Mungalov A.Yu. Zdorov'esberegayushchie tehnologii v vuze. Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya. XII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya, Krasnoyarsk, 15 iyunya 2022 goda. - Krasnoyarsk, 2022. - S. 60-62.

© Логинов Д.В., Садыков Т.Р., 2024

УДК 378.172

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

П.А. Малеев, Ю.Е. Щерба

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31
¹Email: maleevpetr_skies@mail.ru

Рассмотрены некоторые аспекты, отражающие взаимосвязь физического и экологического воспитания. Исследование проведено с июня по август 2023 года в процессе прохождения учебной практики обучающимися института лесных технологий на базе «Караульная» учебно-опытного лесхоза СибГУ им. М.Ф. Решетнева.

Ключевые слова: физическое воспитание, экологическое воспитание, обучающиеся института лесных технологий

IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS USING ENVIRONMENTAL EDUCATION TOOLS

P.A. Maleev, Yu.E. Shcherba

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation¹Email:
maleevpetr_skies@mail.ru

Some aspects reflecting the relationship between physical and environmental education are considered. The study was conducted from June to August 2023 during the course of an internship by students of the Institute of Forest Technologies at the «Karaulnaya» Educational and experimental forestry base of the SibGU named after M.F. Reshetnev.

Keywords: physical education, environmental education, students of the Institute of Forest Technologies

Повышение двигательной активности обучающихся является одной из приоритетных задач многих вузов. В СибГУ им. М.Ф. Решетнева с этой задачей наиболее успешно справляется институт лесных технологий. Реализация грантов и проектов, а также необычайная активность и любовь к своему делу сотрудников института приковывает внимание и предрасполагает к участию и сотрудничеству в сфере экологической и физической культуры не только студентов, но и преподавателей из других подразделений университета.

Очевидна тесная связь физической, спортивной и экологической культуры с позиций обеспечения оптимального объема двигательной активности, необходимого для нормального функционирования физиологических систем [1]. Основной задачей профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся института лесных технологий является повышение уровня общей физической подготовленности, требуемой для выполнения обучающимися своих профессиональных обязанностей на самом высоком уровне, улучшение функционального состояния и работоспособности [2].

Практика работы со студентами вуза физической культуры, а также анализ литературы, дают основание считать, что одной из эффективных форм экологического воспитания

являются занятия туризмом, при наличии разработанного комплекса методических рекомендаций [3].

5 июля 2023 года на площадке учебной базы ИЛТ был дан старт экотропе «Караульная». Целью проекта является улучшение инфраструктуры Караульненского нагорья для обучающихся института, отдыхающих и спортсменов, с учетом найденных троп и популярных мест отдыха жителей города Красноярска. Суть проекта – в разработке и создании оригинальных туристических маршрутов по территории Караульненского нагорья – живописного места на левом берегу Енисея среди высоких сосен и скалистых берегов. Два новых маршрута – Кедровый Яр и Енисейская долина, которые прошли у кромки воды Енисея и вдоль научных объектов вуза – искусственных посадок сосны кедровой сибирской были презентованы в атмосфере летнего праздника с участием студентов, преподавателей университета, задействованных в образовательном процессе. Данное мероприятие проходило при поддержке Федерального агентства по работе с молодежью Росмолодёжь [4].

На техническом открытии мероприятия директор института лесных технологий П.Г. Колесников сказал, что экотропа на территории Караульного лесничества будет способствовать формированию экологического воспитания в нашем обществе и непременно станет одним из любимых мест жителей Красноярского края, куда можно приезжать семьями, наслаждаться красивыми пейзажами, природой, различными видами деревьев.

В процессе прохождения маршрутов экотропы «Караульная», выполнения конкурсных заданий и квестов на локациях, расположенных в непосредственной близости от экотропы, обучающиеся института выполняли большой объем физической и интеллектуальной активности. В качестве средств физического воспитания, применяемых обучающимися института, участвующими в данном мероприятии, были отмечены упражнения и элементы из циклических летних видов спорта, таких как спортивный туризм, спортивное ориентирование, легкая атлетика, скайраннинг и трейлраннинг (ходьба и бег по различным видам поверхностей). Элементы из данных видов спорта обучающиеся разучивали в процессе занятий профессионально-прикладной физической культурой, которая длится со 2-го по 6 семестры. Работа с картой, чтение условных знаков и способность ориентироваться на местности являлись важнейшими аспектами при прохождении маршрута и давали большое преимущество тем, у кого данные навыки были развиты лучше.

Замеры, выполненные преподавателями кафедры физической культуры и здоровья показали, что общий объем двигательной активности был равен не менее 5 километров, что по времени составило около 1,5 часа; перепад высот, составлял около 120 метров, а максимальная крутизна подъемов была равна примерно 20 градусам. Средняя частота сердечных сокращений обучающихся составляла 115-120 ударов в минуту, максимальная – 140-145 уд/мин., а приблизительный максимальный расход калорий, потраченных во время мероприятия, был равен 600-800 ккал.

Кроме того вопросы об основании на реке Енисей города Красноярска и именитых спортсменах Красноярского края, способствовали формированию патриотического воспитания у обучающихся вуза и детей, которые также принимали участие в данном мероприятии.

Первые 10 человек, наиболее успешно завершившие прохождение экотропы и выполнившие все задания с наибольшим количеством баллов были награждены туром на сапбордах по реке Енисей под руководством опытного инструктора, что также являлось эффективным стимулом для участников проявить свои максимальные физические и волевые качества, а также в соревновательной и конкурентной борьбе завоевать как можно лучшее место.

Для победы в мероприятии обучающимся требовалось быть именно гармонично и всесторонне подготовленным, владеть как профессиональными и специализированными экологическими знаниями, быстро и правильно отвечать на вопросы так и достаточно высоким уровнем физической подготовленности, чтобы быстро перемещаться от одной

локации к другой, а также преодолевать природные препятствия, спуски и подъемы читать карту и уметь работать в команде.

Проведенное исследование показало высокую корреляционную взаимосвязь экологического и физического воспитания в процессе освоения новой экотропы и выполнения конкурсных заданий, связанных с будущей профессиональной деятельностью. По мнению авторов, регулярное проведение экологических мероприятий, связанных со специализацией обучения, физическим, рекреационным и патриотическим видами воспитания, в полной мере способствуют гармоничному и всестороннему формированию и дальнейшему совершенствованию личности обучающихся института лесных технологий СибГУ им. М.Ф. Решетнева.

Библиографические ссылки

1. Лубышева, Л.И. Экология, физическая и спортивная культура: дискурс понятий в молодежной среде / Л.И. Лубышева, А.В. Назаренко, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 70-72.
2. Малеев, П.А. Использование средств горного бега в программе физического воспитания студентов вуза лесных технологий / П.А. Малеев, Е.Д. Кондрашова, Д.С. Приходов, В.В. Зотин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 5. – С. 28-29.
3. Мыльникова, Н.В. Экологическое воспитание студентов вуза физической культуры в процессе занятий туризмом / Н. В. Мыльникова, С.В. Бренч // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 1. – С. 13.
4. Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодёжь): официальный сайт [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fadm.gov.ru/?ysclid=lwdvd0fiuq265655688> (дата обращения: 19.05.2024).

References

1. Lubysheva, L.I. `Ekologiya, fizicheskaya i sportivnaya kultura: diskurs ponyatij v molodezhnoj srede / L.I. Lubysheva, A.V. Nazarenko, L.D. Nazarenko // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - 2022. - № 1. - S. 70-72.
2. Maleev, P.A. Ispol'zovanie sredstv gornogo bega v programme fizicheskogo vospitaniya studentov vuza lesnyh tehnologij / P.A. Maleev, E.D. Kondrashova, D.S. Prihodov, V.V. Zotin // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2023. - № 5. - S. 28-29.
3. Myl'nikova, N.V. `Ekologicheskoe vospitanie studentov vuza fizicheskoy kul'tury v processe zanyatij turizmom / N.V. Myl'nikova, S.V. Brench // Mir nauki. Pedagogika i psihologiya. - 2019. - T. 7, № 1. - S. 13.
4. Federal'noe agentstvo po delam molodezhi (Rosmolodezh'): oficial'nyj sajt [Elektronnyj resurs] - Rezhim dostupa: <https://fadm.gov.ru/?ysclid=lwdvd0fiuq265655688> (data obrascheniya: 19.05.2024).

© Малеев П.А., Щерба Ю.Е., 2024

УДК 796.77.09

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Т.А. Мартиросова¹, В.А. Арнст²

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

²Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89

¹E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

²E-mail: valeri2000a@mail.ru

Актуальность исследования заключена в том, что современную систему высшего образования, существующую в период перехода от постиндустриального к информационно-экологическому развитию общества характеризует повышение производительности труда и увеличение продуктивности использования ресурсов. Ученые рассматривают ее как важнейший ресурс социально-экономического и политического развития страны, которую необходимо совершенствовать для сохранения здоровья обучающихся как будущего потенциала общества.

Ключевые слова: система высшего образования, обучающиеся, здоровьесоответствие, личность, физическое воспитание, гармоничное развитие, физическое здоровье

PEDAGOGICAL SUPPORT FOR HEALTH FORMATION OF UNIVERSITY STUDENTS

T.A. Martirosova, V.A. Arnst

¹ Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

²Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev
89, Lebedeva street, Krasnoyarsk, 660060 Russian Federation

¹E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

²E-mail: valeri2000a@mail.ru

The relevance of the study lies in the fact that the modern system of higher education, existing during the period of transition from post-industrial to information-ecological development of society, is characterized by an increase in labor productivity and an increase in the productivity of resource use. Scientists consider it as the most important resource for the socio-economic and political development of the country, which needs to be improved to preserve the health of students as the future potential of society.

Keywords: higher education system, students, health, personality, physical education, harmonious development, physical health

Как система активной профессиональной подготовки молодого поколения страны она направлена на преобразовательные социально-экономические и политические процессы. Ее необходимо совершенствовать в контексте формирования разносторонней личности, способной реализовать свой творческий потенциал в современных условиях, как в направлении повышения своих жизненных интересов, так и в интересах общества. В связи с этим, смысл и цель современной систем высшего образования – развитие личности молодого человека. Необходимость развития, повышения и реализации индивидуального творческого

потенциала обучающихся в вузе обусловлено переходом общества к рыночной экономике, в которой одним из её объективных признаков является повышенная профессиональная мобильность людей. Успешность реализации молодого человека проявляется не только через персонализацию, индивидуализацию, активность, самостоятельность, инициативность, но и через здоровьесоответствие личности по отношению к обществу и к самому себе. Физическое воспитание в вузе должно обеспечить всестороннее гармоничное развитие молодого человека, Его телесно-духовное единство выражено в физическом, психическом и социальном благополучии. Физическое воспитание в вузе направлено на формирование общечеловеческих ценностей, повышение жизненных ресурсов, важнейшим из которых является здоровье. Здоровье молодых людей необходимо укреплять, повышая резервные возможности организма, которые способствуют их качественному обучению, увеличивают профессиональную дееспособность будущих специалистов. Проблема укрепления здоровья обучающихся в вузе приобретает всё большую актуальность. По нашим исследованиям, количество студентов специальной медицинской группы достигает 30% от общего их числа. Увеличение числа первокурсников с отклонениями в состоянии здоровья с каждым годом становится больше. Заболеваний хронического характера с каждым годом становится больше, в процессе обучения физических и психических перегрузок становится больше. Здоровье обучающихся не становится лучше, а ухудшается. Ко второму курсу количество заболеваний у студентов повышается на 23%, а к четвёртому – на 43%. Четверть студентов вузов во время обучения переходит в медицинскую группу. По мнению ученых, в ближайшее время прогнозируется увеличение студентов специальной медицинской группы до 50% [1; 7].

Низкий уровень физического здоровья обучающихся, отсутствие у них сформированных ценностных ориентаций для поддержания и укрепления здоровья требуют совершенствования физического воспитания в вузах в направлении повышения их резервов здоровья, направленного на формирование их готовности к будущей профессиональной деятельности и к воинской службе. Отказ от унитарных подходов в этой сфере, разработка собственных инновационных путей к программам физического воспитания обучающихся вузов обусловлено практическим преломлением традиционной системы высшего образования, которая утратила свою оздоровительную направленность и требует существенной перестройки физического воспитания [2; 4; 6; 8].

Возникает комплекс противоречий между:

- потребностями современного общества в интеллектуально развитом, физически здоровом специалисте и недостаточной разработанностью программ, методик и технологий, т.е. педагогического сопровождения физического воспитания обучающихся вузов, повышающих здоровье обучающихся;

- постоянно возрастающими требованиями к учебной и профессиональной подготовленности и снижением уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся;

- необходимостью реализации педагогического сопровождения физического воспитания обучающихся вузов, повышающих здоровье обучающихся и отсутствием педагогической системы активного формирования здоровых обучающихся [5].

Обозначенные противоречия выявили проблему: каково педагогическое сопровождение формирования здоровья студентов, каковы методы, формы, средства физической культуры, направленные на повышение уровня функционального состояния, физического развития, физической подготовленности обучающихся в вузе для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Противоречия и указанная проблема позволили сформулировать тему исследования: «Педагогическое сопровождение физического воспитания обучающихся вузов». Алгоритм решения этой проблемы состоит в необходимости разработки педагогического сопровождения формирования здоровья студентов, включающих факторы и условия, мотивирующие обучающихся к занятиям физическими упражнениями, для поддержания их здоровья [3].

Становлению активного формирования здоровья студентов с использованием методов,

форм, средств физической культуры будут способствовать педагогические условия организации и управления учебным процессом, в котором необходимо:

- рассмотреть повышение здоровья студентов с позиции инновационного подхода как результата повышения качества педагогического сопровождения формирования здоровья обучающихся;
- выявление доминантных факторов и условий, определяющих эффективность формирования здоровья обучающихся;
- повышение двигательной активности обучающихся для расширения резервов здоровья;
- разработка педагогического сопровождения формирования здоровья обучающихся вузов.

Научно-исследовательская деятельность определяла логику поиска научных изысканий.

На теоретико-анализирующем этапе изучены нормативные документы по организации физического воспитания в вузах, определен комплекс методов исследования, выполнены экспериментальные исследования по оценке морфофункциональных возможностей, двигательных способностей обучающихся первых курсов, оптимизирован теоретический и практический материал дисциплины, формирующей физическую культуру обучающихся, разработано педагогическое сопровождение формирования здоровья обучающихся вузов. Методами исследования на этом этапе были: изучение научно-методической литературы по проблеме исследования; проведение констатирующего эксперимента (педагогическое наблюдение, контент-анализ, опрос, тестирование, оценка состояния здоровья). При этом нами были применены оригинальные методики, а именно, метод газоразрядной визуализации (ГРВ). Изучение литературных источников и обработка результатов сопровождались применением методов сравнения, анализа, синтеза, обобщения, моделирования (теоретического), статистической обработки. На следующем, деятельностном этапе, проводили проверку эффективности и последующее внедрение педагогического сопровождения формирования здоровья студентов, включающего разработку программы повышения индивидуального (персонального) здоровья студентов, формирование здоровьесберегающих компетенций и их проверка. На обобщающем этапе проведены педагогический анализ, обобщение, систематизация и интерпретация полученных материалов, литературное оформление работы, формирование выводов, заключения и практических рекомендаций.

Результаты исследования внедрены в практику учебного процесса дисциплин, формирующих физическую культуру обучающихся высших учебных заведений г. Красноярск.

Научная новизна исследования

1. Сформулировано понятие «формирование здоровья обучающихся», предполагающее овладение и осознанное использование методов, форм и средств для повышения здоровья обучающихся, для продуктивного выполнения биологических и социальных функций в дальнейшей жизнедеятельности.

2. Предложено понятие «здоровьесберегающих компетенций», под которым понимаем систему знаний, включающих научно обоснованные идеи, понятия, факты, накопленные человечеством в сфере здорового образа и спортивного стиля жизни; наличие практических умений и навыков здоровьесбережения; способность устанавливать связи между знаниями и реализацией методов, форм и средств в учебной и будущей трудовой деятельности на основе приобретенных ценностей физической культуры, повышающих и сохраняющих здоровье молодых людей.

3. Представлены условия формирования здоровьесберегающих компетенций на основе мотивационно-ценностного, когнитивно-аналитического, деятельностно-операционального компонентов, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

4. Разработано педагогическое сопровождение формирования здоровья студентов, ориентированное на реализацию паритета здоровья для эффективного формирования готовности обучающихся к будущей профессиональной деятельности.

Апробация результатов исследования осуществляли:

- в научно-исследовательской работе;
- в опытно-экспериментальной работе по проблеме исследования;
- в участиях на научно-методических семинарах системы высшего профессионального образования и выступлениях на конференциях, семинарах, съездах и симпозиумах.

Результаты исследования явились основанием для подготовки научно-методических материалов. Разработанные условия формирования здоровьесберегающих компетенций на основе мотивационно-ценностного, когнитивно-аналитического, деятельностно-операционального компонентов способствовали наполнению программно-методических материалов, основанных на инновационном подходе профилактических, оздоровительных технологиях сохранения здоровья обучающихся. Педагогическое сопровождение формирования здоровья студентов основано на следующих компонентах: здоровьесформирующая среда, интеграция различных оздоровительных воздействий, мониторинг состояния здоровья.

Библиографические ссылки

1. Акчури́н Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов :дис. канд. пед. наук. – Уфа, 1996. – 132 с.
2. Арнст Н.В., Мартиросова Т.А., Трофимова Н.П. Концептуальные аспекты физического воспитания студентов в техническом вузе. Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 1 (85). – С. 18-21.
3. Бальсевич В. К. Здоровьесформирующая функция образования в Российской Федерации : материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2-6.
4. Криворотова А.В., Мартиросова Т.А. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни современной молодёжи. Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю.Т. Ревякина. Томск, 2022. – С. 74-77.
5. Куликов Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения : монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 275 с.
6. Лубышева, Л.И. Спортивная культура – новый образовательный ресурс. Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 15-летию фак. физ. культуры и спорта : в 3 ч. / под науч. ред. Е.В. Быкова, В.Д. Иванова ; ЮУрГУ. – Челябинск, 2011. – Ч. 3. – С. 63–65.
7. Лубышева, Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации. Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 3. – С. 11-14.
8. Мартиросова Т.А. Роль физической культуры в формировании здоровья студента. Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Чемпионата России по мас-рестлингу. Казань, 2022. – С. 295-298.

References

1. Akchurin B.G. Problemy organizacii deyatel'nosti vysshej shkoly po formirovaniyu fizicheskogo zdorov'ya studentov :dis. kand. ped. nauk. - Ufa, 1996. - 132 s.
2. Arnst N.V., Martirosova T.A., Trofimova N.P. Konceptual'nye aspekty fizicheskogo vospitaniya studentov v tehničeskom vuze. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. - 2023. - № 1 (85). - S. 18-21.

3. Bal'sevich V.K. Zdorov'eformiruyuschaya funkciya obrazovaniya v Rossijskoj Federacii : materialy k razrabotke nacional'nogo proekta ozdorovleniya podrastayuschego pokoleniya Rossii v period 2006-2026 gg. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2006. - № 5. - S. 2-6.
4. Krivorotova A.V., Martirosova T.A. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sovremennoj molodezhi. Aktual'nye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta. Materialy XXIV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyaschennoj pamyati professora Yu. T. Revyakina. Tomsk, 2022. - S. 74-77.
5. Kulikov L.M. Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'e podrastayuschego pokoleniya : monografiya / L. M. Kulikov, V.V. Rybakov, S.A. Yarushin. - Chelyabinsk : Izd-vo Chelyab. gos. un-ta, 2009. - 275 s.
6. Lubyшева, L.I. Sportivnaya kul'tura - novyj obrazovatel'nyj resurs. Psihologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i olimpizma: innovacii i perspektivy razvitiya : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., posvyasch. 15-letiyu fak. fiz. kul'tury i sporta : v 3 ch. / pod nauch. red. E. V. Bykova, V. D. Ivanova ; YuUrGU. - Chelyabinsk, 2011. - Ch. 3. - S. 63-65.
7. Lubyшева, L.I. Fizicheskaya i sportivnaya kul'tura: sodержanie, vzaimosvyazi i dissociacii. Teoriya i praktika fiz. kul'tury. - 2002. - № 3. - S. 11-14.
8. Martirosova T.A. Rol' fizicheskoy kul'tury v formirovanii zdorov'ya studenta. Puti razvitiya massovyh nacional'nyh vidov sporta v Rossii, mas-restling. materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem v ramkah Chempionata Rossii po mas-restlingu. Kazan', 2022. - S. 295-298.

© Мартиросова Т.А., Арнст В.А., 2024

УДК 796.422.12

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Е.С. Огородова¹, О.И. Загrevский²

Национальный исследовательский Томский государственный университет
Российская Федерация, 634050, г. Томск, пр. Ленина 36

¹E-mail: ogorod22es@mail.ru

²E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

Исследование посвящено особенностям тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров, занимающихся на этапе углубленной специализации. В результате исследования представлена методика, позволившая получить достоверный прирост показателей при проведении педагогического эксперимента. Полученные данные могут быть учтены при разработке тренировочных программ для подготовки легкоатлетов-спринтеров, занимающихся на этапе углубленной специализации.

Ключевые слова: легкоатлеты-спринтеры, подготовка, методика, педагогический эксперимент, тренировка

IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS OF TRACK AND FIELD SPRINTERS AT THE STAGE OF IN-DEPTH SPECIALIZATION

E.S. Ogorodova¹, O.I. Zagrevsky²

National Research Tomsk State University
Russian Federation, 634050, Tomsk, Lenin Ave. 36

¹E-mail: ogorod22es@mail.ru

²E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

The study is devoted to the peculiarities of the training process of track and field sprinters engaged at the stage of in-depth specialization. At a result of the study, a methodology was presented that made it possible to obtain a reliable increase in indicators during a pedagogical experiment. The data obtained can be taken into account when developing training programs for the preparation of track and field sprinters training at the stage of advanced specialization.

Keywords: track and field sprinters, preparation, methodology, pedagogical experiment, training

Введение. Дальнейший рост спортивных результатов в легкой атлетике, в частности легкоатлетов-спринтеров, немыслим без совершенствования тренировочного процесса по отдельным сторонам и элементам тренировочной нагрузки спортсменов. Объем и интенсивность тренировочных занятий достиг предела, поэтому их дальнейшее количественное увеличение связано с рисками для здоровья спортсменов, что заставляет вести поиск новых средств и методов спортивной тренировки.

Основой подготовки спортсменов-спринтеров служит применение различных упражнений силового, скоростного и скоростно-силового характера. Однако вопрос о преимуществах одних средств над другими окончательно не решен (по Брейзеру В.В., Ивкину Г.В., Малютову М.Б., 2018 г.). Часть специалистов предпочитают в тренировочной работе прыжковые и беговые упражнения из разряда специальной физической подготовки, так как они по своей биодинамической структуре сходны с основными соревновательными (по Матвееву Л.П., 2017 г.). Другие специалисты более склонны к проведению классических учебно-тренировочных занятий в большей степени направленных на использование упражнений общей физической подготовки, которые позволяют

акцентировано и более избирательно воздействовать на формирование необходимых скоростно-силовых и силовых потенциалов основных мышечных групп (по Фомину Н.А.), 2020 г.).

Это позволило нам определить **цель исследования**: совершенствование методики развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров за счет изменения соотношения средств специальной физической подготовки (СФП) и общей физической подготовки (ОФП) на этапе углубленной специализации в подготовительный период.

Методы и организация исследования: анализ литературных источников, тестирование двигательных качеств легкоатлетов, методы математической статистики, педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе «ДЮСШ им. О. Рахматулиной» г. Колпашево Томской области. В исследовании приняли участие 20 юношей легкоатлетов-спринтеров, занимающихся на этапе углубленной специализации (10 человек экспериментальная группа и 10 – контрольная).

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам обзора и анализа учебной, методической и научной литературы была выявлена структура учебно-тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров. Также в сфере спринтерских дисциплин легкой атлетики были определены основные направления скоростно-силовой подготовки и на их основе были составлены два комплекса, состоящие из специальных физических упражнений.

Разработанные комплексы представляют собой серию упражнений различной интенсивности и объема. Всего в комплексах по 5 упражнений, выполняемых определенное количество раз без ограничения по времени, а отдых между упражнениями составлял от 3 до 5 минут.

Первый комплекс по набору и направленности входящих в него специальных упражнений ориентирован на развитие взрывной силы (таблица 1).

Таблица 1

Комплекс упражнений на развитие взрывной силы

Название упражнения	Методика выполнения	Методические указания	Дозировка
Высокое поднятие бедра с сопротивлением.	И.п. стойка ноги врозь. Выполняется высокое поднятие бедра одной ногой с продвижением.	К голени маховой ноги прикрепляется экспандер. Данное упражнение выполняется в парах. Один из участников стоит впереди на нем закреплен экспандер. А второй стоит сзади, удерживая экспандер в натяжении, тем самым создавая сопротивление. Один подход включает в себя работу двумя ногами. Работа рук как при беге на короткие дистанции.	4 подхода по 20 метров
Прыжки со сменой положения ног (разножка)	И.п. выпад правой вперед, руки за голову. Прыжки со сменой положения ног в полетной фазе.	Спину необходимо держать прямо, без наклона вперед. Выпад осуществлять до угла 90° в коленном суставе.	4 подхода по 30 раз
Прыжки на возвышение	И.п. стойка ноги врозь. Прыжки с места на возвышение	Прыжок выполняется с места без предварительного растяжения мышц без приседа. Спину необходимо держать прямо. Сход с возвышения выполнять шагом назад, без прыжков.	4 подхода по 15 раз
Прыжки с прямыми ногами с небольшим продвижением вперед, носки ног на себя в безопорной фазе	И.п. стойка ноги врозь. Выполняем прыжки с небольшим продвижением вперед, ноги врозь, на прямых ногах, в прыжке носки ног тянем на себя.	Во время выполнения прыжка ноги не сгибаются в коленном суставе, также необходимо в безопорной фазе тянуть носки ног. Руки работают произвольно.	4 подхода по 40 раз
Прыжок с высоты с последующим выпрыгиванием	И.п. стойка ноги врозь, упражнение выполняется с тумбы. Выполняем «спрыгивание» с тумбы вниз и сразу же после приземления выполняем прыжок вверх.	После приземления быстро выполнить прыжок вверх без каких-либо приседаний (подседаний). Необходимо создать отсутствие фазы растяжения мышц нижних конечностей. Возвращаемся к И.П. шагом.	4 подхода по 12 раз

Второй комплекс направлен на развитие быстроты (быстроты движений, быстроты двигательной реакции) и координации движений (таблица 2).

Таблица 2

Комплекс упражнений на развитие быстроты и координации движений

Название упражнения	Методика выполнения упражнения	Методические указания	Дозировка
Маховое движение ногой вперёд	И.п. стойка на левой, правая назад. Выполняем поднятие правой ноги, согнутой в коленном суставе, к груди.	Стойка на опорной ноге, маховая отведена назад с наклоном туловища вперед с ориентиром создания прямой линии с маховой ногой. Во время движения маховая нога сгибается в коленном суставе и поднимается вверх-вперед к груди. Туловище в этот момент выпрямляется. За один подход засчитывается выполнение упражнения левой и правой ногами.	4 подхода по 25 раз
Имитация бега с опорой (о стену или в упоре лежа на полу)	И.п. упор лёжа. По сигналу, ученики начинают выполнять поочерёдное подтягивание колена одной ноги к груди.	Выполняем упражнение с максимальной частотой.	4 подхода по 40 сек
Быстрые движения руками на месте	И.п. стойка ноги врозь, туловище немного наклонено вперёд. По сигналу ученик начинает выполнять амплитудные движения руками, как при спринтерском беге	Частота максимальная. Выполняем упражнение без продвижения.	4 подхода по 30 сек
Старт с колодок из положения высокой стойки	И.п. высокая стойка в юлках. Руки не касаются покрытия беговой дорожки. (Стойка как при высоком старте в л/а) По команде занимающийся выполняет старт из данного положения.	Стойка как при высоком старте в л/а: Стойка правая/левая вперёд, руки согнуты в локтевом суставе, туловище наклонено вперёд. Необходимо расположить юлочки в удобном для спринтера положении. Для облегчения задания занимающийся вначале должен принять положение низкого старта в юлках. Затем подняться как при высоком старте и выполнить старт из этого положения.	4 раза по 30 м
Низкий старт из упора лёжа	И.п. упор лёжа. По сигналу занимающийся выполняет старт из данного положения.	Работаем без юлочек. Принимаем положение упора лёжа и по сигналу тренера начинаем движение как можно быстрее и чётче.	4 раза по 30 м

Упражнения комплексов применялись на каждом занятии в основной части. Тренировочные занятия проводились шесть раз в неделю в течение 4 месяцев, на каждом тренировочном занятии использовался один из комплексов. На первом, третьем и пятом занятии был использован комплекс №1, а на втором, четвертом и шестом применялся комплекс №2.

Процентное соотношение ОФП и СФП во время учебно-тренировочного процесса в подготовительный период составляет 60% – ОФП и 40% – СФП. Для реализации цели исследования во время проведения педагогического эксперимента нами было изменено процентное соотношение ОФП и СФП в сторону увеличения доли СФП и процентное соотношение составило 35% – ОФП и 65% – СФП. Таким образом, доля специальной физической подготовки увеличилась на 25%.

Тренировочный процесс контрольной группы не был изменён и продолжался в рамках программы Федерального стандарта. В занятиях этой группы были использованы классические упражнения для развития скоростно-силовых качеств (переменный бег,

упражнения для совершенствования техники низкого старта, общеразвивающие подготовительные упражнения с весом собственного тела, с внешними отягощениями и др.).

По окончании педагогического эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров контрольной и экспериментальной групп, по результатам которого был сделан вывод о преимуществе экспериментальной методики обучения (таблица 3).

Таблица 3

Результаты тестирования физической подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

№ п.п.	Название теста	Этап эксперимента	Экспериментальная группа (10 чел.)			Контрольная группа (10 чел.)			p
			1.	±	m _x	1.	±	m _x	
1.	Прыжок в длину с места (см)	До эксперим.	260,8	±	25,0	258,1	±	27,5	>0,05
		После эксперим.	271,6	±	22,0	262,7	±	23,5	<0,05
		p	p<0,05			p>0,05			
2.	Выпрыгивание с махом рук вверх (см)	До эксперим.	56,7	±	2,18	57,2	±	2,33	>0,05
		После эксперим.	63,2	±	1,00	57,6	±	1,80	<0,05
		p	p<0,05			p>0,05			
3.	Бег на 100 метров с низкого старта (сек)	До эксперим.	12,3	±	0,45	12,4	±	0,57	>0,05
		После эксперим.	11,1	±	0,35	11,5	±	0,28	<0,05
		p	p<0,05			p<0,05			
4.	Бег на 100 метров с ходу (сек)	До эксперим.	11,8	±	0,38	11,9	±	0,58	>0,05
		После эксперим.	10,7	±	0,31	10,9	±	0,23	>0,05
		p	p<0,05			p<0,05			

В **заключении** можно отметить, что изменение процентного соотношения ОФП и СФП в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров с 40 % до 65 % с применением специально разработанных комплексов упражнений позволило достоверно увеличить результаты при развитии скоростно-силовых качеств у легкоатлетов-спринтеров на этапе углубленной специализации.

Библиографические ссылки

1. Брейзер В.В., Ивкин Г.В., Малютов М.Б. Программирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки //Теория и практика физической культуры, 2018. №3. С. 36-38.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2017. С. 280.
3. Фомин Н.А. На пути к спортивному мастерству / Н.А. Фомин, В.П. Филин, М.: Физкультура и спорт, 2020. С. 159.

References

1. Brejzer V.V., Ivkin G.V., Maljutov M.B. Programmirovaniye trenirovochnoj nagruzki v godichnom cikle podgotovki //Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury, 2018. №3. S. 36-38.
2. Matveev L.P. Osnovy sportivnoj trenirovki. - M.: Fizkul'tura i sport, 2017. S. 280.
3. Fomin N.A. Na puti k sportivnomu masterstvu / N.A. Fomin, V.P. Filin, M.: Fizkul'tura i sport, 2020. S. 159.

© Огородова Е.С., Загrevский О.И., 2024

УДК 796:378.4

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ

Н.Ю. Патаркацишвили

Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79б
E-mail: nputincev@mail.ru

В статье рассматривается профессионально-прикладное развитие физических качеств на занятиях по прикладной физической культуре и спорта – северная ходьба. В рамках данного исследования была сформирована показательная статистика использования этого вида спорта на занятиях по физическому воспитанию среди студентов первых трех курсов обучения. Использование северной ходьбы в зимний период во время обучения в вузе на занятиях по прикладной физической культуре и спорта положительно влияет на общую выносливость – что является одним из важных профессиональных физических качеств.

Ключевые слова: физическое развитие, северная ходьба, физические качества, сила, выносливость

INCREASING PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL QUALITIES IN STUDENTS BY MEANS OF NORTHERN WALKING

N.Yu. Patarkatsishvili

Siberian Federal University
Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, ave. Svobodny, 79b
E-mail: nputincev@mail.ru

The article discusses the professional and applied development of physical qualities in classes in applied physical culture and sports - Nordic walking. As part of this study, indicative statistics were generated on the use of this sport in physical education classes among students of the first three years of study. The use of Nordic walking in winter while studying at a university in applied physical education and sports classes has a positive effect on overall endurance - which is one of the important professional physical qualities.

Keywords: physical development, Nordic walking, Nordic walking, student, physical qualities, strength, endurance

ВВЕДЕНИЕ

Прикладная физическая культура и спорт (ПФКиС) играет важную роль в развитии профессионально-прикладных физических качеств и общей физической подготовки студентов. Северная ходьба, сочетает в себе элементы ходьбы с использованием специальных палок, это интересный и эффективный способ развития профессионально-прикладных физических качеств, таких как сила, выносливость, координация [1; 2; 3; 4]. Северная ходьба, также известная как скандинавская ходьба или палкинг, является физической активностью, которая сочетает в себе элементы ходьбы и использование специальных средств. Такая нагрузка является важным элементом на занятии в вузе, который позволяет улучшить координацию, совместить движение рук и верхнего плечевого пояса с движением ног.

Северная ходьба является отличной кардиотренировкой, которая способствует развитию аэробной выносливости [2; 3; 4]. Эта интенсивная форма активности требует усилий со

стороны всех основных групп мышц и увеличивает сердечно-сосудистую нагрузку. Последовательные движения с использованием палок активизируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Регулярные занятия северной ходьбой помогут улучшить емкость легких, укрепить сердце и повысить общую выносливость [1]. Северная ходьба развивает координацию движений и способность сохранять равновесие. Участие верхних и нижних конечностей в процессе движения, а также использование палок, требуют согласованной работы мышц и правильной постановки ног. Это помогает улучшить координацию движений и развить чувство равновесия [1]. Правильная поза при выполнении упражнений в рамках северной ходьбы очень важна. На рисунке 1 представлено правильное положение рук, ног и всего тела [2; 3; 4].



Рисунок 1 Правильное положение головы, рук, ног и туловища во время движения при северной ходьбе

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: Провести сравнительный анализ и оценить динамику развития применения северной ходьбы студентов СФУ для развития профессионально-прикладных физических качеств студентов первых трех курсов обучения в вузе в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт».

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Занятия проходили не менее 60 минут по 2 раза в неделю. Для контроля повышения общей выносливости использовался бег в крытом легкоатлетическом манеже, для девушек дистанция составляла 2 км, а для юношей 3 км. Эксперимент проходил с конца октября 2022 года по апрель 2023 года, после была сформирована статистика физической активности и развития физических качеств за 6 месяцев обучения северной ходьбы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В сравнительном анализе четко прослеживается повышение показателей скорости и уровня выполнения техники этого вида ходьбы для повышения общей выносливости (Таблица 1). Так, студентам (юношам и девушкам), приглашенным на специализацию по ПФКиС для прохождения тестирования на уровень физической подготовки в количестве ста человек, предлагалось пройти дистанцию 1,6 км (1 миля) в начале и конце учебного года.

Нормативные показатели СФУ по северной ходьбе имеют пороговое значение до 20 минут за дистанцию 1,6 км – оценка 2. Для юношей прохождение от 16 минут и более, а для девушек от 17 минут и более – оценка 3. Для юношей прохождение от 13 до 16 минут, а для девушек от 14 до 17 минут – оценка 4. Оценка 5 выставляется если данную дистанцию

преодолеть юношам – менее 13 минут, а девушкам – менее 14 минут. В беговом тесте на показатель общей выносливости пороговое нижнее значение на оценку 2 составляет – девушки 13 минут 20 секунд, а юноши – 18 минут 05 секунд.

Таблица 1

Результаты преодоления контрольной дистанции участниками эксперимента			
НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА (2022)		КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА (2023)	
СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА - ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИЙ 1,6 КМ НА ВРЕМЯ			
Девушки > 17 мин.	67	Девушки > 17 мин.	14
Девушки < 17 мин.	17	Девушки < 17 мин.	70
Юноши > 16 мин.	14	Юноши > 16 мин.	0
Юноши < 16 мин.	2	Юноши < 16 мин.	16
БЕГОВОЙ ТЕСТ НА ОБЩУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ В КРЫТОМ МАНЕЖЕ			
Девушки (2 км) >13 мин 20 сек	58	Девушки (2 км) >13 мин 20 сек	25
Девушки (2 км) <13 мин 20 сек	26	Девушки (2 км) <13 мин 20 сек	59
Юноши (3 км) >18 мин 05 сек	14	Юноши (3 км) >18 мин 05 сек	2
Юноши (3 км) <18 мин 05 сек	2	Юноши (3 км) <18 мин 05 сек	14

Так же необходимо отметить что, использование северной ходьбы в зимний период во время обучения в вузе на занятиях по прикладной физической культуре положительно влияет на общую выносливость – является одним из важных физических качеств. В начале эксперимента уровень общей выносливости как у юношей, так и у девушек был значительно ниже необходимого для зачета уровня. В конце учебного года и эксперимента этот показатель увеличился у девушек с 26 до 59 – на оценку «зачтено», у юношей с 2 до 16 – «зачтено».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в ходе проведенного исследования удалось выявить положительную динамику роста физкультурно-спортивной профессионально-прикладной подготовленности студентов с 1-го по 3-й курс, северная ходьба представляет собой эффективный и интересный инструмент для развития физических качеств в зимний период на занятиях по прикладной физической культуры и спорта. Её преимущества включают развитие аэробной выносливости, укрепление мышц и суставов, улучшение координации и равновесия, а также положительное влияние на психическое благополучие. Включение северной ходьбы в программу занятий физической культуры поможет студентам разнообразить тренировки и достичь лучших результатов в своем физическом и профессиональном развитии.

Библиографические ссылки

1. Патаркацишвили, Н.Ю. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 45-52.
2. Киселева Н.В. Северная ходьба как метод повышения выносливости на занятиях в вузе / Н.В. Киселева, Д.В. Еремина // Вестник Воронежского института высоких технологий. Киров. – 2022. – С. 2-4.
3. Соболев, С.В. Развитие аэробных возможностей организма в учебном процессе студентов средствами северной ходьбы / С. В. Соболев, А. С. Коновалов, Н. В. Соболева, Н. Ю. Патаркацишвили // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7(221). – С. 288-292.
4. Худик, С.В. Концепция комплексной специализации для курса дисциплины "физическая культура и спорт" вузов / С.В. Худик, В.С. Близневская, А.А. Худик, Ю.В.

Тарасенко, А.П. Тарасенко // Физкультурное образование Сибири. – 2018. – № 2 (40). – С. 9-17.

References

1. Patarkacishvili, N.Yu. Vyyavlenie osnovnyh sredstv i metodov razvitiya sily u studentov, zanimayuschihsya fizicheskoy podgotovkoj / N.Yu. Patarkacishvili, D.A. Zav'yalov // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. - 2020. -№ 9. - S. 45-52.
2. Kiseleva N.V. Severnaya hod'ba kak metod povysheniya vynoslivosti na zanyatiyah v vuze / N.V. Kiseleva, D.V. Eremina // Vestnik Voronezhskogo instituta vysokih tehnologij. Kirov. - 2022. - S. 2-4.
3. Sobolev, S.V. Razvitie a`erobnyh vozmozhnostej organizma v uchebnom processe studentov sredstvami severnoj hod'by / S. V. Sobolev, A. S. Konovalov, N. V. Soboleva, N. Yu. Patarkacishvili // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. - 2023. - № 7(221). - S. 288-292.
4. Hudik, S.V. Konceptiya kompleksnoj specializacii dlya kursa discipliny "fizicheskaya kul'tura i sport" vuzov / S.V. Hudik, V.S. Bliznevskaya, A.A. Hudik, Yu.V. Tarasenko, A.P. Tarasenko // Fizkul'turnoe obrazovanie Sibiri. - 2018. - № 2 (40). - S. 9-17.

© Патаркацишвили Н.Ю., 2024

УДК 796.323.2

ЗНАКОМЬТЕ УЧЕНИКОВ С ПРИКЛАДНЫМ ЗНАЧЕНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРЫ

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 рассматривается необходимость знакомить учеников и родителей с тем, что многие умения и навыки, которые ученики осваивают в школе на уроках физкультуры, могут иметь прикладное значение, а не являются отвлеченными от жизни; понимание этого учащимися дает возможность привлечь их к активной работе на уроке.

Ключевые слова: гимнастика, школа, физкультура, прикладная физкультура, безопасность, интерес к урокам, лазание, прыжки, бег

EXPOSING STUDENTS TO THE APPLIED VALUE OF PHYSICAL EDUCATION

A.Yu. Patrikeev

Publishing house «Pervoe September» Pedagogical University «First of September», refresher courses, Russian Federation, Moscow, st. Platovskaya, 4.

E-mail: kont-antibus@mail.ru

This article examines the need to make students and their parents familiar with the fact that many skills which students master at PE classes have real value in life and are not detached from everyday experience; it helps involve students in the process of physical education.

Keywords: gymnastics, school, physical education applied, safety, student involvement, climbing, jumping, running

Введение

Зачастую от родителей, а иногда и учеников можно услышать, что физкультура нам в жизни не пригодится. Впрочем, такое же отношение высказывают порой и по отношению к другим предметам – например, к физике или химии. Люди сетуют на то, что полученные знания совсем негодились, зря только время потрачено. Зачем изучали? Вот и про физкультуру периодически говорят: «Без кувырков, бега, прыжков и прочего вполне можно обойтись, незачем время тратить». Разве что есть смысл прийти на урок, чтобы поиграть, отвлечься и «дать мозгам отдохнуть». А при таком отношении родителей и дети начинают воспринимать эти уроки как нечто необязательное. Если оценка не нужна, то можно и вовсе их не посещать. Или не стараться чему-то научиться – лучше просто посидеть на скамейке.

Но есть немало примеров того, что физкультура реально помогает в жизни. И не только по той причине, что ребята становятся сильнее, быстрее и т. п., а потому, что на физкультуре осваиваются и прикладные навыки. И если нам как педагогам удастся показать ученикам, что урок полезен не только с позиции оценок, то и стимула заниматься у ребят будет больше, да и родители станут поддерживать занятия.

Да, специалисты в области физической культуры и спорта понимают, что уроки нужны и важны, что каждое умение и навык потом могут пригодиться в жизни, но иногда требуются наглядные доказательства, чтобы людьми, не связанными со спортивной деятельностью, эти неоспоримые истины были поняты и приняты. В данной статье рассматривается

возможность использования видеороликов, наглядно демонстрирующих, как умения и навыки, полученные на уроках физкультуры, помогают нам или спасают в повседневной жизни.

Давайте разберем, что же мы можем показать, чем увлечь учащихся.

Основное содержание работы

Вариантов прикладного применения в жизни умений и навыков, полученных на уроках физкультуры, довольно много. Разберем основные.

1. Лазание.

В школе изучают лазание по гимнастической стенке и по канату. Вроде бы не сильно полезное умение в обычной жизни. Но однажды ребята на прогулке забили мяч высоко на дерево и снять его уже никак не могли. Этот случай я решил использовать как раз для того, чтобы наглядно показать, как может пригодиться умение лазать. Я залез на дерево и снял мяч, а также записал на видео этот процесс. Теперь у меня появилась возможность показать ребятам, что умение лазать вполне может пригодиться и в обычной жизни. Нередко мячи или воланчики залетают на деревья, а вернуть их обратно очень хочется. И помочь здесь может два варианта: первый – залезть и снять, а второй – бросить что-нибудь так, чтобы сбить предмет (здесь, однако, есть смысл вспомнить ситуации, когда игрок пытался бросить ракетку, чтобы сбить воланчик, – и она также застревала в ветвях дерева). Но о бросках поговорим позднее.

2. Подтягивание, висы.

Лазание можно совместить с подтягиваниями, вспомнив при этом обычный городской транспорт – автобусы, метро и т. п. Сама необходимость удерживаться за поручни, особенно за верхние – это уже элемент подтягивания. У многих в жизни был опыт резкого торможения автобуса, троллейбуса или поезда в метро, после которого люди падали или с трудом удерживались, чтобы не упасть. Если человек может легко удержаться и не упасть – это происходит в том числе благодаря умению удерживаться на перекладине. В сети можно найти большое количество видео подобного рода, и на них хорошо видно, кто сумел себя удержать, а кто нет.

Есть также еще одно видео, которое лично на меня произвело сильное впечатление, и я даже не всегда готов приводить его в пример. Однако такой пример точно даст возможность серьезно задуматься о предмете нашего обсуждения.

Ситуация: наводнение, женщину снимают с крыши при помощи вертолета. Она держится за лестницу одной рукой, а другой держит под мышкой собачку. Когда вертолет начал подниматься, женщина внезапно выпустила собачку. Не смогла держаться одной рукой, сил не хватило.

Зачастую нам хватает одной серьезной жизненной ситуации, чтобы понять: тренировки были не напрасными. Дай бог, чтобы она не была столь трагической.

Последний пример можно отнести как к лазанию (есть смысл практиковаться в лазании с предметом в руках или под мышкой), так и к подтягиванию или висам (без силы и цепкости рук никуда).

3. Метание на дальность и точность.

Если брать ситуации из жизни, в которых метание может пригодиться, то это:

а) Необходимость сбить откуда-то застрявший предмет. Тут потребуется и сила, чтобы он был сбит, и точность, так как при неудачном попадании ничего не получится.

б) Передать какую-то нужную вещь тому, кто находится наверху (на крыше, на лестнице и т. п.). В этом случае необходимо проявить точность и соразмерить силу своего броска, чтобы тот, кто ловит предмет, легко это сделал. В сети чаще можно найти видео неудачных бросков.

4. Бег.

С бегом всё проще – это необходимость догнать автобус, успеть на урок, на поезд и т.п. Таких примеров в Интернете можно найти множество.

5. Лыжная подготовка.

Хороший пример для лыжной подготовки был в новостях, когда рассказывали о населенном пункте, который завалило снегом так, что никакой транспорт не мог проехать. В этом случае находчивый человек достал свои лыжи и добрался до нужного места.

В данной статье я привел лишь малую часть примеров, которые можно использовать для того, чтобы вдохновить учеников на работу на уроке. А ведь таких ситуаций в жизни огромное количество. Поскольку дети сейчас очень много времени посвящают серфингу в Интернете, наглядная информация в форме поучительных, забавных (или не очень) видеороликов, которых там можно найти очень много, будет им особенно интересна. И наша задача как педагогов – знакомить с этими примерами ребят, показывая, что многие умения и навыки, которые они получают на уроках физкультуры, пригождаются в жизни. Причем довольно часто.

Выводы

На основании опыта работы с детьми можно сделать следующие выводы:

1. Видеопримеры из жизни оказывают гораздо большее влияние, чем сухие слова из учебников или рассказы о каких-то абстрактных случаях.
2. Чем больше видеопримеров будет показано учащимся, тем выше будет их мотивация к занятиям физкультурой.
3. После просмотра видеопримеров у учеников вряд ли появится повод говорить о том, что физкультура не имеет прикладного значения.
4. Чем больше используется различных видеоматериалов во время занятий, тем интереснее проходят сами уроки и тем большую силу убеждения имеют слова учителя.

Библиографические ссылки

1. Канал YoutubeKontAntibus. Видео: «Снимаем мяч с дерева - Для чего нужна физкультура». URL: <https://youtu.be/yud5wXEw8B4?si=T1wXfopKtc9S03IX>

References

1. Channel Youtube KontAntibus. Video: «Снимаем мяч с дерева - Для чего нужна физкультура». URL: <https://youtu.be/yud5wXEw8B4?si=T1wXfopKtc9S03IX>

© Патрикеев А.Ю., 2024

УДК 796. 55 (6)

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Е.Д. Пузакова, Е.Д. Кондрашова

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

E-mail: elizavetapuzakova820@gmail.com

E-mail: kondrashova2013@list.ru

В статье рассмотрен процесс развития физической культуры и спорта в системе высшего профессионального образования России, история которого началась в XVII веке. В настоящее время многие учёные предлагают свои концепции физического воспитания студентов, выдвигают идеи, послужившие основой для современной системы физического развития молодёжи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие, студенты, высшее образование, концепции, подходы

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION

E.D. Puzakova, E.D. Kondrashova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

E-mail: elizavetapuzakova820@gmail.com

E-mail: kondrashova2013@list.ru

The article examines the process of development of physical culture and sports in the system of higher professional education in Russia, the history of which began in the 17th century. Currently, many scientists offer their concepts of physical education for students and put forward ideas that serve as the basis for the modern system of physical development of youth.

Keywords: physical culture, sport, development, students, higher education, concepts, approaches

Сегодня физическая культура играет значимую роль в жизни общества, в особенности для молодёжи, так как спорт является не только незаменимым способом поддержания здоровья, но и средством развития и самосовершенствования личности. обучающимся высших учебных заведений как будущим специалистами важно совершенствоваться не только интеллектуально, но и физически, так как они являются будущим потенциалом здорового надёжного общества, они обязаны развивать его достижения, преумножая их [1].

Цель исследования: провести теоретический анализ развития физической культуры и спорта в системе высшего профессионального образования России, рассмотреть современные подходы в физическом воспитании студентов.

Развитие физической культуры в высших учебных заведениях началось ещё в период правления Петра I. Он учредил светские и гражданские учебные заведения, в учебные планы которых входили элементы физической культуры. В начале XIX века в России создаётся государственная система образования, разрабатывается и утверждается перечень учебных предметов. Однако занятия спортом не входят в число обязательных дисциплин. Только к

концу XIX века благодаря трудам А. Д. Бутовского и П. Ф. Лесгафта закладываются основы физического воспитания. В программах начальных и средних образовательных учреждений физическая культура становится учебным предметом. В высших учебных заведениях она появляется только в XX веке, но является необязательной [2]. Однако студенты стремились к знаниям физическими упражнениями. Были созданы кружки по гимнастике, борьбе, футболу, лёгкой атлетике, фехтованию и другим видам спорта. После 1917 года физическое воспитание в вузах стало актуальным и для правительства страны, необходимость качественной физической подготовки студентов для обороны государства привлекала его внимание. Физическое развитие населения страны, в том числе, в вузах стало актуальным. В связи с этим 4 июня 1918 года создаётся Совет по всеобщему военному обучению, в рамках которого разрабатывали специальные программы физического воспитания. А спустя год в Петрограде открывается институт физической культуры (сейчас это Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта). С 1930 года физическая культура становится обязательной дисциплиной во всех высших учебных заведениях страны. После 1945 года с целью восстановления физического развитие молодёжи сформирован курс спортивного совершенствования, введены факультативные курсы спортивного совершенствования. В 1951 году проведена первая Всесоюзная студенческая спартакиада, которая поспособствовала объединению усилий всех высших учебных заведений страны для развития спорта в стране [3].

В свете стрессовых ситуаций в связи с особенностями политической и экономической сторон жизни страны в современных реалиях физическое воспитание студентов особенно важно. Значимость физического развития обучающихся высших учебных заведений обусловлено наличием рисков в экологической и военной сфере, грозящих негативным влиянием на состояние здоровья молодёжи.

В развитие физической культуры и спорта во второй половине XIX-начале XXвеков внёс огромный вклад Пётр Францевич Лесгафт, отечественный педагог, врач и общественный деятель. Он считается основоположником системы физического воспитания в России. В процессе физического развития в период детства Пётр Францевич выделял подвижные игры как основной и наиболее эффективный способ развить базовые умения у человека. По мнению Лесгафта, активные игры способствуют выработке самостоятельности, инициативности у детей, что приводит к формированию твёрдого характера и силы воли. Также правильно подобранные подвижные игры оказывают благотворное воздействие на формирование психики ребёнка и его физическое состояние. Преподавателям в физическом воспитании П. Ф. Лесгафт уделял особое внимание. Помимо своей основной задачи – организации и контроля учебного процесса – педагог должен подавать положительный пример ученикам, следить за собой и производить благоприятное впечатление, а также основательно подходить к подготовке своих занятий с учащимися. Лесгафтом была разработана теория «прибавочных раздражителей», в которой он выражает негативное отношение к соревнованиям, поощрениям и наказаниям, так как считает, что это может привести к ущербу для самооценки ребёнка. Всё это служит непосредственной основой для формирования физического воспитания человека на протяжении всей его жизни, базой, которая закладывается с раннего детства и влияет на дальнейшее развитие личности.

П. Ф. Лесгафт создал систему физического воспитания в России с учётом национальных традиций и лучших мировых систем, которая остаётся актуальной и на сегодняшний день [4].

Валентин Владиславович Гориневский, ученик П. Ф. Лесгафта, развил его идеи и в 1910 году создал лабораторию по изучению проблем физического воспитания. Он считал очень важным влияние физических упражнений на весь организм и в особенности на центральную нервную систему человека. Большую ценность имеют идеи Гориневского о взаимосвязи физического и эстетического воспитания: он считал, что следует с детства формировать у человека выразительные, изящные движения, наиболее полно отражающие психическую и индивидуальную деятельность человека. Валентином Владиславовичем была написана первая книга о медицинском контроле за занятиями спорта населения, он заложил научную

базу физических тренировок и доказал эффективность активных игр в физическом развитии детей. В. В. Гориневский является признанным основателем постреволюционной системы физического воспитания в России.

В. А. Бароненко и Л. А. Рапопорт в своём учебном пособии «Здоровье и физическая культура студента» подробно раскрывают современный взгляд на составляющие здоровья и здорового образа жизни. Авторы выделяют такие компоненты здоровья, как психологический, физический и поведенческий. Первая составляющая характеризуется мотивационным, нравственным и мыслительным компонентами, а также состоянием эмоциональной сферы человека. Физический компонент здоровья включает в себя уровень развития организма, качество его состояния и резервов, которые отвечают за адаптацию организма и работоспособность. Поведенческая составляющая является внешними проявлениями состояния организма и выражается в уровне адекватности поведения, коммуникативных навыках и жизненной позиции. Очень важна деятельность этих трёх компонентов в совокупности, ведь если хотя бы какой-то один из них даёт сбой, нарушается работа всего организма в целом, как физической, так и психологической составляющей, что приводит к ухудшению здоровья и возрастанию риска заболеваний. Важное место В. А. Бароненко и Л. А. Рапопорт отводят мотивации здорового образа жизни студентов. Авторы отмечают, что в основе формирования мотивации лежат два принципа – возрастной и деятельностный. В соответствии с первым необходимо начинать формирование мотивации в раннем возрасте. Согласно второму принципу, мотивированность следует создавать на основе оздоровительной деятельности личности, направленной на саму себя. Многие факторы, такие, как средства массовой информации, окружение, ведущее нездоровый образ жизни, негативно влияют на поддержание мотивации в здоровом образе жизни у студентов. В связи с этим, по мнению В. А. Бароненко и Л. А. Рапопорт, система высшего образования должна быть нацелена на формирование культуры здоровья у студентов, и этому могут способствовать установки на здоровый образ жизни. Как отмечают авторы, приобщение к здоровому образу жизни зависит от самостоятельности человека, стремления быть здоровым, и в этом помогают установки. Установка характеризуется как готовность к определённой деятельности или восприятию окружающей обстановки и формируется на базе мотивации. Чтобы установка начала работать, её необходимо реализовать, и в этом авторы дают некоторые рекомендации: постановка достижимой точной цели, терпение в достижении этой цели, поощрение за успешное продвижение на пути к цели и устойчивая готовность к здоровому поведению. Соблюдение таких рекомендаций может помочь студентам в формировании и поддержании здорового образа жизни.

Многие отечественные учёные, занимающиеся изучением вопроса развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, разрабатывали и предлагали свои концепции их формирования. Валентина Александровна Бароненко охарактеризовывает область физической культуры студентов с позиции современного валеологического подхода. Она раскрывает понятие валеологии (этот термин был введен И.И. Брехманом в 1980 годах) как науки о формировании, сохранении и укреплении здоровья человека (от латинского *valeo* – «быть здоровым») и считает, что зарождение и становление этой науки обязано ухудшением качества здоровья людей в масштабе человечества. Валентиной Александровной рассматриваются современная концепция здоровья и здорового образа жизни, биоритмы и их биологическая роль для организма, влияние сексуальной культуры на психологическое и физическое благополучие студентов. С.Ю. Иванова рассматривает необходимость формирования потребности обучающихся высших учебных заведений в здоровом образе жизни, а Н.А. Красноперова в своих исследованиях раскрыла вопрос формирования мотивации студентов к здоровому образу жизни. Авторы А.М. Леонтьев и Б.А. Михайлов изучали значение физической культуры для формирования современного специалиста в рамках болонского процесса. Л.П. Матвеев, А.А. Тер-Ованесян и В.П. Филин анализировали роль спорта в педагогике. По мнению С.Н. Бацунова, главной ценностью физической культуры и спорта выступает свобода самостоятельной реализации личности в

соревновании способностей физической и интеллектуальной сторон человека.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования было выявлено, как протекало развитие физической культуры и спорта в высшем образовании России, начиная с XVII века и до наших дней, были проанализированы концепции значимых учёных в области физического воспитания студентов. Огромный вклад в эту сферу был сделан П. Ф. Лесгафтом, его идеи не утрачивают актуальность по сей день и служат фундаментом для современных концепций. На сегодняшний день существует множество подходов, которые могут помочь студентам сформировать привычку вести здоровый образ жизни и поддерживать своё здоровье [5]. Концепция В. А. Бароненко и Л. А. Рапопорта является эффективным инструментом для решения этой задачи благодаря своей доступности, структурированности и актуальности.

Физическая культура и спорт в высшем образовании являются сегодня одним из ключевых элементов студенческой жизни, основой, которая помогает студентам выстраивать своё будущее и всесторонне развиваться. Поэтому развитие физического воспитания является актуальным вопросом современности.

Библиографические ссылки

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: УрФУ, 2003. – С. 60 – 73.
2. Бароненко В.А. Концептуальный подход к проблеме культуры здоровья. – М.: Валеология, 2002. – №3. – С. 74 – 77.
3. Красноперова Н.А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов. – М.: Вестник СВФУ, 2014 – Том 11. – № 4. – С. 109-117.
4. Лесгафт П.Ф. Педагогика. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 374 с.
5. Мартиросова Т.А., Бондаренко О.В. История развития и становление современного олимпийского образования в России: Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития. Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная 50-летию УралГУФК. – 2020. – С. 309-313.

References

1. Baronenko V.A. Zdorov'e i fizicheskaja kul'tura studenta. – M.: UrFU, 2003. – P. 60 – 73.
2. Baronenko V.A. Konceptual'nyj podhod k probleme kul'tury zdorov'ja. – M.: Valeologija, 2002. – №3. – P. 74 – 77.
3. Krasnoperova N.A. Motivacionnyj komponent v strukture formirovanija zdorovogo obraza zhizni studentov. – M.: Vestnik SVFU, 2014 – T. 11. – № 4. – P. 109-117.
4. Lesgaft P.F. Pedagogika. Izbrannye trudy / P. F. Lesgaft. – Moskva: Izdatel'stvo Jurajt, 2023. – 374 P.
5. Martirosova T.A., Bondarenko O.V. Istorija razvitija i stanovlenie sovremennogo olimpijskogo obrazovanija v Rossii: Aktual'nye problemy sportivnoj podgotovki, ozdorovitel'noj fizicheskaj kul'tury, rekreacii i turizma. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura i medicinskaja reabilitacija: innovacii i perspektivy razvitija. Vserossijskaja nauchno-prakticheskaja konferencija, posvjashhennaja 50-letiju UralGUFK. – 2020. – P. 309-313.

© Пузакова Е.Д., Кондрашова Е.Д., 2024

УДК 796. 55

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Е.Ю. Ребров, Т.А. Мартиросова

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

E-mail: rebrovegorgor111@gmail.com

В статье рассмотрено понятие силы в различных аспектах. Ученые и исследователи выделяют в более сотни понятий силы. В этой статье проведен анализ понятия силы, определены способы развития силовых показателей человека. Рассмотрено влияние тестостерона на уровень силовых показателей.

Ключевые слова: сила, развитие силы, мышечная сила, силовые упражнения, тестостерон, силовые показатели, методика, методы, средства

METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH INDICATORS

E.Y. Rebrov, T.A. Martirosova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

E-mail: rebrovegorgor111@gmail.com

The article examines the concept of strength in various aspects. Scientists and researchers identify more than a hundred concepts of force. This article analyzes the concept of strength and identifies ways to develop human strength indicators. The influence of testosterone on the level of strength indicators is considered.

Keywords: strength, strength development, muscle strength, strength exercises, testosterone, strength indicators, methodology, methods, means

Существующая система физической культуры и спорта в Российской Федерации определила, что физическая культура – это органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая и самостоятельная область. Результатом деятельности человека в ней является физическая подготовленность, определена как степень развития физических качеств, двигательных умений и навыков, характеризуется высоким уровнем развития жизненных сил, спортивных достижений, способствует нравственному, эстетическому, интеллектуальному развитию личности. спортивная тренировка в любом виде спорта повышает общие функциональные возможности организма. на этом фоне происходит развитие физических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в том или ином виде спорта [1]. В нашем исследовании, мы предложим методику развития силовых показателей человека. Неотложным элементом физического развития является сила. С точки зрения научного интереса, с позиции физического развития, здорового образа жизни человека вопрос её исследования методики развития силовых показателей человека является актуальным. Силовые показатели – это один из важнейших аспектов физической подготовки, как профессиональных спортсменов, так и любителей спорта. Развитие силовых показателей человека способствует повышению физической выносливости, а значит, повышению работоспособности, эффективности движений и достижению лучших результатов в спорте.

Цель исследования: изучить актуальные факторы развития силовых показателей человека, предложить методика их развития.

Физическая сила является важным аспектом человеческой физиологии, играющим существенную роль в повседневной жизни. Она определяет способности человека по совершению различных физических действий, таких как поднятие тяжестей, преодоление сопротивления, выполнение спортивных упражнений и многое другое. Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Педагоги выделяют следующие виды силовых качеств – максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость, взрывную силу, стартовую силу, динамическую силу, статическую силу, эксцентрическая сила. Мышечная сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление (или противостоять ему) за счёт мышечных усилий (напряжений). Взрывная сила – это способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.). Силовая выносливость, как вид силовых способностей, проявляется в возможности человека противостоять утомлению при осуществлении относительно продолжительных двигательных действий, требующих значительных мышечных напряжений. Быстрая сила (разновидность скоростно-силовых способностей), ее характеризуют непределённым напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Стартовая сила (компонент взрывной силы) – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила (компонент взрывной силы) – способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения. Силовая ловкость (к циклической работе и к ациклической работе) – это способность человека точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц (Ж.К. Холодов). Этот вид силы проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации (регби, борьба, хоккей). Под абсолютной силой понимают максимальный вес внешнего отягощения, который может преодолеть человек независимо от массы своего тела. Под относительной силой понимают тот же вес, но в расчете на 1 кг массы собственного тела. При некоторой физической активности, могут быть задействованы разные виды силы одновременно, рассмотрим традиционные способы развития силовых показателей. Силовые показатели могут быть определены как максимальные силы, которые способен развивать организм во время выполнения определенных упражнений или движений.

Средствами развития силы являются упражнения с отягощениями и упражнения взрывного характера. В настоящее время наиболее приоритетными на уроках физической культуры являются следующие методы развития мышечной силы: метод повторных усилий, метод прогрессивного возрастающего сопротивления, метод кратковременных максимальных напряжений, метод максимальных усилий, изометрический метод [2]. На примере нашего исследования, мы можем наблюдать, что силовые тренировки по типу пауэрлифтинга превосходят тренировки по типу бодибилдинга, по увеличению максимальной силы. Силовые тренировки с отягощением более эффективны, с точки зрения развития физической силы [3]. Если задача состоит в развитии общей силы, то для ее развития используют изометрические упражнения. Разные виды спорта совершенствуют различные силовые показатели. Кроме того, для эффективного развития силовых показателей важно составить правильную программу тренировок. Она должна включать в себя разнообразные упражнения, работающие на разные группы мышц. Программа тренировок должна учитывать индивидуальные особенности занимающегося. В нее могут быть включены развитие и других физических качеств, и различные виды физической активности, например, кардио тренировки. Это все будет способствовать комплексному развитию человека.

Силовые упражнения вариативны, в зависимости от цели тренировки и физического развития. Развитию силы способствуют не только методы и физические упражнения, но и другие факторы, например, уровень тестостерона как гормона, ответственного за развитие мышц и силовых

показателей влияет на силовые показатели человека. У мужчин, которые имеют высокий уровень тестостерона, обычно наблюдается более высокая мышечная масса и силовые показатели у них выше. У женщин, у которых уровень тестостерона ниже, силовые показатели могут быть невысокими. Необходимо знать, что уровень тестостерона зависит от таких факторов, как возраст, пол, генетика и общее состояние организма. Как показывает наше исследование уровень тестостерона напрямую влияет на уровень силовых показателей [4]. Из чего можно сделать выводы, что поднятие уровня тестостерона будет являться критически важным для физического развития и роста силовых показателей человека. Согласно нашему исследованию, физическое развитие людей с низким уровнем тестостерона было ниже, чем у людей с высоким уровнем тестостерона. Для оптимального развития силовых показателей, следует следить за образом жизни человека, соблюдать те правила жизни, которые влияют на повышение уровня тестостерона. Например, сон играет важную роль в развитии силовых показателей. Во время сна происходит восстановление и регенерация мышц. Это способствует их росту и развитию. Недостаток сна может привести к ухудшению процессов восстановления и ограничить развитие силовых показателей. Исследования показывают, что рекомендуемая продолжительность сна для взрослого человека составляет 7-9 часов в сутки. При соблюдении этого режима сна улучшается рост мышц, повышается силовая выносливость и снижается риск получения травм [5].

Высока роль питания для развития силовых показателей человека. Питание должно быть богатым белками, которые являются основным строительным материалом для развития мышц. В течение дня врачи диетологи рекомендуют употреблять достаточного количества белка, чтобы обеспечить оптимальное развитие мышц и силовые показатели. Необходимо обеспечить достаточный прием углеводов и жиров, которые являются источником энергии для мышц во время тренировок. В рацион питания важно включать достаточное количество витаминов и минералов, они обеспечивают восстановление и регенерацию мышц.

Генетические особенности играют важную роль в определении предрасположенности к развитию физической силы. Некоторые люди обладают естественной склонностью к развитию мышц и силы, в то время как у других эти возможности могут быть ограничены.

На развитие физической силы влияет уровень двигательной активности. Регулярные тренировки, включающие силовые упражнения, способствуют укреплению мышц и повышению общей физической силы человека. Для того чтобы избежать возможных травм и повреждений необходимо технически правильно выполнять физические упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Развитие силовых показателей – это длительный и трудоемкий процесс, который требует регулярных тренировок и терпения. Однако, благодаря систематическому тренировочному процессу можно достичь высоких результатов в увеличении силы, выносливости и мощности движений. Эффективное развитие силовых показателей возможно с учетом цели тренировки, выбора оптимальных методов и средств и внешних факторов. При развитии физических показателей необходимо учитывать все факторы, влияющие на человека. Развитие силовых показателей требует комплексного подхода, который включает в себя правильно подобранную программу тренировок, учет уровня тестостерона, соблюдение режима сна и правильного питания. Эффективное развитие силовых показателей возможно только с учетом индивидуальных особенностей человека.

Библиографические ссылки

1. Логинов Д.В., Осипов А.Ю., Мартиросова Т.А. Периоды силовых тренировок в предсоревновательном цикле подготовки молодых единоборцев. Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 12. – С. 60.
2. Глаголев, Д.А. Методы развития силовых качеств на уроках физической культуры. Теория и практика образования в современном мире : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2014 г.). – Санкт-Петербург : СатисЪ, 2014. – С. 132-135.
3. Джавадова К.М., Мартиросова Т.А. Рациональное питание обучающего в вузе. Актуальные проблемы авиации и космонавтики. VII Международная научно-

практическая конференция, посвященная Дню космонавтики. В 3-х томах. – Красноярск, 2021. – С. 1366-1368.

4. Осипов А.Ю., Мартиросова Т.А., Логинов Д.В. Контроль над диапазоном массы тела студентов в рамках специализированного физического воспитания. Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 92.

5. Мартиросова Т.А., Мелехина Н.Ю. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании в вузе. Спорт и спортивная медицина. II Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция. ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры». – 2019. – С. 137-145.

References

1. Loginov D.V., Osipov A.Ju., Martirosova T.A. Periody silovyh trenirovok v predsovetovatel'nom cikle podgotovki molodyh edinoborcev. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2022. – № 12. – S. 60.

2. Glagolev, D.A. Metody razvitija silovyh kachestv na urokah fizicheskoj kul'tury. Teorija i praktika obrazovanija v sovremenном mire : materialy V Mezhdunar. nauch. konf. (g. Sankt-Peterburg, ijul' 2014 g.). – Sankt-Peterburg : Satis, 2014. – S. 132-135.

3. Dzhavadova K.M., Martirosova T.A. Racional'noe pitanie obuchajushhego v vuze. Aktual'nye problemy aviacii i kosmonavтики. VII Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija, posvjashhennaja Dnju kosmonavтики. V 3-h tomah. – Krasnojarsk, 2021. – S. 1366-1368.

4. Osipov A.Ju., Martirosova T.A., Loginov D.V. Kontrol' nad diapazonom massy tela studentov v ramkah specializirovannogo fizicheskogo vospitanija. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2021. – № 1. – S. 92.

5. Martirosova T.A., Melehina N.Ju. Lichnostno-orientirovannyj podhod v fizicheskom vospitanii v vuze. Sport i sportivnaja medicina. II Vserossijskaja s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskaja konferencija. FGBOU VO «Chajkovskij gosudarstvennyj institut fizicheskoj kul'tury». – 2019. – S. 137-145.

© Ребров Е.Ю., Мартиросова Т.А., 2024

УДК 796.4

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ БАЛАНСОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРНО-ГРУППОВОЙ АКРОБАТИКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Т.К. Сахарнова¹, Г.Р. Айзятullova², Ж.С. Артемьева³, Е.А. Виноградова⁴

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Российская Федерация, 191021, Санкт-Петербург, улица Декабристов, 35

¹E-mail: t.sakharnova@lesgaft.spb.ru

²E-mail: g.ajzyatullova@lesgaft.spb.ru

³E-mail: j.artemieva@lesgaft.spb.ru

⁴E-mail: e.vinogradova@lesgaft.spb.ru

В статье рассмотрены парно-групповые упражнения спортивной акробатики, представлен анализ структуры соревновательной комбинации, определены наиболее распространённые элементы в парно-групповых упражнениях спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: парно-групповая акробатика, анализ, техника, балансовые упражнения

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF BALANCE EXERCISES IN PAIR-GROUP ACROBATICS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

T.K. Sakharnova¹, G.R. Aizyatullova², J.S. Artemieva³, E.A. Vinogradova⁴

P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg
35 Dekabristov Street, Saint Petersburg, 191021, Russian Federation

¹E-mail: t.sakharnova@lesgaft.spb.ru

²E-mail: g.ajzyatullova@lesgaft.spb.ru

³E-mail: j.artemieva@lesgaft.spb.ru

⁴E-mail: e.vinogradova@lesgaft.spb.ru

The article considers pair-group exercises of sports acrobatics, presents an analysis of the structure of the competitive combination, identifies the most common elements in pair-group exercises of highly qualified athletes.

Keywords: pair-group acrobatics, analysis, technique, balance exercises

Актуальность. Парно-групповая акробатика входит в число видов спорта со сложной координационной и технически обусловленной структурой двигательных действий. Одной из задач подготовки спортсменов высокого класса является обучение сложным акробатическим элементам динамического, статического и статодинамического характера, для успешного выполнения трёх соревновательных упражнений таких как: балансовое, темповое, комбинированное (статодинамическое). Совершенствование соревновательных упражнений невозможно без учета тенденций развития вида спорта, анализа уровня технической подготовленности ведущих спортсменов мира [3].

Техническая подготовленность спортсменов характеризуется наличием сложных упражнений в соревновательной композиции на разных этапах подготовки, особенно в гимнастических дисциплинах. Сложность упражнений, в свою очередь, зачастую зависит от уровня физической подготовленности. Соревновательное упражнение в парно- групповой акробатике состоит из индивидуальных и парных или групповых элементов.

Согласно правилам по спортивной акробатике партнера [1] упражнение начинается и заканчивается статическим положением, между которыми имеет место так называемая хореографическая композиция. Продолжительность балансового и комбинированного упражнения составляет минимальную продолжительность 2' 30". Темповые упражнения длятся максимум 2', минимум не предусмотрен. Характеристика балансовых упражнений заключается в том, что партнёры находятся в постоянном контакте в течении всего времени, пока выполняются парно/групповые элементы. Количество балансовых элементов регламентировано Правилами и составляет пять, каждый из которых состоит из того или иного положения.

Рассмотрев содержание соревновательных композиций нами, были определены наиболее распространенные группы положений (рис.1), к которым относятся стойки и их разновидности (способы выполнения), висы и упоры, основные положения нижнего партнера [2].

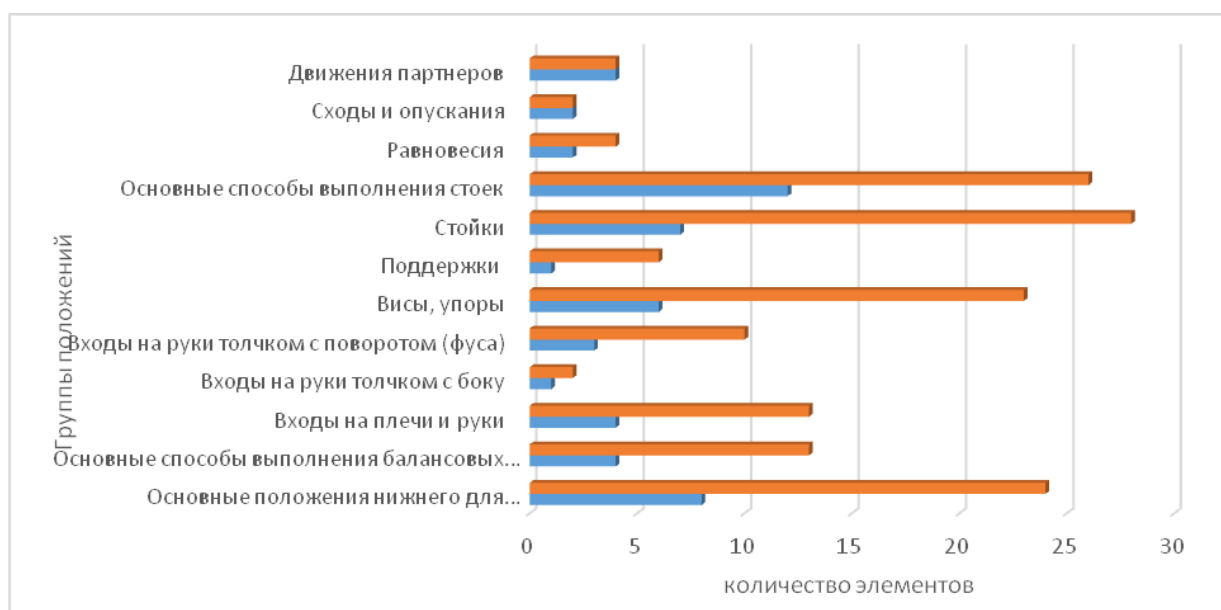
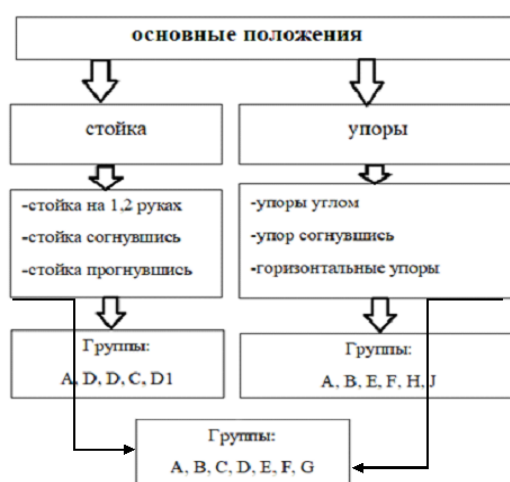


Рисунок 1 - наиболее распространенные группы положений

В результате проведенного анализа все основные положения нами были разделены на



следующие: стойки и упоры (рисунок 2).

*А-минимальная трудность; В- низкая трудность; С-средняя трудность; D, E, F - высокая трудность; G- наивысшая трудность

Рисунок 2- Классификация основных положений тела в статических элементах спортивной акробатики

Для определения наиболее распространенного входа в элемент и, собственно говоря, элемента, нами были проанализированы Правила соревнований и видеозаписи соревнований различного уровня. Анализ Правил соревнований по спортивной акробатике 2017-2020 и 2021-2023 годов показал, что широкое применение тех или иных элементов привело к понижению их ценности, в то время как, элементы, которые демонстрировались в соревновательных упражнениях не часто – наоборот, повысились. В результате, произошло переоценивание ценности элементов с максимальной сложностью. Именно такие элементы стали демонстрироваться спортсменами чаще, что подтверждают результаты соревнований различного уровня [5]. Так, анализ видеоматериалов Чемпионатов Мира в период с 2008 по 2022 годы он показал, что:

1. изменяется сложность входа в элемент (рисунок 3) – спортсмены чаще выполняют вход на одну руку нижнего;
2. нижний спортсмен выполняет остановку верхнего спортсмена (задерживает его) между выполнением «входа» в статический элемент.

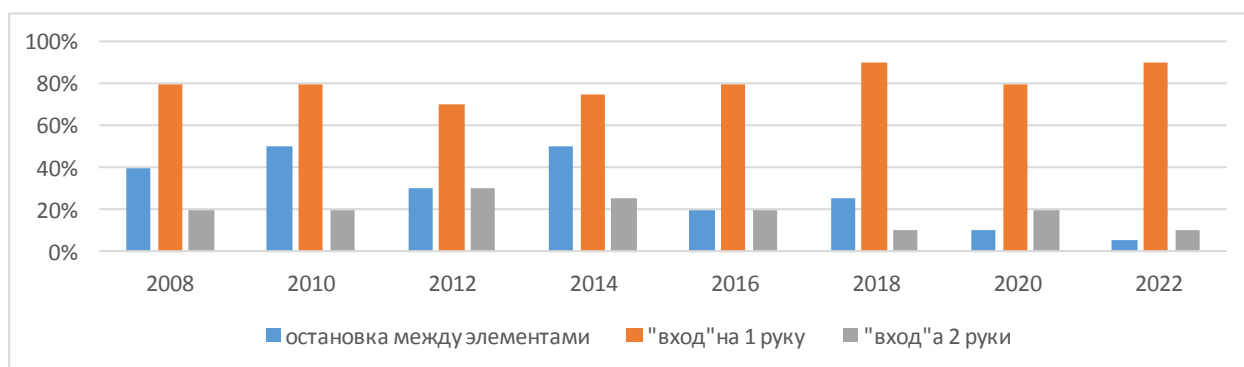


Рисунок 3 - Сложность «входов» в статодинамические элементы в акробатике в период с 2008 по 2022 годы

Кроме того, анализ таблиц трудности 2012 года и 2022 года в Правилах соревнований по спортивной акробатике показал, что количество выполняемых статических элементов, выполняемые верхними спортсменами, повысилось (таблица 1).

Таблица 1

Анализ оценки трудности техник «входа» в 2012 и 2022 годах (в соответствии с Правилами соревнований)

	Вид комбинации	2012 год	2022 год	Разница баллов
1		14	30	16
2		13	29	16
3		14	30	16

Такое изменение ценности элементов повлияло на распространенность вышеперечисленных элементов, что подтверждается видеоанализом соревнований.

Видеоанализ соревнований различного уровня (от чемпионата России до Чемпионата мира) по спортивной акробатике в период с 2016-2022 годы Чемпионата мира показал, что спортсмены высокого уровня в своих соревновательных упражнениях чаще демонстрируют следующие элементы (рисунок 4):

- подсечка в стойку прогнувшись (вход категории D, стойка категории B);

- подсечка в стойку на одной руке нижнего «узкоручку» (вход категории D, стойка категории A);
- подсечка в «горизонт» (вход категории D, стойка категории E);
- выход силой в стойку «узкоручку» (вход категории A, угол ноги врозь категория A, стойка категория D).



Рисунок 4 - Анализ «входов» и балансовых элементов в спортивной акробатике в смешанных парах.

На основании таблицы трудности и определения уровней сложности можно сделать вывод, что спортсмены выполняют в своих комбинациях такие сочетания как:

- вход высокой сложности + низкой сложности работа верхней-20%;
- вход высокой сложности + минимальной сложности работа верхней-10%;
- вход высокой сложности +высокой сложности работа верхней-20%;
- вход минимальной сложности + высокой сложности работа верхней-50%;

Вывод: Регулярный анализ результатов соревнований высокого уровня позволяет определить адекватное состояние спортивного вида, отследить рост и совершенствование обособленных составов, а также спрогнозировать все возможные пути развития и улучшения акробатики. Анализ и последующее определение сильных и слабых сторон соперников позволяет грамотно управлять и строить систему подготовки акробатов и адекватно оценивать их конкурентоспособность [6]. Повышение трудности элементов позволит спортсменам выбирать комбинации более вариативно в соответствии с уровнем физической и технической подготовленности. Вследствие этого мы можем предположить, что дальнейшие тенденции развития трудности и комбинирования балансовых элементов имеют два варианта, один из которых - трудность элементов не изменяется, второй - трудность элементов будет снижаться, что увеличит конкуренцию на спортивной арене.

Библиографические ссылки

1. Тарасова, А.В. Специальная физическая подготовленность акробатов различного амплуа в женских парах / А. В. Тарасова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 12 (407). — С. 282-288.
2. www.acrobatica-russia.ru/data/documents/Sportivnaya-akrobatika-pravila-2019-god.pdf
3. Михеев, Б.В. Тенденции и перспективы спортивной акробатики / Б.В.Михеев, В.Н.Болобан // Гимнастика : [Сборник]. - М., 1985. - Вып. 2. - С. 54-58.

4. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике / В.Н. Болобан. - Киев: Здоровье, 2014. - 159 с.
5. Черных, В.А. Средства обучения акробатическому элементу «флаг на двух руках ноги врозь» на основе биомеханического анализа /В.А. Черных //В сборнике: Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2023. С. 374-378.
6. Телебокова, Е.Ю. Анализ выступлений мужских групп и смешанных пар на чемпионате России по спортивной акробатике город Киров 2022 год / Телебокова Е.Ю., Татаринцева И.А., Акулова А.И. // В сборнике: ОЛИМПИЗМ: ИСТОКИ, ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ. сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной памяти Фелелова Владимира Михайловича. Воронежская государственная академия спорта. Москва, 2022. С. 125-127.

References

1. Tarasova, A.V. Special'naja fizicheskaja podgotovlennost' akrobatok razlichnogo amplitudy v zhenskikh parah / A.V. Tarasova. — Tekst: neposredstvennyj // Molodoj uchenyj. — 2022. — № 12 (407). — S. 282-288.
2. www.acrobatica-russia.ru/data/documents/Sportivnaya-akrobatika-pravila-2019-god.pdf
3. Miheev, B.V. Tendencii i perspektivy sportivnoj akrobatiki / B.V.Miheev, V.N.Boloban // Gimnastika : [Sbornik]. - M., 1985. - Vyp. 2. - S. 54-58.
4. Boloban, V.N. Obuchenie v sportivnoj akrobatike / V.N. Boloban. - Kiev: Zdorov'e, 2014. - 159 s.
5. Chernyh, V.A. Sredstva obucheniya akrobaticeskomu elementu «flag na dvuh rukah nogi vroz'» na osnove biomechanicheskogo analiza /V.A. Chernyh //V sbornike: Sostojanie, problemy i puti sovershenstvovaniya sportivnoj i ozdorovitel'noj trenirovki v gimnastike, tanceval'nom sporte i fitnese. Materialy III Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. Kazan', 2023. S. 374-378.
6. Telebokova, E.Ju. Analiz vystuplenij muzhskih grupp i smeshannyh par na chempionate Rossii po sportivnoj akrobatike gorod Kirov 2022 god / Telebokova E.Ju., Tatarinceva I.A., Akulova A.I. // V sbornike: OLIMPIZM: ISTOKI, TRADICII I SOVREMENNOST'. sbornik statej Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferencii, posvjashhennoj pamjati Fefelova Vladimira Mihajlovicha. Voronezhskaja gosudarstvennaja akademija sporta. Moskva, 2022. S. 125-127.

© Сахарнова Т.К., Айзятуллова Г.Р., Артемьева Ж.С., Виноградова Е.А., 2024

УДК 378.09

АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КЛИМАТА БЕЛАРУСИ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Г.И. Сёмкина, И.О. Кулецкий

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
Республика Беларусь, г. Гродно, 230009, ул. Горького, д. 80
E-mail: simcentr@grsmu.by

Статья посвящена изучению влияния изменения климата на адаптацию иностранных студентов в условиях нового климата, анализу и выявлению проблем адаптации на примере студентов 2 курса ГрГМУ. С помощью анонимного анкетирования было проведено исследование влияния новых климатических условий на дневную активность, изменение поведения, продолжительность сна, возможность быстрой адаптации в Беларуси. Определены трудности, с которыми иностранные студенты столкнулись в процессе акклиматизации. Выявлено влияние акклиматизации на изменение в общем состоянии здоровья и наличии появившихся в процессе акклиматизации различных заболеваний. В процессе проведения исследования было выявлено, что акклиматизация в условиях Беларуси проходит с определёнными трудностями, но существенного влияния на состояние здоровья и академическую успеваемость не оказывает.

Ключевые слова: акклиматизация, иностранные студенты, исследование, анонимное анкетирование, состояние здоровья, академическая успеваемость

ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS IN THE CONDITIONS OF THE CLIMATE OF BELARUS ON THE EXAMPLE OF 2ND YEAR STUDENTS OF THE GRODNO STATE MEDICAL UNIVERSITY

G.I. Semkina, I.O. Kuletsky

Educational institution "Grodno State Medical University"
Republic of Belarus, Grodno, 230009, Gorkogo str, 80
E-mail: simcentr@grsmu.by

The article is devoted to the study of the impact of climate change on the adaptation of foreign students in a new climate, the analysis and identification of adaptation problems using the example of 2nd year students of GrSMU. An anonymous survey was used to study the impact of new climatic conditions on daytime activity, behavior change, sleep duration, and the possibility of rapid adaptation in Belarus. The difficulties that foreign students faced in the process of acclimatization are identified. The influence of acclimatization on changes in the general state of health and the presence of various diseases that appeared during acclimatization has been revealed. In the course of the study, it was revealed that acclimatization in the conditions of Belarus takes place with certain difficulties, but does not have a significant impact on health and academic performance.

Keywords: acclimatization, international students, research, anonymous survey, health status, academic performance

Введение. На основе анализа научной литературы, опубликованных работ по данной тематике, всеми авторами отмечено, что для иностранных студентов адаптация в первые годы пребывания в другой стране является процессом приспособления к новым условиям окружающей среды, быта, другому климату по отношению к климату родной страны [1,2,3].

Также имеют место коммуникативные трудности, связанные с установлением контактов с русскоговорящим населением [4,5]. Зачастую языковой барьер является одной из самых сложных проблем адаптации иностранных студентов в первые годы пребывания в РБ. В нашем ВУЗе хорошо понимают эту проблему и изучение русского языка начинается уже на первом курсе на кафедре русского языка. Многие очень довольны изучением русского языка, так как это способствовало более быстрой адаптации в новой среде и особенно в общении с русскоговорящими студентами в университете. Некоторые студенты даже принимали участие в олимпиаде по русскому языку во время второго года обучения. В нашей работе мы большее внимание хотели уделить влиянию изменения климата на адаптацию иностранных студентов, на состояние здоровья, а также выделить проблемы, которые появились в связи с новыми климатическими условиями и как быстро студенты смогли приспособиться в условиях нового климата.

Материалы и методы исследования. С октября по ноябрь 2023 года с помощью анонимного анкетирования были собраны данные о самооценке влияния изменения климата на состояние здоровья, продолжительность сна, наличие свободного времени, режиме и качестве питания, и других вопросах.

Цель исследования. Рассмотреть влияние климатических условий на образ жизни иностранных студентов.

Задачи исследования.

1. Определить влияет ли изменение климата на образ жизни иностранных студентов в период адаптации к новым климатическим условиям.

2. Выявить проблемы, которые проявились в связи с изменением климатических условий.

3. Выяснить, как быстро студенты смогли адаптироваться в условиях нового климата.

Результаты исследования. В опросе участвовало 90 иностранных студентов второго курса. Всего на курсе обучается 109 иностранных студентов. Девушки – 76,7 %. Юноши – 23,3%.

В основном студенты приехали обучаться в Беларусь из Шри-Ланки, Нигерии, Индии Южной Африки и Зимбабве. Возраст студентов от 17 до 28 лет. В отношении температуры в их родных странах отмечается существенная разница в климатических условиях. Многие студенты отметили полное отсутствие зимы в их странах и минусовой температуры, а в летний период во многих странах температура превышала 40 градусов по Цельсию. Некоторые студенты впервые воочию увидели снег, град, лёд, ливень, но с удовольствием отправляли видео своим родственникам с этими явлениями природы. Пришлось изменить гардероб, купить новую тёплую одежду с наступлением холодов. Разница во времени между странами и Беларусью в основном составила 2 – 2,5 часа. Изменением климата по сравнению с климатом родной страны были удивлены 62,2 %, а 37,8 % уже знали о разнице климатических условий достаточно неплохо. Новый климат оказал эффект на общее состояние у 63,3 %. нет - у 36,7 %.



Диаграмма 1 – Влияние климата на общее состояние здоровья

Оценка своего текущего состояния здоровья на момент опроса: отличное -16,7 %. Хорошее – 48,9 %. Удовлетворительное – 28,9 %. Плохое – 5,6%. Отмечают сонливость в связи с изменением климата 84,4 % опрошенных студентов, 15,6 % - нет.

Отмечают головную боль 45,6 %, не отмечают – 54,4 % в связи с изменением климата. Продолжительность сна составила менее 7 часов – у 61,1 %, 7-10 часов – у 30%, 8,9 % отмечают постоянную сонливость в течение дня. В большинстве случаев студентам не хватало времени, чтобы достаточно хорошо отдохнуть в течение сна, так как много времени тратилось на изучение занятий и бытовые проблемы.

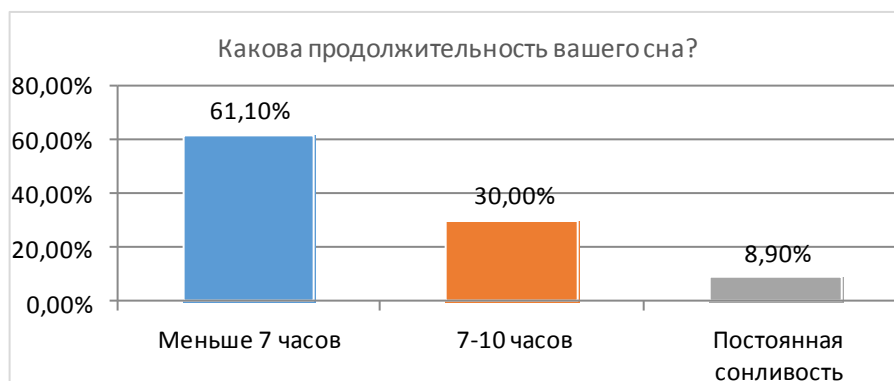


Диаграмма 2 – Продолжительность сна

Отмечают слабость в течение дня 43,3 % студентов, 56,7 – нет.

Изменение климата оказывает влияние на дневную активность у 73,3 % студентов, у 26,7 % нет.

Отметили ли студенты изменение в пищевом режиме? 73,3 % ответили да, 26,7 % не отметили.

Изменился и режим питания у иностранных студентов, а частично и привычный рацион. В основном в пище доминирует традиционная национальная пища - рис, паста, белок, овощи, зерновые. Однако некоторые студенты отмечают, что в рационе появились и белорусские продукты – картошка и блюда из картошки. Иногда отмечались трудности с приобретением национальных продуктов.

96,5 % студентов скучают по своей семье на родине. Часто навещать своих родных в течение года приходится не всем студентам, что связано с большим расстоянием от Беларуси, материальными трудностями, необходимостью проводить много времени за освоением учебных программ. На вопрос о посещении родственников получены ответы: Часто – 22,2 %, редко – 30 %, не навещают – 11,1 %, связываются только через интернет – 36,7 %. Большинство студентов отмечают тоску по своей родине, родным и близким людям, но осознавали необходимость получения высшего образования, что сдерживало все отрицательные эмоции по данному вопросу. Отмечают сильный эмоциональный стресс во время учёбы в другой стране студенты ответили неоднозначно: 36,7 % - да, 14,4 % - нет, 49,9 – умеренный. В основном это связано с изменением образа жизни, необходимостью приспособления к новым условиям жизни, новым климатическим условиям.

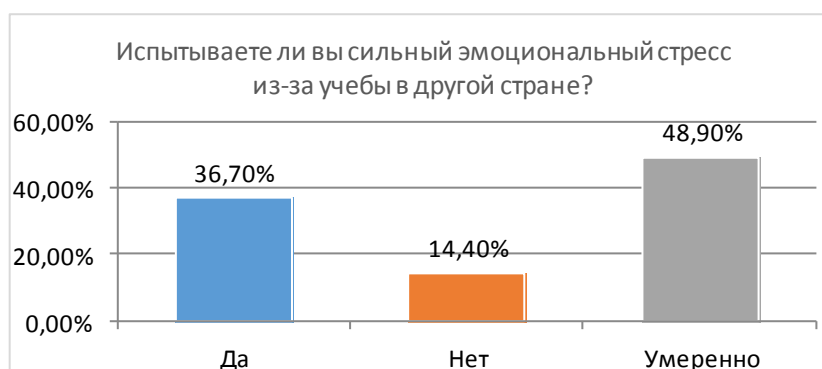


Диаграмма 3- Чувство сильного эмоционального стресса из-за учебы в другой стране

Отрицательным моментом в период адаптации к новым климатическим условиям явилось то, что у студентов появились заболевания в течение обучения: 54,4 % ответили - нет, 45,6 % ответили – да.

В основном появившиеся заболевания относятся к простудным и проблемам с желудочно-кишечным трактом – ОРВИ, острые риниты, острые бронхиты, острые трахеиты, гастриты и

диспепсии. Данные заболевания верхних дыхательных путей протекают без осложнений и излечиваются в короткие сроки. Проблемы с желудочно-кишечным трактом имеют в основном функциональный характер и связаны с изменением привычной диеты. Студенты связывают появление этих заболеваний с изменением климата. 52,2 % - ответили да, 47,8 % - нет.

На вопрос о наличии или отсутствии свободного времени студенты ответили: 17,8 % - нет, 71,1 % - немного, 11,1 % - достаточно. Студенты отмечают отсутствие свободного времени для занятия своими личными делами и лишь у небольшого количества студентов достаточно времени для проведения личного досуга и хобби, связывая это с необходимостью скорейшего приспособления к новым условиям жизни. Пришлось отложить некоторые свои занятия и заняться вопросами первостепенной важности – решением вопросов быта, освоением задач успеваемости и изучением русского языка для более быстрой адаптации в новой среде.

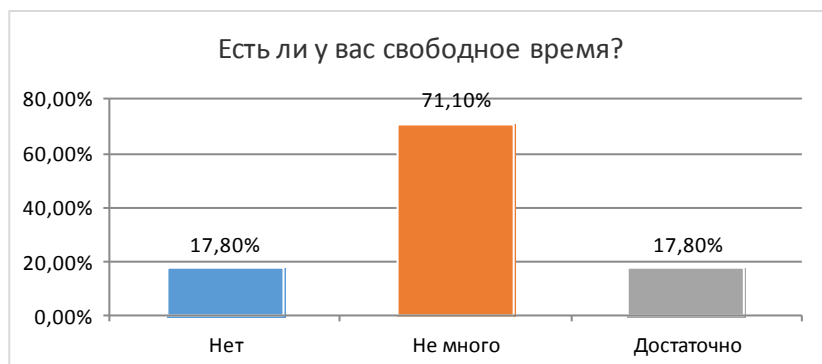


Диаграмма 4 – Наличие свободного времени у студентов

Мы решили выяснить, как влияет изменение привычных условий на употребление тонизирующих напитков, как часто студенты пьют кофе, чай и другие тонизирующие напитки в течение дня. Кофе 44,4 % - не пьют, 51,1 % - 1 - 2 чашки, 4,4 % - более 2 - 3 чашек.



Диаграмма 5 – Употребление кофе

Как часто употребляют чай: 48,9 % - не пьют, 44,4 % - 1-2 чашки, 6,7 % больше 2 чашек.

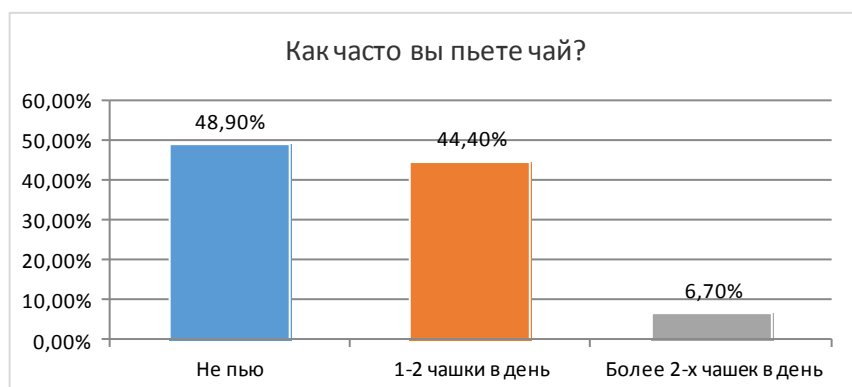


Диаграмма 6 – Употребление чая

В основном студенты не увеличили приём тонизирующих напитков для поднятия работоспособности, лишь некоторые добавили в свой питьевой рацион употребление большего количества чашек чая и кофе в течение дня.

Мы также выяснили влияние проживания студентов в общежитии и на квартире, имеет ли существенную разницу это на изменение успеваемости.

Проживают в общежитии 84,4 % ,15,6 % - снимают квартиру. В основном наши иностранные студенты проживают в общежитии. Для них построено новое комфортабельное общежитие и предоставлены хорошие условия для проживания. Совместное проживание в общежитии способствует более быстрому приготовлению необходимого материала к занятию, что даёт возможность разобраться в непонятных вопросах совместно и детально обсудить их. Оценка академической успеваемости в течение первых двух лет обучения: хорошая – у 37,8 %, удовлетворительная – у 60 %, плохая – у 2,2 %.

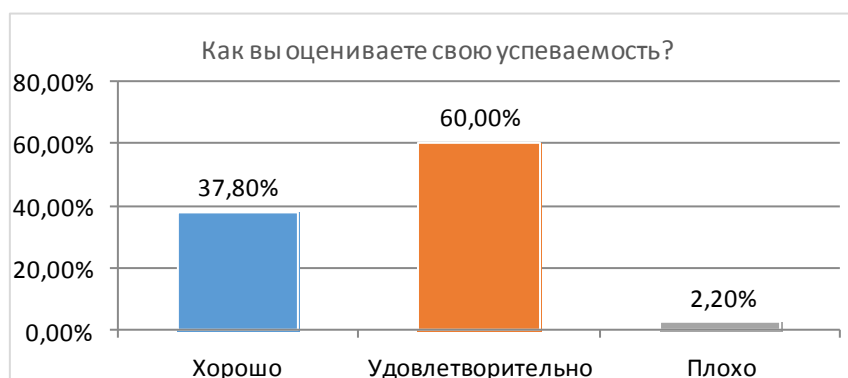


Диаграмма 7 – Успеваемость иностранных студентов

Особого влияния изменение климата не оказало на академическую успеваемость, так как студенты хорошо понимали необходимость получения знаний.

Достаточно ли двух лет для акклиматизации в Беларуси? 60 % - да, 15,6 % - нет, 24,4 % - не знаю. Несмотря на значительное изменение климата в Беларуси по сравнению с климатом родной страны, студенты относительно быстро приспособились к новым климатическим условиям.

Выводы. Изменение климата влияет на состояние здоровья иностранных студентов. В период акклиматизации студенты отмечают повышенную сонливость, слабость, головную боль, эмоциональный стресс, уменьшение дневной активности. У половины обучающихся студентов появились заболевания, которые они связывают с изменением климата, в основном это простудные заболевания и проблемы с желудочно-кишечным трактом. Существенного влияния на академическую успеваемость изменение климата не оказывает. Более половины студентов считает, что 2 лет пребывания в РБ достаточно для акклиматизации в новых условиях, остальная часть сомневается или считает этого времени недостаточным. В целом, можно отметить, что процесс акклиматизации для иностранных студентов проходит относительно быстро, комфортно и с незначительными изменениями в состоянии здоровья.

Библиографические ссылки

1. Окуневич Ю.А. Проблемы социальной адаптации иностранных студентов в вузах Беларуси. (на примере ГрГМУ) // В сборнике: Технологии обучения русскому языку как иностранному и диагностика речевого развития. Материалы 19 международной научно-практической конференции. // 2017. стр.-287-290.
2. Костюкевич Г.А. // Проблемы адаптации студентов из стран Африки в УО «ГТАУ» В сборнике: Язык. Общество. Медицина. Сборник материалов 20 республиканской студенческой конференции и 17 Республиканского научно-практического семинара

«Формирование межкультурной компетентности в учреждениях высшего образования при обучении языкам» // Гродно, 2021, стр.373-375.

3. Иванова Ю.В., Денисихина Д.М. // Проблемы адаптации иностранных студентов, приезжающих на обучение в Российские Вузы. В сборнике: Педагогические параллели. Материалы 5 Международной научно-практической конференции.// 2018, стр. 323-328.

4. Боброва О.Е., Хотько В.С. // Проблемы адаптации иностранных студентов (по материалам исследования) Теория и практика современной науки, 2019. №5(47), стр. 138-145.

5. Шелкова Т.В. // особенности социальной адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и учёбы в Вузе. Философия и социальные науки.// , 2014, №3, стр. 36-40.

References

1. Okunevich Yu.A. Problems of social adaptation of foreign students in universities of Belarus. (on the example of GrSMU) // In the collection: Technologies of teaching Russian as a foreign language and diagnostics of speech development. Materials of the 19th international scientific and practical conference. // 2017. S.287-290.

2. Kostyukevich G.A. // Problems of adaptation of students from African countries in the educational institution "GGAU" In the collection: Language. Society. Medicine. Collection of materials from the 20th Republican student conference and the 17th Republican scientific and practical seminar "Formation of intercultural competence in higher education institutions when teaching languages" // Grodno, 2021, S.373-375.

3. Ivanova Yu.V., Denisikhina D.M. // Problems of adaptation of foreign students coming to study in Russian universities. In the collection: Pedagogical parallels. Materials of the 5th International Scientific and Practical Conference.// 2018, S. 323-328.

4. Bobrova O.E., Khotko V.S. // Problems of adaptation of foreign students (based on research materials) Theory and practice of modern Science, 2019. No.5(47), S. 138-145.

5. Shelkova T.V. // features of social adaptation of foreign students to new conditions of life and study at a university. Philosophy and Social Sciences.//, 2014, No.3, S. 36-40.

© Сёмкина Г.И., Кулецкий И.О., 2024

УДК 796.011

ПРЕИМУЩЕСТВА И ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ РОССИИ

В.М. Сизо¹, З.В. Кузнецова²

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail:vlada_sizo00@mail.ru

²E-mail:zinaidakyznecova@mail.ru

Физическое воспитание играет большую роль в жизни общества, почему очень важно знать о его преимуществах и понимать, как решать проблемы данной сферы. В работе представлены основные преимущества физического воспитания в России, а также описаны проблемы физического воспитания в вузах, проведено исследование по изучению проблемы снижения мотивации молодёжи к занятиям. В итоге предложены пути решения каждой из описанных проблем.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, физическое воспитание, сохранение здоровья, психофизические качества, личностные качества, индивидуальный подход, мотивация к занятиям

BENEFITS AND CHALLENGES OF PHYSICAL EDUCATION IN RUSSIA UNIVERSITIES

V.M. Sizo¹, Z.V. Kuznetsova²

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail:vlada_sizo00@mail.ru

²E-mail:zinaidakyznecova@mail.ru

Physical education plays a big role in the life of society, which is why it is very important to know about its advantages and understand how to solve problems in this area. The paper presents the main advantages of physical education in Russia, and also describes the problems of physical education in universities, and conducted a study to study the problem of reducing the motivation of young people to exercise. As a result, solutions to each of the described problems are proposed.

Keywords: physical culture and sports, physical education, health maintenance, psychophysical qualities, personal qualities, individual approach, motivation to exercise

Роль физической культуры и спорта сильно возросла в последнее время, ведь их цели и задачи достаточно обширны и связаны с некоторыми глобальными задачами государства в области поддержки населения [1]. Физическое воспитание – процесс формирования психофизических (скорость, сила, выносливость) и личностных (воля, нравственность) качеств человека в ходе его двигательной активности, которая с взрослением человека требует всё большей развитости этих качеств и больших затрат энергии. Его основной целью является сохранение здоровья населения путём привлечения всё большей его доли к систематическим занятиям физической культурой и спортом [2]. Для того чтобы оценить пользу и перспективы развития физического воспитания в вузах России в данной работе будут изучены его преимущества и существующие проблемы.

Физическое воспитание является обязательной частью образовательного процесса на любом уровне образования, что связано с его преимуществами:

1) Развитие физических качеств занимающихся. Благодаря этому преимуществу у занимающихся формируются необходимые двигательные навыки и умения, навыки, облегчающие бытовую и профессиональную деятельность. При формировании привычки также оказывается воздействие на образ жизни.

2) Психоэмоциональное развитие. Чем больше активности в жизни человека, тем меньше он подвержен стрессам и эмоциональной нестабильности, что связано с вырабатываемыми при занятиях гормонами и сменой умственной деятельности на физическую. Также в процессе физического воспитания у занимающегося формируются навыки контроля эмоций, преодоления сложных ситуаций и др.

3) Личностное и культурное развитие. Одни из неочевидных преимуществ, которые проявляются в формировании воли, принципов жизни, нравственности, а также в развитии интереса к культурным аспектам жизни общества.

4) Социальное развитие. Зачастую в процессе физического воспитания происходит взаимодействие между преподавателем или тренером и занимающимися, а также внутри группы занимающихся, благодаря чему участники этого процесса учатся правильно вести себя в социуме, быть более социально активным и уметь преподнести себя в обществе.

5) Сохранение здоровья. Регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на каждую из систем организма (дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную и др.), укрепляют иммунитет, улучшают обмен веществ и придают энергии, что помогает занимающемуся либо сохранить, укрепить своё здоровье, либо восстановить, а также улучшить своё общее самочувствие [3].

Описанные преимущества подтверждают высокую роль физической культуры и спорта в жизни общества, однако только человек осознанно относящийся к занятиям сможет ощутить на себе воздействие каждого из них.

Однако в современном мире существует и ряд проблем физического воспитания в вузах, меняются интересы молодых людей, почему и методы физического воспитания должны совершенствоваться [4].

Одной из важных проблем является отсутствие индивидуального подхода в работе со студентами. Каждый обучающийся имеет свои мотивы и интересы, уровень здоровья и физической подготовленности. Например, одинаковые упражнения данные для группы обучающихся могут для одних из них оказаться слишком простыми, для других – слишком сложными, почему их выполнение будет малоэффективным и не результативным, а оценки ошибочными. Также если перед всей группой студентов ставить одну и ту же задачу в процессе занятий физической культурой и спортом – развитие физической подготовленности, будет удовлетворён далеко не каждый студент, может даже пропасть мотивация к занятиям, ведь кто-то ставит перед собой задачу сохранения здоровья, кто-то похудения и др. Решением данной проблемы станет использование дифференцируемого подхода, когда общая группа студентов будет разбита на подгруппы по уровню здоровья, физической подготовленности и мотивам, таким образом будут учтены индивидуальные особенности студентов, а само занятие будет более эффективным.

Ещё одной весомой проблемой является потеря мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, не каждого студента можно привлечь, удовлетворив глобальный мотив занятий, описанный в проблеме индивидуального подхода, некоторые студенты вообще могут не иметь мотивации. В связи с этим преподавателям в ходе физического воспитания необходимо помочь студентам найти свои мотивы и рационализировать занятие в соответствии с их потребностями. С целью выявления причин потери мотивации студентов к занятиям был проведён опрос студентов 1 курса Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина в количестве 61 человек.

32,8% опрошенных студентов ответили, что не имеют мотивации к занятиям физической культурой и спортом в связи с отсутствием времени из-за большой учебной нагрузки. Здесь решением станет повышение понимания студентов о пользе физической культуры и спорта, даже короткие, но регулярные занятия могут дать прилив энергии организму и будут

полезными для здоровья, а также переключение внимания на другую деятельность, позволит повысить концентрацию и разгрузить мозг. 21,3% студентов не понимают, какую пользу могут принести занятия физической культурой и спортом и считают, что занятий в вузе достаточно. Это зачастую связано с тем, что студенты не нашли для себя подходящего вида физкультурно-спортивной деятельности или мотива к занятиям, что является одной из задач физического воспитания в вузе. 18,0% студентов чувствуют недостаток времени из-за работы/подработки, однако физическая активность очень важна и в профессиональной деятельности, существует огромный ряд комплексов упражнений, позволяющих повысить продуктивность работников или компенсировать вред профессиональной деятельности на здоровье, например, последствия сидячей работы. 16,4% студентов занимаются физической культурой и спортом и вне вуза и не имеют проблем с мотивацией к занятиям. 11,5% опрошенных студентов считают, что имеют достаточный уровень здоровья или физической подготовленности, почему нет необходимости в регулярных занятиях. Для решения этой проблемы мотивации необходимо дать студентам понимание о необходимости непрерывного самосовершенствования и развития, что является важным процессом для успешной жизнедеятельности человека, ведь даже показатели здоровья могут значительно упасть, если не уделять их поддержанию достаточно внимания.

Одним из общих способов повышения мотивации студентов может стать проведение физкультурно-массовых мероприятий с поощрениями и расширение спортивных секций в вузе [5].

Ещё одной проблемой физического воспитания в вузах России является недостаток инвентаря и оборудования, многие вузы имеют довольно устаревшее оснащение, почему не редко его нахватают или оно не доступно к использованию, а также существует недостаток современных средств занятий физической культурой и спортом из ряда новых технологий (дополненная, виртуальная реальности и др.). Обновление инвентаря и оборудования также позволит сделать занятия более эффективными и привлечь интерес студентов.

Также важной проблемой является слабое информационно-методическое оснащение образовательного процесса. Существует довольно большая доля преподавателей, которые не готовы к использованию новых современных подходов преподавания и новых технологий. Это связано с недостатком квалификации преподавателей в виду некачественной методической базы в процессе их обучения, почему в последние годы в России стали внедрять новые курсы обучения и часто проводить мероприятия по повышению квалификации преподавателей физической культуры и спорта.

Физическое воспитание в российских вузах имеет ряд существенных преимуществ: развитие физических качеств занимающихся, психоэмоциональное, личностное и культурное, социальное развитие, сохранение здоровья, однако существует и совокупность проблем: отсутствие индивидуального подхода, снижение мотивации молодёжи к занятиям, недостаток инвентаря и оборудования, слабое информационно-методическое оснащение, которые уже решаются силами руководства каждого отдельного вуза и государства в целом [6]. Решение описанных проблем поможет популяризации физической культуры и спорта и сильно повысит качество занятий, что скажется на динамике улучшения здоровья населения и его заинтересованности в данной сфере.

Библиографические ссылки

1. Федосова Л.П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 339-345.
2. Апенина С.С. Физическая культура в жизни студентов / С.С. Апенина, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105.

3. Сень С.В. Инновационные подходы в образовании в области физической культуры и спорта в учебных заведениях / С.В. Сень, Р.А. Розявко // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 84-90.

4. Кравченко Е.А. Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / Е.А. Кравченко, Н.А. Чуркин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 262-268.

5. Ковалева Т.В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т.В. Ковалева, А.А. Желтов, М.С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.

6. Мельников А.И. Взаимосвязь между здоровым образом жизни и физической культурой / А.И. Мельников, А.В. Служителей, А.И. Исмаилова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 267-269.

References

1. Fedosova L.P. Sovremennyye tendentsii razvitiya otechestvennogo sporta / L.P. Fedosova, G.V. Fedotova, D.O. Volkov // Nauka i obrazovanie: traditsii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatela Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 339-345.

2. Apenina S.S. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov / S.S. Apenina, G.V. Fedotova, L.P. Fedosova // Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2023. – № 93-7. – S. 102-105.

3. Sen' S.V. Innovatsionnye podhody v obrazovanii v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta v uchebnykh zavedeniyah / S.V. Sen', R.A. Rozyavko // Nauka i obrazovanie: traditsii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatela Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 84-90.

4. Kravchenko E.A. Osobennosti organizatsii i metodiki provedeniya zanyatij fizicheskoy kul'turoj so studentami, imeyushchimi otkloneniya v sostoyanii zdorov'ya / E.A. Kravchenko, N.A. CHurkin // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossijskoj ochno-zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Omsk: OmGAU, 2023. – S. 262-268.

5. Kovaleva T.V. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire / T.V. Kovaleva, A.A. ZHeltov, M.S. CHvikalov // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnykh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.

6. Mel'nikov A.I. Vzaimosvyaz' mezhdu zdorovym obrazom zhizni i fizicheskoy kul'turoj / A.I. Mel'nikov, A.V. Sluzhitelev, A.I. Ismailova // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnykh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 267-269.

© Сизо В.М., Кузнецова З.В, 2024

УДК 796.06

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.В. Служителев¹, Е.О. Колыванова², И.Н. Сивухин³

КубГАУ им. И.Т. Трубилина
Российская федерация, 350044, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

¹E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

²E-mail: creperastkca@gmail.com

³E-mail: illyadevil666@mail.ru

В статье рассматриваются ключевые аспекты физического воспитания и профессионально прикладной физической подготовки в контексте системы высшего образования. Авторы анализируют современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы среди студентов, выявляют проблемы и предлагают пути их решения.

Ключевые слова: физическое воспитание, высшее образование, современные подходы к обучению, профессионально-прикладная физическая подготовка, социальная активность, спорт

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

A.V. Sluzhitelev¹, E.O. Kolyvanova², I.N. Sivukhin³

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trublina
13, Kalinin street, Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

²E-mail: creperastkca@gmail.com

³E-mail: illyadevil666@mail.ru

The article examines the key aspects of physical education and professionally applied physical training in the context of the higher education system. The authors analyze modern approaches to the organization of physical education and recreation work among students, identify problems and suggest ways to solve them.

Keywords: physical education, higher education, modern approaches to learning, professionally applied physical training, social activity, sport

Актуальность вопросов физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки в системе высшего образования обусловлена несколькими факторами. Во-первых, современное общество испытывает постоянную потребность в формировании культуры здоровья среди молодежи, что делает физическое воспитание важным компонентом образовательного процесса. Во-вторых, по данным последних 10 лет, современные требования рынка труда к специалистам подчеркивают значимость адаптивности и стрессоустойчивости, которые напрямую зависят от физической подготовки [1]. Кроме того, интеграция физической культуры в учебный процесс способствует улучшению учебных результатов благодаря положительному влиянию физической активности на умственные и социальные функции студентов. Наконец, исходя из последних тенденций молодежи, современные технологии, такие как смартфоны и любые другие

средства выхода в Интернет, приводят к уменьшению их физической активности, что говорит о необходимости разработки новых подходов к физическому воспитанию, учитывающих эти изменения в образе жизни у большей части молодёжи. Все это подчеркивает важность и даже необходимость дальнейшего изучения и развития методов физического воспитания и профессиональной физической подготовки для успешной профессиональной деятельности студентов и поддержания их здоровья.

В рамках данного исследования мы ставим перед собой задачу всесторонне изучить роль физического воспитания в системе высшего образования и его влияние на различные аспекты жизни студентов. Опираясь на актуальность рассматриваемой нами темы, мы определили в качестве цели статьи провести анализ влияния регулярных занятий физической культурой на успеваемость студентов, провести оценку текущих программ физического воспитания на их соответствие современным потребностям студентов, а также сможем обсудить возможные новые методики и подходы к физическому воспитанию. Методами нашего исследования стало наблюдение за студентами на практических занятиях и изучение и анализ научной литературы по этой теме, а также анализ уже существующих исследований.

В условиях академической среды мы заметили, что систематические физические нагрузки, например регулярное посещение занятий по физической культуре или участие в спортивных мероприятиях, оказывают влияние на учебную деятельность. Кроме того, физическая активность высоко коррелирует с уменьшением уровня стресса и повышением настроения, а значит приводит к более высокой концентрации внимания и лучшему усвоению учебного материала во время обучения. Согласно небольшому опросу, наблюдается также положительное воздействие на качество сна, что несомненно важно для когнитивного восстановления и эффективности обучения [2]. В целом, это говорит о действительно положительном влиянии физической культуры в образовании на уровень выносливости студентов, как физической, как и умственной, а также на стрессоустойчивость и общее настроение.

Один из авторов статьи, как студент, активно участвующий в академической жизни нашего университета, провел наблюдения существующих программ физического воспитания у разных групп студентов в своем высшем учебном заведении. Его наблюдения показали, что многие из этих программ не требуют пересмотра и адаптации к современным требованиям, однако не в каждом учебном заведении соблюдаются похожие программы физического воспитания. Эти выводы соответствуют выводам большинства студентов. Современные исследования подчеркивают значимость физической активности для улучшения когнитивных функций и общего благополучия студентов [3]. Однако, текущие программы в разных учебных заведениях часто ограничиваются традиционными видами спорта и не учитывают разнообразие интересов и физических возможностей студентов. В результате, многие студенты не находят подходящих для себя вариантов и, как следствие, не участвуют в физической активности регулярно. Это исправляется за счет интеграции различных спортивных дисциплин, включая бег, лыжный спорт, плавание, а также элементы гимнастики и танцевальных направлений [4].

Согласно опросу, проведенному нами в феврале 2024 года, в среднем пропускают занятия по физической культуре по неуважительным причинам 21% обучающихся разных курсов, что говорит о незаинтересованности студентов в текущей программе обучения. Поэтому программы физического воспитания должны быть гибкими и инклюзивными, предлагая широкий спектр активностей — от йоги и пилатеса до командных игр и индивидуальных тренировок. Полезно будет учитывать расписание дня студентов, предоставляя гибкие часы для занятий и возможность выбора интенсивности тренировок. Это позволит студентам лучше сочетать учебу и физическую активность, не чувствуя при этом дополнительного стресса. Авторы статьи по обучению плаванию считают, что введение анкетирования с опросом студентов позволило лучше подстроиться к каждому учащемуся [5].

В заключение, текущие программы физического воспитания должны своевременно переосмысливаться и обновляться, чтобы соответствовать современным потребностям студентов, что, в свою очередь, способствует улучшению их процесса обучения и общего качества жизни.

Библиографическая ссылка

1. Ломидзе М.А. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах / М.А. Ломидзе, З.В. Кузнецова // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета, – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 99-104.

2. Удовицкая Л.У. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе / Л.У. Удовицкая, З.В. Кузнецова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 963-969.

3. Кузнецова З.В. Повышение качества обучения техники основных способов плавания у обучающихся в аграрном вузе / З.В. Кузнецова, А.А. Клименко // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2019. – С. 332-334.

4. Кузнецова З.В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З. В. Кузнецова, А.А. Желтов, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 183-189.

5. Удовицкая Л.У. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе / Л.У. Удовицкая, З.В. Кузнецова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 963-969.

References

1. Lomidze M.A. Vlijanie ozdorovitel'nogo plavanija na obuchajushhihsja s plohim somaticheskim zdorov'em v ramkah zanjatij po fizicheskoj kul'ture i sportu v vuzah / M.A. Lomidze, Z.V. Kuznecova // XXIII Vserossijskaja studencheskaja nauchno-prakticheskaja konferencija Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta, – Nizhnevartovsk: Nizhnevartovskij gosudarstvennyj universitet, 2021. – S. 99-104.

2. Udovickaja L.U. Innovacionnyj metod obuchenija plavaniju studentov v vuze / L.U. Udovickaja, Z.V. Kuznecova // Fizicheskaja kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedenijah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoi konferencii, posvjashhennoj 70-letiju obrazovanija kafedry fizicheskogo vospitanija Kubanskogo GAU, – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet imeni I.T. Trubilina, 2020. – S. 963-969.

3. Kuznecova Z.V. Povyshenie kachestva obuchenija tehniki osnovnyh sposobov plavanija u obuchajushhihsja v agrarnom vuze / Z.V. Kuznecova, A.A. Klimenko // Kachestvo vysshego obrazovanija v agrarnom vuze: problemy i perspektivy : Sbornik statej po materialam uchebno-

metodicheskoj konferencii, – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet imeni I.T. Trubilina, 2019. – S. 332-334.

4. Kuznecova Z.V. Innovacionnye podhody prepodavanija fizicheskoj kul'tury i sporta v vuzah / Z. V. Kuznecova, A.A. Zheltov, D.O. Volkov // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvjashhennoj pamjati otlichnika fizicheskoj kul'tury RF, vydajushhegosja trenera-prepodavatelja Very Ivanovny Pantjuh, – Blagoveshhensk: Dal'nevostochnyj gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2023. – S. 183-189.

5. Udovickaja L.U. Innovacionnyj metod obuchenija plavaniju studentov v vuze / L.U. Udovickaja, Z.V. Kuznecova // Fizicheskaja kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedenijah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvjashhennoj 70-letiju obrazovanija kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU, – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet imeni I.T. Trubilina, 2020. – S. 963-969.

© Служителев А.В., Колыванова Е.О., Сивухин И.Н., 2024

УДК371.7.031

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

А.А. Соболева¹, Д.Г. Радченко²

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: ansob_1209@mail.ru

² E-mail: dimytch111168@mail.ru

В статье рассматривается важность физического воспитания студентов. Физическая культура- важная часть жизни человека, от этого зависят функциональные возможности человека. Поэтому физической культуре, здоровому образу жизни уделяется важное значение в учебных учреждениях. Физическая культура способствует не только улучшению функциональных возможностей, но и способствует улучшению морального и эмоционально фона.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенты, методы и средства физического воспитания

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

A.A. Soboleva¹, D.G. Radchenko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

¹E-mail: ansob_1209@mail.ru

² E-mail: dimytch111168@mail.ru

The article discusses the importance of physical education of students. Physical education is an important part of a person's life, and the functional capabilities of a person depend on it. Therefore, physical culture and a healthy lifestyle are given important importance in educational institutions. Physical education contributes not only to the improvement of functional capabilities, but also contributes to the improvement of the moral and emotional background.

Keywords: sports, healthy lifestyle, physical education, students, methods and means of physical education

Введение. В настоящее время физической культуре уделяется большое значение. Понятие физическая культура начинает внедряться в жизнь детей еще с младшего возраста. Это внедрение происходит благодаря подвижным играм. К физической культуре относится не только выполнение упражнений на разные группы мышц, но и различные подвижные игры. Физическая культура выполняет множество функций: способствует развитию физических качеств (гибкость, быстрота, скорость, выносливость, ловкость). Также, занятия физической активностью воспитывает личностные качества, например, личностных (целеустремленность, решительность, самостоятельность, упорство, ответственность). Сама физическая культура это представляет собой система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие личности, физических и духовных сил человека [1].

Основное содержание работы. Физическая культура для студентов важная часть развития как физических, так и моральных качеств личности. К физической культуре можно отнести различные физические упражнения, растяжку, бег, подвижные игры, прыжки и

единоборства. В высших учебных заведениях физической культуре уделяется большое внимание, помимо занятий по физической культуре проводятся спортивные мероприятия в самом учебном заведении. Соревнования в учебном заведении производятся по игровым видам спорта, таким как: волейбол, футбол, легкая атлетика, баскетбол и настольный теннис. При желании студентов в учебных заведениях имеются дополнительные секционные занятия. Которые студент может выбрать в зависимости от своих предпочтений и предрасположенности, преподаватели могут помочь обучающемуся с выбором секции, зная его физические возможности [2]. Основными секциями проводимые в высших учебных заведениях:

- Лёгкая атлетика;
- Настольный теннис;
- Футбол;
- Волейбол;
- Баскетбол;
- Стрельба;
- Смешанные единоборства и т.д

Для того, чтобы учащиеся понимали роль и назначение здорового образа жизни и спорта в высших учебных заведениях проводят не только практические занятия по физической культуре, но и лекционные. Лекции по физической культуре для студентов имеют большое значение и могут принести множество полезных результатов. Во-первых, такие лекции помогают получить множество знания студентов о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни и принципах правильного питания. Студенты узнают о важности занятий спортом, регулярных физических упражнений и их влиянии на здоровье.

Во-вторых, лекции по физической культуре могут помочь студентам осознать свои физические возможности, развить мотивацию к занятиям спортом и активному образу жизни. Знания, полученные на лекциях, могут стать стимулом для студентов начать заниматься спортом, заботиться о своем здоровье и поддерживать физическую форму. Кроме того, на лекциях по физической культуре могут рассматриваться и обсуждаться актуальные проблемы в области спорта, здорового образа жизни и питания, что помогает студентам быть в курсе новых тенденций.

Основной задачей преподавателей высшего учебного заведения является дать студентам знания о спорте, физической культуре, важности занятиями спортом. Важно не только научить правильно выполнять упражнение, но и дать понимание о том, какое упражнение для какой группы мышц, правильной дозировке упражнений. Дозировка упражнения подразумевает количество выполнения упражнения, ведь упражнениями можно не только улучшить физические качества, но и нанести вред [3,4].

Немаловажной частью физического воспитания студентов является квалификация преподавателя. Зачастую преподаватели с большим стажем работы придерживаются устаревшим материалам и методам проведения занятий. Малая оснащенность спортивных залов тренажерами и спортивным инвентарём, не позволяет преподавателям в полной мере разнообразить занятия. Совокупность этих фактора отрицательно влияет на мотивацию студентов к занятию физической культурой. В настоящее время существуют огромное разнообразие средств и методов проведения занятий. К средствам физического воспитания можно отнести: физические упражнения, силы природы, специальное оборудование, тренажеры, которые позволят разнообразить занятия [5].

К основным методам физического воспитания можно отнести:

- методы строго регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный
- метод наглядного воздействия
- индивидуальный метод

- звуковой (выполнение упражнения начинается по звуковому сигналу)

Важно чередовать методы проведения занятий в зависимости от заданных целей и задач. Это поспособствует улучшению показателя физического развития студентов. Стоит учитывать, что индивидуальный метод можно совмещать с другими методами. Обучающихся имеют различную физическую подготовленность, физические данные, особенности организма, это стоит учитывать при проведении занятий. При неправильном подходе или подборе нагрузки, у студентов может снизиться заинтересованность, физические показатели и при неправильной дозированной упражнения учащиеся могут получать различные травмы.

Преподаватели кроме физического развития студентов, должны прививать любовь к физической активности и способствовать тому, чтобы студенты после окончания учебного заведения продолжали вести здоровый образ жизни.

Заключение. Физическая культура неотъемлемая часть жизни людей, любовь к спорту нам прививается с детства, это могут быть различные подвижные игры, игры на координацию, ловкость и т.д. Для того чтобы студенты заинтересовались в занятиях физической культурой, важно преподавателю дать знания о здоровом образе жизни, правильном питании, и влияние спорта на жизнь и функционирование организма и научить применять эти знания вне учебного процесса. Заинтересованностью обучающихся в занятиях физической культурой может послужить правильно подобранные, и разнообразные методы ведения занятий, чередование их, ведь существует множество средств и методов в физической культуре. Физическая культура влияет не только на физическую подготовленность, но и развивает личностные качества, упорство, чувство справедливости, осознанность, дух соперничества. Многие из этих качеств в дальнейшем пригодятся обучающемуся в рабочем процессе и жизни.

Библиографические ссылки

1. Гордеев Александр Евгеньевич ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НАУКА // Science Time. 2021. №3 (87). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-nauka> (дата обращения: 19.05.2024).
2. Рябиков А.А. Методы в физическом воспитании // Обучение и воспитание: методики и практика. 2015. №22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-v-fizicheskom-vospitanii> (дата обращения: 19.05.2024).
3. Муслимов Рашид Рушанович, Шарохина Светлана Владимировна, Красноручский Игорь Яковлевич Концепция физического воспитания в высших учебных заведениях // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-fizicheskogo-vospitaniya-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah> (дата обращения: 19.05.2024).
4. Намозов Т.Б., Бачабеков М. ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ // Вестник Педагогического университета. 2014. №3-2 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-zaryadka-i-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 19.05.2024).
5. Алдошина Евгения Александровна Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма // Автономия 2020. №1 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-fizicheskoy-kultury-v-sovershenstvovanii-funktsionalnyh-vozmozhnostey-organizma> (дата обращения: 19.05.2024).

References

1. Gordeev Alexander Evgenievich PHYSICAL CULTURE AS A SCIENCE // Science Time. 2021. No.3 (87). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-nauka> (date of reference: 05/19/2024).

2. Ryabikov A.A. Methods of physical observation // Education and practice. 2015. No.22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-v-fizicheskom-vospitanii> (date of application: 05/19/2024).
3. Muslimov Rashid Rushanovich, Sharokhina Svetlana Vladimirovna, Krasnorutsky Igor Yakovlevich The concept of physical education in higher educational institutions // The world of science. Pedagogy and psychology. 2018. No.6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-fizicheskogo-vospitaniya-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah> (date of reference: 05/19/2024).
4. Namozov T.B., Bachabekov M. PHYSICAL EXERCISES AND PHYSICAL CULTURE CLASSES // Bulletin of the Pedagogical University. 2014. No.3-2 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-zaryadka-i-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy> (date of application: 05/19/2024).
5. Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna Means of physical culture in improving the functional capabilities of the body // Autonomy 2020. No. 1 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-fizicheskoy-kultury-v-sovershenstvovanii-funktsionalnyh-vozmozhnostey-organizma> (date of application: 05/19/2024).

© Соболева А.А., Радченко Д.Г., 2024

УДК 796. 011.3

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Т.А. Трифоненкова¹, Т.Н. Поборончук², Т.А. Мартиросова³, Е.М. Кадомцева⁴

^{1,2,3} Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31
Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Российская Федерация, 660022, г. Красноярск, улица Партизана Железняка, 1

¹E-mail:trifonenkova2008@yandex.ru,

²E-mail:poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru

³E-mail:79029420900@yandex.ru

⁴E-mail:katerina.dvorkina@mail.ru,

В настоящее время можно констатировать резкое снижение уровня физической подготовленности студентов. Цель исследования: разработать методику формирования физической культуры в вузе, повышающую физическую подготовленность и общую работоспособность студентов в процессе учебно-тренировочных занятий. Неравномерность распределения учебной нагрузки по физической культуре нарушает педагогический принцип систематичности, а это приводит к низким результатам физической подготовленности обучающихся, а значит и общей работоспособности, что подтверждают проведенные исследования. Для адаптации первокурсников к вузовской среде и повышению уровня физической подготовленности необходимо вернуть в образовательный процесс первого семестра первого курса практические занятия по физической культуре, что будет совершенствовать процесс формирования физической культуры, повышать общую работоспособность студентов вуза.

Ключевые слова: выносливость, общая работоспособность, физическая подготовленность, обучающиеся, физическая культура

PERFECTION OF PROCESS OF FORMATION OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGH SCHOOL

Т.А. Trifonenkova¹, Т.Н. Poboronchuk², Т.А. Martirosova³, Е.М. Kadomtseva⁴

^{1,2,3} Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

⁴Professor V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University
1, P. Zeleznyak street, Krasnoyarsk, 660022, Russian Federation

¹E-mail:trifonenkova2008@yandex.ru,

²E-mail:poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru

³E-mail:79029420900@yandex.ru

⁴E-mail:katerina.dvorkina@mail.ru,

Currently, we can state a sharp decline in the level of physical fitness of students. Purpose of the study: to develop a methodology for the formation of physical culture at a university that increases the physical fitness and overall performance of students in the process of educational and training sessions. The uneven distribution of the teaching load in physical education violates the

pedagogical principle of systematicity, and this leads to low results of students' physical fitness, and therefore overall performance, which is confirmed by the conducted studies. In order to adapt first-year students to the university environment and increase the level of physical fitness, it is necessary to return practical classes in physical education to the educational process of the first semester of the first year, which will improve the process of physical education formation and increase the overall performance of university students.

Keywords: *endurance, the general working capacity, the physical readiness, trained, physical training*

Оздоровление населения средствами физической культуры и спорта остается приоритетной задачей государственной политики. Президент России В. В. Путин на заседании государственного Совета «О стратегии развития Российской Федерации до 2030 г.» подчеркивал важность усиления комплексных мер, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья населения России, поддержание его активного творческого долголетия. В современных условиях специальной военной операции, угрожающих России экзистенциально, в образовательных организациях необходимо формировать физически крепких молодых людей. Работа со студентами первого курса, направленная на их более быструю и успешную адаптацию к новым условиям социальной и образовательной среды – одно из важных направлений деятельности вуза. В настоящее время политическое и экономическое положение России, настоятельная необходимость модернизации системы образования, проблемы сохранения и укрепления здоровья студенчества, проблемы демографии требуют рационального подхода к совершенствованию процесса формирования физической культуры обучающихся в вузе. Высокая общая работоспособность и физическая подготовленность студентов помогают им овладевать универсальными и профессиональными компетенциями. Выносливость и общая работоспособность взаимообуславливающие и взаимодополняющие критерии [1]. Выносливость – результат высокой адаптации организма, ее физиологическая основа – аэробная функция, аэробные возможности, характеризующиеся максимальным объемом кислорода, который способен потребить организм за минуту. Наиболее интенсивный прирост в развитии выносливости наблюдают в возрасте студенческой молодежи до 20-22 лет.

Адаптационные процессы, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки, лежат в основе совершенствования функционального состояния организма человека. Поэтому развивая и совершенствуя физическое качество выносливость специалисты повышают общую работоспособность обучающихся, есть возможность в рамках дисциплин, формирующих физическую культуру студентов, решать задачи государства и общества в современных условиях, т.е. формировать гармонично развитую, здоровую молодежь с высоким уровнем работоспособности, способную защищать Родину, развивать её науку, культуру, экономику, которая нуждается в настоящее время в глобальном прорыве. По утверждению учёных для развития основных социальных способностей человека студенческий возраст наиболее благоприятный период. Поступив в вуз, молодые люди попадают в совершенно иную обстановку, которая отличается от школьной режимом занятий, формами организации учебного процесса, характером взаимоотношений с преподавателями и сокурсниками. Студенту первого курса приходится осваивать большое количество новых понятий и представлений, знакомиться с множеством совершенно новых для него жизненных явлений и ситуаций [3]. Это особенно важный период в жизни студента с точки зрения адаптации. К главным трудностям процесса адаптации первокурсников к вузовской среде относят: отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки

повседневного контроля педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками [4]. В процессе формирования физической культуры студентов происходит адаптация первокурсников к вузовской среде, развитие коммуникативных связей между студентами и студентами, студентами и преподавателями, благотворное воздействие на психическое состояние студентов, которые обретают уверенность в своих силах, снижая неуверенность в себе. В нашем вузе в течение последних лет занятия проводят два раза в неделю (1 курс – 72 часа лекционного материала, 2 семестр первого курса – 54 часа практических занятий, 2 курс – 48 часов практических занятий, 3 курс – 36 часов практических занятий), что нарушает педагогический принцип обучения – систематичность. Принцип систематичности особенно важен в физкультурно-спортивной деятельности, основанный на биологических, физиологических, генетических особенностях и механизмах формирования адаптационных механизмов организма обучающихся.

Цель исследования: разработать методику формирования физической культуры в вузе, повышающую физическую подготовленность и общую работоспособность студентов в процессе учебно-тренировочных занятий.

Задачи исследования:

1. провести анализ научно-методической литературы;
2. выполнить анализ состояния здоровья студентов первого курса;
3. разработать методику развития выносливости, повышающую общую работоспособность и физическую подготовленность студентов вуза;
4. определить результативность разработанной методики по изменению физической подготовленности студентов первого курса в вузе.

Материалы, методы, организация исследования. В работе применяли исследовательский метод – анкетирование. Анкета содержала шесть вопросов по отношению к физическим упражнениям, предпочтениям в выборе физических упражнений, места проведения занятий, времени проведения занятий, мотивированность студентов к занятиям физической культурой, оценка студентами своего здоровья, продолжительность работы с гаджетами. В анкетировании приняло участие 150 студентов первого года обучения института лесных технологий СибГУ имени академика М. Ф. Решетнева. Обработка результатов исследования проведена статистическими методами при $P \geq 0,05$ на персональном компьютере с применением пакета статистических прикладных программ. В процессе формирования физической культуры студентов в вузе большое внимание было уделено повышению общей работоспособности и физической подготовленности, совершенствованию методики развития выносливости. Высокий уровень выносливости обеспечивает необходимую общую работоспособность и физическую подготовленность студентов, а значит и высокую трудоспособность будущих специалистов, готовых к реализации прорывных проектов в экономике России. Для поддержания общей работоспособности на достаточно высоком уровне, необходимо добиться оптимального чередования форм и видов деятельности студента, нагрузки и отдыха. В нашем исследовании результаты выносливости и работоспособности повышали в процессе кроссовой подготовки на учебно-тренировочных занятиях по «Профессионально-прикладной физической культуре» на свежем воздухе [2]. Интенсивность нагрузки за период подготовки увеличивали от 50 до 80 % максимального потребления кислорода (МПК), контролируя ЧСС, который не должен превышать до 155-163 уд/мин. Уровень физической подготовленности контролировали по результатам модифицированного теста Купера 1-2 раза в месяц [5; 6].

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование показало, что 9% респондентов не занимаются физической культурой, 2 часа в неделю физическим упражнениям уделяют – 52% студентов, интенсивно занимаются (5-6 часов) физическими упражнениями – 13%, это коррелирует со временем работы с гаджетами 1-2 часа – 12%. Студенты, которые занимаются физическими упражнениями активно, т.е. сохраняют свое

физическое здоровье, уделяют гаджетам минимум времени. На открытом воздухе предпочитают заниматься – 32% студентов. В вечернее время предпочитает заниматься большая часть студентов – 60%. Занимаются физкультурой для совершенствования телосложения – 26%, для поддержания здоровья – 22%, для улучшения эмоционального состояния – 20%, получают удовольствие от занятий – 11%. Тратят время на гаджеты 2-4 часа 35% – это коррелирует с наличием хронических заболеваний у 36% респондентов, 5-6 часов – 53 % студентов, считают себя здоровыми – 64%.

Анализ результатов медицинского обследования студентов первого курса СибГУ им. М.Ф. Решетнева (780чел.) 2022-2023 учебного года показал, что соматически здоровых студентов 47%, студентов имеющих заболевания зрительного анализатора 24%, заболевания опорно-двигательного аппарата у 13% студентов, с заболеваниями сердечно сосудистой системы 12% студентов, заболевания дыхательной системы у 3% обучающихся, заболевания внутренних органов у 7%, заболевания нервной системы у 1,4% студентов, кожные заболевания у 0,64% студентов, инвалидность у 0,12% обследованных. От уровня нравственного воспитания, патриотизма, образования, сформированности физической культуры молодых людей зависит благополучие нашего государства и его существование [9]. Содержание учебных программ, их объём, применение средств физической культуры, интенсивность должны быть направлены на совершенствование физической подготовленности обучающихся как главного потенциала развитого общества.

Таблица

Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов первого курса института лесных технологий

№ п/п	Контрольные тесты	юноши			девушки		
1	Челночный бег 5 м x 10, с	13,8	13,5	2,2	18,6	18,5	0,5
2	Прыжок в длину с места, м	2,15	2,35	8,6	1,57	1,65	4,9
3	Сгибание рук на высокой перекладине, раз	13	16	19			
4	Поднимание туловища из ИП лежа на спине, раз				40	46	13
5	Сгибание рук в упоре лёжа, раз				15	21	28,6

Современная молодежь уделяет очень много времени гаджетам, не оставляя времени для занятий физическими упражнениями, многие молодые люди испытывают игровую зависимость. Всё это сокращает возможность совершенствовать физическую подготовленность и навыки здорового образа жизни, снижает уровень общей работоспособности, необходимой в процессе подготовки специалистов к их будущей трудовой деятельности. Именно в этом в высшей степени заинтересовано наше общество и государство. В настоящее время можно констатировать резкое снижение уровня физической подготовленности студентов. Результаты многолетних наблюдений подтверждают это. Снижение уровня физической подготовленности, выносливости, можно объяснить недостаточностью циклических упражнений (ходьба, бег, плавание, лыжные гонки и т.д.) во время самостоятельной физической деятельности, как основных средств её развития, монотонностью и низким уровнем эмоциональности, которые делают учебный процесс в целом малоэффективным [2; 4].

Выводы. Студенты, которые могут выполнить беговые нагрузки в умеренном темпе продолжительное время, способны выполнить и другую работу в таком же режиме. Но вместо занятий физическими упражнениями студенты в соответствии с учебным планом в течение четырех месяцев два раза в неделю слушают лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт» в объеме 72 часов, что не способствует сохранению их здоровья, не воспитывает высокий уровень физической подготовленности, не позволяет сохранять высокий уровень работоспособности, несмотря на то, что Президент России в своих выступлениях подчеркивает необходимость вовлечения молодежи в спорт и физкультурную деятельность. Для адаптации первокурсников к вузовской среде необходимо вернуть в

образовательный процесс практические занятия по физической культуре вместо 72 часов теоретического курса. Неравномерность распределения учебной нагрузки по физической культуре также нарушает педагогический принцип систематичности, что подтверждают низкие результаты физической подготовленности обучающихся, а значит, снижение общей работоспособности. Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического исследования позволяет сделать следующие выводы:

- в настоящее время в целях прорывного экономического развития и защиты государства в современных геополитических условиях физическая подготовленность обучающихся первого курса не отвечает запросам государства и общества;
- неравномерность распределения учебной нагрузки по дисциплинам, формирующим физическую культуру обучающихся в вузе по семестрам нарушает такой педагогический принцип обучения как систематичность. Для учебно-тренировочных занятий по физической культуре – это ключевой принцип: нет системности – нет результатов;
- для повышения уровня работоспособности студентов первого курса необходимо вернуть в образовательный процесс именно практические занятия по дисциплинам, формирующим физическую культуру в вузе. В то же время, необходимо мотивировать студентов к самостоятельным занятиям вне учебного процесса, привлекая помощь специалистов и педагогов области физической культуры, спорта и здоровья.

Адаптировать первокурсников к вузовской среде, сохранять их здоровье, повышать уровень физической подготовленности, общей работоспособности возможно исключительно применяя вместо лекционного курса (72 часа) практические занятия по физической культуре, направленные на гармоничное развитие личности обучающихся как было традиционно в системе российского образования до его реформирования.

Применение методики совершенствования выносливости студентов первого курса с поэтапным применением кроссового бега позволило увеличить показатели контрольных упражнений и повысить работоспособность за счет увеличения выносливости. По нашему мнению в России необходимо создать специальные органы по социальному изучению молодёжи, исследованию и корректировке педагогической системы воспитания детей и молодежи, начиная с дошкольного возраста, разработке обязательных единых программ, методик, в том числе по формированию физической культуры и патриотизма в образовательных организациях.

Библиографические ссылки

1. Мартиросова Т.А. Формирование ключевой двигательной компетентности человека посредством воспитания и совершенствования выносливости как физического качества // Физическое воспитание студентов. Изд-во: Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины. Харьков. – 2010. – № 1. – С. 83-86.
2. Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А., Кобзаренко Д.П. Совершенствование выносливости как основного фактора повышения работоспособности студентов в вузе / Актуальные проблемы авиации и космонавтики, посвященная 100-летию академика М.Ф. Решетнева и Дню космонавтики. [Электронный ресурс] : материалы X междунар. науч.-практ. конф. (8 по 12 апреля 2024 г., Красноярск) СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2024. – С. 1224-1228.
3. Грузенкин В. И., Кудрявцев М.Д. Об изменении подхода к физическому воспитанию студентов и к системе преподавания физической культуры в вузе / Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. (15 июня 2022 г., Красноярск) СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2022. – С. 20-23.
4. Широкова Е.А., Щеголева М.А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Издательство ТулГУ, 2021. – № 4. – С. 74-81.

5. Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н., Мартиросова Т.А., Горбачев А.С. Повышение уровня физической работоспособности обучающихся в учебно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию в вузе // Современный ученый, 2021. – № 1. – С. 136-141.

6. Бельц В.Э., Петухов Н.А., Сазанова С.Л., Касимова А.В. Повышение показателей физической подготовленности и здоровья будущих первокурсников // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. Москва, 2022. – №6. – С. 38-39.

7. Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» 24 марта 2014 года. Указ № 172. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/20636>

8. Алексеева М.В., Мякина М.А., Швыдка М.В. Физическая культура и формирование основ здорового образа жизни // Современный ученый, 2019. – № 4. – С. 111-116.

References

1. Martirosova T.A. Formirovanie klyuchevoj dvigatel'noj kompetentnosti cheloveka posredstvom vospitaniya i sovershenstvovaniya vynoslivosti kak fizicheskogo kachestva // Fizicheskoe vospitanie studentov. Izd-vo: Har'kovskoe oblastnoe otdelenie Nacional'nogo olimpijskogo komiteta Ukrainy. Har'kov. - 2010. - № 1. - S. 83-86.

2. Poboronchuk T.N., Trifonenkova T.A., Kobzarenko D.P. Sovershenstvovanie vynoslivosti kak osnovnogo faktora povysheniya rabotosposobnosti studentov vvuz e / Aktual'nye problemy aviatsionnoy kosmonavтики, posvyashchennaya 100-letiyu akademika M.F. Reshetneva i Dnyu kosmonavтики. [Elektronnyj resurs] : materialy X mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (8 po 12 aprelya 2024 g., Krasnoyarsk) SibGU im. M.F. Reshetneva. - Krasnoyarsk, 2024. - S. 1224-1228.

3. Gruzenkin V.I., Kudryavcev M.D. Ob izmenenii podhoda k fizicheskomu vospitaniyu studentov i k sisteme prepodavaniya fizicheskoy kul'tury v vuze / Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya rehabilitatsiya i rekreatsiya: problemy i perspektivy razvitiya [Elektronnyj resurs] : materialy XII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (15 iyunya 2022 g., Krasnoyarsk) SibGU im. M.F. Reshetneva. - Krasnoyarsk, 2022. - S. 20-23.

4. Shirokova E.A., Schegoleva M.A. Gipodinamiya kak faktor, uhudshayushij kachestvo zhizni studentov universiteta // Izvestiya tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Izdatel'stvo TulGU, 2021. - № 4. - S. 74-81.

5. Trifonenkova T.A., Poboronchuk T.N., Martirosova T.A., Gorbachev A.S. Povysenie urovnya fizicheskoy rabotosposobnosti obuchayushchih v uchebno-trenirovochnom processe po sportivnomu orientirovaniyu v vuze // Sovremennyy uchenyj, 2021. - № 1. - S. 136-141.

6. Bel'c V.Э., Petuhov N.A., Sazanov S.L., Kasimov A.V. Povysenie pokazatelej fizicheskoy podgotovlennosti i zdorov'ya buduschih pervokursnikov // Fizicheskaya kul'tura: obrazovanie, vospitanie, trenirovka. Moskva, 2022. - №6. - S. 38-39.

7. Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» 24 марта 2014 года. Указ № 172. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/20636>

8. Alekseeva M.V., Myakinina M.A., Shvydkaya M.V. Fizicheskaya kul'tura i formirovanie osnov zdorovogo obraza zhizni // Sovremennyy uchenyj, 2019. - № 4. - S. 111-116.

© Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н., Мартиросова Т.А., Кадомцева Е.М., 2024

УДК 796.011.1

УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ ПЛАВАНИЯ, КАК ВИДА СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

И.Г. Харчева¹, Д.Ю. Паршенкова²

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

²E-mail: parshenkova04@mail.ru

В статье изучены принципы универсальности плавания, как вида спорта, определено положительное воздействие занятий в воде на физиологические процессы организма, выполнен анализ влияния плавания на психоэмоциональное состояние человека, на примере студентов медицинского вуза.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, плавание, профилактика заболеваний, лечебная физкультура, оздоровительная физкультура

THE UNIVERSALITY OF SWIMMING AS A SPORT IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

I.G. Kharcheva¹, D.Yu. Parshenkova²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: irina4476@mail.ru

²E-mail: parshenkova04@mail.ru

The article examines the principles of the universality of swimming as a sport, determines the positive impact of exercise in water on the physiological processes of the body, and analyzes the influence of swimming on the psycho-emotional state of a person, using the example of medical university students.

Keywords: physical education, sports, swimming, disease prevention, therapeutic exercise, recreational exercise

Введение. Существует большое количество видов плавания, однако наиболее значимыми и применительными выделяются следующие: оздоровительное и лечебное.

Оздоровительное плавание – одно из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека; способ профилактики возникновения заболеваний. Комплексы упражнений направлены на самосовершенствование личности и лишены высокой состязательности. Важным аспектом оздоровительного плавания является индивидуальный подход к каждому человеку. Плавать можно как в специализированных бассейнах и аквазонах, так и в открытом водоеме. Ещё одним преимуществом оздоровительного плавания является возможность выбрать приемлемую для себя интенсивность и длительность занятий, ориентируясь на свои физические способности и желаемый результат [1].

Лечебное плавание – это вид терапии, при котором пациенту назначают специальные упражнения и движения в воде с целью восстановления здоровья и лечения различных заболеваний. Характерной его особенностью как средства ЛФК является сочетание в

специфическом тренировочном процессе лечебных воздействий: общего (укрепление здоровья, развитие и закрепление навыков движения, волевых качеств) и специального (восстановление нарушенных функций организма).

Сильное здоровье способствует улучшению производительности и эффективности в работе, повышению уровня образования и качества жизни в целом. Однако с каждым годом наблюдается увеличение количества населения, имеющего хронические заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, нервной и зрительной систем. Существует проблема выбора наиболее оптимального вида спорта, который бы оказывал благоприятное воздействие на функциональные системы организма человека вне зависимости от наличия или отсутствия различного рода заболеваний.

На основании данной проблемы можно сформулировать гипотезу, что плавание – это многофункциональный вид спорта, поскольку занятия в воде способствуют всестороннему развитию: сохраняют здоровье, улучшают мыслительные процессы и эмоциональное состояние в процессе образовательной деятельности студентов.

Цель исследования заключалась в определении основных принципов универсальности плавания как вида спорта, и его основного влияния на физическое, психическое состояние организма студентов медицинского вуза. Для решения поставленной цели были сформулированы задачи: проанализировать литературу по данной теме, изучить принципы универсальности плавания как вида спорта, определить воздействие занятий в воде на физиологические процессы организма, проанализировать влияние плавания на психоэмоциональное состояние человека, на примере студентов медицинского вуза.

Основное содержание работы. Исследования проводились на базе СЗГМУ им. И.И. Мечникова. Был проведен социальный опрос среди обучающихся II курса медико-профилактического факультета с применением диагностического теста «САН» (самочувствие-активность-настроение) по М.П. Мирошникову (1973). Для обработки полученных результатов применялись статистические методы. Было выполнено обобщение полученных данных, их анализ и представление.

Универсальность плавания заключается в реализации следующих принципов:

1. Тренировка всего тела: при плавании задействованы почти все группы мышц, что приводит к развитию силы, выносливости и гибкости. Это позволяет тренировать и улучшать все физические параметры организма.
2. Изолированная нагрузка на суставы: в отличие от других видов спорта, плавание позволяет снизить воздействие на суставы и артикуляции. Вода обеспечивает поддержку и плавность движений, что особенно важно для людей с проблемами опорно-двигательной системы.
3. Улучшение кардио-респираторной системы: плавание является отличной кардио-тренировкой, которая улучшает функцию сердца и легких. Регулярные тренировки позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить ее эффективность и повысить общую выносливость.
4. Низкая травматичность: вода дает возможность тренироваться с минимальной травматичностью для организма. Мягкость и поддержка водной среды позволяют снизить риск получения травм и перенапряжений, особенно в сравнении с некоторыми силовыми видами спорта.
5. Широкий диапазон возможностей: плавание подходит для людей всех возрастов и физической подготовки. Оно может быть, как интенсивным видом спорта для спортсменов, так и легкой активностью для реабилитации и восстановления. Кроме того, плавание доступно практически в любом бассейне или открытом водоеме.
6. Повышение психологического комфорта: плавание имеет расслабляющий эффект на организм, снижает стресс и напряжение. Вода создает ощущение легкости и свободы движений, что способствует улучшению настроения и общего благополучия.
7. Укрепление защитных функций организма: плавание является составным компонентом закаливания, позволяет повысить реактивность и иммунитет организма.

Все эти обоснования делают плавание универсальным видом спорта, привлекательным и полезным для любого человека, независимо от возраста, физической формы и целей тренировок.

Одним из основных направлений в рамках благоприятного влияния плавания на систему организма, можно отметить положительную роль в повышении уровня функционирования кардио-респираторной системы.

Во время плавания увеличивается объем легких, повышается способность обмениваться газами на более эффективном уровне. Необходимо наличие контролируемого дыхательного ритма: регулярное и глубокое дыхание улучшает функцию легких и предупреждает возникновение диспноэ (одышки). Плавание имеет еще одно преимущество. Повышенная влажность помогает смягчить воздух, что способствует снижению раздражения дыхательных путей и облегчению совершения дыхательных актов. Кроме того, данный вид спорта способствует аэробному насыщению организма. Оно увеличивает потребность организма в кислороде и стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы; помогает укрепить сердечную мышцу и улучшить работу капиллярной сети.

Также, необходимо помнить и о том, что в процессе занятий в бассейне на организм человека действуют определенные физические силы, такие как сила трения, сопротивления и выталкивания. Каждая из этих сил обладает благотворным эффектом при воздействии на мышечную систему организма, в том числе и диафрагмы. Плотность воды в 700 раз больше, чем воздуха, поэтому малозаметная нагрузка на мышцы придает им хороший тонус и выносливость. Это подтверждается исследованиями, проведенными с участием обучающихся высших учебных заведений, не занимающихся спортом, и студентов-пловцов. ЖЕЛ (жизненная емкость легких) пловцов выше на 13%, чем у студентов, ЧДД (частота дыхательных движений) студентов больше на 18% чем у пловцов, а проба Штанге у пловцов выше на 28%.

В рамках плавания наблюдаются положительные изменения психического и эмоционального состояния людей. Данный факт был подтвержден при проведении социального опроса 30 студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова возрастом 19-21 лет на протяжении 2 месяцев (февраль-март).

63% учащихся имели группу здоровья – А (среди них 53% умеющих плавать и 47% не обладающих данным навыком), 37% принадлежали к подготовительной группе здоровья. Испытуемым предлагалось пройти тест, состоящий из 30 вопросов, в два этапа. Первый этап – прохождение опроса сразу после учебных занятий профильного характера перед посещением бассейна, второй – после окончания физических мероприятий. При обработке оценки перекодируются в шкалы от 1 до 7, где 1-3 – низкий уровень параметра, 3,1-5 – средний уровень, 5,1-7 – высокий уровень. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов. В первом этапе было выявлено, что средние оценки показателей САН у студентов II курса МПФ равны: самочувствие – 3,4; активность – 3,2; настроение – 3,6. Во втором этапе были получены следующие результаты (усредненные): самочувствие – 4,0; активность – 4,2; настроение – 4,4. Таким образом, мы видим, что самочувствие, активность и настроение студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова после занятий плаванием повысилось: по первому параметру – на 18%, по второму – на 31%, по третьему – на 22%.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что вода действует успокаивающе на психическое состояние человека. Релаксация и точное следованию комплексу упражнений позволяют достичь духовного равновесия и гармонии со своим внутренним миром.

Заключение. Плавание является универсальным видом спорта, поскольку подходит людям с различным состоянием здоровья, оказывает комплексное благотворное влияние на все системы органов человека, реализует профилактику заболеваний, а также предотвращает обострение имеющихся. Включение в образовательную деятельность медицинских вузов

занятий по плаванию способствуют всестороннему развитию, сохранению здоровья, улучшению мыслительных процессов и эмоционального состояния студентов.

Библиографические ссылки

1. Каменский, Д.А. Изучение влияния занятий по плаванию на физическую подготовленность и здоровье студентов медицинского вуза / Д.А. Каменский, М.М. Ибрагимов // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 16 ноября 2023 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, 2024. – С. 202-205.

References

1. Kamenskij, D.A. Izuchenie vliyaniya zanyatij po plavaniyu na fizicheskuyu podgotovlennost' i zdorov'e studentov medicinskogo vuza / D.A. Kamenskij, M.M. Ibragimov // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury studentov medicinskih vuzov: Materialy IX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterbug, 16 noyabrya 2023 goda. - Sankt-Peterburg: Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet im. I.I. Mechnikova, 2024. - S. 202-205.

© Харчева И.Г., Паршенкова Д.Ю., 2024

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

З.А. Хуако¹, З.В. Кузнецова²

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail:khuko.zarina@mail.ru

²E-mail:zinaidakyznecova@mail.ru

С развитием сферы образования в неё всё больше стали внедряться информационные технологии. Их внедрение особенно повлияло на сферу физической культуры и спорта. В данной работе были изучены способы применения информационных технологий на занятиях по физической культуре и спорту в вузе, оценено их влияние в работе со студентами. В ряду основных технологий выделены мобильные приложения, технологии визуализации, онлайн платформы и др. Выявлено их положительное влияние на мотивацию студентов к занятиям и повышение качества тренировки.

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, здоровье, мобильные приложения для тренировок, онлайн-платформы, технологии визуализации

USE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES AT UNIVERSITY

Z.A. Huaco¹, Z.V. Kuznetsova²

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail:khuko.zarina@mail.ru

²E-mail:zinaidakyznecova@mail.ru

With the development of the education sector, information technologies have become increasingly introduced into it. Their introduction especially influenced the field of physical education and sports. In this work, the methods of using information technologies in physical education and sports classes at a university were studied, and their impact in working with students was assessed. Among the main technologies, mobile applications, visualization technologies, online platforms, etc. are highlighted. Their positive impact on motivating students to study and improving the quality of training has been revealed.

Keywords: information technology, physical education, health, mobile applications for training, online platforms, visualization technologies

С целью развития сферы образования и соответствия реалиям современного мира создаются новые методы обучения, одним из которых является применение информационных технологий в процессе обучения, что также подтверждается требованиями ФГОС [1]. Использование информационных технологий позволяет повысить качество образования, сделать процесс обучения более интересным и понятным для обучающихся. Однако существуют и минусы их применения – образ жизни обучающихся становится менее активным, и они больше полагаются на технологии, а не собственные способности [2]. В рамках занятий физической культурой и спортом ставится цель повышения активности студентов, их психофизической подготовленности, уровня здоровья с учётом их

индивидуальных особенностей, почему и информационные технологии на занятиях используются с этой целью [3].

Цель данной работы – изучить способы применения информационных технологий на занятиях по физической культуре и спорту в вузе, а также оценить их влияние.

Методом исследования стало изучение литературы на тему использования информационных технологий на занятиях по физической культуре и спорту и их применение в работе со студентами 1 курсов Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина.

Наиболее доступным и полезным способом применения информационных технологий было выделено использование мобильных приложений в процессе тренировки. В первую очередь приложения для тренировок позволяют отслеживать показатели организма – вес, потраченные калории, иногда пульс и др., далее – планировать тренировку – расписание занятий, используемые комплексы упражнений на различные группы мышц, рекомендуемый темп и количество повторений в зависимости от индивидуальных данных о занимающемся. Существуют даже такие приложения, через которые преподаватель может взаимодействовать со студентами – отслеживать выполняемость плана, вносить корректировки и оценивать результаты. Использование таких приложений позволяет повысить активность студентов и вне вуза, а также сделать процесс тренировки для них более понятным и эффективным [4].

Одной из популярных связанных с приложениями для тренировок технологией является фитнес-браслет. Как раз благодаря ему можно отслеживать состояние организма и другие показатели – потраченные калории, пройденные шаги, пульс, а также он оповещает о недостатке активности, недостатке сна, периодах питания и др. Фитнес-браслет выступает как индивидуальный тренер или диетолог благодаря советам, которые даёт на основе данных занимающегося.

Одной из наиболее сложных, но интересных для студентов технологий, являются технологии виртуальной реальности. Их применение позволяет уйти от использования дорогостоящего спортивного оборудования, сэкономить время и повысить интерес и мотивацию студентов, а также обойти такие непредвиденные ситуации как ухудшение погоды в зоне для тренировки, поломка оборудования и др. Виртуальная реальность помогает смоделировать различные ситуации и локации, давая возможность занимающемуся попробовать себя в них. Зачастую при таких тренировках также используют датчики движения, которые позволяют фиксировать ошибки занимающегося и давать рекомендации по их исправлению. Так использование технологий виртуальной реальности позволяет повысить качество тренировки при моделировании различных ситуаций и исправлении ошибок, а также вносит новизну в процесс занятий физической культурой и спортом, почему больше привлекает студентов.

Чаще всего в процессе занятий физической культурой и спортом в вузе используются технологии визуализации – интерактивные доски и отображаемые на них материалы. На лекционных занятиях на них отображаются презентации, фото и видео материалы по теоретической части занятия, на практических занятиях демонстрируются различные упражнения, что позволяет студентам более точно понять, как выполняется упражнение. Эти технологии упрощают работу преподавателя, делают теоретический и практический материал более наглядным и понятным [5].

Частью дистанционного обучения стали онлайн-платформы, одни позволяют организовывать процесс обучения – структурированно передавать материал, общаться со студентами, проводить оценочные тесты, что в основном касается теоретической части занятия, другие платформы позволяют организовывать практические занятия по видеосвязи – преподаватель показывает упражнения, обучающийся повторяет, в случае необходимости преподаватель корректирует ошибки. Эти технологии позволяют сделать занятия доступными даже при отсутствии возможности посещать очные занятия, а также в периоды

пандемии или индивидуальных ограничений. Большинство высших учебных заведений в России используют образовательную платформу Moodle.

Уровень здоровья и физической подготовки студентов первых курсов в настоящее время оценивается как «ниже среднего», многие студенты, участвовавшие в эксперименте, имеют специальную медицинскую группу или какие-либо отклонения в здоровье, а также при первой сдаче нормативов многие не дотянули до оценки «3», также отмечается низкая мотивация студентов к занятиям. Это связано с переходом студентов в новую обстановку, распространённым в современности малоподвижным образом жизни и низким уровнем качества образования по физической культуре и спорту в школах. Использование описанных технологических средств позволило значительно повысить мотивацию студентов, а также подобрать индивидуальный план занятий для каждого из них, где были учтены их особенности здоровья и физической подготовки.

Несмотря на множество плюсов применения информационных технологий на занятиях по физической культуре и спорту, далеко не все из описанных технологий используются на занятиях в вузах, это связано с неготовностью руководства вузов и, в частности, преподавателей к переходу к инновационным методам обучения. Поэтому каждому преподавателю очень важно своевременно повышать свою квалификацию, развиваться профессионально в разных направлениях, а руководству вузов подготовить ресурсы для реализации планов по внедрению новых технологий.

Таким образом было выявлено, что возможность использования информационных технологий на занятиях по физической культуре и спорту довольно обширна, а также приносит большую пользу. Наиболее распространёнными способами использования технологий были выявлены: мобильные приложения для тренировок, фитнес-браслеты, виртуальная реальность, интерактивные доски и мультимедийные материалы, онлайн-платформы. Использование таких технологий позволит значительно повысить мотивацию студентов к занятиям, их активность, повысит их понимание в сфере физической культуры и спорта, а также позволит процесс обучения, сами тренировки и повысить уровень здоровья и физической подготовки студентов [6].

Библиографические ссылки

1. Федосова Л.П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 339-345.
2. Сень С.В. Инновационные подходы в образовании в области физической культуры и спорта в учебных заведениях / С.В. Сень, Р.А. Розявко // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 84-90.
3. Ковалева Т.В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т.В. Ковалева, А.А. Желтов, М.С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.
4. Кравченко Е.А. Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / Е.А. Кравченко, Н.А. Чуркин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 262-268.

5. Апенина С.С. Физическая культура в жизни студентов / С.С. Апенина, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105.
6. Мельников А.И. Взаимосвязь между здоровым образом жизни и физической культурой / А.И. Мельников, А.В. Служителей, А.И. Исмаилова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 267-269.

References

1. Fedosova L.P. Sovremennye tendencii razvitiya otechestvennogo sporta / L.P. Fedosova, G.V. Fedotova, D.O. Volkov // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatela Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 339-345.
2. Sen' S.V. Innovacionnye podhody v obrazovanii v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta v uchebnyh zavedeniyah / S.V. Sen', R.A. Rozyavko // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatela Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 84-90.
3. Kovaleva T.V. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire / T.V. Kovaleva, A.A. ZHeltov, M.S. CHvikalov // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnykh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.
4. Kravchenko E.A. Osobennosti organizatsii i metodiki provedeniya zanyatij fizicheskoy kul'turoj so studentami, imeyushchimi otkloneniya v sostoyanii zdorov'ya / E.A. Kravchenko, N.A. CHurkin // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossijskoj ochno-zaочноj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Omsk: OmGAU, 2023. – S. 262-268.
5. Apenina S.S. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov / S.S. Apenina, G.V. Fedotova, L.P. Fedosova // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2023. – № 93-7. – S. 102-105.
6. Mel'nikov A.I. Vzaimosvyaz' mezhdu zdorovym obrazom zhizni i fizicheskoy kul'turoj / A.I. Mel'nikov, A.V. Sluzhitelev, A.I. Ismailova // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnykh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 267-269.

© Хуако З.А., Кузнецова З.В., 2024

УДК 796.011

ТРЕНИРОВКА БОЕВЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Е.И. Чернышева¹, Ю.А. Копылов²

¹ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт МВД России»,
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

²Центр естественнонаучных основ физического воспитания
Российская Федерация, 109316, г. Москва, Стройковская, 12

¹E-mail: kokovati@mail.ru

²E-mail: yuko.47@mail.ru

В современном мире активное физическое развитие студентов становится все более важным аспектом образования. Одним из эффективных способов тренировки является использование тренажера «боевой мяч». Он позволяет тренировать быстроту движений, координацию, выносливость и реакцию. Это теннисный мяч на резинке, прикрепленной к широкой тесьме, надевающейся на голову. Тренажер позволяет имитировать удары и уклонения, которые характерны для боевых искусств. Этот тренажер позволяет студентам разнообразить свою подготовку и сделать её интересной и действенной.

Ключевые слова: боевые психофизические качества, спортивный ударный тренажёр, быстрота движений, выносливость, координация движений

TRAINING COMBAT PSYCHOPHYSICAL QUALITIES HIGHER EDUCATION STUDENTS

E.I. Chernysheva¹, Yu.A. Kopylov²

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian Law Institute of the
Ministry of Internal Affairs of Russia"

Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, st.Rokossovsky, 20

²Center for Natural Science Foundations of Physical Education

Russian Federation, 109316, Moscow, Stroykovskaya, 12

¹E-mail: kokovaei@mail.ru

²E-mail: yuko.47@mail.ru

In the modern world, the active physical development of students is becoming an increasingly important aspect of education. One of the effective ways to train is to use the "battle ball" simulator. It allows you to train speed of movement, coordination, endurance and reaction. This is a tennis ball with an elastic band attached to a wide band that goes over the head. The simulator allows you to simulate strikes and dodges that are typical for martial arts. This simulator allows students to diversify their training and make it interesting and effective.

Keywords: combat psychophysical qualities, sports striking simulator, speed of movement, endurance, coordination of movements

Актуальность. Всевозможные сферы профессиональных занятий требуют определенных качеств [4]. Анализ показал, что к основным боевым качествам человека относятся нейромышечная согласованность, внимание, психофизическая устойчивость, эффективность работы нервной системы, время принятия решений [7]. Боевые психофизические качества, нужные будущему выпускнику высших профессиональных заведений укладываются в следующий перечень: скоростная выносливость (противостояние утомлению при

продолжительных действиях, умение выдерживать длительные нервные и физические напряжения); скорость движений и координация; точность движений; терпение, выдержка, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, самостоятельность в действиях [5]. К настоящему времени разработаны различные методы тренировки выделенных качеств, однако комплексного их развития добиться не всегда возможно в силу их разнонаправленности [3]. Чтобы их неразрозненно сформировать, необходима длительная подготовка, которая, в силу некоторых обстоятельств, не всегда достигает своей цели [2]. Для приобретения боевых психофизических качеств (быстроты, скоростной выносливости, координации, внимания, уверенности в себе и эмоциональной устойчивости) обучающихся высших учебных заведений необходимо использовать скоростные двигательные действия, сопряженные с высокой эмоциональной нагрузкой [6]. С этой целью предлагается использовать скоростные ударные упражнения кулаком или ребром ладони обеими руками [1]. Чтобы развить в себе эти качества существует масса методик, и разных тренажерных устройств. Одним из таких тренажеров является резиновый мяч на обычной резинке! Отработка техники ударной атаки по тренажеру сравнима с имитацией подлинного боя, где в качестве партнера выступает резиновый мячик. Эффект подлинного единоборства создают удары, нырки, передвижения, требующие хорошо развитого ощущения дистанции и стремительности реакции, что параллельно поднимает уровень боевых психофизических существенных признаков.

Цель исследования: практически проверить результативность использования методики формирования боевых психофизических качеств с использованием файтбола у обучающихся высших учебных заведений.

Организация исследования. В исследовании участвовали студенты, возраст которых составлял 19-21 год. Контрольная группа (11 человек) использовала на тренировках удары по боксерской груше. Понедельное содержание тренировок, периоды работы и упражнения для релаксационных пауз были такими же, как и в экспериментальной группе.

Экспериментальная группа (13 человек) выполняла комплекс упражнений с применением файтбола (боевой мяч). От ударов по груше работа с файтболом отличается неожиданностью, так как достаточно сложно предсказать линию перемещения мяча.

Группы тренировались трижды в неделю, по 30 минут на протяжении 8 недель. Тестовые задания для оценки сформированности боевых психофизических показателей выполнялись на первоначальной и заключительной стадии эксперимента.

Тестовые задания для оценки сформированности боевых психофизических качеств:

1. Скоростно-силовая выносливость. Полунаклон, стопы расставлены, кисти рук на уровне коленей. По команде гантель весом 2 кг перемещают по «восьмерке» между коленями, передавая его из руки в руку. Измерялось количество «восьмёрок» за период 15 секунд.

2. Время выполнения теста на внимание. Студентам была представлена таблица со случайной последовательностью чисел от 1 до 25. Была дана установка найти все числа в возрастающей последовательности. Время на выполнение задания определялось в секундах.

3. Психофизическая устойчивость. Гимнастическая палка ставилась вертикально одним концом на ладонь ведущей руки. Палка удерживалась в вертикальном положении максимальное время. Время на выполнение задания определялось в секундах.

4. Эффективность работы нервной системы. Осуществляется стоя на одной ноге на гимнастической скамейке. Вычислялось время сохранения неподвижной позы в секундах.

5. Период принятия решений. Оценивали время реагирования на падающую мишень-линейку. Оператор держит линейку и резко отпускает её. Задание для тестируемого – стремительно зажать падающую линейку пальцами. Время реагирования устанавливается по величине пройденного линейкой пути. Измерялось в сантиметрах.

6. Заинтересованность в занятиях. Испытуемые оценивали интерес к занятиям по пятибалльной шкале. Самый высокий уровень интереса – 5 баллов; промежуточный – 4 балла, небольшой – 3 балла, крайне низкий – 2 балла и самый низкий (совершенно равнодушен к занятиям) – 1 балл.

Для тренировок с файтболом применяется широкая тесьма, которая надевается вокруг головы и к которой прикрепляется шнур из резины. Ко второму окончанию шнура прикрепляется обыкновенный теннисный мяч, по которому наносят удары кулаком. Длина резинки подбирается следующим образом: измеряется расстояние от лба занимающегося до точки на два пальца ниже пупка (рисунок).



Рисунок. Боевая стойка при работе с файтболом.

План тренировок экспериментальной группы. Вначале раскачиваем файтбол. Для этого нужно откинуть его от себя и уже после этого наносить удары. Можно голову наклонить вниз, так, чтобы файтбол висел внизу на резинке. Начинать ударять по файтболу, чтобы изменить его движения с вертикального на горизонтальное. Продолжаем ударять по файтболу так, чтобы он не долетал головы и не опускался вниз. Бьют сжатым кулаком или ребром ладони, при этом мяч, под влиянием обратной силы резины, идет назад к голове. Используются следующие удары: прямой, сбоку, снизу. Задача тренирующегося: не допустить удара файтбола по голове. При этом можно выполнять уклоны или удары по файтболу кулаками либо локтями.

1 и 2 неделя. Основная цель – отработка прямых и боковых одиночных ударов на месте. После каждой 30-ти секундной работы на файтболе – 2 минуты отдыха (в ритме танца потряхивание расслабленными руками, легкие удары сверху вниз, выбросы рук в стороны, скручивание туловища, подпрыгивание на одной и двух ногах). Удары, стоя на месте. Отработка прямых ударов (кулак ставится вертикально) длинных и коротких (10-20 см от цели) в зависимости от длины резинки. На первых этапах тренировки не вкладывают много силы в удар.

3 и 4 неделя. Основная цель – отработка серийных прямых и боковых одиночных ударов на месте. После каждой 1 минуты работы на файтболе – 2 минуты отдыха (то же, что и для 1, 2 недели).

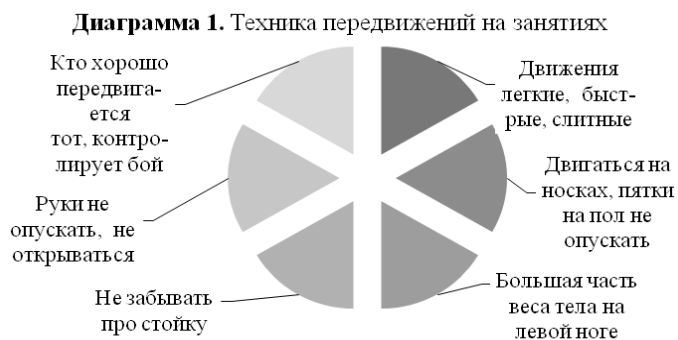
Нагрузка – 1 минута нанесения ударов и 2 минуты отдых и вновь работа в этом же режиме.

Прямые серийные атаки – выполняются не в полную силу. Начинали с 2-3 ударов левой-правой. Основная задача – точно попадать по файтболу.

Понемногу нужно сокращать интервалы между ударами, увеличивая их частоту. Отработка боковых ударов.

5 и 6 неделя. Основная цель – отработка прямых и боковых одиночных ударов с передвижениями (вперед, назад). После каждой 2-х минутки работы на файтболе – 2 минуты отдыха (то же, что и для 1, 2 недели). Одновременно с ударами идет отработка перемещений в разных направлениях. Отрабатываются связки ударов и уходов от файтбола в разные стороны – 3 удара по мячу и уход в сторону. Затем используем перемещения. Необходимо, сохраняя быстроту ударов, перемещаться в разнообразных направлениях.

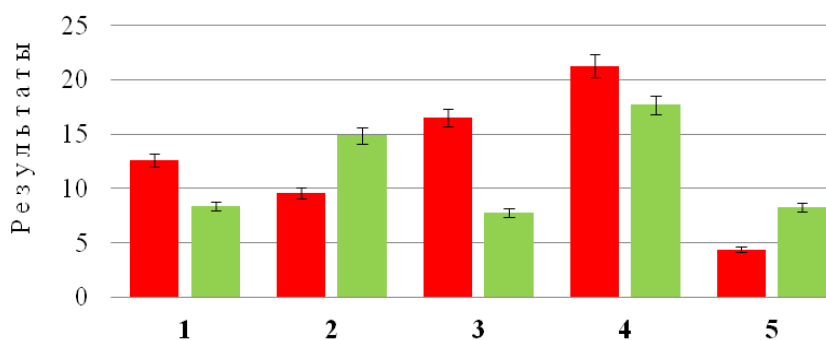
Типичный просчет большинства новичков в том, что они немедленно переходят к освоению ударной техники, не уделяя достаточного интереса перемещениям. При освоении техники передвижений нужно обращать внимание на следующие аспекты (диаграмма 1)



7 и 8 неделя. Основная цель – отработка серийных прямых и боковых ударов с движениями (вперед, назад). После каждой 3-х минутки работы на файтеболе – 2 минуты отдыха (то же, что и для 1, 2 недели). Отрабатываем уклоны. От возврата мяча после удара необходимо отклоняться. Отклоняться лучше головой, туловищем, перемещением. Используются также и разные защиты: уклоны, уходы, нырки, переход в «глухую защиту», отбивы в разные стороны.

Результаты. В начале эксперимента не было выявлено различий по использованным тестовым заданиям между контрольной и экспериментальной группой. В конце экспериментального периода выявлены достоверные различия между результатами тестирования контрольной и экспериментальной группой (диаграмма 2).

Диаграмма 2. Результаты тестирования в конце педагогического эксперимента, $M \pm m$. Красный цвет - экспериментальная группа, зеленый цвет - контрольная.



Тестовые задания: 1 - скоростно-силовая выносливость, с; 2 - время выполнения теста на внимание, с; 3 - психофизическая устойчивость, с; 4 - эффективность работы нервной системы, с; 5 - период принятия решений, см

По всем исследованным показателям экспериментальная группа (использовавшая файтебол) превосходила контрольную группы с высокой степенью достоверности ($p < 0,001$). При этом, интерес к тренировкам составляет в контрольной и экспериментальной группах $3,3 \pm 0,9$ и $4,8 \pm 1,6$ баллов соответственно.

Закключение. Важно, что тренажер «боевой мяч» даёт возможность индивидуализации тренировок. Благодаря этому тренажеру студенты тренируют не только физические навыки, но и улучшают самодисциплину и уверенность в себе. Тренировка с использованием тренажера «боевой мяч» также позволяет улучшать функциональное состояние занимающихся. Систематические тренировки укрепляют мышечный аппарат, совершенствуют выносливость, быстроту, координацию, повышают физическую активность. Это важно не только для здоровья студентов, но и для повышения их энергии и концентрации в повседневной жизни и учебе. Таким образом, использование тренажера «боевой мяч» представляет собой высокоэффективный метод тренировки физических способностей, улучшения координации и реакции, а также повышения общего уровня физической активности обучающихся. Этот инновационный тренажер помогает студентам не только быть в форме, но и совершенствовать умения, которые пригодятся им в различных сферах жизни.

Библиографические ссылки

1. Ашикага К., Гетье А., Андоэ А. Джиу-джитсу, бокс, сават. – СПб.: ИК «Крылов», 2023. – 416 с.
2. Колесников В.Ю. Роль психофизической подготовки в формировании состояния готовности военнослужащих к действиям в экстремальных условиях // Гуманитарные проблемы военного дела. – Новосибирск, 2014. – № 1 (1). – С. 178-180.

3. Крылов А.И. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка студентов, обучающихся на военных кафедрах гражданских вузов. – СПб.: ПГУПС, 2003. – 127 с.
4. Кузёмина Е.Ф., Попова Ю.Н. Человек на пределе человеческого / Общество: философия, история, культура, 2016. – № 5. – С. 23-25.
5. Попова Ю.Н., Мадатов О.Я., Михайленко А.Г., Редун Р.Г. О некоторых аспектах формирования морально-боевых качеств курсантов военных ВУЗов России /Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета, 2016. – № 123. – С. 204-213.
6. Спиридонов В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика // Сост. А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 320 с.
7. Флоке А. Самозащита. Теория и практика действий в экстремальной ситуации / Пер. с фр. – 1999. – 320 с.

References

1. Ashikaga K., Get'e A., Andoe A. Dzhiu-dzhitsu, boks, savat. - SPb.: IK «Krylov», 2023. – 416 s.
2. Kolesnikov V.Yu. Rol' psihofizicheskoy podgotovki v formirovanii sostoyaniya gotovnosti voennosluzhashchih k dejstviyam v ekstremal'nyh usloviyah // Gumanitarnye problemy voennogo dela. Novosibirsk, 2014. – № 1 (1). – S. 178-180.
3. Krylov A.I. Professional'no-prikladnaya psihofizicheskaya podgotovka studentov, obuchayushchihsya na voennyh kafedrah grazhdanskih vuzov. – SPb.: PGUPS, 2003. - 127 s.
4. Kuzyomina E.F., Popova Yu.N. Chelovek na predele chelovecheskogo / Obshchestvo: filosofiya, istoriya, kul'tura. – 2016. – № 5. – S. 23-25.
5. Popova Yu.N., Madatov O.Ya., Mihajlenko A.G., Redun R.G. O nekotoryh aspektah formirovaniya moral'no-boevyh kachestv kursantov voennyh VUZov Rossii /Politematicheskij setевой elektronnyj nauchnyj zhurnal Kubanskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta, 2016. – № 123. – S. 204-213.
6. Spiridonov V.A. Osnovy samozashchity. Trenirovka i metodika. //Sost. A.A. Harlampiev. – М.: FAIR-PRESS, 2005. – 320 s.
7. Floke A. Samozashchita. Teoriya i praktika dejstvij v ekstremal'noj situacii /Per. s fr. – 1999. – 320 s.

© Чернышева Е.И., Копылов Ю.А., 2024

УДК 796.011.3

РОЛЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Х.А. Чулаков¹, Л.П. Федосова², Г.В. Федотова³

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: 12Hristochulakov@gmail.com

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

³E-mail: galusa67@inbox.ru

Одним из простых способов сохранения здоровья является выполнение дыхательных упражнений. Это доступный для большинства людей способ, который поможет бороться с тенденцией ухудшения здоровья. Их влияние прослеживается как в улучшении работы систем организма, так и развитии физических качеств, восстановлении психического и физического здоровья. Существуют дыхательные упражнения разной направленности, чтобы оценить их эффективность в данной работе проведено исследование по выявлению их влияния на самочувствие и спортивные результаты студентов.

Ключевые слова: *здоровье, физическая культура, дыхательные упражнения, системы организма, основные физические качества, психологическое состояние*

THE ROLE OF BREATHING EXERCISES IN STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS

H.A. Chulakov¹, L.P. Fedosova², G.V. Fedotova³

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: 12Hristochulakov@gmail.com

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

³E-mail: galusa67@inbox.ru

One of the simple ways to stay healthy is to do breathing exercises. This is a method accessible to most people that will help combat the trend of deteriorating health. Their influence can be traced both in improving the functioning of body systems and in the development of physical qualities, restoration of mental and physical health. There are breathing exercises of different directions, in order to evaluate their effectiveness, in this work a study was conducted to identify their influence on the well-being and athletic performance of students.

Keywords: *health, physical culture, breathing exercises, body systems, basic physical qualities, psychological state*

Здоровье – одна из важнейших ценностей человека, почему его сохранение одна из задач государства и, в частности, физической культуры и спорта в вузе [1]. Одним из простых и доступных каждому человеку способов укрепления здоровья является выполнение дыхательных упражнений. Дыхание – физиологический процесс, связанный с жизнеобеспечением тела человека, что и позволяет воздействовать на все системы организма. Благодаря его правильному использованию можно облегчить занятия физической культурой и спортом, получить от них большую пользу. Дыхательные упражнения и вне спортивной деятельности позволяют нормализовать психологическое здоровье и встать на путь восстановления физического здоровья [2].

Есть множество причин возникновения тенденции ухудшения здоровья населения, в первую очередь это распространение малоподвижного образа жизни, далее загрязнение окружающей среды, развитие хронических и генетических болезней и др. Занятия физической культурой и дыхательные упражнения, в частности, помогают компенсировать влияние этих негативных факторов и укрепить физическое и психологическое здоровье человека [3].

Если оценить динамику здоровья студентов по их доле, относящейся к специальной медицинской группе, которая с каждым годом становится всё больше и сейчас составляет более 50%, можно сделать вывод о том, что уровень здоровья молодых людей очень низкий. Из этой доли около 30% студентов имеют заболевания дыхательной системы и с каждым годом эта доля увеличивается на 1-2%, что говорит о важности этой проблемы [4]. Наиболее доступным решением для таких студентов может стать выполнение дыхательных упражнений, которые помогают нормализовать работу дыхательной системы и легче переносить любые физические нагрузки благодаря стимуляции работоспособности дыхательной системы. Положительное влияние дыхательных упражнений было исследовано и доказано многими учёными и педагогами в данной области.

Так студенты, которые используют дыхательные упражнения и рекомендации в соответствии со спецификой занятия, достигают больших результатов и имеют лучшее самочувствие к концу занятия. Также их влияние доказывается в ходе исследования сердечного ритма в спокойном состоянии, в процессе тренировки и после неё. При использовании дыхательных упражнений сердечный ритм более ровный – при нагрузках не достигает предельных максимальных значений, а также его восстановление после нагрузки значительно быстрее, что в современном мире можно легко зафиксировать и отслеживать благодаря мобильным приложениям для мониторинга здоровья и фитнес-браслетам [5].

Дыхательные упражнения имеют разную сложность и направленность, более сложными считаются упражнения в динамике, например, с использованием поворотов или наклонов с дыханием. Дыхательные упражнения могут быть направлены на восстановление психологического здоровья, компенсации влияния каких-либо физических заболеваний, похудение и нормализацию самочувствия. При выполнении дыхательных упражнений необходимо уделять внимание последовательности и длительности вдохов и выдохов, при правильном их чередовании можно насытить организм кислородом и запустить обменные процессы в организме. Таким образом воздействие дыхательных упражнений прослеживается в нормализации эмоционального фона и самочувствия, а также в улучшении работы нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем [6].

Одними из наиболее известных дыхательных упражнений являются упражнения А.Н. Стрельниковой. Например, упражнение «кошка»: положение стоя, ноги в полуприсяде, выполняется поворот туловища в правую и левую сторону с использованием дыхания на каждое движение – шумный вдох и тихий выдох (4 подхода). Другими упражнениями её «основного» комплекса являются: «ладошки», «погончики», «насос», «обними плечи», «большой маятник», «повороты головы», «ушки» и др. [7].

Ещё одной полезной техникой является диафрагмальное дыхание, позволяющее ускорить метаболизм: в положении лёжа на спине руки кладутся на живот, выполняется медленный вдох через нос, поднимается только живот, грудь остаётся неподвижной, медленный выдох ртом с подтягиванием живота к позвоночнику (5 подходов).

Одним из необычных подходов к контролю дыхания является йога, в частности пранаяма – техника осознанного дыхания, которая становится образом жизни и привычкой, а не просто упражнением. Упражнения из йоги оказывают небольшую нагрузку на организм и помогают ему быстрее восстанавливаться и развиваться [8]. Если выполнять технику пранаямы регулярно, то можно заметить её влияние в борьбе со стрессами и сложными жизненными ситуациями, так как становится легче контролировать себя и свои эмоции, а также она помогает укреплять и восстанавливать здоровье. Для выполнения пранаям изначально

необходимо изучить полное глубокое дыхание, далее можно переходить к таким комплексам как: уджайи пранаяма, капалабхати пранаяма, анулома-виллома пранаяма и др.

Наиболее полезно выполнение дыхательных упражнений с физическими, например, некоторые виды йоги. Такое комплексное воздействие помогает не только укрепить здоровье, но и развить ряд основных физических качеств –гибкость, силу, выносливость.

Для проверки эффективности дыхательных упражнений нами был проведён опрос студентов и наблюдение за ними, в исследовании приняли участие 93 студента 1 курсов. Контрольная группа в количестве 45 человек занималась физической культурой и спортом без использования дыхательных упражнений, экспериментальная группа в количестве 48 человек использовала дыхательные упражнения на начальном и конечном этапе занятия, а также в перерывах между упражнениями и в процессе тренировки.

Студенты контрольной группы отмечают, что к концу занятия они сильно утомляются и для восстановления после него им требуется более 15 мин. Студенты экспериментальной группы отмечают, что к концу занятия чувствуют прилив бодрости и достаточно быстро восстанавливаются от 10 до 15 мин. После семестра занятий по физической культуре и спорту студенты экспериментальной группы по наблюдениям лучше развили физические качества. Так по нормативу бега на 3 км средний результат студентов контрольной группы стал 784,9 с (оценка 4), когда у экспериментальной группы 737,2 (оценка 5), по данному нормативу можно судить об уровне развития выносливости. По нормативу подтягиваний средний результат контрольной – 11,2 подтягивания (оценка 4), экспериментальной – 15,1 (оценка 5), что говорит о качестве силы. Результаты по нормативу наклона из положения сидя, показывающего развитие гибкости, сложились следующим образом: контрольная – 11,6 см (оценка 3), экспериментальная – 15,1 см (оценка 5). Также по наблюдениям отмечается, что студенты экспериментальной группы легче переносят нагрузки и имеют лучшее самочувствие после тренировки.

По результатам исследования было доказано положительное влияние и эффективность дыхательных упражнений как при сохранении здоровья, так и в развитии физических качеств.

Благодаря использованию дыхательных упражнений и внедрению их в повседневную жизнь человека можно будет повысить здоровье населения. Польза дыхательных упражнений прослеживается в повышении тонуса организма: укрепляется иммунитет, легче развиваются основные физические качества, нормализуется психологическое состояние, укрепляется здоровье. Также дыхательные упражнения являются одним из наиболее доступных способов физической культуры, позволяющих уделять внимание своему здоровью в любое время [9].

Библиографические ссылки

1. Гончарова И.А., Желтов А.А. Физическая культура в жизни студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 109-111.
2. Карачина А.А., Желтов А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 83-84.
3. Ломидзе М.А., Кузнецова З.В. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск: НВГУ, 2021. – С. 99-104.
4. Ковалева Т.В., Желтов А.А., Чвикалов М.С. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : Материалы Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.
5. Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе

высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 27-32.

6. Желтов А.А., Набока Д.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 181-187.

7. Упражнения «основного» комплекса Стрельниковской гимнастики – Центр дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой : электронный ресурс. URL: <https://strelnikova.ru/upragneniya-osnovnoj-kompleks> (дата обращения: 23.05.2024).

8. Клименко А.А., Желтов А.А., Абуладзе П.В., Мануйлов С.И. О некоторых возможностях рейтинговой системы оценивания физической культуры личности студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 90-98.

9. Рысева В.Г., Желтов А.А. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : Материалы I Всероссийской конференции. – Москва: ГЦОЛИФК, 2022. – С. 699-704.

References

1. Goncharova I.A., Zheltov A.A. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 109-111.

2. Karachina A.A., Zheltov A.A. Rol' fizicheskoy kul'tury v profilaktike zabolevanij studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 83-84.

3. Lomidze M.A., Kuznecova Z.V. Vliyanie ozdorovitel'nogo plavaniya na obuchayushchihsya s plohim somaticheskim zdorov'em v ramkah zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v vuzah // XXIII Vserossiyskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta. – Nizhnevartovsk: NVGU, 2021. – S. 99-104.

4. Kovaleva T.V., Zheltov A.A., Chvikalov M.S. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.

5. Kovaleva T.V., Il'nickaya T.A. Ispol'zovanie mobil'nyh prilozhenij pri zanyatii fizicheskoy kul'turoj // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossiyskoj ochno-zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 27-32.

6. Zheltov A.A., Naboka D.A. Psihologo-pedagogicheskie voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzah // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy Vserossiyskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – С. 181-187.

7. Uprazhneniya «osnovnogo» kompleksa Strel'nikovskoy gimnastiki – Centr dyhatel'noj gimnastiki A.N.Strel'nikovoy : elektronnyj resurs. URL: <https://strelnikova.ru/upragneniya-osnovnoj-kompleks> (data obrashcheniya: 23.05.2024).

8. Klimenko A.A., Zheltov A.A., Abuladze P.V., Manujlov S.I. O nekotorykh vozmozhnostyakh rejtingovoy sistemy ocenivaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov vuzov // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2021. – № 2. – С. 90-98.

9. Ryseva V.G., Zheltov A.A. Studencheskij sport – залог aktivnoj zhiznennoy pozicii // Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz osnovnykh napravlenij molodezhnoj politiki v Rossijskoj Federacii : Materialy I Vserossiyskoj konferencii. – Moskva: GCOLIFK, 2022. – С. 699-704.

УДК 796.034.2

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И КОМПЛЕКС ГТО КАК НЕОБХОДИМОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

К.С. Чупров¹, Л.М. Волкова²

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
им. А.А. Новикова

Российская Федерация, 196210, Санкт-Петербург, ул. Пилотов дом 38

¹E-mail: Svchuprov@yandex.ru

²E-mail: volkovalm@bk.ru

В работе отмечается, что формирование физической культуры и спорта в сознании населения является необходимым средством для реализации стратегии физического воспитания в стране. Данная стратегия способствует развитию не только физического, но и психоэмоционального состояния граждан, повышается уровень жизни в стране. Сегодня значимость физической культуры в жизни прогрессивного сообщества значительно возросла. Акцент в работе сделан на решении вопроса; является ли ГТО пережитком прошлого или важной частью здорового образа жизни и национального единства.

Ключевые слова: комплекс ГТО, студенческая молодежь, физическая культура, спорт, нормативы, тесты

PHYSICAL EDUCATION AND THE TRP COMPLEX AS A NECESSITY IN MODERN RUSSIA

K.S. Chuprov¹, L.M. Volkova²

St. Petersburg State University of Civil Aviation named after A.A. Novikov
Russian Federation, 196210, St. Petersburg, 38 Pilotov str.

¹E-mail: Svchuprov@yandex.ru

²E-mail: volkovalm@bk.ru

The paper notes that the formation of physical culture and sports in the minds of the population is a necessary means for the implementation of the strategy of physical education in the country. This strategy contributes to the development of not only the physical, but also the psycho-emotional state of citizens, and the standard of living in the country is improving. Today, the importance of physical culture in the life of the progressive community has increased significantly. The focus of the work is on solving the question of whether SOMEONE is a relic of the past or an important part of a healthy lifestyle and national unity.

Keywords: GTO complex, student youth, physical culture, sports, standards, tests

Введение. В современном обществе, где интеллектуальный труд преобладает над физическим, особенно важно поддерживать физическое состояние и здоровье населения, так как сидячий или малоподвижный образ жизни повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, возникновения сколиоза, остеохондроза, депрессии, ожирения и других заболеваний. Для того чтобы избежать ужасающих последствий данных и других заболеваний с раннего детства в нашей стране гражданам стараются привить любовь к спорту [2].

Формирование физической культуры и спорта в сознании населения является необходимым средством для реализации стратегии физического воспитания в стране. Данная стратегия способствует развитию не только физического, но и психоэмоционального

состояния граждан, повышается уровень жизни в стране, увеличивается процент здорового, трудоспособного населения, а также снижается смертность. В настоящее время значимость физической культуры в жизни прогрессивного сообщества значительно возросла, сегодня важно сформировать комплекс национального здравоохранения, привлечь граждан всех категорий, в том числе и студентов, к занятиям физической культурой и спортом.

Основное содержание работы. Анализ и обобщение специальной литературы свидетельствует, что «Готов к труду и обороне» или Комплекс ГТО длительное время был символом советской физкультурно-спортивной системы [3,4]. Программа физической подготовки существовала на территории Союза Советских Социалистических республик с 1931 года по 1991 год. Сегодня в России вопрос о необходимости развития и сохранения данного комплекса, а также проблема: «Является ли ГТО пережитком прошлого или важной частью здорового образа жизни и национального единства?» периодически вызывает споры и волнения в обществе.

Комплекс ГТО был введен в Советском союзе в 1931 году и был представлен гражданам, как альтернатива Олимпийским играм, т.к. в то время союзные республики не принимали участия в международных спортивных соревнованиях. Изначально ГТО представлял собой комплекс из 15 нормативов, которые должен был выполнить гражданин для подтверждения своей физической готовности, укрепления физического здоровья и подготовки населения страны к обороне государства. В то время комплекс могли выполнять женщины, достигшие возраста 17 лет и мужчины старше 18 лет. К обязательным тестам относили упражнения на скорость, выносливость, силу и гибкость, а к испытаниям на выбор - плавание, стрельба и другие. Испытания проводились в крупных и малочисленных городах, селах, деревнях и даже на различных предприятиях. После успешного прохождения испытаний, в зависимости от результата каждого этапа выдавался значок по аналогии с медалями на Олимпийских играх: золотой, серебряный или бронзовый. Спустя годы комплекс претерпевал множество изменений, но суть программы оставалась прежней.

24.03.2014 г. указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ознаменовал возрождение в России комплекса ГТО. Программа предусматривает различное выполнение нормативов для каждой возрастной категории. Напр., восьмая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно) предусматривает выполнение тестов на скоростную выносливость, выносливость, силу и гибкость (рис.). Сдать нормативы, по нашему мнению, физически подготовленному и здоровому студенту не составляет сложностей.

С 2014 г. после утверждения положения о ГТО можно заметить положительную динамику в развитии спорта и физической активности на территории России. Люди всех возрастов начали вести активный образ жизни. Это напрямую было связано с улучшением нормативно-правовой, образовательной и материально-технической баз физкультурно-спортивного движения.

Грамотное применение программы ГТО обеспечивает правильное сочетание общей и специальной физической подготовки граждан, а также позволяет оценить эффективность динамики активности населения [1].

Приверженцы Комплекса ГТО отмечают, что программа способствует не только росту уровня физической активности населения, но и формирует идеологию здоровой жизни, что важно для молодого поколения. Считается, что успешное выполнение нормативов ГТО позволяет человеку поддерживать как физическое, так и психическое здоровье.

По данным Министерства спорта РФ на 2023 год за почти 9 лет нормативы ГТО сдали более 20 млн. чел. по всей стране, из них 7,6 млн. чел. выполнили нормативы на знаки отличия, причём свыше 2,6 млн. чел. граждан получили золотые знаки, 2,6 млн. чел. — серебряные и 2,3 млн. чел. — бронзовые. На основе этих данных можно утверждать: ГТО пользуется спросом и поддержкой у населения.

По мнению экспертов, современные образовательные программы не могут отвечать потребностям школ и других учебных заведений в мобильности, но выполнение спортивных

нормативов является хорошей мотивацией для улучшения физического здоровья школьников и студентов [5].



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость

Рисунок Нормативы ГТО для мужчин и женщин

Для популяризации движения ГТО среди молодёжи было принято решение о назначении дополнительных баллов при поступлении в любые образовательные учреждения нашей страны, в различных учебных заведениях эти баллы могут варьироваться от 1-10.

По мнению Главной военной прокуратуры РФ, возвращение ГТО помогает юношам проще адаптироваться к будущей военной службе, ведь 40% призывников сегодня не могут выполнить физкультурный минимум, а ГТО и был создан для подобных целей.

Но существует и обратное мнение о нормах ГТО, считается, что данная программа является неактуальной, не соответствует современным тенденциям, а также не принимает во внимание физические особенности каждого человека.

Основываясь на этих противоположных мнениях, можно отметить, что комплекс ГТО позволяет стимулировать физическую подготовленность граждан, тем самым вовлекая поколения в спорт и развивая Российский спорт. Также нельзя не отметить и вклад комплекса ГТО в увеличение обороноспособности страны. Спорт всегда был связан со здоровьем человека, а чем больше в стране здоровых граждан, тем лучше становится демографическая обстановка и увеличивается продолжительность жизни граждан.

Заключение. Вопрос о значимости и актуальности Комплекса ГТО остается открытым до сих пор. Важно найти баланс между сохранением традиций и наследием, возможностью адаптации данного комплекса к современным реалиям и потребностям общества.

Библиографические ссылки

1. Волкова Л.М. Тестирование в физическом воспитании студентов//Мировые научные дискуссии в эпоху цифровизации: от теории к практике. Рязань, 2023. С. 62-63.
2. Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Бондарчук И.Л., Липовка А.Ю., Волкова Л.М., Пахомов Ю.М. Мотивация студентов к обучению в вузе и к занятиям физической культурой//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 62-65.
3. История ГТО [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.admsayansk.ru/page/5546?ysclid=lunpl11bvs910572473> (дата обращения 05.05.2024 г.)
4. Сайт Всероссийского ФОК «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения 15.05.2024 г.)
5. Шалупин В.И., Морщинина Д.В., Карпушин В.В. Мотивационные факторы самостоятельных занятий физической культурой студентов//Научный вестник МГТУ ГА. 2013. № 191. С. 125-128.

References

1. Volkova L.M. Testirovanie v fizicheskom vospitanii studentov//Mirovye nauchnye diskussii v jepohu cifrovizacii: ot teorii k praktike. Rjazan', 2023. S. 62-63.
2. Zujkova E.G., Bushma T.V., Bondarchuk I.L., Lipovka A.Ju., Volkova L.M., Pahomov Ju.M. Motivacija studentov k obucheniju v vuze i k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj//Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2024. № 2 (228). S. 62-65.
3. Istorija GTO [Jelektronnyj resurs]. - URL: <https://www.admsayansk.ru/page/5546?ysclid=lunpl11bvs910572473> (data obrashhenija 05.05.2024 g.)
4. Sajt Vserossijskogo fizkul'turno-ozdorovitel'nogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» [Jelektronnyj resurs]. - URL: <https://www.gto.ru> (data obrashhenija 15.05.2024 g.)
5. Shalupin V.I., Morshhinina D.V., Karpushin V.V. Motivacionnye faktory samostojatel'nyh zanjatij fizicheskoj kul'turoj studentov//Nauchnyj vestnik MGTU GA. 2013. № 191. S. 125-128.

© Чупров К.С., Волкова Л.М., 2024

УДК 796.323.2

ВАЖНОСТЬ ПЕРИОДИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Г.А. Шадрин¹, В.А. Анисимов²

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

¹E-mail: gleb_shadrin228@bk.ru

²E-mail: Vadimanisimov1997@yandex.ru

В данной статье будет проведён анализ периодизации в тренировочном процессе, а также современные подходы к планированию нагрузок пауэрлифтеров, которые специализируются в различных соревновательных упражнениях, таких как: приседание со штангой, жим лёжа, становая тяга

Ключевые слова: периодизация, пауэрлифтинг, тренировочный процесс, линейная периодизация, обратная периодизация, планирование тренировок

THE IMPORTANCE OF PERIODIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE TRAINING PROCESS

G.A. Shadrin¹, V.A. Anisimov²

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 20,
Rokossovskogo Av., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail: gleb_shadrin228@bk.ru

²E-mail: Vadimanisimov1997@yandex.ru

This article will analyze the periodization in the training process, as well as modern approaches to load planning for powerlifters who specialize in various competitive exercises, such as: barbell squat, bench press, deadlift.

Keywords: periodization, powerlifting, training process, linear periodization, reverse periodization, training planning

Физическая активность и тренировки играют ключевую роль в нашей жизни, помогая не только улучшить физическую форму, но оказывать эффективное воздействие на поддержание здоровья. Однако, чтобы достичь оптимальных результатов и избежать переутомления организма или травм, необходимо качественно и правильно организовывать тренировочный процесс. Одним из наиболее важных аспектов в этом направлении является периодизация физической нагрузки.

Периодизация физической нагрузки представляет собой разделение тренировочного процесса на периоды с различными объемами и интенсивностью упражнений. Этот подход позволяет обеспечить постепенное повышение нагрузки и восстановления, а также целенаправленное планирование для достижения пиковой формы к важным соревнованиям или контрольным точкам. Существует несколько видов периодизации, такие как: линейная периодизация, которая подразумевает под собой классический вариант, при котором изменяется число повторений и нагрузок, в основном это сопровождается увеличением интенсивности, но снижении объема нагрузок. Ещё одним видом является обратная периодизация, которая является противоположной линейной, в данном виде интенсивность уменьшается, а объем нагрузок увеличивается каждую неделю.

Рассмотрим периодизацию на примере пауэрлифтинга. Нужна ли периодизация в таком виде спорта или нет? Для начала разберемся, что такое пауэрлифтинг, данный вид спорта

является силовым, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимального для спортсмена веса, в некоторых случаях его называют силовым троеборьем, включает в себя три дисциплины: приседание со штангой, жим штанги на горизонтальной скамье и становая тяга [1]. Отвечая на вопрос указанный выше следует сказать, что можно линейно увеличивать вес (объем нагрузки) затем давать неделю «разгрузочную» и снова повторять линейку. Также в данном виде спорта возможно внедрять волновую периодизацию, которая представляет собой изменение интенсивности и количества повторений, подходов на каждой тренировке, смысл тактики таких повторений заключается в том, что мышцы не успевают приспособиться к определённому объёму, как при других видах периодизации, в связи с чем постоянно мышечная масса увеличивается и становится мощнее (сильнее). Таким образом, волновая периодизация является идеальным вариантом для пауэрлифтинга.

Как прогрессивно и эффективно планировать тренировочный процесс в спортивных залах, чтобы нарастить мышечную массу? Согласно теории метаболического стресса каждому человеку нужны аминокислоты, запасы свободного креатина (АТФ), и конечно анаболические гормоны, ионы водорода в мускулах, проще говоря окислители. Данное закисление должно сопровождаться механическим напряжением (сила растяжения, воздействующая на структурные компоненты мышечного волокна), что означает трудную, систематичную работу в тренировочном зале, сбалансированное питание. Следовательно, чтобы сформировать мышечную массу, которая будет не только эстетически привлекательна, но и практическое влияние на спортивные результаты, нужно оказывать комплексное воздействие. Найти ключ к успеху порой является нелёгкой задачей, чтобы попутно не травмировать себя. Поэтому следует изучать свой организм, обращаться к специалистам, которые в том числе, будут способствовать качественной периодизации тренировочного процесса.

Подводя итог, следует сделать вывод, что физическая активность и тренировки являются неотъемлемой частью жизни спортсмена, так как они направлены на укрепление здоровья и улучшения физической формы, благодаря которым они могут достичь колоссальных результатов в спорте. Однако, для того чтобы достигнуть всех поставленных целей избегая переутомления и травм, каждому спортсмену необходимо правильно и продуктивно организовывать тренировочный процесс. Одним из важнейших аспектов этом является применение периодизации физической нагрузки, которая, как было сказано ранее, предполагает разделение тренировочного процесса на определённые этапы. Данный подход может быть применен к различным видам спорта и может подойти практически любому спортсмену, но следует не забывать об индивидуализации тренировочного процесса, так как организм у всех разный и физические способности тоже, в связи с чем в любом виде спорта, особенно начинающим спортсменам следует начинать свою работу с квалифицированным тренером. Только при соблюдении всех вышеперечисленных элементов, можно будет добиться положительного результата.

Библиографические ссылки

1. Костюнина Любовь Ивановна, Степанов Владимир Игоревич, Марданян Сурен Мартунович Особенности планирования нагрузок в подводящем микроцикле пауэрлифтеров, специализирующихся в соревновательном упражнении «жим лежа» // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. №4.
2. Никитченко С.Ю., Федяев Н.А., Сторчевой Н.Ф., Мусаев И.С.-Х. Силовые виды спорта / Учебное пособие. - М.: Эдитус, 2020. – 150 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л.П. Матвеев. - СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
4. Мелентьев А.Н. Специальная физическая подготовка игроков в настольный теннис. Методические указания для студентов и преподавателей физической культуры / Москва, 2008.

References

1. Kostyunina Lyubov Ivanovna, Stepanov Vladimir Igorevich, Mardanyan Suren Martunovich Features of load planning in the supply microcycle of powerlifters specializing in the competitive exercise "bench press" // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2022. №4.\
2. Nikitchenko S.Yu., Fedyaev N.A., Storchevoy N.F., Musaev I.S.-H. Power sports /: Textbook. - M.: Editus, 2020. – 150 p.
3. Matveev, L.P. General theory of sports and its applied aspects [Text] / L.P. Matveev. - St. Petersburg: Lan, 2005. – 384 p.
4. Melentyev A.N. Special physical training of table tennis players.Guidelines for students and teachers of physical education / Moscow, 2008.

© Шадрин Г.А., Анисимов В.А., 2024

УДК 796.323.2

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА

А.Р. Шакиров¹, Д.А. Жуйко²

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail:shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail:marty-05@mail.ru

В статье рассмотрены вопросы, связанные с влиянием спорта на жизнь и здоровье студента. Цель этой работы - показать, как такая сфера деятельности может повлиять не только на физическое здоровье, но и на развитие моральных качеств личности.

Ключевые слова: спорт, здоровье человека, физические качества, решительность, физическая активность, популяризация спорта

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE STUDENT'S BODY

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 discusses issues related to the impact of sports on human life and health. Sport is one of the means of forming a person's personality. The purpose of this work is to show how such a field of activity can affect not only physical health, but also the development of moral qualities of a person.

Keywords: sport, human health, physical qualities, determination, physical activity, popularization of sports

Влияние спорта на жизнь и здоровье человека в современном мире невероятно велико. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитое выражение: «В здоровом теле - здоровый дух!» С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены - решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано.

Но насколько же сильна эта связь? Какие именно разновидности физической активности являются преобладающими? Как сильно спорт влияет на растущий организм? Ответы на эти вопросы мы и постараемся дать в этой статье. Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют не только здоровье человека, но и способствуют развитию нежелательных эмоциональных потрясений. Вот почему так важно развиваться гармонично, развивать не только физическое состояние тела, но и состояние духа, а именно: волю, нравственность, интеллект, эстетичность и т. д.

О том, как связаны спорт и здоровье детей, свидетельствует медицинская статистика. По сведениям врачей, 70% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто пропускают занятия физической культуры. Постоянное времяпровождение у компьютера

или перед телевизором дома ведет к тому, что организм не получает физической разрядки. Это способствует функциональным нарушениям и превращает школьников или студентов в «молодых старичков», подверженных самым различным заболеваниям.

Спорт придает людям уверенность в себе и своих силах. У каждого человека, в том числе и у спортсмена, есть необходимость оценивать себя и свои возможности. Все наши действия постоянно кем-то оцениваются. С учетом этого у студента складывается определенная самооценка. Повышение уровня самооценки влияет на волевые стремления и построение цели, плодотворность и качество человеческой деятельности.

Благодаря спортивной деятельности, в процессе творческого поиска, овладения техникой и тактикой, умения управлять своими эмоциями, находить моментальные решения и принимать их происходит развитие и интеллектуальных способностей человека. Всё это откладывается у человека в голове и на подсознательном уровне проявляется в его действиях и поступках в жизненных ситуациях.

Целью данной работы является проведение анализа и выявление влияния спорта и физических нагрузок на организм студента.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи, рассмотреть и оценить физическое развитие студента, – узнать, как физическая нагрузка влияет на организм.

В условиях технологического прогресса, с появлением компьютеров, смартфонов, облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась. Люди меньше ходят пешком, меньше общаются друг с другом лично, прикладывают все меньше усилий для достижения своей цели. А не достигнув ее - попросту забывают о ней и продолжают жить и «плыть по течению». Всё это влечет за собой не только ухудшение физического состояния человека, но и потерю эмоциональной устойчивости и даже атрофию некоторых областей мозга.

Недостаток движения приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными студенту формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам. Для сохранения функционального статуса организма движение просто необходимо. Начинаям практиковать здоровый образ жизни следует уделять физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день. Какой именно разновидностью физической активности заниматься, каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом, темпераментом и возможностями. Физическая культура – это взаимодействие как минимум трёх черт личности человека:

- правильной ценностной ориентации в образе жизни;
- определённого уровня физической подготовки и образованности;
- наличия потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями с целью активного процесса самосовершенствования.

Если вы хотите быть в форме и часто заниматься физической культурой, можно начать с пеших прогулок, затем постепенно повышать нагрузки. Особое внимание следует уделять здоровью позвоночника, так как основная нагрузка идет на него, особенно если вы до этого долгое время не занимались спортом.

Влияние движения на организм человека:

1) Укрепляется опорно-двигательный аппарат, увеличиваются силовые показатели мышц, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание организма. Под влиянием регулярных тренировок улучшается кровообращение, укрепляются мышцы всего тела и общее здоровье организма.

2) Укрепляется и развивается нервная система. Увеличивается скорость нервных процессов, мозг быстрее реагирует на те или иные ситуации, быстро находит и принимает решения, а также повышается обучаемость человека.

3) Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме.

4) Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде дыхание становится более глубоким и интенсивным. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.

5) Повышается иммунитет, и улучшается состав крови. Прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы, - способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные студенты болеют реже и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее.

6) Меняется отношение к жизни. Студенты, занимающиеся физкультурой, жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам

Необходимым условием для свободного развития и раскрытия своих физических и духовных сил является тяготение каждого студента к достижению физической культуры.

Постоянные занятия спортом благоприятно влияют на развитие таких коммуникативных способностей человека, как коммуникабельность, общительность, порыв к творчеству, самостоятельность в принятии решений.

Студент, который занимается спортом, применяет в жизни качества, которые он приобрел в спорте, а именно: радость побед и горечь поражений, умение извлечь из этого полезный для себя урок, повышенное чувство долга и ответственности перед коллективом и обществом, уважение чести и своего достоинства, участия и сопереживания, совестливость в ведении борьбы.

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Для примера возьмем сердечно-сосудистую систему и ее основной орган сердце. Как уже отмечалось, ни один орган не нуждается столь сильно в тренировке и не поддается ей столь легко, как сердце. Работая с большой нагрузкой, сердце неизбежно тренируется. Расширяются границы его возможностей, и оно приспосабливается к переброске намного большего количества крови, чем это может сделать сердце нетренированного человека.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями, спортом, как правило, происходит увеличение размеров сердца, причем различные формы двигательной активности имеют и различные возможности по совершенствованию работы сердца.

Вместе с тем необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью, и примеров этому каждый может привести множество.

Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки состояния организма.

Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой включает в себя различные виды контроля: врачебный, педагогический, но особое место занимает самоконтроль.

Влияние занятий физической культурой и спортом на организм неоспоримо - именно молодым и растущим людям необходимы постоянные нагрузки и движение. Малоактивный образ жизни современных людей вызывает крайнюю озабоченность у врачей и педагогов.

Ежедневные занятия физической культурой - залог здорового хорошего самочувствия, развития и роста студента. Спорт доставляет студентам и радость, и положительные эмоции. За привитие любви к физической активности ответственны родители, преподаватели и старшие товарищи. Наше личное участие может послужить примером для подрастающего поколения. Организуйте больше семейных подвижных игр в выходные и каникулы, заинтересуйте студента в спортивных состязаниях, запишите его в тематическую секцию. Привычка к физическим тренировкам остается, как правило, на всю жизнь.

Библиографические ссылки

1. К.В. Чедов Физическая культура: двигательная активность как основа здорового образа жизни – 2022 г. – 103 с.
2. Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд Основы психологии спорта и физической культуры – 2001 г. – 320 с.

References

1. K.V. Chedov Fizicheskaya kul'tura: dvigatel'naya aktivnost' kak osnova zdorovogo obrazazhizni - 2022 g. - 103 s.
2. R.S. U`ejnberg, D. Gould Osnovypsihologiiisportaifizicheskoi kul'tury - 2001 g. - 320 s.

© Шакиров А.Р., Жуйко Д.А., 2024

УДК 796.323.2

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЕТОДОМ «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»

А.Р. Шакиров¹, Д.А. Жуйко²

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail:shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail:marty-05@mail.ru

В работе рассматриваются вопросы проведения занятий по «круговой тренировке» студентами ВУЗа, что позволяет следить за систематическим развитием физических качеств студентов с помощью ежемесячных проверок на протяжении всего года.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, «круговая тренировка»

CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES USING THE “CIRCULAR TRAINING” METHOD

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 paper discusses the issues of conducting “circular training” classes by university students, which allows you to monitor the systematic development of students’ physical qualities through monthly checks throughout the year.

Keywords: physical culture, physical training, “circuit training”

Под «круговой тренировкой» понимается организационно-методическая форма использования упражнений для развития и совершенствования различных физических качеств. Название такой тренировки (круговая) чисто условно. Оно возникло потому, что в соответствии с этой формой используются довольно простые упражнения, объединенные между собой в единое целое, выполнение этих упражнений связано со сменой строго определенных мест и снарядов, которые и образуют символический круг.

Совершенствование учебного процесса по физической подготовке требует поиска методических форм, которые бы повышали эффективность учебных занятий студентов. Одной из форм, с помощью, которой можно при правильной организации занятий решить вопросы оптимального воздействия на организм студента является «круговая тренировка».

Прежде всего «круговая тренировка» позволяет большому числу занимающихся одновременно выполнить индивидуально дозированные задания в точно установленных режимах работы и отдыха. Основная цель такой формы состоит в том, чтобы с помощью относительно простых упражнений (каждое из которых в отдельности оказывает ограниченное влияние на организм) добиться равномерной нагрузки на различные группы мышц и внутренние органы занимающихся студентов.

Определенный подбор упражнений позволяет оказывать постоянную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, дифференцированно развивать такие основные физические качества, как силовая выносливость, скоростная сила и т.д.

В то время как одна из основных групп мышц нагружается, другая может получать активный отдых. При этом двумя или тремя различными упражнениями можно подряд нагружать одну и ту же группу мышц в зависимости от того, какого тренировочного эффекта хотят добиться.

При подборе упражнений для решения разных учебно-воспитательных задач руководствуются следующими правилами.

Для развития силы величина усилий в каждом упражнении должна быть такой, чтобы занимающийся не мог их выполнить более 10 раз подряд.

Для развития силовой выносливости степень усилий допускает более 10, но менее 30 повторений. Дело в том, что повторение любого упражнения большое число раз (в частности, более 30) приводит не только к развитию выносливости, но и к снижению полезного эффекта для развития какого-либо физического качества.

В «круговой тренировке», направленной на развитие выносливости, нужно ориентироваться на продолжительность выполнения упражнения и на его интенсивность применительно к той или иной дистанции.

Например, для бега на средние дистанции, т.е. для подготовки студентов к кроссу на 1000 м., упражнения должны выполняться с субмаксимальной интенсивностью в течение 30-60 сек. каждое, а общее время в одной серии не должно превышать 3-4 минут.

Дозирование общей нагрузки обеспечивается за счет набора упражнений в одном круге, продолжительности его выполнения, направленности, интенсивности и количества кругов в одном занятии, продолжительности пауз отдыха, как между отдельными упражнениями, так и между кругами. При этом «круговая тренировка» может выполняться непрерывным методом (отсутствует пауза отдыха) и интервальным (паузы отдыха между упражнениями от 10-15с. до 1-2 мин.).

Приспособительные адаптационные изменения в организме занимающихся происходят только под действием многократного повторяемого упражнения. Причем количество повторений находится в прямой зависимости от интенсивности усилий при выполнении упражнений. То или иное воздействие, оказываемое на организм занимающихся в процессе выполнения упражнения, определяется соотношением между физической нагрузкой и интервалом отдыха. Именно плотность воздействия оказывает существенное влияние на комплексное развитие различных физических качеств.

Принципу повторения отвечает также использование в течение периода того или иного комплекса «круговой тренировки». Как правило, один и тот же комплекс упражнений «круговой тренировки» повторяется на протяжении 5-6 недель. Это объясняется тем, что лишь по истечении такого срока могут быть четко обнаружены, согласно физиологическим закономерностям, явления приспособления организма к физическим нагрузкам. Это не исключает, однако, что некоторые студенты уже через 3 недели занятий могут достигнуть больших сдвигов.

Планирование занятий должно подчиняться общим закономерностям изменения работоспособности студента, как в период выполнения мышечной работы, так и в период восстановления после нее. Необходимо исходить из того, что если повторение физической нагрузки происходит, когда следы предшествующей работы исчезли, то это не ведет к изменениям функционального уровня организма. Если повторение происходит на недовосстановлении, это приводит к снижению функционального уровня; если каждая последующая работа выполняется в фазе сверхвосстановления и уровень нагрузки постепенно повышается, то наступает повышение функциональных возможностей организма.

Таким образом, необходимо разработать определенную систему упражнений, которая гарантировала бы целеустремленное повышение нагрузки в «круговой тренировке» на отдельных занятиях по физической подготовке в течение недели, месяца, года.

Это позволит также следить за систематическим развитием физических качеств студентов с помощью ежемесячных проверок на протяжении всего года и, если нужно, корректировать дозировку упражнений на том или ином этапе.

Библиографические ссылки

1. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Доцента Е.В.Харламова. - М.: ИКЦ «Март», 2005. - 464 с.
2. Залетаев И.П, Муравьев В.А. Анализ проведения урока физкультуры: М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 92 с.
3. К.В. Чедов Физическая культура: двигательная активность как основа здорового образа жизни – 2022 г. – 103 с.
4. Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд Основы психологии спорта и физической культуры – 2001 г. – 320 с.

References

1. Grachev O.K. Fizicheskaya kul'tura: Uchebnoe posobie / Pod red. Docenta E. V.Harlamova. - M.: IKC «Mart», 2005. - 464 s.
2. Zaletaev I.P, Murav'ev V.A. Analiz provedeniya uroka fizkul'tury: M.: SportAkademPress, 2002. - 92 s.
3. K.V. Chedov Fizicheskaya kul'tura: dvigatel'naya aktivnost' kak osnova zdorovogo obraza zhizni - 2022 g. - 103 s.
4. R.S. U`ejnberg, D. Gould Osnovy psihologii sporta i fizicheskoj kul'tury - 2001 g. - 320 s.

© Шакиров А.Р., Жуйко Д.А., 2024

УДК 796.323.2

ФОРМИРОВАНИЯ НЕПОДДЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Р. Шакиров¹, Д.А. Жуйко²

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail:shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail:marty-05@mail.ru

В данной статье проводится анализ отношение 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: активный образ жизни, физическая культура, физическое воспитание, студент

FORMATION OF GENUINE INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES

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 students' attitudes towards physical education. The relevance of physical education during university studies is clarified. Examples of both positive and negative dynamics of attitudes towards physical culture are given.

Keywords: active lifestyle, physical culture, physical education, student

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.

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.

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 молодёжи 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.

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 07.04.2023).
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 1984 г. — 32 с.

References

1. Gorelov A.A. K voprosu ob ispol'zovanii samostoyatel'noj fizicheskoy trenirovki v obrazovatel'nom prostranstve sovremennogo vuza / A.A. Gorelov, V.L. Kondakov, A.N. Usatov // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2013. – №1.
2. Arshavskij I.A. K teorii individual'nogo razvitiya (Biofizicheskie aspekty) // Biofizika. - 1991. -Т. 36. - № 5. [Elektronnyj resurs] Rezhim dostupa.— URL: http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453 (data obrashcheniya 07.04.2023).
3. Gotovcev P.I., Dubrovskij V.I. Samokontrol' pri zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj. M.: Fizkul'tura i sport, 1984 g. — 32 s.

© Шакиров А.Р., Жуйко Д.А., 2024

УДК 796.323.2

СОСТОЯНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ И ГОТОВНОСТИ К ВЫСШИМ ДОСТИЖЕНИЯМ

В.В. Шантарович

Мозырский государственный университет имени И.П. Шамякина
Республика Беларусь, 223147, г. Мозырь, ул. Студенческая, 29
E-mail: shantarovich@icloud.com

Эффективность соревновательной деятельности обеспечивается соблюдением установочных положений, опирающихся на устойчивые и повторяющиеся связи между природными задатками и возможностями достижения высокого уровня развития составляющих спортивного мастерства; между факторами воздействия на организм спортсмена и его ответными реакциями срочного, суммарного, кумулятивного и иного характера; между разными двигательными качествами, компонентами различных сторон (технической, физической, тактической, психологической) и видов (общей, вспомогательной, специальной) подготовленности.

Ключевые слова: спорт высших достижений, подготовленность к соревнованиям, готовность к высшим достижениям

THE STATE OF PREPARATION FOR COMPETITION AND READINESS FOR HIGHER ACHIEVEMENTS

V.V. Shantarovich

Mozyr State University named after I.P. Shamyakin
29, Studencheskaya str., Mozyr, 223147, the Republic of Belarus.
E-mail: shantarovich@icloud.com

The effectiveness of competitive activity is ensured by observance of guidelines based on stable and recurring relationships between natural abilities and opportunities to achieve a high level of development of the components of sportsmanship; between factors of impact on the athlete's body and his response reactions of urgent, total, cumulative and other nature; between different motor qualities, components of various aspects (technical, physical, tactical, psychological) and types (general, auxiliary and other); between different motor skills, components of different types of sportsmanship (technical, physical, tactical, psychological).

Keywords: High performance sport, preparedness for competition, readiness for the highest achievements

Методология построения годичной подготовки спортсменов в спорте высших достижений основана на реализации принципов и закономерностей, положенных в основу теории периодизации, с учетом требований современного, исключительно насыщенного календаря соревнований, привел к необходимости четкого разделения понятий «**подготовленность к соревнованиям**» и «**готовность к высшим достижениям**» [1].

Подготовленность спортсменов к соревнованиям связан со стабильными, требующими длительного формирования и не подверженными резким колебаниям характеристиками (двигательные качества, возможности важнейших функциональных систем, уровень технической и тактической подготовленности и др.). Состояние готовности к высшим достижениям (наивысшей готовности) обеспечивается на базе высокого уровня подготовленности и предполагает своеобразную надстройку, состоящую из достаточно

быстро формируемых компонентов, относящихся к различным сторонам специальной физической, технико-тактической и психической подготовленности спортсменов, органически увязываемых с конкретной ситуацией, при анализе которой следует учитывать как внутренние факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности (уровень подготовленности спортсмена), так и внешние, связанные с условиями конкретных соревнований [2].

Эту точку зрения поддержал и Л. П. Матвеев (1999), который отметил, что для углубления представлений о спортивной форме необходимо исследовать конкретные соотношения стабильных и динамичных ее слагаемых. Относительная стабильность спортивной формы является производной от степени развития основных физических качеств спортсмена, уровня его тренированности, отлаженности специализированных навыков и умений. Динамичным (подвижным, сравнительно быстро меняющимся) компонентом спортивной формы является оперативная готовность спортсмена к предельной реализации своих возможностей в спортивном состязании, которая определяется, прежде всего, текущим состоянием его оперативной работоспособности, актуальной мотивированностью, ближайшей (ситуативно обусловленной) мобилизационной «настроенностью» на конкретный результат. Становится понятным, что если иметь в виду те базовые слагаемые, которые составляют, так сказать, фундамент устойчивости спортивной формы, то она представляет собой относительно долговременно сохраняемое состояние. Если же акцентировать внимание на той ее стороне, в которой отражается оперативная готовность спортсмена к предельной реализации своих возможностей в конкретном старте, то спортивная форма выглядит как весьма динамичное состояние [2].

Таким образом, представляется необходимым иметь разносторонние представления о всей совокупности характеристик, обуславливающих состояние как высокой подготовленности спортсменов, так и их готовности к высшим достижениям, о взаимодействии этих состояний, их целостных и изолированных проявлениях, особенностях совершенствования, роли в соревнованиях различного уровня.

При таком подходе рациональное построение подготовки предполагает либо планомерное увеличение уровня подготовленности, либо его относительную стабилизацию, что характерно для спортсменов высокого класса, находящихся на этапе сохранения высших достижений. Резкое снижение уровня подготовленности, в том числе и в переходном периоде, нецелесообразно.

Понятие временной утраты спортивной формы может строго относиться лишь к ее своеобразной надстройке, охватывающей так называемые лабильные компоненты. Что касается стабильных компонентов, предопределяющих уровень подготовленности спортсмена, то здесь утрата достигнутого уровня адаптации в условиях современного спорта является недопустимой. Можно говорить лишь о незначительном снижении функционального потенциала (не более 7–10 %) в отношении наиболее значимых характеристик и на 2–4 % – в отношении спортивного результата. В этом случае как продолжительность, так и содержание переходного периода на фоне полноценного восстановления и физического отдыха, эмоциональной и психологической разгрузки должны предусматривать либо сохранение, либо незначительное снижение значимых компонентов подготовленности, подверженных особенно интенсивной деадаптации. Есть мнение, что не следует использовать излишнюю продолжительность переходного периода, рекомендуя ограничиваться десятью днями [3]. Действительно, многочисленные научные данные последних лет, отражающие протекание процессов деадаптации и реадаптации у спортсменов под влиянием нагрузок современного спорта и режима их планирования, не допускают продолжительных перерывов в тренировочном процессе и резкого снижения уровня стабильных компонентов подготовленности [1].

Семи – десятидневный переходный период может быть заполнен активным и пассивным отдыхом. В случае, когда он оказывается более продолжительным, необходимо планировать

нагрузку, не допускающую заметной деадаптации наиболее значимых и трудно восстанавливающихся компонентов подготовленности [2].

Состояние готовности к высшим достижениям, в отличие от состояния высокой подготовленности, подвержено резким колебаниям и является наиболее специфической и индивидуализированной частью подготовки и во многом связано с такими понятиями, как эффективное восстановление, суперкомпенсация, технико-тактическая и психоэмоциональная настройка, временной стресс, климатические и погодные условия, коррекция физического состояния, пищевые манипуляции, разминка, предстартовая подготовка и др. Это состояние может существенно колебаться, неоднократно достигаться, утрачиваться или видоизменяться в зависимости от календаря соревнований и их условий, особенностей непосредственной подготовки к стартам, состава участников и др.

Необходимым условием достижения состояния готовности к высшим достижениям является выход спортсмена на пик готовности по всему спектру показателей, относящихся к его как стабильной, так и вариативной частям. Состояние наивысшей готовности, которое обеспечено объединением стабильных и лабильных компонентов в целостную систему, достаточно скоротечно и, как правило, связано со временем проведения и спецификой конкретных соревнований. Та его часть, которая обусловлена относительно стабильными характеристиками, может удерживаться в течение 2–4 недель.

Что же касается лабильных характеристик, то здесь наивысший уровень ограничивается несколькими днями, связанными со сроками конкретных соревнований. Более того, многочисленны случаи, когда такое состояние ограничивалось одним стартом, во время которого спортсменам удавалось в полной мере мобилизовать всю совокупность качеств, определяющих уровень достижений, особенно относящихся к психоэмоциональной сфере. Можно привести множество примеров, когда спортсмены устанавливали мировые и олимпийские рекорды на предварительных этапах соревнований, однако не могли повторить эти результаты в финалах, проигрывая более слабым соперникам, однако сумевшим выйти на наивысший уровень готовности в главном старте [1].

Для современного спортивного календаря во многих видах спорта характерно планирование большого количества достаточно престижных, часто выгодных в коммерческом плане, соревнований в течение 1–1,5 мес. после главных соревнований года – чемпионатов мира, Игр Олимпиад. Как правило, сильнейшие спортсмены мира стремятся участвовать в этих соревнованиях, иногда в 1–2, а чаще – в 3–4 и более. И здесь обнаруживается интересная закономерность. Неудачники чемпионатов мира или Игр Олимпиад, не сумевшие подойти к этим соревнованиям в состоянии наивысшей готовности, в последующих соревнованиях часто улучшают результаты и добиваются успеха. Те же спортсмены, которые вышли на пик готовности в главных соревнованиях и добились ярких побед, снижают уровень результатов в последующих соревнованиях.

Таким образом, формирование состояния высокой подготовленности спортсмена к соревнованиям и его готовности к высшим достижениям в конкретных соревнованиях протекает в результате хотя и взаимосвязанных, но в то же время различным образом протекающих процессов. В основе одного из них – длительное формирование и сохранение базовых и специальных компонентов подготовленности, а в основе другого – относительно быстрое достижение на этой основе состояния наивысшей готовности к конкретному соревнованию. Понимание этого позволяет в определенной мере обойти противоречия, вызванные необходимостью планомерной подготовки к главным соревнованиям года (чемпионатам мира, Олимпийским играм) и участия в большом количестве соревнований, относительно равномерно распределенных в течение большей части года.

В практическом плане это привело к разработке таких моделей периодизации, при которых на фоне процесса планомерного формирования базовых и специальных компонентов подготовленности, ориентированного на достижение наивысших результатов в главных соревнованиях года, эпизодически (несколько раз в течение года) планируются кратковременные специфические структурные образования предсоревновательного типа,

придающие соответствующему этапу годичной подготовки черты отдельного макроцикла, т. е. формируется своеобразная многоцикловая система, согласно которой планирование нескольких макроциклов не нарушало бы основных закономерностей становления спортивного мастерства, реализуемых в традиционных одно - или двухцикловых моделях периодизации. Стремление к предельным и продолжительным специфическим нагрузкам в первых макроциклах года неизбежно приводит к снижению эффективности подготовки с позиций достижения наивысших результатов в главных соревнованиях.

Библиографические ссылки

1. Бубка С.Н. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / [Бубка С. Н., Булатова М. М., Есентаев Т. К. и др.; под ред. С. Н. Бубки, В. Н. Платонова]. – К.:Олимп. лит., 2017. – 480 с.
2. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов.– К.:Олимп. лит., 2013. – 624 с.
3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.:Совет.спорт, 2010. – 288 с.

References

1. Bubka S.N. Menedzhment podgotovki sportsmenov k Olimpijskim igram / [Bubka S. N., Bulatova M. M., Esentaev T. K. i dr.; pod red. S. N. Bubki, V. N. Platonova]. - K.:Olimp. lit., 2017. - 480 s.
2. Platonov, V.N. Periodizaciya sportivnoj trenirovki. Obschaya teoriya i ee prakticheskoe primeneniye / V.N. Platonov.- K.:Olimp. lit., 2013. - 624 s.
3. Issurin, V.B. Blokovaya periodizaciya sportivnoj trenirovki / V.B. Issurin. - M.:Sovet.sport, 2010. - 288 s.

© Шантарович В.В., 2024

УДК 796.011.2

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

М.А. Шурыкин¹, Л.П. Федосова², З.В. Кузнецова³

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: ismelovr00@bk.ru

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

³E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

Формирование высококвалифицированных специалистов в вузах зависит не только от их интеллектуальной, но и психофизической подготовки, которой уделяется значительно меньше внимания. Для решения этой проблемы будет изучена взаимосвязь физической и интеллектуальной деятельности студентов и их влияние друг на друга. Рассматривается отношение студентов и их родителей к сфере физической культуры и спорта, причины возникновения такого отношения и предлагаются мероприятия для повышения её роли в их представлении. В качестве доказательства взаимосвязи физической и интеллектуальной деятельности приведены исследования в этой области и выделены аспекты их влияния друг на друга.

Ключевые слова: физическая деятельность, интеллектуальная деятельность, физическая культура и спорт, психофизическая подготовка, здоровье, общая работоспособность

RELATIONSHIP OF PHYSICAL AND INTELLECTUAL ACTIVITY OF STUDENTS

M.A. Shurykin¹, L.P. Fedosova², Z.V. Kuznetsova³

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: ismelovr00@bk.ru

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

³E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

The formation of highly qualified specialists in universities depends not only on their intellectual, but also on their psychophysical preparation, which receives much less attention. To solve this problem, the relationship between the physical and intellectual activities of students and their influence on each other will be studied. The attitude of students and their parents to the field of physical education and sports, the reasons for the emergence of such an attitude are considered, and measures are proposed to increase its role in their perception. As evidence of the relationship between physical and intellectual activity, research in this area is presented and aspects of their influence on each other are highlighted.

Keywords: physical activity, intellectual activity, physical culture and sports, psychophysical training, health, general performance

Государство ставит перед сферой образования важную задачу подготовки высококвалифицированных специалистов разных областей, развитых физически и интеллектуально. Это необходимо в связи с развитием самой страны, Россия претерпела множество технологических трансформаций, большая часть труда была заменена с физического на интеллектуальный, почему изменились и требования к работнику [1].

Первым показателем того, что работник будет продуктивным и работоспособным, является высокий уровень его физического и психологического здоровья, далее хорошая физическая подготовленность и высокий уровень интеллекта работника. Именно комплексная подготовка и гармоничное развитие будущих специалистов становится задачей преподавателей по физической культуре и спорту в вузах [2]. Так преподаватель должен помочь каждому отдельному студенту понять себя, оценить свои способности и недостатки и выработать его личную траекторию развития и подготовки.

Однако несмотря на то, что составляющими хорошего специалиста является не только интеллектуальная, но и физическая и психологическая подготовка, многие студенты и их родители уделяют больше внимания именно учебной успеваемости. Хотя и успешность интеллектуальной деятельности сильно зависит от самочувствия студента, того достаточно ли в его жизни отдыха, физической активности, в норме ли его здоровье. Большинство не обращают внимание на то, что средствами физической культуры и спорта можно значительно повысить свою продуктивность и работоспособность, снять напряжение, избавиться от стресса [3]. Поэтому так важно изучить взаимосвязь физической и интеллектуальной деятельности студентов и дать понять каждому из них пользу их общего развития, это и станет целью работы.

Причинами такого пониженного внимания современного поколения к психофизической подготовке является их воспитание, исходящее как от родителей, так и педагогов. Большинство родителей не оказывают должного внимания психофизическому развитию детей ещё в их малом возрасте, не прививают привычку к занятиям физической культурой и спортом и, наоборот, требуют всё больших достижений в интеллектуальной деятельности. Так и преподаватели вузов формируют в студентах и их родителях мысль о необходимости достижения интеллектуальных результатов, говоря о том, что только от этого будет зависеть их итоговая успеваемость [2]. Ни один преподаватель профильного предмета не говорит о необходимости соблюдения оптимального режима труда и отдыха, не проводит физминутки, которые могли бы способствовать повышению работоспособности студентов. Исправление этой ошибки становится задачей преподавателей по физическому воспитанию, которые должны научить студентов не только понимать пользу, но и применять средства физической культуры и спорта в повышении своей продуктивности и сохранении своего здоровья. Должны организовываться дополнительные занятия не только по теоретическим профильным дисциплинам, но и по практическим с использованием средств физической культуры и спорта, это могут быть секционные занятия в вузе, занятия в фитнес-клубе или самостоятельные занятия дома, которым должно уделяться не меньше внимания, чем учебной успеваемости [4].

Существует множество мероприятий, которые могут помочь в повышении роли физической культуры и спорта в мышлении студентов и их родителей, некоторые из них: открытые уроки и беседы со студентами и родителями о здоровье, влиянии занятий физической культурой и спортом, о способах их применения с различной целью; организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с участием студентов; пропаганда здорового образа жизни; личные беседы со студентами [5]. Одна из главных задач в вопросе привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом и их родителей к воспитанию студентов с уклоном на их психофизическое здоровье – это установление связи между физической и интеллектуальной деятельностью студентов. Они должны увидеть и понять, что занятия физической культурой и спортом не только не мешают интеллектуальной деятельности, но и способствуют повышению продуктивности и работоспособности студентов, а также лучшему усвоению материала и повышению успеваемости.

Рассмотрим некоторые аспекты влияния физической активности на успешность интеллектуальной деятельности студентов: улучшается память и концентрация внимания в ходе выполнения высококоординированных упражнений, завязанных не только на контроле движений, но и ситуации; улучшается наблюдательность при участии, например, в

спортивных играх, когда нужно анализировать ситуацию и принимать решения; повышается находчивость и быстрота соображения, развиваемые в командных упражнениях и упражнениях с использованием предметов; улучшается мышление благодаря необходимости оценки своих действий в ходе физической активности (для чего я занимаюсь? правильно ли я выполняю упражнения? эффективны ли мои занятия?); снимается умственное напряжение за счёт смены деятельности и поднимается настроение за счёт выработки гормона радости, которые и помогают повысить интеллектуальную продуктивность; нормализуется психическое состояние в ходе активного общения, возможности выпустить пар, реализовать себя в процессе тренировки [6].

Так существует множество исследований с наблюдением, которые доказывают связь физической и интеллектуальной деятельности студентов. Студенты, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, используют её как средство активного отдыха, по статистике имеют лучшую и более устойчивую учебную успеваемость. Есть и такие исследования: одна группа студентов (I) в течении всех учебных занятий не использует средства физической культуры и спорта, другая группа студентов (II) делает перерывы на физминутки и в период обеда активно отдыхает, после все учебных занятий обе группы сдают тесты на внимательность. По результатам теста I группа набирает намного меньше баллов, чем II группа, а также в I группе чаще встречаются ошибки и общее среднее время решения теста значительно выше [7]. Это показывает нам, что физическая активность помогла студентам второй группы повысить свою продуктивность, работоспособность и внимательность, благодаря смене деятельности, снятию напряжения и более хорошему самочувствию к концу дня.

Основное воздействие физической активности на улучшение интеллектуальной деятельности происходит за счёт смены характера деятельности, что помогает организму переключиться и расслабиться, накопить ресурсы. Даже не длительная физическая нагрузка может оказать этот положительный эффект на протекание психических процессов. Недостаток активности ведёт к снижению интеллектуальной работоспособности и может даже привести к возникновению различных заболеваний. Ещё одной составляющей успешной физической и интеллектуальной деятельности является соблюдение режима дня, оптимальная организация режима труда и отдыха, питания, сна, что также является частью физического воспитания и пропагандируемого им здорового образа жизни [8]. Повышение работоспособности связано именно со сменой деятельности и с соблюдением оптимального режима труда и отдыха, абсолютных отдых не приведёт к столь значительному повышению работоспособности. Это связано с тем, что при физической и умственной деятельности используются разные человеческие ресурсы и органы. Так влияние физической культуры и спорта просматривается и в укреплении здоровья, и в повышении физической подготовленности, которые улучшают работу нервной системы и других систем организма и общую работоспособность, значительно влияющих на улучшение умственной деятельности.

В связи со всем вышеописанным и самим студентам и их родителям необходимо активно использовать средства физической культуры и спорта и придавать им не меньше значения в процессе обучения в вузе, чем другим дисциплинам. Это поможет студентам гармонично развиваться, быть более здоровыми и более успешными в любой деятельности. Взаимосвязь физической и интеллектуальной деятельности человека неоспорима, их правильное задействование позволит воспитать высококвалифицированных специалистов и откроет новые возможности как в развитии их самих, так и страны в целом.

Библиографические ссылки

1. Гончарова И.А., Желтов А.А. Физическая культура в жизни студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 109-111.
2. Желтов А.А., Набока Д.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы :

Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 181-187.

3. Ковалева Т.В., Желтов А.А., Чвикалов М.С. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : Материалы Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.

4. Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 27-32.

5. Клименко А.А., Желтов А.А., Абуладзе П.В., Мануйлов С.И. О некоторых возможностях рейтинговой системы оценивания физической культуры личности студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 90-98.

6. Карачина А.А., Желтов А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 83-84.

7. Ковалева Т.В., Колесник А.А. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧГАУ, 2024. – С. 1109-1113.

8. Горбачева Е.А., Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIII Международной научно-практической конференции. – Красноярск: СибГУ, 2023. – С. 289-292.

References

1. Goncharova I.A., Zheltov A.A. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 109-111.

2. Zheltov A.A., Naboka D.A. Psihologo-pedagogicheskie voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzah // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 181-187.

3. Kovaleva T.V., Zheltov A.A., Chvikalov M.S. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.

4. Kovaleva T.V., Il'nickaya T.A. Ispol'zovanie mobil'nyh prilozhenij pri zanyatii fizicheskoy kul'turoj // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossijskoj ochno-zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Omsk: OmGAU, 2023. – S. 27-32.

5. Klimenko A.A., Zheltov A.A., Abuladze P.V., Manujlov S.I. O nekotoryh vozmozhnostyah rejtingovoj sistemy ocenivaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov vuza // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2021. – № 2. – S. 90-98.

6. Karachina A.A., Zheltov A.A. Rol' fizicheskoy kul'tury v profilaktike zabolevanij studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 83-84.

7. Kovaleva T.V., Kolesnik A.A. Vliyanie fizicheskoy kul'tury i sporta na rabotosposobnost' cheloveka // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh social'no-

ekonomicheskikh usloviyah : Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Cheboksary: ChGAU, 2024. – S. 1109-1113.

8. Gorbacheva E.A., Kovaleva T.V., Il'nickaya T.A. Znachenie fizicheskoy kul'tury i sporta v profilaktike asocial'nogo povedeniya molodyozhi i molodyozhnogo ekstremizma // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya rehabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya : Materialy XIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Krasnoyarsk: SibGU, 2023. – S. 289-292.

© Шурыкин М.А., Федосова Л.П., Кузнецова З.В., 2024

УДК 796.015.58

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА: ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ

С.Б. Элипханов

Чеченский государственный педагогический университет
Российская Федерация, 364037, Чеченская Республика, г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, д. 33
E-mail sbelpnhnv@mail.ru

На основе материалов многолетних исследований, в научно-практической статье рассматриваются региональные проблемы физического воспитания. При общей тенденции осознания важности и значимости предметной области физическая культура государством, имеются проблемные аспекты в физическом воспитании детей. Обосновывается необходимость улучшения материально-технической, кадровой, организационно-методической составляющих системы непрерывного физкультурного образования.

Ключевые слова: физическое воспитание, развитие, образование, система, улучшение

PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AT THE PRESENT STAGE OF SOCIETY DEVELOPMENT: PROBLEMATIC ASPECTS

S.B. Elipkhanov

Chechen State Pedagogical University
33 Subry Kishieva str., Grozny, 364037, Chechen Republic, Russian Federation
Email sbelpnhnv@mail.ru

Based on the materials of many years of research, the scientific and practical article examines the regional problems of physical education. With the general trend of awareness of the importance and significance of the subject area of physical culture by the state, there are problematic aspects in the physical education of children. The necessity of improving the material, technical, personnel, organizational and methodological components of the system of continuous physical education is substantiated.

Keywords: physical education, development, education, system, improvement

Введение. В области физической культуры назрела проблемная и противоречивая ситуация, с одной стороны, необходимость эффективного ответа российского общества на вызов современности – ухудшение здоровья детей на этапе глобального развития, в том числе, применяя методы гуманитарных и социальных наук, а с другой стороны, возможность формирования устойчивой системы физического воспитания, как наиболее эффективного средства вовлечения обучающихся в систематические занятия физической культурой [1], школьным и массовым спортом, формирование здорового образа жизни, а также развитие и популяризация традиций региона в области физической культуры и спорта. Здесь мы сталкиваемся с рядом системных проблем: государственных, организационных, методических, материально-технических и не осознанием людьми значимости физической культуры.

Анализ состояния здоровья школьников неутешительный:

- средний уровень физической подготовленности в 10-11 классах ниже на 70-80%, чем 20-25 лет назад;
- заболеваемость 2 раза выше в 11 классах, чем в 1-2 классах [2].

Проведенные в 2023 году исследования на кафедре Физического воспитания Чеченского государственного педагогического университета позволяют утверждать:

- поступившие на 1 курс девушки имеют дефицит веса 70-80% [3];
- по комплексу ГТО только в одном нормативе претендуют на бронзовый значок.

Мониторинг уровня физической подготовленности, проведенный кафедрой физического воспитания Чеченского государственного педагогического университета (Грозный, Россия) в 2023 году подтверждают эти данные.

Основное содержание работы. В общеобразовательной системе имеется также ряд проблем: отсутствие спортивных залов, обустройство спортивных площадок, отсутствие качественного инвентаря, обеспеченность учителями физкультурного образования. В общеобразовательной организации часто отменяется третий урок физической культуры, с таким трудом внесенный в программу, обоснованием являются: перевод на дополнительные факультативные занятия по физической культуре, подготовка к ЕГЭ (как правило, в 11 классах). Время, выделяемое на недельную двигательную активность детей, уменьшается, плюс увлеченность компьютером, гаджетами и, как результат, ухудшение здоровья к концу обучения в общеобразовательной школе. В связи с тем, что часы на физическую культуру уменьшились (убрали третью часть), число учителей школ в Чеченской республике сократилось в течение 2023-2024 года с 1004 до 796. С учетом того, что в Чеченской республике каждый год открывается до десяти (а в последние годы более 20) образовательных учреждений, дефицит педагогов с физкультурным образованием большой. В настоящее время на основе доклада на II съезде учителей физической культуры (9 ноября 2023 года) руководителя регионального центра по туризму и спорта Муртазалиева Ислама, в 446 школах Чеченской республики только преподавателя 51% имеют базовое физкультурное образование.

У государственных органов есть понимание важности и значимости предметной области «Физическая культура». В связи с этим, преследуя цель улучшения качества планирования, организации, преподавания, принятия управленческих решений по физической культуре в общеобразовательных организациях Министерством образования и науки Чеченской Республики в 2018-2019 году был проведен мониторинг, при участии специалистов ГБУ ДПО «Чеченский институт повышения квалификации работников образования», ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет», Ассоциации специалистов физического воспитания Чеченской Республики. Созданной комиссии удалось охватить 17 муниципальных образований и 180 школ Чеченской Республики [4]. В результате проведенного мониторинга, собранного материала, анализа объемных данных было выявлено:

- слабое использование в общеобразовательных организациях обучающимися учебников, учебных пособий, учебно-методических материалов, порой имея дистанционный доступ к электронным изданиям по физической культуре. При том, что есть большой объем литературных источников, рекомендованных министерством к использованию при реализации основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в общеобразовательных организациях.

- системность проведения занятий в начальных классах в общеобразовательной системе желает лучшего (только в 15-20 общеобразовательных учреждениях (на период проведения мониторинга) проводились уроки физической культуры в начальных классах. В дошкольной системе образования не налажена система подготовки инструкторов по физической культуре и, как результат, большой дефицит специалистов, имеющих физкультурное образование [4].

В 2003 мы заявили о вхождении в Болонский процесс и отказе от советской системы образования. В результате применения двухуровневого высшего образования сократили или убрали многие практико-ориентированные предметы, а также сборы: лыжные, туристические, плавательные и, как результат, слабый уровень профессиональной подготовки специалиста. В связи с предпринятой в системе высшего образования модернизацией, оптимизацией, часы по практическим предметам: футбол, баскетбол, волейбол, гимнастика и др. максимально сокращены. Вузовская система завалена большим

объемом мероприятий, организуемых и проводимых по направлениям воспитательного, культурного, просветительского характера, регионального, российского, вузовского уровней, не связанных с профессиональной подготовкой. А также участие в голосованиях, тестированиях, анкетированиях, комментариях к разным публикациям в соц. сетях и так далее. По ряду вышеперечисленных причин ухудшается академическое образование.

Оставляет желать лучшего организация учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на факультетах и профилях не физкультурного образования. Некоторые вузы из четырех часов, предусмотренных ФГОС по направлению подготовки, оставили в программе аудиторных занятий только два часа, а оставшиеся два определили на самостоятельную подготовку. По закону № 301 занятия должны быть переведены за рамки учебного расписания. В целях оптимизации и требований к норме контроля из шести зачетов, три зачета переведены на аттестацию в некоторых вузах. В совокупности все предпринятые меры ведут к ухудшению качества преподавания и результатов подготовки специалистов.

Немаловажное значение в процессе улучшения здоровья играет осознанное отношение граждан к значимости физической культуры. Многие родители не считают важным и необходимым компонентом совершенствование двигательных способностей, развитие физических качеств. У них понимания, что это долговременный, сложный, многоступенчатый процесс воспитания гармонично развитой личности. Начиная с дошкольного возраста у большинства родителей, действует принцип «лишь бы не мешал», о каком-то обучении и развитии ребенка нет и речи. В советской системе воспитания детей родители пытались привить определенный уровень знаний, умений, навыков различных игр. В основе этих игр лежали задачи воспитания, обучения и оздоровления.

Порой мы сталкиваемся с ситуацией, когда педсовет школы, директор и родители не осознают важность предмета «Физическая культура», относясь к нему по остаточному явлению. Ориентируясь на ЕГЭ, по которому у школы должны быть высокие показатели.

В общеобразовательных организациях слабым звеном остается теоретическая составляющая предмета «Физическая культура». Предмет «Физическая культура» должна преподаваться по принципу: от теории к практике и от практики к теории. При таких условиях обучающийся получит практикоориентированные знания по улучшению и сохранению своего здоровья. Одна из основных задач, которая стоит перед общеобразовательными организациями - это перевести предмет «Физическая культура» в учебный предмет: теория, знания, двигательные умения, двигательный навык, компетенции применения приобретённых навыков.

Серьезным, требующего пристального внимания являются вопросы ранней специализации (начиная с 7-9 классов школы), нацеленности работы в качестве педагога в образовательной организации по профессии после окончания вуза. Окончив вуз, способные специалисты уходят в другие сферы деятельности. Статистика последних лет свидетельствует, что распределение по трудоустройству выпускников факультета физической культуры происходит по направлениям: тренерская деятельность, продолжение спортивной карьеры, служба в силовых структурах и в армии, и в общеобразовательных школах. Здесь возникает ряд противоречивых вопросов, с одной стороны, студент учился четыре года по этому направлению, с другой стороны, его не устраивает невысокая зарплата, низкий уровень перспективы карьерного роста, сложности привыкания к моральному микроклимату новой школы. Среди всех вопросов для молодого специалиста значимым является материальная обеспеченность и бытовые условия. В советские времена учителям школ, преподавателям вузов строили квартиры, дома и они получали их бесплатно.

Система образования в Советском Союзе была одной из лучших в мире, возможно, она и в дальнейшем будет такой. Имеющиеся недостатки, недочеты, проблемы, субъективные и объективные причины ни в коем случае не умоляют тот титанический труд педагогов, специалистов, тренеров, спортсменов в области физического воспитания, которые верят в

идеалы и великую миссию учителя, и способны на своих плечах вытащить страну из любой сложной, тяжелой ситуации.

Выводы.

1. Проблема физического воспитания подрастающего поколения актуальна, многоступенчата, сложна, имеет критерии, закономерности.

2. На развитие и функционирование влияют субъективные и объективные причины, важным является осознание обществом, что здоровье – категория экономическая, социальная и политическая.

3. Условиями успешного формирования физической культуры личности могут стать: осознание правительством, чиновниками, родителями и специалистами, работающими в области физической культуры, необходимости изменения отношения к физической культуре и здоровью, добросовестное исполнение своего профессионального долга каждым гражданином страны. При их соблюдении можно успешно продвигаться по пути реализации социально-педагогических задач образовательной области и процессов сохранения и сбережения здоровья нации.

Библиографические ссылки

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492?marker=6580IP> (дата обращения 05.01.2024).

2. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> (дата обращения: 25.02.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-87-9.

3. Элипханов С.Б., Батукаев А.А., Ахмадов У.Б. Определение уровня физического развития студентов 1-го курса на основе функциональных возможностей. // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 4 (170). 2019. – С. 377 – 379.

4. Элипханов С.Б., Паскаев А.С., Гайсумова Л.Д., Ахмедов Б.С., Ахмадов У.Б. Особенности преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях чеченской республики // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №6 (184). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury-v-obscheobrazovatelnyh-organizatsiyah-chechenskoy-respubliki> (дата обращения: 06.01.2024).

References

1. Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492?marker=6580IP> (data obrascheniya 05.01.2024).

2. Landa, B.H. Diagnostika fizicheskogo sostoyaniya: obuchayushchie metodika i tehnologiya: uchebnoe posobie / B. H. Landa. - Moskva : Sport, 2017. - 129 s. : shem., tabl. - Rezhim dostupa: po podpiske. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> (data obrascheniya: 25.02.2024). - Bibliogr. v kn. - ISBN 978-5-906839-87-9.

3. `Eliphanov S.B., Batukaev A.A., Ahmadov U.B. Opredelenie urovnya fizicheskogo razvitiya studentov 1-go kursa na osnove funktsional'nyh vozmozhnostej. // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. - № 4 (170). 2019. - S. 377 – 379.

4. `Eliphanov S.B., Paskaev A.S., Gajsumova L.D., Ahmedov B.S., Ahmadov U.B. Osobennosti prepodavaniya fizicheskoy kul'tury v obscheobrazovatel'nyh organizatsiyah chechenskoy respubliki // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2020. №6 (184). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury-v-obscheobrazovatelnyh-organizatsiyah-chechenskoy-respubliki> (data obrascheniya: 06.01.2024).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

УДК796.332

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ПРОЦЕСС ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

Х.Т.А. Алдиабат¹, М.Д. Кудрявцев², В.К. Кулиев³, А.Г. Галимова⁴, Э.К. Кыргыс⁵

^{1,2,3}Сибирский федеральный университет

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

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

²Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Восточно-Сибирский институт МВД

Российской Федерации, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

⁵Тувинский государственный университет

Российская Федерация, 667000, г. Кызыл, ул. Ленина, д. 36.

¹Университет Ярмук

г.Ирбид, Королевство Иордания

¹E-mail: hamzadhyabat93@gmail.com

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: vnkuliev@gmail.com

⁴ E-mail: 626628@mail.ru

⁵E-mail: kyrgys.1965@mail.ru

Изучается значимость специальной физической подготовки, которая способствует овладению техническими приемами игры в футбол, повышению тактического мастерства занимающихся футболом, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию технической подготовленности футболистов. В результате подчеркивается, что её основная цель — максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи в единстве. Для решения этих задач рекомендуется исследовать специальные подготовительные упражнения и с характерными для игры в футбол напряжением, координацией, темпом и ритмом движений.

Ключевые слова: футбол, упражнения, специальная физическая подготовка, спортивное совершенствование

SPECIAL PHYSICAL TRAINING AS A PROCESS OF TARGETED DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF FOOTBALL PLAYERS

H.T.A. Aldiabat¹, M.D. Kudryavtsev², V.C. Kuliev³, A.G. Galimova⁴, E.K. Kyrgys⁵

^{1,2,3}Siberian 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

²Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, st.Rokossovskogo, 20

⁴East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs

Russian Federation, 664074, Irkutsk, Lermontov street, 110.

⁵Tuva State University

Russian Federation, 667000, Kyzyl, st.Lenina, 36

¹Yarmouk University

Irbid, Kingdom of Jordan

¹E-mail: hamzadhyabat93@gmail.com

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: vnkuliev@gmail.com

⁴ E-mail: 626628@mail.ru

⁵E-mail: kyrgys.1965@mail.ru

The importance of special physical training is studied, which contributes to mastering the technical techniques of playing football, increasing the tactical skills of football players, achieving sports fitness, as well as improving the technical preparedness of football players. As a result, it is emphasized that its main goal is the maximum development of strength, speed, agility, endurance, flexibility in interconnection in unity. To solve these problems, it is recommended to study special preparatory exercises and with the tension, coordination, tempo and rhythm of movements characteristic of playing football.

Key words: football, exercises, special physical training, sports improvement

Введение. В настоящее время деление физической подготовки на общую и специальную скорее условно, но имеет смысл. Оно помогает правильно выбрать задания на разных этапах подготовки игрока. В процессе тренировок эти составные части подготовки дополняют одна другую. Развивая у футболиста двигательные способности, специальная физическая подготовка проявляется в игровых действиях. Эти действия неразрывно связаны с задачами, которые стоят перед игроком.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающихся определенного уровня общего развития [1; 2; 3].

Основное содержание работы. "В процессе многолетней подготовки объем средств ОФП и СФП постепенно возрастает, причем из года в год увеличивается удельный вес СФП. На начальном этапе объем СФП составляет 25–30%". "По мере повышения уровня общей физической подготовленности, создающей основу для воспитания специальных физических качеств на этапе спортивной специализации удельный вес СФП увеличивается до 50–60%".

"На этапе спортивного совершенствования объем средств СФП составляет 70–80%. Только при рациональном соотношении общей и специальной физической подготовки возникают благоприятные предпосылки для постоянного повышения мастерства футболистов" [4].

"В зависимости от этапа и возрастных особенностей футболистов изменяются и задачи физической подготовки. На начальном этапе обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП", «правильного» формирования основных двигательных функций. Этап спортивной специализации связан со всесторонней физической подготовкой".

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка направлена на совершенствование физических качеств с более выраженной индивидуальной специальной направленностью. В процессе многолетней подготовки футболистов на ее начальном этапе (8–10 лет) упражнениям по общей физической подготовленности уделяется 75% времени.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочных нагрузок и по величине, и по направленности, поскольку футболисты одной

возрастной группы по уровню физической подготовленности и развития физических качеств имеют значительные различия[5;6].

Заключение. Таким образом, стоит отметить, что, в условиях возрастающих требований к специальной физической подготовленности юных футболистов, постоянному совершенствованию молодого организма способствуют занятия, которые организовываются посредством применения современных методик развивающего обучения школьников - футболистов двигательным действиям на основе теории учебной деятельности [7;8].

Комплексное воспитание физических способностей обучающихся в самостоятельном выполнении ими упражнений и контроль за системой работы организма, это один из элементов формирования комплексного физического развития и улучшения физической подготовленности школьников - футболистов.

Библиографические ссылки

1. Антипов А.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста / А.В. Антипов, И.В. Кулишенко // Теория и практика физической культуры – 2016–№ 6 – С 51–54
2. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула – М: Человек, 2015.–236 с
3. 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. – EDN VTNZKL.
4. Злыгостев О.В. Эффективность технической подготовки юных футболистов с учетом компонентной структуры развития скоростно-силовых способностей / О.В. Злыгостев// Теория и практика физической культуры – 2016. – № 1 – С 64–66
5. Перевозник В.И. Динамика развития скоростных способностей юных футболистов 12–14 лет / В.И. Перевозник // Слобожанский научно-спортивный вестник – 2014. – № 4 – С 50–53
6. Стула А.А. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А. Скрипко, А.А. Стула – М: Спорт, 2016–168 с.
7. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности/ Кудрявцев М.Д. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 3. С. 40–44.
8. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников / Кудрявцев М.Д. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 3. С. 7-11

References

1. Antipov A.V. Analiz parametrov dvigatel'nyh dejstvij yunyh futbolistov s uchetom ih vozrasta / A.V. Antipov, I.V. Kulishenko // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - 2016-№ 6 - S 51-54
2. Guba V.P. Metodologiya podgotovki yunyh futbolistov / V.P. Guba, A.A. Stula - M: Chelovek, 2015.-236 s
3. Zimnij futbol v obsheobrazovatel'nyh uchrezhdeniyah kak sostavnaya chast' vospitaniya buduschih zaschitnikov otechestva / T.G. Arutyunyan, S.P. Ryabinin, E.I. Malygin, K.M. Evsyukova // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2020. - № 4. - S. 68-69. - EDN VTNZKL.
4. Zlygostev O.V. `Effektivnost' tehniceskoy podgotovki yunyh futbolistov s uchetom komponentnoj struktury razvitiya skorostno-silovyh sposobnostej / O.V. Zlygostev// Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - 2016. - № 1 - S 64-66

5. Perevoznik V.I. Dinamika razvitiya skorostnyh sposobnostej yunyh futbolistov 12-14 let / V.I. Perevoznik // Slobozhanskij nauchno-sportivnyj vestnik - 2014. - № 4 - S 50-53
6. Stula A.A. Testirovanie i kontrol' podgotovlennosti futbolistov: monografiya / V.P. Guba, A. Skripko, A.A. Stula - M: Sport, 2016-168 s.
7. Osobennosti primeneniya metodiki obucheniya mladshih shkol'nikov dvigate'l'nyim dejstviyam na osnove teorii uchebnoj deyatel'nosti/ Kudryavcev M.D. // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2004. № 3. S. 40-44.
8. Razvivayuschee obuchenie v sisteme fizicheskogo vospitaniya mladshih shkol'nikov / Kudryavcev M.D. // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2003. № 3. S. 7-11

© Алдиабат Х.Т.А, Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К., Галимова А.Г, Кыргыз Э.К., 2024

УДК 796.342

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ НА ТОЧНОСТИ УДАРА СПРАВА В ТЕННИСЕ У СТУДЕНТОВ

Х.Х.Ф. Алшувайли

Дикарский государственный университет, р. Ирак

E-mail: Hassoon.hashim@utq.edu.iq

Целью исследования было выявить взаимосвязь между фокусом внимания и уровнем исполнения ударов справа у начинающих теннисистов. Исследователь использовал описательный подход в виде корреляционных связей для выборки из 24 начинающих теннисистов. Исследователь измерил концентрацию внимания с помощью теста телескопа и измерил уровень их игры справа с помощью теста Хенсли. что у начинающих теннисистов существует положительная моральная корреляция между степенью концентрации внимания и уровнем исполнения ударов справа.

Ключевые слова: внимание - фокус внимания - передний план

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE CONCENTRATION OF ATTENTION ON THE ACCURACY OF THE FOREHAND IN TENNIS AMONG STUDENTS

H.H.F. Alshuwaili

Iraq -ThiQar – Nasiriyah – University Complex 64001

E-mail: Hassoon.hashim@utq.edu.iq

The research aimed to identify the relationship between focus of attention and the level of forehand hit performance among novice tennis players. The researcher used the descriptive approach in the form of correlational relationships for a sample of 24 novice tennis players. The researcher measured the concentration of attention using the telescope test and measured the level of their performance with the forehand shot using the Hensley test. The study concluded that there was a positive moral correlation between the degree of concentration of attention and the level of Forehand hit performance among beginner tennis players

Keywords:Attention -Focus Attention –Backhand

Введение. Партерный теннис — одна из индивидуальных игр, в которой подчеркивается важность концентрации внимания в связи с характером этой игры, для которой характерно множество неожиданных и быстрых ситуаций во время игры, будь то в атаке или защите. динамичность и непрерывное взаимодействие как следствие ритмичности игры и многообразие ее навыков. Отмечается, что во всех индивидуальных и командных играх игроки выполняют свои двигательные навыки в состоянии сосредоточенности, они получают положительные результаты в своей деятельности.

Потеря внимания является одним из основных факторов плохой работоспособности, что напрямую влияет на неспособность добиться победы и близость к поражению. Высокая степень владения двигательными навыками связана не только с тренировочной квалификацией, но и со способностями личности. концентрировать внимание и способность сознательно участвовать и контролировать свои двигательные навыки (Сами, Галиб, 2009). Процесс концентрации напрямую связан с вниманием, так как считается дополнительным к нему этапом и играет главную роль в большинстве видов спорта. Фокус – это (собираение всех идей и интеллектуальных процессов в одну точку). Махджуб говорит (что концентрация

означает сбор всех мыслей и интеллектуальных процессов в одну точку для служения умственной работе. Целью является сбор идей и сосредоточение внимания на достижении цели, а концентрация внимания на короткий период иногда приводит к поражению (Гази- (2009 г.

Теннисист в парной игре всегда должен держать под своим прицелом большие участки корта, чтобы иметь возможность адаптировать и приспособить свои движения к быстро меняющимся событиям на корте. Количество внимания представляет собой количество событий, которые можно воспринять в одно время и с одной степенью ясности.

Цели исследования:

- 1- Узнать о взаимосвязи между концентрацией внимания и уровнем исполнения ударов справа среди теннисистов.
- 2- Определить, положительно ли сосредоточение внимания влияет на точность удара справа.
- 3- Оценка влияния концентрации внимания на точность удара справа в теннисе у студентов.
- 4- Улучшение результатов учащихся в теннисе за счет концентрации внимания.
- 5- Расширение научных знаний о взаимосвязи между концентрацией внимания и точностью удара справа в теннисе.

Основная гипотеза:

Существует статистически значимая положительная связь между концентрацией внимания и точностью удара справа в теннисе у студентов.

Подгипотезы:

- 1- Концентрация внимания повышается у учеников с высокой точностью удара справа в теннисе.
- 2- Учащиеся с устойчивым вниманием демонстрируют лучшие результаты в точности удара справа в теннисе.
- 3- Упражнения на концентрацию внимания улучшают точность ударов справа у учащихся в теннисе.

Организация исследования:

Важность исследования обусловлена тем, что оно рассматривает современную тему. Многие психические процессы человека способствуют процессу обучения, и двигательное обучение является его важной частью. К высшим психическим процессам, которые способствуют процессу двигательного обучения, относятся внимание, концентрация, восприятие, мышление, визуализация и двигательная реакция.

Выборка исследования:

Выборку составили 24 начинающих теннисиста колледжа физической культуры.

Использованные тесты:

Тест Хенсли, 1995) :)

Рассматриваемый тест включал пять аспектов: правильный хват, хороший баланс, полностью подготовленная позиция, фиксированное отображение механики удара и попадание мяча в слабые места противника. Целью теста было: измерение предполагаемого изменения, оценить техническое исполнение удара справа.

Инструменты: ракетка 24, теннисный мяч, регистрационная форма.

Процедуры:

Игроку дается пять попыток удара справа.

Оценка оценки:

- 1- Оценка «отлично» (5): дается за: правильный хват, хороший баланс, хорошую работу ног, полную подготовку, последовательное отображение ударной механики, попадание мяча в слабые места противника с высокой точностью.
- 2- Хорошая оценка (4): Правильный хват, хороший баланс, адекватные движения стопы, приемлемая, но не идеальная форма и положение, ширина, стабильность в механике

движения выше среднего, размещение мяча на площадке (внутри нее) и с меньшей точностью.

3- Средняя оценка (3): Хороший захват, приемлемый баланс, слабая работа ног, неправильная форма и положение, отсутствие стабильности в механике движений, защитный стиль удара.

4- Соответствует (приемлемо) (2): Иногда ошибки в хвате, слабые движения ног, ошибки внешнего вида и положения, механическая нестабильность в движении, защитный стиль удара.

5-Слабый (1): Неправильный хват, отсутствие баланса, слабая работа ног, осанка и форма очень слабы, а из-за большого количества ошибок точность удара отсутствует.

2- Тест в телескоп на концентрацию внимания:

Этот тест был использован после того, как он был представлен арбитрам и одобрен (100%). Тест показан на рис.1.

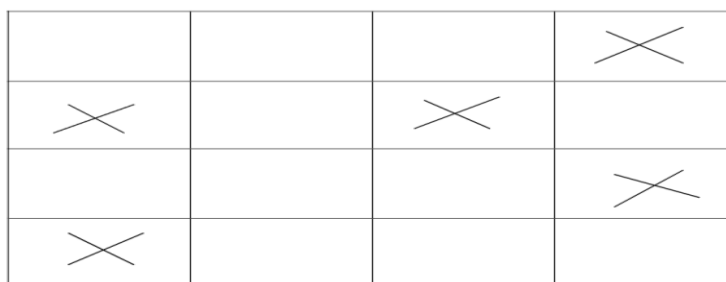


Рисунок 1

Доска для тестирования концентрации внимания

Метод исполнения:

1- Эта пластина отображается в телескоп на одну секунду.

2- Игроку предлагается нарисовать зеркальное отображение расположения маркеров. ИКС))

Метод оценки:

1- Подсчитывается время, потраченное на маркировку.

2- Количество правильных отметок, соответствующих оригинальной табличке.

Обсуждение результатов:

В таблице (1) показана корреляция между фокусом внимания и ударом справа = 24.н

Таблица 1

Переменные	середина	отклонение	Связь	Сиг
Фокус внимания	2,708	0,858	0,532	0,007
Форхенд	3,75	0,737		

*Корреляция значима на уровне 0,01

Таблица 1 показывает, что у начинающих теннисистов имеется достоверная корреляционная связь между степенью концентрации внимания, составившей в среднем 2,708, и уровнем исполнения удара справа, составившей в среднем 3,75. Значение коэффициента корреляции составило 0,532. что является значимым при уровне значимости 0,01, поскольку значение уровня имеет значение 0,007. Это означает, что концентрация внимания А взаимосвязь и влияние на уровень выполнения удара справа, а это означает, что чем больше игрок концентрирует внимание, тем больше. он способен подняться до уровня своего мастерства. Здесь (Аль-Хури, 2005) указывается по важности концентрации внимания, поскольку концентрация внимания считается одним из важных аспектов внимания, что доказывает ее влияние на уровень производительности в различных спортивных мероприятиях, поскольку большинство аспектов внимания играют эффективную роль в овладении двигательными навыками и мобилизации психологических сил,

связанных с этими видами деятельности. Доказано, что развитие работоспособности, являющейся важной основой успеха двигательных навыков, связано со способностью спортсмена концентрировать свое внимание, а это, в свою очередь, влияет на точность, четкость и владение техническими аспектами выполнения упражнений. части двигательного навыка, особенно в видах деятельности, которые сильно зависят от стартовых условий, например, игра в теннис, поскольку подтверждено, что степень владения спортивными навыками связана не только с тренировочной квалификацией, но и к способности человека концентрировать внимание и способности сознательно способствовать контролю своих двигательных навыков. Исследование (Аль-Дулайми и др., 2011) также пришло к выводу, что любой спортивный навык требует повторных упражнений и тренировок, а также концентрации внимания на точке, в которую мяч должен быть отправлен с силой и быстро. Их наиболее важные результаты показали улучшение. Уровень лиц в переменных навыках всякий раз, когда уровень концентрации внимания улучшается. У них есть вопрос, который требует от тренеров обратить внимание на поиск методов и приемов тренировки, которые способствуют росту и развитию концентрации внимания у их игроков посредством. различные специализированные упражнения в учебных подразделениях, предназначенных для развития навыков исполнения. Это соответствует тому, что отмечали (Сами, Галиб, 2009), и что концентрация внимания важна и играет важную роль во всех мероприятиях, особенно в таких. в которых элементом решительности является точность в проводимой игре, а также виды спорта, в которых задействованы инвентарь и инвентарь. Психологическое состояние также играет важную роль в концентрации внимания, а также психологическое напряжение, психологическое состояние и негативное эмоциональное состояние. присущее обстоятельству в начале и во время матча может снижаться или полностью снижает концентрацию внимания, особенно при раннем забивании гола или набирании очка, что приводит к резкому снижению интенсивности внимания В. Чтобы игрок достиг идеальной производительности, он должен объединить все свои способности.

Исследование (2010 г.) также подтвердило (Абес) Действия, в которых люди определяют уровень производительности, такие как метание мяча, удары по мячу ракеткой или игра с лета, достигают наилучших результатов, когда люди следуют сосредоточенному вниманию.

Выводы

По представленным результатам были сделаны следующие выводы:

1. Концентрация внимания положительно влияет на уровень исполнения удара справа у начинающих теннисистов.
2. Уровень выполнения удара справа не поднялся до очень высокого уровня и не достиг верхнего предела баллов, зафиксированных в тесте на умение, предназначенном для этого навыка.
3. Начинающие игроки не отличались высоким уровнем концентрации внимания из-за отсутствия специализированных упражнений, которые они отрабатывали во время тренировок.

Рекомендации:

На основании полученных результатов и выводов мы рекомендуем следующее.

1. Необходимость уделять внимание тренировке умственных способностей на этапах подготовки, которые проходит игрок, и для разных возрастных групп и этапов подготовки, включая концентрацию внимания.
2. Разнообразие в использовании методов и средств упражнений на концентрацию внимания во время занятий и не пренебрежение ими в программе занятий, подготовленной тренером.

3. Интерес к проведению корреляционных исследований между различными переменными, связанными с эффективностью навыков.

Библиографические ссылки

1. Мухаммад Хасан Аллави. Спортивная психология, рост и мотивация в физическом воспитании, 2-е издание, Египет, Дар Аль-Маареф, 1975, стр. 39-40.
2. Принцесса Ханна Маркос. Некоторые аспекты внимания и их связь с точностью бросков гандболом, Магистерская диссертация, Колледж физического воспитания, Багдадский университет, 1994, стр. 15.
3. Сами, Шайма: Галиб, Башар, сравнение концентрации внимания теннисистов и фехтовальщиков юношеской и продвинутой категорий, Университет Диялы, 2009 г., стр. 182.
- 2 Гази, Хазем: Разработка и систематизация теста на концентрацию внимания во время выступления. Коллющее движение в фехтовании, Университет Аль-Кадисия, Колледж физического воспитания, 2009 г.
4. Хашим, Зафер и др. Техническая и тактическая подготовка в теннисе, 2-е издание, Багдад, Дом печати и издательств Аль-Джамиа, 2000 г.
5. Аль-Дулайми, Нахида и другие: Влияние упражнений на координацию движений на развитие точности некоторых волейбольных навыков и их связь с концентрацией внимания, Университет Вавилона, 2011 г., стр. 4–5.
6. Лоран Оливье Абес: СТРАТЕГИЯ ВНИМАНИЯ И ТЕННИСНАЯ ПОДАЧА. ВЫСТУПЛЕНИЕ, Федеральный университет Санта-Катарины, Бразилия, 2010 г.
7. Халед Абдель Маджид Абдель Хамид. Сосредоточение внимания перед выполнением волейбольной подачи – магистерская диссертация, Мосульский университет, колледж физического воспитания, 1989 г.
8. Абдул Саттар Джаббар Аль Самад. Физиология психических процессов в спорте, 1-е издание, Амман: Дар Аль-Фикр Аль-Араби, 2000.
9. Абдул Хамид Ахмед. Граунд-теннис, 3-е издание, Каир: Дар Аль-Фикр Аль-Араби, 1978.
10. Хашем Ахмед Сулейман. Связь концентрации внимания с точностью бросков при штрафных бросках в баскетболе. Магистерская диссертация, Колледж физического воспитания Багдадского университета, 1988 год.
11. Аль-Хури, Оклахома: Взаимосвязь внимания к точности броска среди игроков национальной юношеской сборной по гандболу, Университет Багдада, 2005 г.
12. Хенсли Л.Д.: Теннис для мальчиков и девочек. 1982, цитата: Джеймс, Морроу и другие, Human Kenticcs, 1995, стр.288.
13. Абес: СТРАТЕГИЯ ВНИМАНИЯ И ТЕННИСНАЯ РАБОТА, Федеральный университет Санта-Катарины, Бразилия, 2010 г.

References

1. Muhammad Hasan Allavi. Sportivnaya psihologiya, rost i motivaciya v fizicheskom vospitanii, 2-e izdanie, Egipet, Dar Al'-Maaref, 1975, str. 39-40
2. Princessa Hanna Markos. Nekotorye aspekty vnimaniya i ih svyaz' s tochnost'yu broskov gandbolom, Magisterskaya dissertaciya, Kolledzh fizicheskogo vospitaniya, Bagdadskij universitet, 1994, str. 15.
3. Sami, SHajma: Galib, Bashar, sravnenie koncentracii vnimaniya tennisistov i fekhtoval'shchikov yunosheskoj i prodvinutoj kategorij, Universitet Diyaly, 2009 g., str. 182.
- 2 Gazi, Hazem: Razrabotka i sistematizaciya testa na koncentraciyu vnimaniya vo vremya vystupleniya. Kolyushchee dvizhenie v fekhtovanii, Universitet Al'-Kadisiya, Kolledzh fizicheskogo vospitaniya, 2009 g.

4. Hashim, Zafer i dr. Tekhnicheskaya i takticheskaya podgotovka v tennise, 2-e izdanie, Bagdad, Dom pečhati i izdateľstv Al'-Dzhamia, 2000 g.
5. Al'-Dulajmi, Nahida i drugie: Vliyanie uprazhnenij na koordinaciyu dvizhenij na razvitie tochnosti nekotoryh volejbol'nyh navykov i ih svyaz' s koncentraciej vnimaniya, Universitet Vavilona, 2011 g., str. 4–5.
6. Loran Oliv'e Abes: STRATEGIYA VNIMANIYA I TENNISNAYA PODACHA. VYSTUPLЕНИЕ, Federal'nyj universitet Santa-Katariny, Braziliya, 2010 g.
7. Haled Abdel' Madzhid Abdel' Hamid. Sosredotochenie vnimaniya pered vypolnieniem volejbol'noj podachi – masterskaya dissertaciya, Mosul'skij universitet, kolledzh fizicheskogo vospitaniya, 1989 g.
8. Abdul Sattar Dzhabbar Al' Samad. Fiziologiya psihicheskikh processov v sporte, 1-e izdanie, Amman: Dar Al'-Fikr Al'-Arabi, 2000.
9. Abdul Hamid Ahmed. Graund-tennis, 3-e izdanie, Kair: Dar Al'-Fikr Al'-Arabi, 1978.
10. Hashem Ahmed Sulejman. Svyaz' koncentracii vnimaniya s tochnost'yu broskov pri shtrafnyh broskah v basketbole. Masterskaya dissertaciya, Kolledzh fizicheskogo vospitaniya Bagdads'kogo universiteta, 1988 god.
11. Al'-Huri, Oklahoma: Vzaimosvyaz' vnimaniya k tochnosti broska sredi igrokov nacional'noj yunosheskoj sbornoj po gandbolu, Universitet Bagdada, 2005 g.
12. Hensli L.D.: Tennis dlya mal'chikov i devochek. 1982, citata: Dzhejms, Morrou i drugie, Human Kentics, 1995, str.288.
13. Abes: STRATEGIYA VNIMANIYA I TENNISNAYA RABOTA, Federal'nyj universitet Santa-Katariny, Braziliya, 2010 g.

© Алшувайли Х.Х.Ф., 2024

УДК 796. 300

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СПОРТЕ

В.А. Арнст

Красноярский педагогический университет им. В.П. Астафьева
Российская Федерация, 660060, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 82
E-mail: valeri2000a@mail.ru

В мае 1975 года в Москве во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры появилась новая научная дисциплина – спортивное прогнозирование. Развитие этой науки выстраивали путем: анализа теоретико-методологических основ прогнозирования; формулирования понятийного аппарата; совершенствование математических методов прогнозирования посредством использования вычислительной техники; повышение квалификации и компетентности специалистов, работающих в области прогнозирования.

Ключевые слова: спортивное прогнозирование, наука, спортсмен, спортивная подготовка, модель, спортивные достижения

FORECASTING IN SPORTS

V.A. Arnst

Krasnoyarsk State Pedagogical University
Russian Federation, 660060, Krasnoyarsk, Ada Lebedeva str., 82
E-mail: valeri2000a@mail.ru

In May 1975, a new scientific discipline appeared at the All-Union Scientific Research Institute of Physical Culture in Moscow - sports forecasting. The development of this science was built through: analysis of the theoretical and methodological foundations of forecasting; formulation of the conceptual apparatus; improvement of mathematical forecasting methods through the use of computer technology; improving the qualifications and competence of specialists working in the field of forecasting.

Keywords: sports forecasting, science, athlete, sports training, model, sports achievements

На современном этапе развития общества интенсивное научно-практическое исследование по прогнозированию проводят в видах спорта олимпийской программы. Задачами этих исследований являются:

- анализ и прогноз спортивных достижений; разработка и внедрение комплексных целевых программ развития олимпийских видов спорта;
- прогнозирование материально-технического комплекса, обеспечивающего функционирование системы спорта в стране [1].

Согласно исследованиям ученых прогнозирование в спорте – это научное предвидение перспектив его развития на основе знаний объективных законов с учетом диалектико-материалистического анализа действительного его состояния. Прогнозирование в спорте включает важнейшие элементы предплановой олимпийской подготовки. Как результат конкретных решений, принятых на основе прогнозной и другой необходимой информации является фундаментальным учением для разработки теории и методологии спортивной подготовки на основе системного, комплексного подходов. В основе этих подходов лежат методологические принципы, главным из которых является отношение к социальной действительности как к объективной реальности. Объективная реальность должна

рассматриваться как система спортивной деятельности, строящаяся на характерных социальных отношениях. Целостный системный подход включает объективные закономерности функционирования и развития социальных систем, имеющих комплексный характер социального прогнозирования. При прогнозировании в спорте в основе лежит основной принцип, о том, что спортивную деятельность осуществляют во имя воплощения идеалов человека как будущего потенциала развития общества. Решающая цель прогнозирования в спорте состоит в том, чтобы свести в единую систему все теоретические знания и практические навыки для развития олимпийского спорта в России [2; 3].

Комплексный подход к прогнозированию в спорте обусловлен сложностью и точностью определения его результатов. Спортивный результат отдельного спортсмена или команды в целом зависит от большого количества субъективных и объективных факторов. Необходимость разработки методов прогнозирования применительно к самым элементарным составляющим системы обеспечивает эффективное функционирование этой системы и деятельность спортсменов в соревновательной борьбе. Прогнозирование успешной соревновательной деятельности позволит правильно распоряжаться экономическим потенциалом страны, сохранить силы и направить деятельность человека в ту область, где он может принести большую пользу, например удачного выступления спортсменов на соревнованиях. Достижения в спорте оказывают непосредственное влияние на культурное и экономическое развитие общества, государства, народа, на образ жизни его людей. Потребность в прогнозировании спортивной подготовки и деятельности спортсменов высокой квалификации находится в противоречии с реальными возможностями функционального состояния спортсменов, обуславливающего надежность и способность к успешному участию в соревнованиях. На современном этапе развития общества, по мнению ученых практиков, в нашей стране отсутствуют критерии оценки ряда составляющих модели сильнейшего спортсмена, факторов внешней обстановки, условий и средств тренировочного процесса [4].

В связи с этим в стране назрела необходимость систематизации накопленных спортивной наукой теоретических знаний и практических навыков о системе спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации, об оценке их здоровья, о надежности их подготовки к стартам, об умении в экстремальной обстановке подготовиться к выступлениям и т.п. Систематизация накопленных сведений должна вестись на основе анализа и интерпретации статистических данных, включающих историю вида спорта, показанные спортивные результаты, уровень здоровья спортсменов, психологическую подготовленность спортсмена и т. д., обеспечивающих успех отдельных игроков или команды в целом в той или иной форме спорта. С применением компьютерных технологий на основе обработки большого объема данных, появилась возможность создавать модели спортивной подготовки, определяющих важные показатели для улучшения спортивных тренировок, подготовки спортсменов, для достижения наивысших результатов. Прогнозирование в спорте включает психологические аспекты, такие как анализ ментального состояния спортсменов, их реакции на стрессовые ситуации и т. д. При анализе результатов и прогнозировании успешного выступления – это является одним из важных элементов. Учет погодных условий, травм спортсменов, умение противостоять психологическому давлению и многие другие аспекты являются важными факторами, обуславливающие результаты соревнований. Такой комплексный подход к прогнозированию в спорте поможет объединить различные методы анализа, что позволит сделать обоснованными и информированными решения. Его необходимо развивать и совершенствовать, внося значительный вклад в улучшение качества спортивной подготовки для достижения высоких результатов.

Библиографические ссылки

1. Мартиросова Т.А., Казакова А.В. Достижения в студенческом спорте, проблемы и перспективы его развития. Современные проблемы физического воспитания, спорта

итуризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования. VI всероссийская научно-практическая конференция с международным участием, посвященная 90-летию ФГБОУ ВО "Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова". В 2-х частях. Под редакцией Л.И. Костюниной. – Ульяновск, 2022. – С. 118-121.

2. Акопов В.Э.К вопросу о прогнозировании в спорте. Донецкие чтения 2023: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. VIII международная научная конференция. – Донецк, 2023. – С. 5-7.

3. Мартиросова Т.А., Приходов Д.С., Мансурова Н.И. Комплексно-дифференцированный подход к совершенствованию системы спортивной подготовки в баскетболе. Ученые записки университета им. П.ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 168-174.

4. Салахов Д.Я., Коновалов И.Е. Современные тенденции прогнозирования в спорте. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. V международная научно-практическая конференция. – 2015. – С. 335-338.

References

1. Martirosova T.A., Kazakova A.V. Dostizheniya v studencheskom sporte, problemy i perspektivy ego razvitiya. Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya, sporta i turizma, bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti v sisteme obrazovaniya. VI vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya s mezhdunarodnym uchastiem, posvyaschennaya 90-letiyu FGBOU VO "Ul'yanovskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet imeni I.N. Ul'yanova". V 2-h chastyah. Pod redakciej L.I. Kostyuninoy. - Ul'yanovsk, 2022. - S. 118-121.

2. Akopov V. E.K voprosu o prognozirovanii v sporte. Doneckie chteniya 2023: obrazovanie, nauka, innovacii, kul'tura i vyzovy sovremennosti. VIII mezhdunarodnaya nauchnaya konferenciya. - Doneck, 2023. - S. 5-7.

3. Martirosova T.A., Prihodov D.S., Mansurova N.I. Kompleksno-differencirovannyj podhod k sovershenstvovaniyu sistemy sportivnoj podgotovki v basketbole. Uchenye zapiski universiteta im. P.f. Lesgafta. - 2021. - № 2 (192). - S. 168-174.

4. Salahov D.Ya., Konovalov I.E. Sovremennye tendencii prognozirovaniya v sporte Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. V mezhdunarodnaya nauchno- prakticheskaya konferenciya. - 2015. - S. 335-338.

© Арнст В.А., 2024

УДК 796.323.2

ИГРА БАСКЕТБОЛ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

В. Буйлова¹

Научный руководитель: А. Шакиров

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: VBuyLove2102@yandex.ru

²E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

Баскетбол не только предоставляет возможность для активной физической нагрузки, но и оказывает положительное влияние на различные аспекты развития человека. В данной статье описывается влияние баскетбола на физическое, психологическое и социальное развитие студента.

Ключевые слова: баскетбол, здоровье, развитие, игра, команда студент

BASKETBALLGAME. ITS IMPACT ON HUMAN HEALTH.

V. Byulova

Scientific adviser: A. Shakirov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

¹E-mail: VBuyLove2102@yandex.ru

²E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

Basketball not only provides an opportunity for active physical activity, but also has a positive impact on various aspects of human development. This article describes the impact of basketball on the physical, psychological and social development of a student.

Keywords: basketball, health, development, game, student team

Актуальность: в современном мире, среди студентов колледжей и институтов, сохранение и укрепление здоровья является актуальной проблемой. Малоподвижный образ жизни, нерациональное питание и вредные привычки приводят к ухудшению здоровья и снижению качества жизни. Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровый человек обладает высокой работоспособностью, активен, жизнерадостен и устойчив к различным стрессам. Для укрепления и сохранения здоровья необходимо придерживаться здорового образа жизни, включающего в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, достаточный сон и отдых, отказ от вредных привычек и умение справляться со стрессом. Одним из важнейших факторов, влияющих на здоровье, является занятие физической культурой. Физические упражнения укрепляют мышцы и сердечно-сосудистую систему, улучшают координацию движений и гибкость, повышают выносливость и работоспособность. Баскетбол относится к тем средствам физического воспитания, которые наиболее существенно влияют на всестороннее развитие человека, совершенствуя его физиологические показатели. Движения в баскетболе заставляют организм во время игры работать слаженно, как часы. Кроме того, физическая активность способствует снижению стресса и улучшению настроения [1].

Цель работы: оценить влияние баскетбола на развитие человека. Объект исследования: студенты вузов.

Методы исследования: для проведения исследования были использованы такие методы как, анализ научной литературы, проведение опросов среди баскетболистов.

Баскетбол — это спортивная игра, в которой две команды соперничают друг с другом, пытаясь забросить мяч в корзину соперника и предотвратить его заброс команды соперника. В баскетбол играют на открытом или закрытом игровом поле, размеченном линиями. Каждая команда имеет пять игроков на поле.

Игра начинается с подачи мяча с центра игрового поля. Цель игры — забросить мяч в корзину команды соперника, находящуюся на высоте 3,05 метра, и предотвратить заброс мяча в свою корзину. За каждый заброс в корзину команда получает 2 очка, а если заброс произведен за линией 3-х очкового броска, то команда получает 3 очка.

Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта в мире. Его изобрел в 1891 году Канадец Джеймс Нейсмит, который работал в YMCA (молодежная христианская ассоциация). Нейсмит разработал баскетбол, чтобы предложить студентам способ физической активности в помещении в зимний период времени.

Баскетбол как вид командного спорта требует высокой физической активности, задействуя все основные группы мышц, что способствует повышению выносливости и гибкости. Регулярные тренировки ускоряют обмен веществ, способствуя снижению веса и уменьшая риск ожирения и связанных с ним заболеваний: остеопороза, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Баскетбол, являясь аэробной нагрузкой, укрепляет сердечную мышцу, снижает кровяное давление и уровень холестерина в крови, уменьшая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, баскетбол развивает координацию движений и баланс. Игра включает в себя многочисленные перемещения, маневрирование с мячом, прыжки и блокировки. Все это требует точности движений, хорошей реакции и контроля над своим телом. Постоянная практика баскетбола помогает улучшить координацию и баланс, что положительно сказывается на общей физической подготовке человека [2].

Баскетбол требует от игроков дисциплины и самоконтроля, что способствует развитию этих качеств в повседневной жизни. Баскетбол помогает развивать стратегическое мышление и принятие решений в условиях быстрого темпа игры. Важной частью этого вида спорта является понимание своей роли в команде и взаимодействие со своими партнерами по команде. Баскетболист должен быть готов к неожиданным изменениям в игре и быстро принимать решения для достижения победы. Баскетбол учит принимать решения в условиях высокого стресса и ограниченного времени. Это качество полезно как в спорте, так и в других жизненных сферах. Победы и поражения в баскетболе формируют в игроках устойчивость к стрессам и умение справляться с эмоциональными потрясениями [3].

Одним из ключевых психологических аспектов является развитие коммуникативных навыков. Во время игры в баскетбол игроки вынуждены постоянно общаться друг с другом, передавая информацию о своем положении на площадке, договариваясь о тактике и координируя свои действия. Это требует умения слушать и быть услышанным, а также способность эффективно передавать свои мысли и инструкции. Регулярная тренировка коммуникационных навыков помогает развить у игроков уверенность в себе, способность работать в команде и успешно сотрудничать с другими людьми.

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что баскетбол является не только зрелищным видом спорта, но и полезным инструментом для улучшения здоровья и качества жизни студента [4].

Таким образом, у студента, который занимается баскетболом, развивается ловкость, быстрота и координация, из-за чего человек здоров физически. Замечается эмоциональный подъем во время игры, что способствует возбуждению симпатического отдела нервной системы, кроме того, игра способствует отвлечению от умственной деятельности, на различные физические упражнения, которые способствуют расслаблению организма. Так же,

игра способствует развитию коммуникативных навыков, помогает услышать и быть услышанным, благодаря чему социальное состояние студента улучшается.

Библиографические ссылки

1. Костикова Л.В. Баскетбол – М.: Физкультура и спорт. – 2002 г.– 176 с.
2. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте (учебное пособие), 2017. -288с.
3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта – 2014. –480с.

References

1. Kostikova L.V. Basketbol - M.: Fizkul'tura i sport. - 2002 g- 176 s.
2. Petrov P.K. Informacionnye tehnologii v fizicheskoy kul'ture i sporte (uchebnoe posobie), 2017. - 288s.
3. Krauze D., Mejer D., Mejer Dzh. Basketbol - navyki i uprazhneniya. M. AST. Astrel'. 2006. 216 s.
4. Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta - 2014. - 480 s.

© Буйлова В., Шакиров А., 2024

УДК 796.8

РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРНОСТЬ СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ (ММА) В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

А.Б. Вохидов

Научный руководитель – Е.Д. Кондрашова

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

E-mail: vakhidovamin181004@gmail.com

Статья рассматривает развитие и популярность смешанных боевых искусств (ММА) в современном мире. Освещаются история, особенности и причины популярности ММА среди зрителей и спортсменов. Обсуждаются технические аспекты тренировок и влияние ММА на мировой спорт и культуру, подчеркивая его мотивационное значение для молодежи.

Ключевые слова: Смешанные боевые искусства (ММА), развитие спорта, популярность, технические аспекты боевых тренировок, влияние на мировой спорт, культурный обмен, мотивация молодежи

THE DEVELOPMENT AND POPULARITY OF MIXED MARTIAL ARTS (MMA) IN THE MODERN WORLD

A.B. Vokhidov

Scientific supervisor – E.D. Kondrashova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

E-mail: vakhidovamin181004@gmail.com

The article examines the development and popularity of mixed martial arts (MMA) in the modern world. The article highlights the history, features and reasons for the popularity of MMA among viewers and athletes. The technical aspects of training and the impact of MMA on world sports and culture are discussed, emphasizing its motivational importance for young people.

Keywords: Mixed martial arts (MMA), sports development, popularity, technical aspects of combat training, impact on world sports, cultural exchange, youth motivation

Смешанные боевые искусства (MixedMartialArts, ММА) - это спортивная дисциплина, которая объединяет различные стили и техники из разных систем единоборств. В последние десятилетия ММА приобрело огромную популярность во всем мире, привлекая миллионы зрителей и участников.

Развитие и популярность ММА в современном мире можно объяснить несколькими факторами. Во-первых, это грандиозное шоу, которое предлагает зрителям непредсказуемость и адреналин. Бойцы используют комбинации техник из разных стилей: удары руками и ногами, броски, захваты и подавления. Это создает захватывающий спектакль, который привлекает как профессиональных бойцов, так и обычных любителей спорта.

Во-вторых, развитие интернета и социальных сетей значительно повысило доступность трансляций боев. Теперь любой человек может смотреть поединки в режиме онлайн или записывать их для просмотра позже. Это открыло новые возможности для распространения информации о ММА и стало одной из основных причин его роста популярности.

Однако на фоне своей популярности ММА также вызывает контраверзии. Критики указывают на высокую вероятность получения серьезных травм при проведении поединков этого вида. Несмотря на то что правила были введены для минимизации опасности для здоровья бойцов, иногда случается то или иное серьезное повреждение.

Таким образом, смешанные боевые искусства продолжают развиваться в современном мире благодаря своему захватывающему характеру и доступности для всех желающих следить за состязаниями через интернет или являться активными участниками этого спорта. Одновременно с этим необходимы меры безопасности для предотвращения серьезных повреждений участников поединков.

Смешанные боевые искусства (ММА) - это спортивная дисциплина, которая объединяет различные стили борьбы и единоборства. Развитие и популярность ММА в современном мире не могут быть отделены от его истории и эволюции. В начале 90-х годов прошлого века ММА стал популярным благодаря соревнованиям UFC (Ultimate Fighting Championship), где силы сравнивали борцы разных стилей. В последующие годы, благодаря своей уникальности и зрелищности, ММА продолжило привлекать внимание публики и стало основной спортивной дисциплиной многих спортивных клубов и организаций.

Причины роста популярности смешанных боевых искусств (ММА) в современном мире многообразны. Во-первых, ММА представляет собой уникальное сочетание различных боевых техник, таких как бокс, кикбоксинг, грэпплинг и другие, что делает соревнования более динамичными и увлекательными для зрителей. Во-вторых, эти поединки часто сопровождаются показом силы, выносливости и ловкости, что вызывает интерес в людях. Кроме того, ММА предлагает возможность увидеть сражение между представителями разных боевых искусств, что позволяет определить, какая из техник является наиболее эффективной. Этот фактор тоже способствует росту популярности в ММА.

Тренировки в смешанных боевых искусствах (ММА) имеют ряд главных преимуществ и особенностей, которые делают этот вид спорта все более популярным в современном мире. Во-первых, тренировки ММА представляют собой комбинацию различных боевых стилей, что позволяет развить у спортсмена множество навыков и техник. Это делает тренировки экстремально разнообразными и увлекательными. Во-вторых, тренировки ММА развивают физическую выносливость, силу, гибкость и реакцию. Благодаря интенсивной тренировке и обширным комбинациям ударов и бросков, спортсмены в ММА получают опыт, который помогает им стать лучшими в реальных боевых ситуациях.

На сегодняшний день смешанные боевые искусства, или ММА, являются одной из самых популярных и быстроразвивающихся спортивных дисциплин в мире. Этому способствует множество мировых лиг и организаций, которые организуют профессиональные бои и турниры в рамках этого вида спорта. Некоторые из самых известных мировых лиг включают в себя UFC (Ultimate Fighting Championship), Bellator MMA, ONE Championship и KSW (Konfrontacja Sztuk Walki). Эти организации привлекают самых выдающихся бойцов со всего мира и предлагают зрителям захватывающие поединки, не оставляющие равнодушными ни любителей, ни профессионалов.

Смешанные боевые искусства (ММА) стали одной из самых популярных спортивных дисциплин в современном мире, и их влияние на спорт и культуру становится все больше очевидным. ММА объединяет элементы боевых искусств разных культур и позволяет спортсменам проявить свои навыки в различных боевых техниках. Благодаря своей динамичности и зрелищности, ММА привлекает огромную аудиторию, включая не только спортивных фанатов, но и обычных людей. Такое широкое внимание способствует развитию инфраструктуры и тренировочных центров по всему миру. Кроме того, популярность ММА оказывает влияние на современную культуру, включая моду и кино.

Библиографические ссылки

1. MMA.ru. (2020). "История смешанных единоборств: от первых соревнований до мировой популярности" [Online] Доступно: <https://mma.ru/history>. Дата доступа: 12 мая 2024 г.
2. FightTime.ru. (2019). "Развитие и эволюция смешанных боевых искусств в России." [Online] Доступно: <https://fighttime.ru/razvitie-i-evolyuciya-smeshannyh-boevyh-iskusstv-v-rossii/>. Дата доступа: 12 мая 2024 г.
3. MMAboxing.ru. (2018). "Профессионализм в ММА: тренировки, регламенты и стандарты безопасности" [Online] Доступно: <https://mmaboxing.ru/professionalizm-v-mma/>. Дата доступа: 12 мая 2024 г.
4. Championat.com. (2021). "Влияние ММА на культуру и общество: тренды в здоровом образе жизни и популяризация боевых искусств" [Online] Доступно: <https://www.championat.com/mma/article-4666371-mma-kak-trend-v-zdorovom-obraze-zhizni.html>. Дата доступа: 12 мая 2024 г.

References

1. MMA.ru. (2020). "Istoriya smeshannyh edinoborstv: ot pervyh sorevnovanij do mirovoj populyarnosti" [Online] Dostupno: <https://mma.ru/history>. Data dostupa: 12 maya 2024 g.
2. FightTime.ru. (2019). "Razvitie i `evolyuciya smeshannyh boevyh iskusstv v Rossii" [Online] Dostupno: <https://fighttime.ru/razvitie-i-evolyuciya-smeshannyh-boevyh-iskusstv-v-rossii/>. Data dostupa: 12 maya 2024 g.
3. MMAboxing.ru. (2018). "Professionalizm v MMA: trenirovki, reglamenti i standarty bezopasnosti" [Online] Dostupno: <https://mmaboxing.ru/professionalizm-v-mma/>. Data dostupa: 12 maya 2024 g.
4. Championat.com. (2021). "Vliyanie MMA na kul'turu i obschestvo: trendy v zdorovom obraze zhizni i populyarizaciya boevyh iskusstv" [Online] Dostupno: <https://www.championat.com/mma/article-4666371-mma-kak-trend-v-zdorovom-obraze-zhizni.html>. Data dostupa: 12 maya 2024 g.

© Вохидов А.Б., Кондрашова Е.Д., 2024

УДК 159.9:796.966

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ

И.А. Горбунов

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

E-mail: romanova-natasha@mail.ru

В данной статье рассмотрена важность исследования тревожности вратарей в хоккее на этапе совершенствования спортивного мастерства. Представлены методические особенности психологического сопровождения игроков и оптимизации уровня тревожности вратарей в хоккее, показаны сложности и психологические характеристики данного амплуа в избранном виде спорта, излагается специфика этапа совершенствования спортивного мастерства, обосновано изучение тревожности представителей опытных групп именно в рамках указанного этапа спортивной подготовки. Обозначен психолого-педагогический потенциал методических приемов, позволяющий получить необходимую эффективность в русле опытной работы.

Ключевые слова: хоккей, тревожность, совершенствование спортивного мастерства, вратарь

THE METHODOLOGICAL FEATURES OF THE OPTIMIZING THE ANXIETY LEVEL OF GOALKEEPERS IN ICE HOCKEY

I.A. Gorbunov

State University of Physical Culture
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation

E-mail: romanova-natasha@mail.ru

This article discusses the importance of studying goalie anxiety in hockey at the stage of improving sports skills. The methodological features of psychological support and optimization of the level of anxiety of goalkeepers in hockey are presented, the psychological and pedagogical potential of methodological techniques is indicated.

Keywords: icehockey, anxiety, sportsmanship improvement, goalkeeper

Введение. В настоящее время в хоккее сформировалась высокая потребность в изучении психологических аспектов тренировочного и соревновательных процессов. Нередко имея приблизительно схожую степень технико-тактической, физической подготовленности, спортсмены уступают сопернику по уровню психологической подготовленности. Ненужные сомнения, неуверенность в собственных силах, страх неудачи и тревожность 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. Данные негативные особенности в ситуации с вратарями усиливаются в несколько раз, так как ответственность в подобном амплуа предполагает значительно более высокий уровень и отсутствие помощи игроков на площадке с подобным амплуа, в отличие от полевых игроков.

Как отмечают исследователи, в физкультурно-спортивной сфере важно уделять внимание психологическим аспектам подготовки [1; 2; 3; 4; 5 и др.].

Основное содержание работы. В рамках данной публикации представим методические особенности оптимизации уровня тревожности вратарей в хоккее.

Проведение педагогического эксперимента осуществляется с сезона 2020-2021 гг. по настоящее время на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва имени Сергея Макарова» города Челябинска.

Регуляция тревожности юных вратарей в рамках опытной работы включает в себя следующие компоненты, которые требуют от исследователей учета:

1. формирование представления о ситуативной тревожности,
2. снятие напряжения,
3. формирование умения выражать свой гнев,
4. формирование стратегии взаимодействия с окружающими,
5. закрепление коммуникативных компетенций,
6. оптимизация представлений о значимости собственной личности и о ценности другого человека.

Организационно-методические особенности опытной работы с вратарями в хоккее строятся на следующих принципах:

1 Гуманизма – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;

2 Конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся должно быть сознательным и добровольным;

3 Компетентности – спортивный психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности;

4 Ответственности – спортивный психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Особенности формирования оптимального уровня тревожности вратарей в хоккее на этапе совершенствования спортивного мастерства включают в себя следующие компоненты:

- 1 Работу над стабилизацией самооценки.
- 2 Обучение игроков умению управлять своим состоянием и поведением.
- 3 Снятие мышечного напряжения.

Спортивный психолог в рамках опытной работы по регуляции тревожности выполнял следующие функции:

1. Диагностирует уровень психологической дезадаптации хоккеистов, поддерживая связь с родителями, тренером и т. д.

2. Разрабатывает и реализует программу психологической поддержки.

3. Организует и проводит адаптационные тренинги и релаксационные занятия.

4. Проводит индивидуальные и групповые консультации.

5. Проводит индивидуальные и групповые занятия и консультации.

Сопровождение в экспериментальной работе насчитывает три уровня психолого-педагогической деятельности:

1. Выявление психологом и разработка плана устранения неблагоприятных причин, вызывающих повышение уровня тревожности вратарей.

2. Управление эффективностью оптимизации уровня тревожности юных хоккеистов, предотвращение повторного возникновения дезадаптационных состояний.

В ходе сезона проходит обучение техникам положительного самоанализа. Игроки полагают, как правило, что они и до эксперимента эффективно проводят самоанализ после игр, но в ходе групповых и индивидуальных бесед стабильно выявляются повторяющиеся особенности: выясняется, что данная процедура в случае проигрыша носит у хоккеистов уничижительный характер, самокритика практически всегда чрезмерна и не всегда

объективна, что в последующем только увеличивает уровень тревожности перед началом любой игры, не только официальной, но и товарищеской.

Данные техники предполагают объективную оценку ситуации. Для объективности в начале работы вся информация объясняется вратарям на конкретных примерах, обсуждаются события прошедших и предстоящих игр с помощью видео, фото, скриншотов, то есть психологический анализ не бывает в отрыве от спорта. Видео и фотоматериалы всегда являются доказательством в тех ситуациях, когда вратари отрицают особенности своего состояния и поведения на играх. Качественное выполнение самоанализа становится возможным за счет большего понимания себя. Также мы делимся с игроками собственным опытом, откровенно рассказываем о том, как преодолевается или преодолевался ранее существующий уровень страха перед началом игр в карьере игрока.

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 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 удается достигать посредством передачи информации о восприятии вратарями публичной деструктивной критики, крика и разъяснения последствий для игроков тренерам. После первичной беседы тренеры просят, как правило, после каждого занятия присылать текстовый отчет о проведенных занятиях и выполненных заданиях, они всегда крайне заинтересованы в оптимальном эмоциональном состоянии игроков, поддерживают их и не проявляют никаких протестных реакций.

Вратарям в ходе различных игр и упражнений также объясняются техники концентрации и переключения внимания с негативных мыслей на детали предстоящей игры, организовывается их свободное времяпрепровождение даже на выездных играх, осуществляется подборка литературы по психологии спорта для каждого игрока, тематических настольных игр с последующим проведением анализа взаимодействия.

От родителей воспитанников, тренерского штаба также всегда предоставляется положительная обратная связь об изменении качества игры хоккеистов.

В качестве рекомендаций для последующей работы отметим следующее. Важно понимать, что тревожность зависит от: от стиля воспитания в семье (давление, требования и скандалы или поддержка, понимание), от наличия текущих проблем, от характера (более ответственный – тревожный, менее ответственный – нетревожный), от интеллекта (более умный – беспокойный, менее умный спокоен), и др.

Поэтому важно обучать вратарей техникам положительного самоанализа, а именно:

- обязательному поиску положительных моментов даже в ситуации проигрыша,
- поиску вариантов решения обнаруженных проблем,
- осознанию коллективной ответственности за результат, а не личной,
- ослаблению чувства вины,
- плану действий по исправлению ошибок в дальнейшем, т. д.

Спортивному психологу для более быстрого установления контакта с тренерами важно после каждого и особенно после первого занятия рассказывать итоги, исходя из того, что психолог может рассказывать, не нарушая этики.

Совместно с тренерами важно обсуждать задания, связанные с:

- взаимодействием всей команды внутри коллектива,

- взаимодействием всей команды с тренером,
- взаимодействием согласно игрового амплуа,
- взаимодействием в рамках игрового сочетания,
- взаимодействием в рамках игрового сочетания с внезапной заменой игроков,
- общением, взаимодействием и поиском решения в различных временных отрезках (15 минут, две минуты, одна минута, 30 секунд),
- обсуждением ошибок одновременной всей командой внутри коллектива,
- обсуждением ошибок всей команды с тренером,
- обсуждением ошибок игроками определенного игрового амплуа,
- обсуждением ошибок в рамках игрового сочетания,
- техниками регуляции предстартовых состояний,
- вербальным и невербальным общением,
- калибровкой,
- взаимодействием всей команды в условиях физических помех и эмоциональных провокаций,
- взаимодействием в рамках игрового амплуа в условиях физических помех и эмоциональных провокаций,
- взаимодействием в рамках игрового сочетания в условиях физических помех и эмоциональных провокаций,
- взаимодействием в рамках игрового сочетания в условиях физических помех и эмоциональных провокаций с внезапной заменой игроков.

Заключение. Юные хоккеисты находятся на возрастном этапе, который характеризуется значительными изменениями относительно физиологии, психологии и восприятия спортивных результатов. Хоккей, как командный вид спорта, предъявляет ряд специфических требований к личности спортсмена. Умение быстро реагировать в быстроизменяющихся условиях, мобильно перестраиваться, переключать внимание после совершенных ошибок – один из ключевых моментов успеха. Но ненужные сомнения в значительном количестве, особенно у вратарей, высокий уровень тревожности, переживания, волнение и страх способны нивелировать все усилия, приложенные спортсменом, тренером и командой в тренировочном процессе.

Обучение техникам конструктивного самоанализа, устранения чрезмерной самокритики и формирование доверительных отношений в системе взаимодействия «хоккеист-тренер», создание благоприятной психологической атмосферы в тренировочном процессе посредством организации конструктивного педагогического общения, разрешения возникающих конфликтов эффективными способами позволяет достичь желаемых результатов.

Библиографические ссылки

1. Кульбиков А.Б., Романова Н.Н. Мотивация детей 13-14 лет к занятиям футболом / А.Б. Кульбиков, Н.Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. регион. науч.-метод. конф. магистрантов ; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 2018. – С. 289-292.
2. Романова, Н.Н. Лабильность мышления хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства / Н.Н. Романова, А.Р. Надргулов // 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. 235-238.
3. Романова, Н.Н. Особенности развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н.Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 35-37.

4. Романова, Н.Н. Оценка уровня развития внимания юных волейболисток / Н.Н. Романова, Н.Н. Белякова, Д.А. Дятлов, Я.В. Латышин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 334-337.

5. Романова, Н.Н. Психолого-педагогические аспекты воспитания устойчивости студентов вуза физической культуры / Н. Н. Романова, В. А. Корнеев, Н. В. Сапожникова, В.А. Беликов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2020. – Том 12. № 2 (48). – С. 36-42.

References

1. Kul'bikov A.B., Romanova N.N. Motivaciya detej 13-14 let k zanyatiyam futbolom / A.B. Kul'bikov, N.N. Romanova // Fizicheskaya kul'tura i sport : nauka, obrazovanie, tekhnologii : mater. region. nauch.-metod. konf. magistrantov ; Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, CHelyabinsk, 2018. – S. 289-292.

2. Romanova, N.N. Labil'nost' myshleniya hokeistok na etape sovershenstvovaniya sportivnogo masterstva / N.N. Romanova, A.R. Nadrgulov // 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. 235-238.

3. Romanova, N.N. Osobennosti razvitiya refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury / N.N. Romanova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2015. – № 5. – S. 35-37.

4. Romanova, N.N. Ocenka urovnya razvitiya vnimaniya yunyh volejbolistok / N.N. Romanova, N.N. Belyakova, D.A. Dyatlov, YA. V. Latyushin // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. – 2020. – № 12 (190). – S. 334-337.

5. Romanova, N.N. Psihologo-pedagogicheskie aspekty vospitaniya ustojchivosti studentov vuza fizicheskoy kul'tury / N.N. Romanova, V.A. Korneev, N.V. Sapozhnikova, V.A. Belikov // Covremennaya vysshaya shkola : innovacionnyj aspekt. – 2020. – Том 12. № 2 (48). – S. 36-42.

© Горбунов И.А., 2024

УДК 796.344

СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

И.Ю. Горская¹, Т.А. Кравчук², А.И. Кравчук³

^{1,2}Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644071, г. Омск, ул. Масленникова, 144

¹E-mail:mbofkis@mail.ru

²E-mail:kravchukt@mail.ru

²E-mail:kravchuk-prof@mail.ru

Цель исследования – статистический анализ современного состояния развития отдельных игровых видов спорта в Российской Федерации. В ходе исследования проведен анализ статистических показателей по бадминтону, баскетболу, волейболу, гандболу, футболу, хоккею на современном этапе. Выявлены наиболее популярные игровые виды спорта. Изучены показатели кадровой обеспеченности в игровых видах спорта.

Ключевые слова: футбол, баскетбол, хоккей, волейбол, гандбол, бадминтон, тренер, игровые виды спорта

STATISTICAL ANALYSIS OF DEVELOPMENT INDICATORS OF GAME SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

I.Yu. Gorskaya, T.A. Kravchuk, A.I. Kravchuk

Siberian State University of Physical Culture and Sports
Russian Federation, 644071, Omsk, st. Maslennikova, 144

¹E-mail:mbofkis@mail.ru

²E-mail:kravchukt@mail.ru

²E-mail:kravchuk-prof@mail.ru

The purpose of the study is a statistical analysis of the current state of development of individual team sports in the Russian Federation. During the study, an analysis of statistical indicators for badminton, basketball, volleyball, handball, football, and hockey at the present stage was carried out. The most popular team sports have been identified. Indicators of staffing levels in team sports have been studied.

Key words: football, basketball, hockey, volleyball, handball, badminton, coach, team sports

ВВЕДЕНИЕ

Игровые виды спорта традиционно имеют высокие показатели популярности и вовлеченности населения в занятия этими видами, что обусловлено зрелищностью и динамичностью этих видов спорта, возможностью гармоничного воздействия на все показатели двигательных способностей и функционального состояния, а также возможностью воспитания личностных качеств – умений взаимодействовать в коллективе, командного духа, взаимопомощи, коммуникации, эмпатии[1,2,3]. Средства разных спортивных игр включены в программные материалы по физическому воспитанию школьников и студентов, а также широко используются более возрастными категориями населения для физического совершенствования [3, 4]. Критерии показателей развития игровых видов спорта являются важным аспектом регулярного анализа, проводимого на государственном уровне. Например, ежегодные отчеты Министерства спорта содержат

сведения о количестве занимающихся, кадровом и материально-техническом обеспечении в разных регионах РФ и в стране в целом. Эти сведения доступны для просмотра и анализа, представлены на официальном сайте, в связи с чем представляется возможность научно-исследовательской работы в направлении обобщения, анализа, сопоставления текущих данных, а также анализа в ретроспективе.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Цель исследования – статистический анализ современного состояния развития отдельных игровых видов спорта в Российской Федерации.

Методы и материалы исследования. Применены методы анализа, обобщения, систематизации, синтеза, статистической обработки. Исследование проведено на базе СибГУФК (Омск) в рамках выполнения государственного задания по теме «Разработка модели стандарта предоставления физкультурно-оздоровительных услуг негосударственными организациями, включая порядок контроля за их качеством и методических рекомендаций по их внедрению» (2023-24 гг.). Проведен анализ показателей вовлеченности населения в занятия футболом, баскетболом, волейболом. Анализировались статистические данные отчета 1-ФК по Российской Федерации за 2022 г.

Результаты исследования. В ходе исследования проведен анализ статистических показателей по бадминтону, баскетболу, волейболу, гандболу, футболу, хоккею. Анализ общего количества занимающихся в игровых видах спорта свидетельствует о значительном превышении показателей в футболе в сравнении с другими игровыми видами (табл. 1). Следует отметить, что футбол традиционно стоит на первом месте по популярности не только среди игровых видов, но и среди всех видов спорта в целом в России. Показатели, отражающие гендерные особенности, отличаются в разных игровых видах спорта. Доля лиц женского пола среди спортсменов в бадминтоне, волейболе составляет около половины занимающихся, а в футболе даже превышает 50%, тогда как в гандболе, баскетболе, хоккее количество спортсменов мужского пола превалирует (табл. 1).

Таблица 1

Количественные показатели развития игровых видов спорта (критерий – спортсмены, имеющие разряды) (по состоянию на 2022 г.) (количество человек)

Вид спорта	Всего занимающихся	Женского пола	Имеют разряды (всего)	1 разряд	КМС
Бадминтон	294835	154890	1920	740	449
Баскетбол	1792170	704196	21383	5388	1189
Волейбол	2497396	1121013	25471	5683	1614
Гандбол	116687	43887	3996	1150	696
Футбол	3337871	199550	33598	7732	1297
Хоккей	672253	16265	9055	2442	774

Значительные различия выявлены при анализе количества спортсменов, имеющих спортивные разряды и звания. Показатели массовых разрядов соотносятся с общим количеством спортсменов в виде спорта. Однако, несмотря на то, что общее количество занимающихся больше всего в футболе, показатели количества спортсменов, имеющих высокие спортивные разряды (КМС) и звания (МС, МСМК, ЗМС) больше всего в волейболе (табл. 1, 2). Количество спортсменов, имеющих звание ЗМС во всех игровых видах спорта невелико, при этом в гандболе только 1 спортсмен, а в волейболе 31 спортсмен имеют это звание (табл. 2). Анализ численности спортсменов 1 разряда, КМС, МС отражает приблизительные потери контингента занимающихся при переходе на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Во всех анализируемых видах спорта эти потери значительны, что хорошо видно при сопоставлении количества спортсменов массовых разрядов и спортсменов, имеющих высокий уровень квалификации. Так, например, в баскетболе, волейболе количество спортсменов КМС в пять раз меньше, чем спортсменов 1 разряда. В гандболе эти показатели выглядят гораздо лучше, там потери контингента составляют примерно 50% после достижения уровня 1 разряда (табл. 1). Эта тенденция свидетельствует о массовом отсеке примерно в возрасте 17-20 лет, что связано с потерей

интереса, мотивации, сменой жизненных ориентиров и ценностей, физическими и психологическими трудностями достижения высоких спортивных результатов. Кроме того, малое количество спортсменов высоких разрядов и званий может свидетельствовать о трудностях выполнения разрядных требований в конкретном виде спорта.

Таблица 2

Количественные показатели развития игровых видов спорта (критерий – спортсмены, имеющие спортивные звания) (по состоянию на 2022 г.) (кол-во человек)

Вид спорта	Всего занимающихся	Имеют спортивные звания (всего)	МС	МСМК	ЗМС
Бадминтон	294835	169	137	23	9
Баскетбол	1792170	150	121	19	10
Волейбол	2497396	214	163	20	31
Гандбол	116687	186	168	17	1
Футбол	3337871	119	69	41	9
Хоккей	672253	202	139	37	26

Важное значение имеет кадровая обеспеченность в каждом виде спорта. Анализ показателей количества судей позволил выявить, что наибольшее количество судей в футболе, волейболе, баскетболе (табл. 3). При этом, показатели наличия судей всероссийской категории варьируют в меньшей степени. Такие виды как футбол, хоккей, волейбол, баскетбол имеют примерно одинаковые показатели, меньшее количество судей всероссийской категории в бадминтоне и гандболе.

Таблица 3

Количественные показатели развития игровых видов спорта (критерий – кадровая обеспеченность) (по состоянию на 2022 г.) (кол-во человек)

Вид спорта	Всего судей	1 категории	Всероссийской категории	Всего тренеров со специальным образованием	С высшим образованием	Со средним образованием
Бадминтон	691	195	26	814	626	96
Баскетбол	3719	757	89	5159	3907	820
Волейбол	4575	826	84	6773	4879	1246
Гандбол	399	98	31	652	569	57
Футбол	5072	839	122	11338	8235	1931
Хоккей	2259	591	89	4049	3154	609

Что касается обеспеченности тренерскими кадрами, имеющими профильное физкультурное образование, то эти показатели невысоки во всех анализируемых видах спорта, если соотнести их с общей численностью спортсменов (табл. 3). Наиболее хорошая обеспеченность тренерами с профильным образованием выявлена в хоккее (на одного тренера приходится 166 спортсменов) и в гандболе (178 спортсменов на 1 тренера). Показатели в других игровых видах значительно ниже – около 350 спортсменов на 1 тренера в бадминтоне, баскетболе, волейболе. 294 спортсмена на одного тренера в футболе. Эти данные свидетельствуют о том, что в системе спортивной подготовки работают тренеры, не имеющие необходимого образования, что, безусловно, отражается на качестве подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ свидетельствует, что наиболее популярными среди игровых видов в РФ являются футбол, волейбол, баскетбол, о чем свидетельствуют наибольшие показатели вовлеченности детей и молодежи в регулярные занятия. Следует отметить, что на показатели популярности влияют разные факторы, такие как зрелищность, доступность вида спорта, климатические особенности региона, обеспеченность материально-техническими и кадровыми ресурсами, рейтинг российских спортсменов на международной арене и др.

В качестве проблемных аспектов, определяющих дальнейшие пути развития игровых видов спорта, можно отметить выявленную низкую обеспеченность тренерскими кадрами с

профильным образованием, а также высокие показатели потери численности контингента спортсменов после получения массовых разрядов.

Библиографические ссылки

1. Волкова Е.С. Социальная значимость и польза футбола / В сборнике Научно-технический прогресс: актуальные и перспективные направления будущего. -2017. -С.135-139.
2. Воронина В.Т. О развитии командных видов спорта в России / В.Т. Воронина // Карельский научный журнал.- Т. 6.- № 4 (21).- 2017.- С. 341-344.
3. Фазлеева С.А.. Игровые виды спорта как средство оздоровительной направленности в учебной деятельности студентов / С.А. Фазлеева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук.- №5-1.- 2022.- С. 273-275.
4. Яковлева В.Н. Спортивные и подвижные игры, как средство оздоровления и повышение интереса к урокам физической культуры / В.Н. Яковлева // ScienceTime.- №7 (19).- 2015.- С. 263-271.

References

1. Volkova E.S. Social'naya znachimost' i pol'za futbola / V sbornike Nauchno-tehnicheskij progress: aktual'nye i perspektivnye napravleniya buduschego. -2017. -S.135-139.
2. Voronina V.T. O razvitii komandnyh vidov sporta v Rossii / V.T. Voronina // Karel'skij nauchnyj zhurnal.- T. 6.- № 4 (21).- 2017.- S. 341-344.
3. Fazleeva S.A.. Igrovyje vidy sporta kak sredstvo ozdorovitel'noj napravlenosti v uchebnoj deyatel'nosti studentov / S.A. Fazleeva // Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk.- №5-1.- 2022.- S. 273-275.
4. Yakovleva V.N. Sportivnye i podvizhnye igry, kak sredstvo ozdorovleniya i povyshenie interesa k urokam fizicheskoy kul'tury / V.N. Yakovleva // ScienceTime.- №7 (19).- 2015.- S. 263-271.

© Горская И.Ю., Кравчук Т.А., Кравчук А.И., 2024

УДК 796.332

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ФУТБОЛ» ВО ВРЕМЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

В.А. Дмитриев¹, А.Е. Вытнова²

Национальный исследовательский Томский государственный университет
Российская Федерация, 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36

¹E-mail: rayb1@mail.ru

²E-mail: askim@mail2000.ru

Автором поставлена цель: выявить динамику скоростно-силовых качеств студентов, занимающихся на специализации «футбол» в годичном учебном цикле по показателям максимального потребления кислорода (МПК), которая фиксировалась в рамках выполнения трех последовательно увеличивающихся 2-минутных нагрузках максимальной интенсивности на велоэргометре. Результаты показали, что к концу первого семестра уровень функционального состояния студентов в значительной мере снизился, что обусловлено возрастом и объемом работы скоростно-силового характера.

Ключевые слова: футбол, скоростно-силовые качества, аэробная способность, анаэробная способность, выносливость, функциональное состояние, максимальное потребление кислорода, кардиореспираторная система

SPEED AND STRENGTH OF FOOTBALL STUDENTS DURING A ONE-YEAR CYCLE

V.A. Dmitriev¹, A.E. Vytnova²

National Research Tomsk State University
Lenin, 36, 634050, Tomsk, Russian Federation

¹E-mail: rayb1@mail.ru

²E-mail: askim@mail2000.ru

The author set the goal: to identify the dynamics of the speed and strength qualities of students engaged in the specialization of "football" in the one-year academic cycle in terms of maximum oxygen consumption (IPC), which was recorded as part of three sequentially increasing 2-minute loads of maximum intensity on a bicycle ergometer. The results showed that by the end of the first semester, the level of functional state of students had significantly decreased, which was due to an increase in the volume of work of a speed-force nature.

Key words: football, speed and strength, aerobic capacity, anaerobic capacity, endurance, functional state, maximum oxygen consumption, cardiorespiratory system

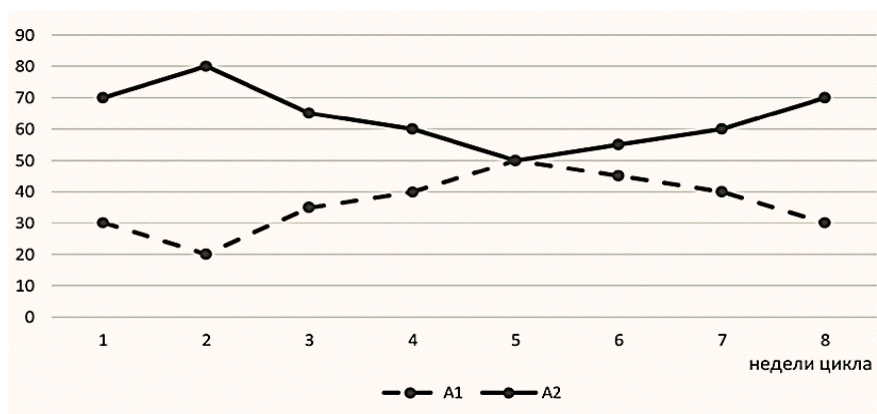
Современный футбол делает акцент прежде всего на двигательную активность игроков, поэтому скоростно-силовые качества считаются здесь приоритетными. Необходимо обратить внимание на их проявления благодаря двум способностям, которые с одной стороны совершенно различны между собой с точки зрения физиологии, а с другой стороны, дополняют друг друга. Это - аэробная и анаэробная способности. Развитие общей выносливости спортсменов происходит при выполнении мышечной работы за счет активации окислительных процессов, относящиеся к потреблению кислорода. В нашем случае, футболистам рекомендуются такие упражнения, при выполнении которых кислородные запросы организма восполняются полностью (кросс, силовые упражнения – на тренажерах или с собственным весом, статические упражнения). Это и есть «аэробная способность».

Под терменом «аэробная способность» понимаются значимые свойства организма, при которых мышечная деятельность спортсмена активна даже при минимальном кислородном снабжении. К упражнениям анаэробной направленности можно отнести спринтерские ускорения, челночный бег, прыжковые движения и т.д. Из этого мы можем констатировать, что понятие «анаэробная способность» отражает определение «специальная выносливость» спортсменов. В таком виде спорта, как футбол, интенсивная двигательная активность всегда чередуется с отрезками малоинтенсивной мышечной деятельности, поэтому качественные дыхательные процессы играют важную роль в общей энергопродукции. Во время выполнения физических упражнений существует возможность оценить накопление кислородного долга, а вовремя пауз отдыха - скорость его устранения. Величина максимального потребления кислорода (МПК) определяет аэробную производительность (качество дыхательных процессов) и является аэробным показателем возможностей организма. Чем эффективнее организм спортсмен поглощает кислород за 1 минуту времени, тем выше его физическая работоспособность, а кардиореспираторная система, потребляя и транспортируя кислород к мышцам, обеспечивает их работу. [1,2]. При оценке функционального состояния (физическая подготовленность) футболистов диагностируют реакцию кардиореспираторной системы на высокие нагрузки. Но стоит заметить, что параметры оценки скоростно-силовых качеств, разработанные, например, для легкоатлетов, не могут быть использованы в отношении футболистов. Однако при тестировании физической подготовленности футболисты могут показать одинаковый уровень при схожей нагрузке. Если рассмотреть реакцию организма по ЧСС, то частота пульса может оказаться разной и соответственно время восстановления тоже будет разное. В итоге, функциональные резервы и уровень скоростно-силовых показателей у спортсменов могут отличаться.

Цель. Очень важно поддерживать стабильную физическую форму на протяжении всего учебного года, так как в каждом тренировочном цикле имеются свои конкретные цели и задачи, особенно в подготовке к значимым матчам и турнирам. В данном исследовании целью являлось определение положительной или отрицательной динамики уровня скоростно-силовых качеств и сдвигов функциональных возможностей организма студентов, занимающихся на специализации «футбол» во время годичного тренировочного цикла.

Методы. Функциональные возможности и скоростно-силовые качества спортсменов тестировались по ходу трех последовательно увеличивающихся 2-минутных нагрузках максимальной интенсивности на велоэргометре, на колесо которого устанавливался дополнительный груз. Мощность нагрузки подбиралась таким образом, чтобы пульс достигал максимального значения для каждого спортсмена (обычно 7,5% от массы спортсмена). Последний рассчитывался по формуле, предложенной И.Б. Ауликом (1979) при ступенчато повышающейся мощности нагрузки до отказа [3].

Результаты. Исследование показало, что в начале первого семестра уровень физической подготовленности студентов специализации «футбол» имел разные значения. Было принято решение о распределении спортсменов по МПК на три группы: 1) высокий (59,6-60,6 мл/мин/кг); 2) средний (51,4-57,1 мл/мин/кг); низкий (48,0-50,1 мл/мин/кг). Основываясь на таких видах спорта как биатлон, где средний МПК составляет 81,0 и триатлон - 77,1, следует отметить и среднее значение МПК квалифицированных футболистов от 67,0 мл/мин/кг до 74,0 мл/мин/кг [5]. Испытуемые нами футболисты колоссально уступают по уровню функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Показатели МПК в процентном соотношении составили - 19% обследуемых спортсменов имели высокий уровень, 50% средний и 38% низкий. Напрашивается вывод о том, что в перерыве между учебными годами студенты уделяли недостаточное внимание футболу и поддержанию спортивной формы в целом. Переходя к началу первого семестра следует отметить, что показатели аэробной и анаэробной производительности студентов футболистов зависят от характера и объема нагрузки. Следуя учебно-тренировочному графику специализации «футбол», представляется возможность отследить динамику объемов тренировочных нагрузок и их направленность.



Учебно-тренировочный график. Объёмы и направленность тренировочных нагрузок %
(A1 – аэробная, A2 – анаэробная направленности)

Исходя из плана учебно-тренировочного графика, можно заметить, что на начальном этапе первого семестра превалировали нагрузки аэробной направленности. К третьей неделе объёмы аэробной нагрузки заметно снижаются, при этом объёмы анаэробной нагрузки постепенно увеличиваются. Приближаясь к середине первого семестра, величина анаэробной нагрузки продолжила увеличиваться, аэробной – уменьшаться. Спустя некоторое время, наибольшая величина нагрузок уже приходилась на упражнения скоростно-силового и комплексного характера, а объём нагрузок комбинированного воздействия достиг своего максимума к седьмой неделе (в основном благодаря участию команды в контрольных играх). Анализируя построение тренировочных занятий в недельных микроциклах начала семестра, становится понятно, что, начиная с третьей недели, соотношение нагрузок аэробной и анаэробной направленности составляло 1:3, после чего, в течении оставшейся части семестра, преимущественно изменялось в сторону воздействия анаэробного характера. Предположительно, подобный акцент на ускоренное развитие скоростно-силовых качеств и стал главной причиной существенного усугубления уровня аэробной возможностей к концу первого семестра. Обследование, которое проводилось в конце первого семестра также показало снижение функциональных возможностей у многих футболистов. Сопоставляя полученные результаты первого обследования, проведенного в сентябре, и второго – в декабре, заслуживает внимания следующее: у большинства футболистов снизился средний показатель функционального состояния. Если при первом обследовании уровень МПК у трех студентов футболистов был 59,6-60,6 мл/мин/кг, а среднее значение на всей специализации – 53,5 мл/мин/кг, то во втором фиксировался регресс абсолютно у всех спортсменов – падение среднего значения до 48,0 мл/мин/кг. Исходя из этого, целесообразно подчеркнуть, что показатель функционального состояния снизился на 12%. Этот факт указывает на целенаправленное увеличение работы в развитии аэробных способностей футболистов. Другими словами, чем выше МПК, тем крепче фундаментальная база, которая играет одну из ключевых ролей для развития анаэробных способностей. Наряду со снижением аэробных возможностей, происходил спад коэффициента полезных действий, в особенности индивидуальные и коллективные технико-тактические действия (ТТД). Они опускались заметно ниже не только модельных (статистика сильнейших команд) показателей, но и средних значений для команды в целом. К концу первого семестра полученные в ходе наблюдений результаты продемонстрировали существенное снижение уровня функциональных возможностей (по МПК) футболистов. Данная закономерность в очередной раз указывает на важность учета специфики футбола, даже при интерпретировании такого общепринятого критерия величины аэробной мощности организма, как МПК. Объяснить такого рода показатели можно тем, что увеличение объёма скоростно-силовой направленности в начале первого семестра (подготовительный период) и конце первого семестра (соревновательный период) с одной стороны повышает анаэробную

производительность футболистов (база для специальной выносливости), но с другой подавляет аэробную производительность систем энергообеспечения. При сильном увеличении нагрузки скоростно-силовой направленности может накопиться утомление, в результате чего эффективная игровая деятельность снизится. Интеграция дополнительных упражнений аэробной направленности ближе к концу первого семестра способствует не только ускоренному процессу восстановления от больших нагрузок, но и позволяет удержать достигнутый базовый уровень физической формы. Активный вектор в направлении развития скоростно-силовых качеств в начале первого семестра спровоцировал снижение уровня аэробной производительности к концу семестра.

В начале второго семестра в учебно-тренировочный план подготовки студентов специализации «футбол» были внесены изменения. Они коснулись значительного возрастания объема нагрузок аэробной и анаэробно-лактатной (гликолитической) направленности. Перерыв с середины января до середины февраля пошел только на пользу. Удалось провести три полноценных тренировочных микроцикла по образцу начала первого семестра, где процент средств общефизической подготовки составил от 25% до 35% в объеме нагрузок за этот месяц. Внесение корректив в тренировочный процесс футболистов позволило к середине второго семестра заметно повысить аэробную способность, что в свою очередь повлияло на надежность и результативность игры [4]. Учитывая особенности футбола, следует отметить, что выносливость приобретает в нем первоочередное значение по причине того, что за 90 минут игры спортсмен пробегает в среднем от 8 км., а его пульс варьируется от 140 до 200 уд/мин. В этой связи образуется потребность в формировании у игроков высокого уровня производительности аэробного плана (или выносливости). Нагрузки, применяемые на тренировочных занятиях для наших футболистов, способствовали оптимизации кардиокруляторной системы, чего безусловно недостаточно для требуемой адаптации мышечной системы к выполняемой игроками работе (незначительные показатели МПК). На основании этого, следует прорабатывать кардиореспираторную систему. Это повысит наполнение кровью мышечной системы с соответствующим улучшением МПК, благодаря чему осуществится своевременное покрытие высокой потребности энергии аэробным путем (быстрое восстановление в фазе незначительной интенсивности). Наряду с этим, необходимо не забывать о целенаправленной тренировке выносливости. Для развития аэробных способностей нужно подбирать упражнения, длительность которых составляет 30 минут и более, со средней интенсивностью выполнения и уровнем ЧСС не выше 150 уд/мин. Считается, что для развития функциональных возможностей кардиореспираторной системы футболистов наиболее эффективными будут неспецифические упражнения (без мяча). Конечно, многое зависит от индивидуальной готовности конкретного футболиста, но не менее важен тщательный подход к построению тренировочного занятия и планированию нагрузок в недельных микроциклах. Грамотное определение интенсивности нагрузок, которые направлены на поддержание функционального состояния и развитие скоростно-силовых качеств, их время выполнения и отдыха. Все это позволит тренерам правильно и своевременно корректировать учебно-тренировочный процесс.

Выводы:

1. Форсированное развитие аэробных способностей параллельно со скоростно-силовой подготовкой в соревновательном периоде отрицательно скажется на спортивном мастерстве футболистов, если они не обладают достаточными функциональными резервами.
2. В начале учебного года (первый семестр) лишь 19% студентов имели относительно высокий уровень физической подготовленности, 50% - средний уровень и 38% - низкий уровень.
3. Подготовка студентов специализации «футбол» в начале первого семестра имела ускоренный процесс, где применялись средства анаэробной направленности. Такой подход негативно сказался на функциональном состоянии спортсменов к концу семестра. Лучше

использовать большие нагрузки аэробной направленности, которые будут служить базой для развития скоростно-силовых качеств.

Библиографические ссылки

1. Карпман В.Л. Сердечно-сосудистая система и транспорт кислорода при мышечной работе. – М.: ГЦОЛИФК, 1985. С.32.
2. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. 208 с.
3. Аулик И.Б. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1979.
4. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Критерии и величина анаэробных алактатных возможностей футболистов.//ТиПФК, 1978, №8. С.24-27.

References

1. Karpman V.L. Serdechno-sosudistaya sistema i transport kisloroda pri myshechnoj rabote. - M.: GCOLIFK, 1985. S.32.
2. Karpman V.L., Belocerkovskij Z.B., Gudkov I.A. Testirovanie v sportivnoj medicine. - M.: FiS, 1988. 208 s.
3. Aulik I.B. Opredelenie fizicheskoy rabotosposobnosti v klinike i sporte. - M.: Medicina, 1979.
4. Godik M.A., Skomorohov E.V. Kriterii i velichina ana`erobnyh alaktatnyh vozmozhnostej futbolistov.//TiPFK, 1978, №8. S.24-27.

© Дмитриев В.А., Вытнова А.Е., 2024

УДК796.078

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ «БАСКЕТБОЛ» НИ ТГУ

И.А. Дубик, С.В. Радаева

Национальный исследовательский Томский государственный университет
Российская Федерация, 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36.
E-mail: ivan.dubik2016@yandex.ru

Исследование посвящено изучению особенностей образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в Томском государственном университете. В результате исследования представлен ретроспективный анализ уровней физической и технической подготовленности юношей 1-3 курсов отделения «Баскетбол». Приобретенные данные могут быть задействованы при разработке педагогических технологий и для спортивно-ориентированной подготовки физического воспитания учащихся в университете. Поиск средств содержательной и процессуальной части педагогической технологии может повлиять на создание новой концепции физического воспитания, которая будет ориентирована на повышение, интереса и мотивации к занятиям физическими упражнениями, уровней общей и специальной физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: баскетбол, физическая подготовленность, техническая подготовленность, педагогические технологии, студенты

ANALYSIS OF TECHNICAL AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF “BASKETBALL” DEPARTMENT OF NI TGU

I.A. Dubik, S.V. Radaeva

National Research Tomsk State University
Russian Federation, 634050, Tomsk, Lenin Ave. 36.
E-mail: ivan.dubik2016@yandex.ru

The research is devoted to the study of the peculiarities of the educational process of physical training of students at Tomsk State University. The study presents a retrospective analysis of the levels of physical and technical fitness of young men of 1-3 courses of the department ‘Basketball’. The acquired data can be used in the development of pedagogical technologies and for sport-oriented training of physical education of students at the university. The search for the means of the content and procedural part of the pedagogical technology can influence the creation of a new concept of physical education, which will be oriented to increase the interest and motivation to physical exercise, the levels of general and special physical fitness of students.

Keywords: basketball, physical fitness, technical fitness, pedagogical technology, students

В настоящее время все более прочное место в реализации физкультурно-спортивной деятельности студентов в высших учебных заведениях занимают педагогические технологии спортивно-ориентированной направленности [2]. Учебный план занятий по дисциплине «Физическая культура» в Томском государственном университете реализуется по разработанным более пользующимся популярностью в студенческой среде видам спорта и двигательной активности таких как волейбол, баскетбол, аэробика, плавание и др. Специфические особенности, связанные с реализацией физических упражнений студентов, позволяют выявить их благоприятную сторону, которая зависит от отличительных черт.

Баскетбол является ведущим видом по популярности у студентов, который предъявляет высокие требования к развитию и поддержанию уровня как общей, так и специальной физической подготовленности, используя специальные методы физического развития, которые помогают им создавать мотивацию и ценностные ориентиры что в последствие стимулирует систематическое занятия спортом [1]. Баскетбол затрагивает максимальный уровень физической подготовленности игроков в различных игровых ситуациях, являющаяся основой для формирования двигательных возможностей баскетболиста. Предусмотренная вузовская программа в полной мере не может удовлетворить ежедневную физическую активность у студентов и не способствует развитию и поддержки их физической потребности на должном уровне [4].

Это позволило нам выявить **цель исследования** – которая заключается в проведении оценки физической и технической подготовленности студентов отделения "Баскетбол" Томского государственного университета.

Методы и организация исследования: По итогам многолетних исследований, анализу научной и учебно-методической литературы был проведен ретроспективный анализ уровня физической и технической подготовленности юношей 1-3 курсов отделения «Баскетбол», которые посещали учебные занятия на кафедре физической культуры и спорта НИ ТГУ в период 2016-2023г.г. Было выявлено, что только 1,37% обследованных из общего количества обследованных имеют достаточный показатель развития основных физических качеств [3]. В исследовании были использованы следующие методы: теоретический анализ научно–методической литературы, тестирование физической и технической подготовленности юношей 1-3 курсов факультетов гуманитарного, естественнонаучного и физико-математического профилей, которые посещали учебные занятия на отделении «Баскетбол».

Таблица 1

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности студентов

Физические качества	Контрольное упражнение	Баллы				
		5	4	3	2	1
Быстро та	Бег 100 м, с	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0
Выносливость	Бег 3000 м, мин	13,00	13,30	14,00	14,30	15,00
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	245	235	225	215	200
Гибкость	Наклон вперед, стоя на скамье, см	16	12	8	4	0
Силовые качества	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15	12	8	5	3

Уровень физической и технической подготовленности определялся классическими методами соответствующе принятой методике реализации контрольных упражнений. В табл. 1 представлены последующие контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности: бег на 100 метров, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, бег на 3000 метров, наклон к прямым ногам, стоя на гимнастической скамейке.

Для определения уровня мастерства студентов в технических дисциплинах были назначены тестовые задания, перечисленные в таблице 2.

Таблица 2

Тесты и нормативные оценки по технической подготовленности студентов

Контрольное упражнение	Результаты и баллы				
	5	4	3	2	1
Обводка трапеции с выполнением броска	10,6	11,0	12,0	13,0	14,0
Броски со средней дистанции	7	6	5	4	2
Штрафные броски	6	5	4	3	2

1. Упражнение "Трапеция": помогает определить такие навыки техники у занимающихся как овладение мячом.

Способ исполнения: Преподаватель включает секундомер, и испытуемый обязательно ведет мяч правой рукой, обегая штрафную линию. Используя два шага, бросает в кольцо мяч. Затем повторяет тоже самое движение в другую сторону, используя уже левую руку. Когда мяч попадает в кольцо – секундомер выключается и упражнение можно считать выполненным.

Попадания в кольцо определяются в баллах. Результат фиксируется в баллах по окончании времени выполнения контрольного упражнения.

2. "Броски со средней дистанции". Ещё один тест помогает определить навыки в точности бросков со средней дистанции.

Способ исполнения: выбираются произвольно точки на расстоянии четыре или пять метров от щита и броски выполняются одной рукой. Выполнить необходимо десять бросков, после первого попадания в кольцо подсчитывается счет. Результат фиксируется в баллах по окончании времени выполнения контрольного упражнения.

Результат фиксируется в баллах по окончании времени выполнения контрольного упражнения.

3. "Броски со штрафной линии". Тест определяет навыки точности бросков с штрафной линии.

Методика выполнения. После первого попадания начинается подсчет бросков со штрафной линии. Количество попаданий фиксируется в баллах.

Результаты и их обсуждение. По элективным дисциплинам на отделении «Баскетбол» учебно-тренировочные занятия проводятся по требованиям ФГОС ВО и согласно порядку по организации образовательного процесса в соответствии образовательных программ высшего образования. В объеме 328 академических часов распределяется на шесть учебных семестров и включает наименование разделов и тем данного курса.

Обязательными разделами являются легкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, который включает специальную физическую подготовку, в которую входят совершенствование техники игры в баскетбол, техника перемещения, техника владения мячом, элементы тактики игры в защите и нападении. В исследовании приняли участие 20 студентов 1-3 курсов отделения «Баскетбол» в каждом исследованном учебном году с 2016 г. по 2023 г. При сравнительном анализе полученных результатов физической подготовленности баскетболистов установлено, что только в скоростных качествах в 2018-2019 учебном году средний результат 14,18 с. и согласно таблице 1 составляет 4 балла (табл. 3). Даже в самом низком результате 14,44 с. в беге на 100 м., который студенты показали в 2017-2018 г.г., он также составляет 4 балла. (табл. 3).

Таблица 3

Результаты тестирования физической подготовленности студентов до педагогического эксперимента

	2016-2017г.г.		2017-2018г.г.		2018-2019г.г.		2022-2023г.г.	
Контрольное упражнение	Сред. балл	Балл	Сред. Балл	Балл	Сред. балл	Балл	Сред. балл	Балл
Бег 100 м, с	14,41	4	14,44	4	14,18	4	14,35	4
Бег 3000 м, мин	15,69	1	15,41	1	15,47	1	15,49	1
Прыжок в длину с места, см.	215,62	2	220,53	2	221,62	2	210,46	2
Наклон вперед, стоя на скамье, расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры, см.	3,97	1	4,67	2	6,38	2	5,59	2
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	6,66	2	6,55	2	6,00	2	7,20	2

Даже в самом низком результате 14,44 с. в беге на 100 м., который студенты показали в 2017-2018 г.г., он также составляет 4 балла. Уровень развития других физических свойств как, силовые, скоростно-силовые и гибкость зафиксирован как ниже среднего, другими словами, студенты по данным физическим качествам набрали всего по 3 и 2 балла. Делая упор на работы разных авторов, которые изучают дилемму физической подготовленности учащихся [2, 4], было установлено, что самым проблематичным является такое физическое качество как выносливость. Студенты отделения «Баскетбол» показали средний результат больше, чем 15,00 мин., по всем исследованным учебным нами годам, и набрали только по 1 баллу. Данная трудность усложняется к тому же тем, что каждый год многие студенты отчисляются либо переводятся на курс ниже. Так же переводятся с остальных учебных заведений студенты в ТГУ и потому уровень физической подготовленности в целом неоднозначный. Во время эпидемии коронавируса в 2020-2021 г.г удаленное обучение стало главной формой организации образовательной работе. Поэтому тестирование по физической и технической подготовленности учащихся не проводилось два года

и заключительных данных, к сожалению, предоставить нет возможности, следовательно они не внесены в данные таблиц №3 и 4.

Таблица 4

**Результаты тестирования технической подготовленности студентов
до педагогического эксперимента**

	2016-2017г.г.		2017-2018г.г.		2018-2019г.г.		2022-2023г.г.	
Контрольное упражнение	Сред. балл	Балл	Сред. Балл	Балл	Сред. балл	Балл	Сред. балл	Балл
Обводка трапеции с выполнением броска	11	4	11	4	11	4	11	4
Броски со средней дистанции	6	4	6	4	6	4	5	3
Штрафные броски	6	5	7	5	5,5	3	5	3

Как видно из табл. 4 самый высокий результат 7 попаданий баскетболисты показали в контрольном упражнении «Броски со штрафной линии» в 2018-2019 г.г., который соответствует пяти баллам. В 2017-2018 учебном году результаты бросков со штрафной линии также соответствуют пяти баллам, однако в 2019-2020 и в 2023-2024 учебных годах средний результат немного снизился в данном контрольном упражнении, составляет всего пять попаданий и соответствует трем баллам. Стабильный средний результат 11 попаданий был зафиксирован в таком контрольном упражнении как «Обводка трапеции с выполнением броска» и соответствует четырем баллам в каждом учебном году. Результаты по третьему контрольному упражнению «Броски со средней дистанции» выглядят весьма скромнее и составляют только по 6 попаданий, здесь студенты смогли набрать только по три балла.

Заключение. Таким образом, ретроспективный анализ физической и технической подготовленности студентов отделения «Баскетбол» в ТГУ выявил устойчивую тенденцию снижения уровней развития основных физических качеств, а особенно выносливости и гибкости. Сложившаяся ситуация предопределяет необходимость разработать инновационный вектор по формированию новой концепции физического воспитания студентов в вузе, что будет способствовать улучшению показателей по всем основным физическим качествам, удовлетворению физкультурно-спортивных интересов студентов.

Библиографические ссылки

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
2. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: автореф. дис. ...канд. пед. наук /С.В. Радаева. - Красноярск, 2008. – 3 с.
3. Сафронов А.А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодежи // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 690- 692.
4. Шилько В.Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов / В.Г. Шилько // Вестник ТГУ, 2004. - №283. – С. 205-210.

References

1. Nesterovskij D.I. Basketbol: Teoriya i metodika obucheniya: ucheb. posobie dlya studentov vyssh. ucheb. zavedenij / D.I. Nesterovskij. - 3-e izd., ster. - M.: Akademiya, 2007. - 336 s.
2. Radaeva S.V. Fizicheskoe vospitanie studentov nefizkul'turnogo vuza na osnove sportivno-orientirovannyh tehnologij: avtoref. dis. ...kand. ped. nauk /S.V. Radaeva. - Krasnoyarsk, 2008. - 3 s.
3. Safronov A.A. Fizicheskaya kul'tura kak neot'emlemaya chast' zdorovogo obraza zhizni uchachejsya molodezhi // Molodoj uchenyj. - 2014. - №20. - S. 690- 692.
4. Shil'ko V.G. Lichnostno-orientirovannyj podhod v fizicheskom vospitanii studentov / V.G. Shil'ko // Vestnik TGU, 2004. - №283. - S. 205-210.

УДК 796.012:796.015

УГЛОВЫЕ ПАРАМЕТРЫ ЗВЕНЬЕВ ТЕЛА СПОРТСМЕНА В УСЛОВИЯХ УСТОЙЧИВОГО РАВНОВЕСИЯ

В.И. Загrevский¹, О.И. Загrevский², Т.В. Галайчук³

¹Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова
Беларусь, 212022, г. Могилёв, ул. Космонавтов, 1
Национальный исследовательский Томский государственный университет
Российская Федерация, 634050, г. Томск, пр. Ленина 36

¹E-mail: zvi@tut.by

²E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

³E-mail: galaichuk2009@yandex.ru

Рассмотрены особенности ориентации звеньев тела спортсмена в упражнениях с сохранением устойчивого равновесия в условиях опоры. Принимаются во внимание: антропометрические и масс-инерционные параметры звеньев тела спортсмена и ограничения, налагаемые на амплитуду изменения суставных углов; требования по ориентации отдельных звеньев тела спортсмена, обусловленные судейским регламентом к технике выполнения упражнений. Приведены примеры построения расчетной модели координат общего центра масс биомеханической системы и результаты вычислений.

Ключевые слова: соревновательные упражнения, техника построения движений, статическое равновесие

ANGULAR PARAMETERS OF ATHLETE'S BODY LINKS UNDER CONDITIONS OF STABLE EQUILIBRIUM

V.I. Zagrevskiy^{1,2}, O.I. Zagrevskiy², T.V. Galaichuk³

¹Mogilev State University named after A.A. Kuleshova
Belarus, 212022, Mogilev, st.Kosmonavtov, 1
^{2,3}National Research Tomsk State University
Russian Federation, 634050, Tomsk, Lenin Ave. 36

¹E-mail: zvi@tut.by

²E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

³E-mail: galaichuk2009@yandex.ru

The peculiarities of the orientation of the athlete's body parts in exercises with maintaining stable balance under conditions of support are considered. The following are taken into account: anthropometric and mass-inertial parameters of the athlete's body parts and restrictions imposed on the amplitude of changes in joint angles; requirements for the orientation of individual parts of the athlete's body, determined by the referee's regulations for the technique of performing exercises. Examples of constructing a computational model of the coordinates of the general center of mass of a biomechanical system and the results of calculations are given.

Key words: competitive exercises, technique of movement construction, static balance

Введение. Биомеханика подразделяет спортивные упражнения на статические и динамические [1, 2]. Для статических упражнений характерным является состояние покоя биосистемы, характеризующееся нулевой линейной и угловой скоростью звеньев тела спортсмена.

Биомеханические условия выполнения статических упражнений проявляются в необходимости построения такой конфигурации биосистемы при которой алгебраическая

сумма моментов внешних сил относительно опоры равняется нулю. В этом случае проекция общего центра масс (ОЦМ) биомеханической системы (БС) не выходит за пределы площади опоры и равновесие спортсмена является устойчивым. Следовательно, математическим критерием устойчивого равновесия в статических упражнениях является условие принадлежности проекции результирующей силы тяжести биосистемы зоне площади контакта спортсмена с опорой. Этот критерий правомерно использовать при отсутствии действия на тело всех внешних сил кроме силы тяжести и силы трения

При выходе вектора равнодействующей силы тяжести БС за пределы площади опоры спортсмен теряет равновесие и биосистема переходит во вращательное движение относительно точки контакта спортсмена с опорой. В этой связи, оценивая степень устойчивости спортсмена в статических упражнениях, следует отметить, что судейские правила оценки техники упражнения, антропометрические параметры звеньев тела и анатомические условия реализации амплитуды сгибательно-разгибательных движений в суставах исполнителя целевого упражнения могут вступить в противоречие с биомеханическими условиями сохранения устойчивого равновесия. Иными словами, биомеханические условия сохранения устойчивого равновесия не всегда позволяют выполнить упражнение с требуемой конфигурацией биосистемы.

В выполненном исследовании мы сделали попытку дать не противоречивый ответ на вопрос о соотношении угловых параметров ориентации звеньев биосистемы и устойчивостью равновесия на модели движения: приседание с заданным углом ориентации проксимального (опорного) звена.

Основное содержание работы раскрывается в следующих аспектах: структурная модель опорно-двигательного аппарата тела человека, расчетная математическая модель «Равновесие», вычислительный эксперимент и его результаты.

Структурная модель опорно-двигательного аппарата тела человека. В качестве биомеханической модели рассматривалась неразветвленная четырехзвенная модель опорно-двигательного аппарата (ОДА) тела человека, состоящей из сегментов (рисунок 1):

1. Звено 1 включает кинематическую пару «стопа-голень».
2. Звено 2 – бедро.
3. Звено 3 включает сегменты ОДА (туловище, голова).
4. Звено 4 состоит из сегментов руки (плечо, предплечье, кисть).

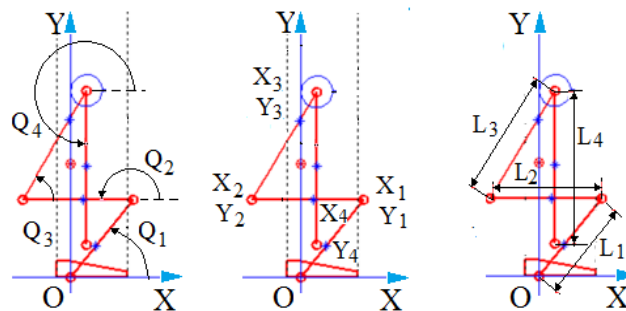


Рисунок 1 – Элементы и обозначения модели

В модели приняты обозначения:

N – количество звеньев модели ($N=4$);

i – буквенный индекс номера звена, сустава ($i=1, 2, 3, 4$);

Q_i – обобщенная координата i -го звена;

X_i, Y_i – координаты i -го сустава по осям Ox, Oy ДСК;

L_i – длина i -го звена;

S_1 – расстояние от начала ДСК до центра масс (ЦМ) первого (опорного) звена;

S_2 – расстояние от коленного сустава до ЦМ второго (бедро) звена;

S_3 – расстояние от тазобедренного сустава до ЦМ третьего звена;

S_4 – расстояние от плечевого сустава до ЦМ четвертого (руки) звена;

m_i – масса i -го звена.

Моделировалось 6 вариантов приседания в каждом из которых был зафиксирован угол между голенью и плоскостью опоры (Q_1): вариант 1 – 30° , вариант 2 – 40° , вариант 3 – 50° , вариант 4 – 60° , вариант 5 – 70° , вариант 6 – 80° (рисунок 2).

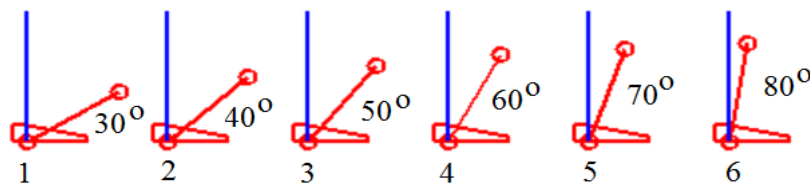


Рисунок 2 – Положение опорного сегмента в различных вариантах моделирования

При выполнении моделируемого движения на положения звеньев модели были заданы ограничения

- 1) Туловище не должно отклоняться за вертикаль ($0^\circ < Q_3 < 90^\circ$).
- 2) Руки находятся в положении – руки в стороны.

В положении руки в стороны центр масс кистей предплечья, плеч проецируется в сагиттальной плоскости в центр плечевого сустава, что позволяет перейти от четырехзвенной модели БС к трехзвенной, считая центр масс четвертого звена, расположенным в дистальном шарнире третьего звена.

Заданные ограничения на ориентацию проксимального и дистального звеньев моделировали диапазон тех поз-положений модели при которых возможно сохранение устойчивого равновесия. За устойчивое равновесие принималась такая ориентация звеньев модели при которых ОЦМ модели (рис. 1, жирная красная точка) располагался на вертикали, восстановленной от оси вращения первого звена.

Расчетная математическая модель «Равновесие». В работе[3] описана технология экспериментально-аналитического метода определения координат ОЦМ тела спортсмена. Метод позволяет экспериментально определить коэффициенты динамических характеристик ОЦМ (A_i) спортсмена, информация о численных значениях которых позволяет записать формульные выражения расчетной математической модели координат ОЦМ тела спортсмена. В частности, для трехзвенной модели имеем

$$\begin{aligned} X_c &= A_1 \cos Q_1 + A_2 \cos Q_2 + A_3 \cos Q_3, \\ Y_c &= A_1 \sin Q_1 + A_2 \sin Q_2 + A_3 \sin Q_3. \end{aligned} \quad (1)$$

Здесь: X_c – координата ОЦМ модели по оси Ox ДСК, Y_c – координата ОЦМ модели по оси Oy ДСК. Не трудно заметить, что формульные выражения (1) позволяют определить координаты ОЦМ спортсмена при любых анатомически допустимых углах между звеньями тела. В выполненном нами исследовании масса спортсмена составляла 70 кг, а коэффициенты, экспериментально установленные по методике [3], равнялись: $A_1=0,359807$; $A_2=0,323113$; $A_3=0,177259$.

Вычислительный эксперимент и его результаты. Сформулируем задачу определения диапазона допустимых обобщенных координат биосистемы при которых сохраняется устойчивое состояние равновесия в математической форме. Требуется при фиксированном значении обобщенной координаты первого звена (голень) определить такие параметры обобщенных координат второго и третьего звена биосистемы при которых сохраняется устойчивое положение равновесия спортсмена.

Для координаты по оси Ox возможен один случай математического решения задачи, связанный с условием нахождения ОЦМ тела спортсмена на оси Oy . Подобная возможность реализуется только в том случае если координата ОЦМ по оси Ox (X_c) равняется нулю. Запишем это условие и решение задачи в математической форме

$$A_1 \cos Q_1 + A_2 \cos Q_2 + A_3 \cos Q_3 = 0 \quad \text{или} \quad Q_3 = \arccos \frac{-(A_1 \cos Q_1 + A_2 \cos Q_2)}{A_3}. \quad (2)$$

При фиксированном значении угла Q_1 (варианты 1-6) выполняем последовательный перебор Q_2 от $Q_2=Q_1+180$ до $Q_2=0$ шагом $h=-10$. Результатом будет таблица чисел (рис. 3) в которой светло-кирпичным цветом обозначены вычисленные значения угла Q_3 для заданных вариантов задачи (Q_1).

Q2	Q1						
	30	40	50	60	70	80	90
180	147.8	112.5	84.7	55.7	#число!	#число!	#число!
170	125.9	99.1	74.1	45.7	#число!	#число!	#число!
160	111.2	88.6	65.9	38.7	#число!	#число!	#число!
150	100.3	80.9	60.6	36.1	#число!	#число!	#число!
140	92.6	76.1	58.8	38.7	#число!	#число!	#число!
130	87.9	74.5	60.6	45.7	27.8	#число!	#число!
120	86.3	76.1	65.9	55.7	45.4	35.0	24.3
110	87.9	80.9	74.1	67.6	61.5	56.0	51.4
100	92.6	88.6	84.7	81.0	77.5	74.3	71.5
90	100.3	99.1	97.6	95.9	94.1	92.1	90.0
80	111.2	112.5	113.2	113.0	112.2	110.6	108.5
70	125.9	130.1	132.9	134.3	134.0	132.0	128.6
60	147.8	158.7	171.2	#число!	#число!	167.4	155.7
50	#число!	#число!	#число!	#число!	#число!	#число!	#число!
40	#число!	#число!	#число!	#число!	#число!	#число!	#число!
30	#число!	#число!	#число!	#число!	#число!	#число!	#число!

Рисунок 3 – Зона () обобщенных координат звеньев тела человека в приседаниях с устойчивым сохранением равновесия

Визуальное отображение отдельных результатов вычислительного эксперимента (варианты 4 и 6) представлено на рисунке (рисунок 4).

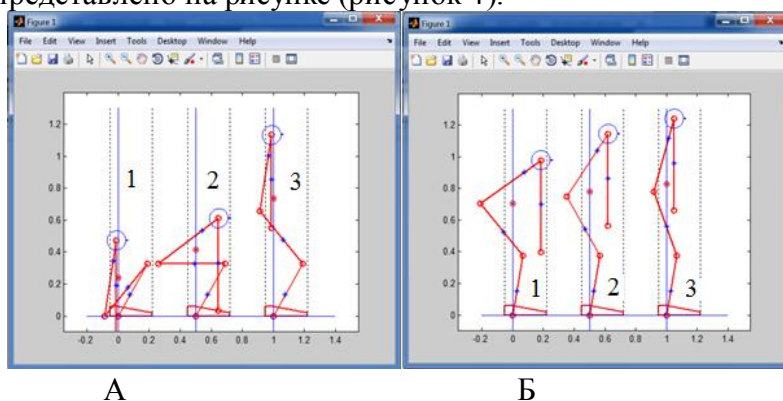


Рисунок 4 – Волнообразная динамика изменения обобщенных координат биосистемы в процессе перехода из положения «присед» в основную стойку

Кинематический анализ результатов вычислительного эксперимента свидетельствует об объективной необходимости волнообразного характера изменения параметров обобщенных координат биосистемы в процессе перемещения из положения «присед» в основную стойку для сохранения устойчивого равновесия (рисунок 4).

Первый этап перемещения (рисунок 4, А) выполняется при фиксированном положении первого звена (Q_1) относительно числовой оси Ox ДСК: $Q_1=60^\circ$. Перемещение совершается из исходного положения (рисунок 4, А-1) в конечное (рисунок 4, А-3). Все промежуточные положения, например (рисунок 4, А-2), характеризуются тем, что ОЦМ БС располагается на оси Oy ДСК, т.е. координата ОЦМ биомеханической системы по оси Ox в течение всего перемещения равняется нулю.

В крайней точке подъема (рисунок 4, А-3) условие сохранения координаты ОЦМ на оси Oy уже не может соблюдаться и биосистема потеряет равновесие. Но цель движения (основная стойка) – не достигнута. Любые сгибательно-разгибательные движения в суставах в крайней точке подъема не будут приводить к достижению цели движения и могут сопровождаться потерей равновесия спортсмена.

Для достижения цели движения выполняется компенсаторное перемещение голени к опорной вертикали, связанное с увеличением обобщенной координаты Q_1 . Допустим Q_1 изменилось на 20° (рисунок 4, Б) и стало равным 80° . Вкратце рассмотрим

взаимосвязь двух двигательных действий: компенсаторное перемещение голени и перемещение туловища.

Компенсаторное перемещение голени. С приближением голени к опорной вертикали для обеспечения системе устойчивого равновесия туловище должно перемещаться к голени (сгибание в тазобедренных суставах).

Перемещение туловища при фиксированном положении голени. Для обеспечения системе устойчивого равновесия при фиксированном положении голени достижение цели движения реализуется разгибательным движением туловища в тазобедренных суставах.

Заключение. Основные результаты исследования:

1. Зона ориентации звеньев тела спортсмена для создания устойчивого равновесия в промежуточных положениях «полуприсед» обусловлена расположением опорного звена.
2. Компенсаторные движения дистального звена (туловище), обеспечивающие биомеханические условия сохранения равновесия в промежуточных положениях «полуприсед», осуществляются по двигательной программе разнонаправленности движений проксимального и дистального звена.

Библиографические ссылки

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
2. Загrevский В.И., Загrevский О.И., Лавшук Д.А. Формализм Лагранжа и Гамильтона в моделировании движений биомеханических систем. – Могилёв: МГУ им. А.А. Кулешова, 2018. – 296 с.
3. Загrevский В.И., Загrevский О.И., Лавшук Д.А. Экспериментально-аналитическое определение координат общего центра тяжести тела спортсмена в соревновательных упражнениях. Журн. Сиб. федер. ун-та. Гуманитарные науки, 2023, 16(2). С. 217–226.

References

1. Gaverdovskij Ju.K. Obuchenie sportivnym uprazhnenijam. Biomehanika. Metodologija. Didaktika. – M.: Fizkul'turai Sport, 2007. – 912 s.
2. Zagrevskij V.I., Zagrevskij O.I., Lavshuk D.A. Formalizm Lagranzha i Gamil'tona v modelirovanii dvizhenij biomehanicheskikh sistem. – Mogil'ov: MGU im. A.A. Kuleshova, 2018. – 296 s.
3. Zagrevskij V.I., Zagrevskij O.I., Lavshuk D.A. Jeksperimental'no-analiticheskoe opredelenie koordinat obshhego centra tjazhesti tela sportsmena v sorevnovatel'nyh uprazhnenijah. Zhurn. Sib. feder. un-ta. Gumanitarnyenauki, 2023, 16(2). S. 217–226.

© Загrevский В.И., Загrevский О.И., Галайчук Т.В., 2024

УДК 796.2

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

М.Н. Калиниченко¹, Л.П. Федосова², З.В. Кузнецова³

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: mari.kalinichenko.04@inbox.ru

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

³E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

В комплексном развитии студентов вузов и их эффективном оздоровлении могут помочь только те средства физической культуры и спорта, которые будут наиболее интересны для них, что позволит обеспечить регулярность занятий. В ряду таких видов физической активности стоят игровые виды спорта. В работе будет изучено их влияние на разностороннее развитие и оздоровление студентов на примере игры в волейбол и бадминтон, а также будут рекомендованы некоторые комплексы упражнений для эффективного оздоровления.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, игровые виды спорта, здоровье, двигательная активность, психофизические качества, психоэмоциональное состояние, влияние на здоровье

GAME SPORTS AS A MEANS OF HEALTH FOR STUDENTS

M.N. Kalinichenko¹, L.P. Fedosova², Z.V. Kuznetsova³

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalininast., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: mari.kalinichenko.04@inbox.ru

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

³E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

Only those means of physical culture and sports that will be most interesting to them, which will ensure regularity of classes, can help in the comprehensive development of university students and their effective recovery. Among these types of physical activity are game sports. The work will study their influence on the comprehensive development and health improvement of students using the example of playing volleyball and badminton, and will also recommend some sets of exercises for effective health improvement.

Keywords: physical culture and sports, team sports, health, physical activity, psychophysical qualities, psycho-emotional state, impact on health

Как от самого образования требуется воздействие на всестороннее развитие студентов, так и от самого студента его стремление к развитию своих общекультурных, профессиональных компетенций и личностных качеств. В процессе обучения студент выполняет различную деятельность, направленную на его развитие, не только учебную и научно-исследовательскую, но и спортивную, общественную, трудовую. Из-за этого студентам приходится поглощать и обрабатывать большие объёмы информации, тратить много сил и энергии на своё совершенствование. Такая высокая нагрузка в период обучения в вузе приводит к развитию физических и психологических отклонений в здоровье обучающихся, если они уделяют ему недостаточно внимания [1]. Вуз должен поддерживать студентов в этом вопросе организовывая их оздоровительную деятельность, осуществить её можно на

занятиях по физической культуре и спорту. Физические занятия являются противоположной деятельностью к интеллектуальной, почему помогают студентам разгружаться психологически и оздоравливаться физически при регулярных тренировках. Здоровье важная ценность человека не только в обыденной жизнедеятельности, но и профессиональной, чем выше уровень здоровья, тем более работоспособным и продуктивным будет студент. В первую очередь здоровье молодых людей зависит от их уровня двигательной активности, который в современных реалиях распространения малоподвижного образа жизни сильно снизился. В этом вопросе также должны помочь занятия физической культурой и спортом в вузе, задачами которых является укрепление здоровья студентов, компенсация влияния различных заболеваний, увеличение уровня их двигательной активности, развитие психофизических качеств, профессионально-прикладная физическая подготовка, нормализация их психоэмоционального состояния и др. [2].

Чтобы физическая активность привлекала студентов, необходимо находить такие её методы, которые больше их заинтересуют и активно вовлекут в эту деятельность [3]. Одним из таких видов физической активности являются игровые виды спорта. Во время активных игр оказывается воздействие на все группы мышц, студент испытывает много положительных эмоций, что воздействует на нормализацию психологического состояния, а также улучшается работа всех систем организма [4]. В процессе игры формируются основные психофизические качества студентов: выносливость, скорость, сила, ловкость, гибкость и развиваются важные личностные качества: воля, уверенность в себе, конкурентоспособность, коммуникативность, социальная активность. Игровые виды спорта являются эффективным средством профилактики возникновения инфаркта, инсульта, гипертонии, диабета и ожирения [4].

Цель данной работы изучить влияние некоторых игровых видов спорта на здоровье студентов и в их рамках предложить эффективные оздоравливающие комплексы упражнений.

Из игровых видов спорта с мячом большинство студентов привлекает волейбол. Его основное оздоровительное воздействие сказывается на улучшении работы сердечно-сосудистой системы, нервной и дыхательной систем, а также на развитии мышц и стимулировании обменных процессов в организме. Из-за необходимости постоянно перемещаться по полю за мячом, ловить его развивается подвижность и прыгучесть студентов, сами взаимодействия с мячом развивают их ловкость и точность движений. Во время игры также необходима концентрация на мяче, чтобы не потерять его из виду и вовремя ударить, это развивает концентрацию внимания и в особенности зрительный аппарат. Игры с мячом помогают студентам легче воспринимать различные ситуации и постоянно меняющиеся пространственные действия [5]. Так занятия волейболом можно использовать для профилактики одного из самых распространённых заболеваний среди студентов – упадка остроты зрения, зачастую переходящего в миопию. Один из эффективных комплексов упражнений с мячом для профилактики зрения, каждое упражнение выполняется 10-12 раз: броски мяча из-за головы без и с ударом об пол, верхняя и нижняя передача над и под собой с изменением высоты, передача мяча одной рукой у стены, верхняя и нижняя передача мяча в парах, передача мяча у стены с изменением расстояния и высоты [6].

Одним из интересных игровых видов физической активности, который студенты часто выбирают сами для занятий является бадминтон. Он эффективен во всех аспектах оздоровления – физическом, психическом и эмоциональном [7]. Игра в бадминтон улучшает работу вестибулярного аппарата, развивает мышечную систему и оказывает воздействие на укрепления большинства систем организма. Занятия им приводят тело в тонус, снимают накопленное напряжение и соответственно помогают в борьбе со стрессами и тревожностью. Регулярные занятия помогают в предотвращении развития болезней опорно-двигательного аппарата, тренируют глазодвигательный аппарат и улучшают кровоснабжение сосудов глаз, что также влияет на остроту зрения. Необходимость успеть за воланом развивает быстроту и ловкость занимающегося, необходимость управления ракеткой – силу, продолжительная игра –

выносливость, сам процесс игры – координацию движений и равновесие. Игра в бадминтон развивает пространственную ориентацию и способность оперативно мыслить. Вторым по распространённости заболеванием среди студентов является вегетососудистая дистония, с помощью занятий бадминтоном можно ослабить её негативное влияние и провести профилактику. Комплекс упражнений, который поможет развить выносливость и соответственно улучшить работу сердечно-сосудистой системы, а также окажет влияние на зрительный аппарат может быть следующим: набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки попеременно, набивание волана разными руками, жонглирование волана из стороны в сторону – выполняются по 15-20 раз, передача волана стоя спиной к партнёру с поворотом, приём волана после выполнения заданного упражнения, быстрые удары, удары с передвижением в определённую зону, короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки – выполняются по 10-12 раз [6].

По результатам работы можно сделать вывод, что использование игровых видов спорта в вопросе оздоровления и комплексного развития студентов является достаточно эффективным. Их использование на занятиях по физической культуре и спорту в вузах позволяет решить проблему недостаточной двигательной активности студентов и дать им понять ценность своего здоровья. Влияние игровых видов спорта прослеживается и в снижении утомляемости, и в повышении работоспособности студентов, что так важно, как в учебной, так и профессиональной деятельности. Взаимодействие студентов между собой в игре помогает им в воспитании целеустремлённости и решительности, развивает такие полезные для профессиональной деятельности качества как инициативность, самостоятельность и смелость [8]. Поэтому для повышения интереса студентов к занятиям и их эффективного оздоровления на каждом занятии по физической культуре и спорту в вузе должно уделяться время для игр, а также необходимо привлекать студентов к самостоятельному использованию их в организации своего активного отдыха.

Библиографические ссылки

1. Карачина А.А., Желтов А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 83-84.
2. Гончарова И.А., Желтов А.А. Физическая культура в жизни студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 109-111.
3. Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 27-32.
4. Ковалева Т.В., Желтов А.А., Чвикалов М.С. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: Материалы Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.
5. Желтов А.А., Набока Д.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 181-187.
6. Фазлеева С.А. Игровые виды спорта как средство оздоровительной направленности в учебной деятельности студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №5-1. – С. 273-275.
7. Рысева В.Г., Желтов А.А. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в

Российской Федерации : Материалы I Всероссийской конференции. – Москва: ГЦОЛИФК, 2022. – С. 699-704.

8. Клименко А.А., Желтов А.А., Абуладзе П.В., Мануйлов С.И. О некоторых возможностях рейтинговой системы оценивания физической культуры личности студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 90-98.

References

1. Karachina A.A., Zheltov A.A. Rol' fizicheskoy kul'tury v profilaktike zabolevanij studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 83-84.

2. Goncharova I.A., Zheltov A.A. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 109-111.

3. Kovaleva T.V., Il'nickaya T.A. Ispol'zovanie mobil'nyh prilozhenij pri zanyatii fizicheskoy kul'turoj // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossijskoj ochno-zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Omsk: OmGAU, 2023. – S. 27-32.

4. Kovaleva T.V., Zheltov A.A., Chvikalov M.S. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.

5. Zheltov A.A., Naboka D.A. Psihologo-pedagogicheskie voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzah // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatela Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Da'GAU, 2023. – S. 181-187.

6. Fazleeva S.A. Igrovye vidy sporta kak sredstvo ozdorovitel'noj napravlenosti v uchebnoj deyatel'nosti studentov // Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk. – 2022. – №5-1. – S. 273-275.

7. Ryseva V.G., Zheltov A.A. Studencheskij sport – zalog aktivnoj zhiznennoy pozicii // Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz osnovnyh napravlenij molodezhnoj politiki v Rossijskoj Federacii : Materialy I Vserossijskoj konferencii. – Moskva: GCOLIFK, 2022. – S. 699-704.

8. Klimenko A.A., Zheltov A.A., Abuladze P.V., Manujlov S.I. O nekotoryh vozmozhnostyah rejtingovoj sistemy ocenivaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov vuza // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2021. – № 2. – S. 90-98.

© Калиниченко М.Н., Федосова Л.П., Кузнецова З.В., 2024

УДК 796

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

С.В. Корж¹, Д.Г. Радченко²

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: sofya.korzh.03@mail.ru

²E-mail: dimytch111168@mail.ru

Статья посвящена анализу влияния спортивных игр и единоборств на физическое и психологическое развитие личности. Исследуется, как различные виды спортивной активности способствуют улучшению здоровья, формированию физических навыков, развитию психологической устойчивости и социальной адаптации.

Ключевые слова: спорт, спортивные игры, единоборства, развитие

INFLUENCE OF SPORTS GAMES AND COMBAT ARTS ON PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY

S.V. Korzh¹, D.G. Radchenko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

E-mail: sofya.korzh.03@mail.ru

E-mail: dimytch111168@mail.ru

The article is devoted to the analysis of the influence of sports games and martial arts on the physical and psychological development of the individual. It explores how various types of sports activity contribute to improved health, the formation of physical skills, the development of psychological stability and social adaptation.

Keywords: sports, sports games, martial arts, development

Введение

Спорт имеет непосредственное отношение к укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию стойкости и выносливости в жизни любого человека. Среди огромного количества разновидностей спортивных дисциплин спортивные игры и единоборства занимают особое место. Эти виды спорта способствуют физическому развитию и влияют на психологическое состояние атлетов, учащих их работать в команде, преодолевать трудности и развивать стратегическое мышление. В данной статье рассмотрим как спортивные игры и единоборства влияют на развитие личности.

Основное содержание работы

Спортивные игры такие как футбол, баскетбол, волейбол и хоккей, привлекают миллионы участников по всему миру благодаря их динамичности, командному духу и доступности. Они развивают физическую выносливость, координацию движений и способность быстро принимать решения в меняющихся условиях [1].

Единоборства включают в себя такие виды, как борьба, дзюдо, карате, тхэквондо и бокс. Эти спортивные дисциплины требуют не только физической силы, но и высокого уровня концентрации, дисциплины, а также умения контролировать свои эмоции и страхи.

Спортивные игры требуют от атлетов развития многих физических качеств, включая быстроту, ловкость и выносливость. Регулярные тренировки способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению мышц и повышению общей физической подготовленности [2].

Единоборства акцентируют внимание на развитии силы, гибкости и техники. Занятия помогают не только укрепить тело, но и развить способность к самоконтролю и самосохранению.

Участие в спортивных играх учит детей и взрослых работать в команде, делиться успехами и проигрышами, а также развивает лидерские качества и умение поддерживать друг друга. Командные виды спорта формируют чувство солидарности и взаимопомощи.

В свою очередь, единоборства учат индивидуальной ответственности, самодисциплине и уверенности в себе. Тренировки способствуют развитию уверенности в своих силах, умению ставить цели и достигать их, а также развитию эмоционального интеллекта, то есть, управлению агрессией и стрессом [3].

Спортивные игры и единоборства также играют значимую роль в социализации детей и взрослых. Люди, пришедшие на эти спортивные дисциплины, обретают уникальную возможность для общения, обмена опытом и развития межличностных навыков. Спортсмены учатся уважать своих соперников и судей и следовать правилам поведения как в спорте, так и в жизни.

Спортивные игры, которые проводятся в командном формате, создают условия для развития коммуникативных навыков, так как успешное взаимодействие в команде напрямую связано с результатами на игровом поле. В свою очередь, единоборства способствуют развитию уверенности и самостоятельности, что является очень важным аспектом в личных и профессиональных отношениях [4].

Многие известные спортсмены, такие как Майкл Джордан и Мухаммед Али, стали легендами не только благодаря своим спортивным достижениям, но и своему вкладу в общество. Эти люди подчеркивают значение трудолюбия, упорства и честности, которые можно перенести из спортивных арен в повседневную жизнь [5].

Заключение

Спортивные игры и единоборства несут в себе глубокий социально-психологический и физический потенциал для развития личности. Они способствуют улучшению физической формы и оказывают значительное воздействие на формирование характера, умение работать в команде и личностный рост. Регулярное занятие спортом может сыграть важную роль в образовании молодежи и взрослых, подготавливая их к трудностям в жизни. В современном мире, где стресс и конкуренция являются неотъемлемой частью повседневной жизни, спортивные игры и единоборства предоставляют ценные уроки и инструменты для их преодоления.

Библиографические ссылки

1. Командные виды спорта: особенности и разновидности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://luxsol sport.ru/blog/komandnye-vidy-sporta-osobennosti-i-razno vidnosti/>. Дата обращения: 03.06.2024.
2. Что такое спортивные игры и виды командных видов спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/35604195/>. Дата обращения: 03.06.2024.
3. Спортивная школа как среда для развития лидерских качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dush-9rostov.ru/liderstvo-i-sport/sportivnaja-shkola-kak-sreda-dlja-razvitiya-liderskih-kachestv/>. Дата обращения: 03.06.2024.
4. Физическая культура и спорт, 2001, № 4, с. 11-15 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2001N4/p11-15.htm>. Дата обращения: 03.06.2024.

5. Как спорт влияет на развитие личности [Электронный ресурс] / Яндекс.Дзен. – Режим доступа: https://dzen.ru/a/Y_FzhEgC7HADZTCY. Дата обращения: 03.06.2024.

References

1. Komandnye vidy sporta: osobennosti i raznovidnosti [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://luxsol sport.ru/blog/komandnye-vidy-sporta-osobennosti-i-raznovidnosti/>. Data obrascheniya: 03.06.2024.
2. Chto takoe sportivnye igry i vidy komandnyh vidov sporta [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/35604195/>. Data obrascheniya: 03.06.2024.
3. Sportivnaya shkola kak sreda dlya razvitiya liderских kachestv [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://dush-9rostov.ru/liderstvo-i-sport/sportivnaja-shkola-kak-sreda-dlja-razvitija-liderskih-kachestv/>. Data obrascheniya: 03.06.2024.
4. Fizicheskaya kul'tura i sport, 2001, № 4, s. 11-15 [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2001N4/p11-15.htm>. Data obrascheniya: 03.06.2024.
5. Kak sport vliyaet na razvitie lichnosti [Elektronnyj resurs] / Yandeks.Dzen. - Rezhim dostupa: https://dzen.ru/a/Y_FzhEgC7HADZTCY. Dataobrascheniya: 03.06.2024.

© Корж С.В., Радченко Д.Г., 2024

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

О.С. Мавропуло¹, А.Т. Биналиев²

¹Донской государственный технический университет
Россия, г. Ростов-на-Дону

²Ростовский юридический институт МВД России
Россия, г. Ростов-на-Дону

В статье рассмотрены особенности применения вспомогательных тренировочных средств в физической подготовке юных дзюдоистов. Изучен порядок проведения тренировки юных дзюдоистов. Описывается влияние вспомогательных тренировочных средств на здоровье юных дзюдоистов и совершенствование их навыков.

Ключевые слова: тренировочные средства, физическая подготовка, юные дзюдоисты, акробатические упражнения.

THE USE OF AUXILIARY TRAINING TOOLS IN THE PHYSICAL TRAINING OF YOUNG JUDOISTS

O.S. Mavropulo¹, A.T. Binaliev²

¹Don State Technical University
Russia, Rostov-on-Don

²Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Russia, Rostov-on-Don

The article discusses the features of the use of auxiliary training tools in the physical training of young judoists. The procedure for training young judoists has been studied. The influence of auxiliary training aids on the health of young judoists and the improvement of their skills is described.

Keywords: training equipment, physical training, young judoists, acrobatic exercises.

Одним из важнейших вопросов в обучении боевым искусствам является содержание физической подготовки. Поэтому его функция заключается в обеспечении соответствующей физической формы и функционального состояния спортсменов для успешного освоения технических элементов, ведения соревновательной борьбы и обеспечения профилактики травматизма, воспитательной работы [1; 2; 3]. В настоящее время в связи с частыми изменениями правил соревнований, изменением весовых категорий и усилением конкуренции на соревнованиях всех масштабов дзюдо повысило требования к физической подготовке спортсменов.

Высокий уровень травматизма, характерный для единоборств, является фактором, ограничивающим спортивные результаты [2]. На этом этапе усиленный темп соревнований по дзюдо и интенсификация соревновательного процесса требуют высокого уровня физической подготовленности, чего особенно сложно достичь на ранних этапах подготовки в связи с возрастными особенностями спортсменов. Состав доминирующих способностей единоборств весьма разнообразен, включая скоростно-силовые, силовые, координационные способности, специальную выносливость, гибкость, психомоторную устойчивость и др. [4; 5]. Однако вопрос о том, что представляют собой средства физической подготовки, а также влияние применения широкого спектра средств общей физической подготовки на

подростков-дзюдоистов, хотя эти средства могут внести существенный вклад в обеспечение гармоничного развития всех спортивных качеств, повышает интерес к занятиям, предупреждает травматизм, развивает моторику, позволяет приобретать опыт, который положительно скажется на освоении технико-тактических движений [2].

Цель исследования: Продемонстрировать состав, сочетание и соотношение вспомогательных средств в физической подготовке дзюдоистов 11-12 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анкетирование (участвовало 16 тренеров со стажем работы более 3 лет, в том числе 8 тренеров высшей категории и 8 первой категории -учебные тесты, образовательные эксперименты, статистическая обработка. Для оценки достоверности различий между выборками из разных этапов эксперимента и выборками из экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) использовался t-критерий Стьюдента. До и после обучающего эксперимента обучение физическому воспитанию проверялось с помощью следующие тестовые упражнения: бег на 60 м, бег 3x10 вперед и назад, прыжок в длину с места, прыжки с махом руками, подтягивание гантелей в висе, сгибание и разгибание рук лежа, тест на силу прямых рук, подъем туловища из положения лёжа на 30 секунд и сгибание и разгибание рук в положении лёжа по 20 секунд. В исследовании приняли участие спортсмены-дзюдоисты (n = 24) третьего года начальной подготовки (НП).

Анализ мнений тренеров показывает, что тренировка скорости, силы и координации являются важными элементами начальной физической подготовки дзюдоистов. Проблема заключается в том, что большинство тренеров (около 80%) отметили, что большая часть тренировок группы НП не затрагивала проверочные упражнения, оценивающие скорость, координацию и силу. Тренеры также подчеркнули, что условия, в которых проводились занятия, не позволяют правильно использовать более широкие средства физической подготовки. Некоторые тренеры (около 20%) считают, что проблемы с физической подготовкой связаны с низким исходным уровнем подготовки спортсменов. Выявлено, что большинство тренеров уделяют мало внимания или вообще не уделяют внимания развитию гибкости, навыка, столь важного для развития мастерства дзюдоистов и предотвращения травм. В результате исследования установлено, что «слабым» звеном физической подготовленности можно считать сниженный уровень координации (реакции и ориентации в пространстве) у трети испытуемых, а также недостаточный уровень скорости и силы. Подводя итог, мы решили сосредоточиться на этих элементах, чтобы обосновать содержание и направление нашей методологии.

В качестве средств воздействия были выбраны элементы спортивных соревнований и соревнований на открытом воздухе, элементы акробатики, легкой атлетики и фитнеса. В последней части курса преимущественно используются элементы спортивных игр и подвижных игр. Использовались элементы средней и высокой координационной сложности, такие как футбол, баскетбол и спорт на открытом воздухе. Игры (футбол и баскетбол) проводятся на небольших полях по упрощенным правилам. Игры оказывают комплексное воздействие на спортивные способности, включая скорость, силу и координацию. Выбор способов игры на свежем воздухе развивает пространственную ориентацию, реакцию на различные типы сигналов, а также скорость и силу. Также использовались эстафеты с различными предметами и сигналами (теннисными мячами, баскетбольными мячами, медицинскими мячами, фишками, координационными лестницами). На занятии можно использовать не более одной игры (5–7 минут). Использовать игру можно два раза в неделю.

Акробатические элементы включают в себя использование различных упражнений (кувырков, прыжков с разворотом и стоек на руках на лопатках, руках и голове). Использование этих средств способствует развитию координационных навыков (ориентации в пространстве, равновесия). В подготовительной и заключительной частях курса использовались акробатические элементы. Эти инструменты используются не на каждом уроке, а раз в неделю. При выборе нормы необходимо учитывать сложность упражнения (повторение 3-10 раз).

К элементам легкой атлетики относятся бег, прыжковые упражнения, многократные прыжки (ускорение до 10 м, бег с изменением направления по сигналам, прыжки, прыжки вперед на одной или двух ногах и т. д.). Подготовительная часть каждого сессия (разминка). Оба используют элементы легкой атлетики. При выборе нагрузки стоит учитывать интенсивность упражнения и величину нагрузки (прыжки – 5–8 повторений, 2–3 подхода, беговые упражнения – 3–5 сегментов). Используются растяжка и «Пилатес», а также упражнения по системе «Боди Баланс». Основная цель этих упражнений — улучшить уровень гибкости и способность сохранять равновесие. Эти упражнения используются в течение 5-7 минут в конце каждого занятия. Упражнения включают в себя скручивания, удержание одного положения, растягивание разных суставов в разных положениях (лежа, сидя, стоя), работу в парах.

При применении курса по разработанной методике использовалось дополнительное оборудование – площадки, баскетбольные мячи, футбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи, сигнальные флажки разных цветов. Методы организации курса: очные лекции, работа в группах (в парах). Использовались методы тренировки – повторения, круговые тренировки, регулярные интервалы, вариативные упражнения, игры, соревнования.

Для проверки эффективности предложенного и продемонстрированного нами подхода был организован образовательный эксперимент (4 месяца). Анализ результатов экспериментальной работы показал, что в большинстве тестов исследуемые показатели увеличились как в КГ, так и в ЭГ, однако прирост показателей группы ЭГ был выше, достигнув уровня достоверной значимости.

Доказательством эффективности этого метода является не только превышение индекса физической подготовленности ЭГ после эксперимента по показателям физической подготовленности КГ, но и преимущества спортсменов ЭГ в учебно-тренировочных соревнованиях. Спортсмены ЭГ и КГ приняли участие в учебно-тренировочных соревнованиях. Анализ результатов соревнований показывает, что спортсмены группы ЭГ имеют более высокие достижения по различным показателям, в том числе средний балл (рейтинг) спортсменов группы ЭГ составляет 6,5 баллов, группы КГ - 9,5 баллов. Спортсмены ЭГ добились большего количества побед в соревновательных поединках.

Уровень индивидуальных показателей подготовленности дзюдоистов недостаточно высок, а степень травматизма в видах спорта дзюдо увеличивается. Это является основанием для начинающих дзюдоистов добавлять вспомогательные средства физической подготовки. Использование элементов спортивных и подвижных игр, акробатики, легкой атлетики и фитнеса, использование дополнительного оборудования (координационных лестниц, тренировочных платформ, баскетбольных мячей, футбольных мячей, тенниса, сигнальных флажков), придание занятиям эмоционального контекста и интереса, которые влияют на физическую подготовку учащихся. Доказательством эффективности разработанного метода является повышение показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов ЭГ, выраженное на статистически значимом уровне, а также преимущества спортсменов ЭГ в учебных и соревновательных соревнованиях.

Библиографические ссылки

1. Взаимосвязь физической подготовки и патриотического воспитания обучающихся в процессе дополнительных занятий единоборствами в общеобразовательных учреждениях / Т.Г. Арутюнян, М.Д. Кудрявцев, К.С. Лавриченко, А.А. Колодочкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 35-37. – EDN VGBDAG.

2. Зебзеев, В.В. Травматизм дзюдоистов на тренировочном этапе многолетней подготовки / В.В. Зебзеев, Н.С. Фролов, А.С. Михайлов // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: материалы IX Межд. научно-практ. конференции. - Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. - С. 38-43.

3. Kowalczyk, M. Health Outcomes of Judo Training as an Organized Physical Activity for Children and Adolescents: A Literature Review / M. Kowalczyk, M. Zgorzalewicz-Stachowiak, M. Kostrzewa // Children (Basel). - 2023. - № 10 (8). - P. 1290.

4. Зотова, Ф.Р. Содержание и организация занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (по данным социологического опроса тренеров-преподавателей по единоборствам) / Ф.Р. Зотова, Г.Ф. Хамидуллина // Наука и спорт: современные тенденции - 2019. - № 3 (24).- С. 33-40.

5. Хомичев, Я.Ю. Эффективность воздействия средств ОФП с акцентированным применением кроссфита при подготовке юных дзюдоистов / Я.Ю. Хомичев, Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 12(166). - С. 263-269.

References

1. Vzaimosvyaz' fizicheskoy podgotovki i patrioticheskogo vospitaniya obuchayuschihся v processe dopolnitel'nyh zanyatij edinoborstvami v obshchobrazovatel'nyh uchrezhdeniyah / T.G. Arutyunyan, M.D. Kudryavcev, K.S. Lavrichenko, A.A. Kolodochkin // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2020. - № 2. - S. 35-37. - EDN VGBDAG.

2. Zebzeev, V.V. Travmatizm dzyudoistov na trenirovochnom `etape mnogoletnej podgotovki / V.V. Zebzeev, N.S. Frolov, A.S. Mihajlov // Podgotovka edinoborcev: teoriya, metodika i praktika: materialy IX Mezhd. nauchno-prakt. konferencii. - Chajkovskij: Chajkovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury i sporta, 2022. - S. 38-43.

3. Kowalczyk, M. Health Outcomes of Judo Training as an Organized Physical Activity for Children and Adolescents: A Literature Review / M. Kowalczyk, M. Zgorzalewicz-Stachowiak, M. Kostrzewa // Children (Basel). - 2023. - № 10 (8). - P. 1290.

4. Zotova, F.R. Soderzhanie i organizaciya zanyatij dzyudo na sportivno-ozdorovitel'nom `etape podgotovki (po dannym sociologicheskogo oprosa trenerov-prepodavatelej po edinoborstvam) / F.R. Zotova, G.F. Hamidullina // Nauka i sport: sovremennye tendencii - 2019. - № 3 (24).- S. 33-40.

5. Homichev, Ya.Yu. `Effektivnost' vozdejstviya sredstv OFP s akcentirovannym primeneniem krossfita pri podgotovke yunyh dzyudoistov / Ya.Yu. Homichev, R.N. Apojko, B.I. Tarakanov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. - 2018. - № 12(166). - S. 263-269.

© Мавропуло О.С., Биналиев А.Т., 2024

УДК 796.77.07

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ

Т.А. Мартиросова

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

В статье рассмотрена проблема совершенствования учебно-тренировочного процесса в вузе на основе эффективной организации спортивной подготовки, предложены условия, которые обеспечат максимальный уровень физической готовности спортсмена для достижения высоких результатов.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, спортивные достижения, спортивная подготовка, спортивные результаты, спортивные достижения.

IMPROVING THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS AT THE UNIVERSITY

T.A. Martirosova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

The article examines the problem of improving the educational and training process at a university on the basis of the effective organization of sports training, and proposes conditions that will ensure the maximum level of physical readiness of the athlete to achieve high results.

Keywords: educational and training process, sports achievements, sports training, sports results, sports achievements.

Рост спортивных достижений характеризует развитие современного спорта. На протяжении всей истории тренеры-практики наблюдают неравномерную динамику достижений в спорте. Совершенствование учебно-тренировочного процесса в вузе путем внедрения новых методик и методов спортивной подготовки, т.е. определенных условий, остается актуальной темой исследования ученых [1]. Анализ работ ученых позволил определить важные аспекты организации спортивной подготовки, совершенствующих учебно-тренировочный процесс в вузе. По мнению В.Н. Платонова, основным условием является то из них, которое обеспечит централизованную спортивную подготовку, направленную на повышения мастерства спортсменов путем оптимизации адаптационных процессов, направленных на обострении конкуренции в процессе тренировочных занятиях, обеспечивая полную мобилизацию функциональных резервов организма. Организм человека при помощи огромного количества сохраняющих реакций способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды. Относительное поддержание постоянства его внутренней среды получило название гомеостаза. Важнейшая роль в регуляции гомеостаза организма человека принадлежит нервной системе, железам внутренней секреции. Состояние здоровья человека определено количеством и мощностью адаптационных резервов. Способность адаптации организма к спортивной деятельности проявляется в виде новой формы его морфофункционального состояния в покое. Организм человека по-разному реагирует на физическую нагрузку, характер и продолжительность периода восстановления индивидуальны для каждого занимающегося. Ведущей формой адаптации является реакция

организма на физическую нагрузку. Ее производят морфофункциональные системы организма спортсмена в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Учеными определено, что чем выше функциональный резерв организма, тем ниже уровень адаптации. Функциональный резерв организма человека – это совокупность количественно-качественных характеристик физиологических систем, которые проявляют свойства достижения высокого результата в короткие промежутки времени. Системное выполнение физических нагрузок приводит к перестройке организма спортсмена, в процессе этого проявляется ряд физиологических эффектов, к которым ученые относят повышение резистентности организма, расширение его компенсаторных, защитных и приспособительных возможностей, экономизация физиологических функций в покое и при дозированных воздействиях. Многие специалисты из различных стран считают возможным дальнейшее повышение объема и интенсивности работы, планируемой к включению в подготовку спортсменов, планомерное увеличение числа тренировочных занятий с большими нагрузками. Необходимо помнить, что чрезмерное увеличение объема работы часто противоречит с другими компонентами физической нагрузки, отрицательно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса. Спортивная подготовка с большим объемом тренировочной работы не всегда позволяет достигнуть высоких результатов. Для достижения высоких спортивных результатов на ранних этапах спортивной подготовки необходимо создавать соответствующий функциональный фундамент. В структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства значимыми бывают те компоненты, которые на ранних этапах в силу возрастных особенностей спортсменов и закономерностей становления спортивного мастерства существенно не влияют на уровень спортивного результата [2; 3; 4]. Совершенствование учебно-тренировочного процесса в вузе возможно если:

- спортивная подготовка будет распланирована как обеспечивающая система, включающая такие компоненты как медицинские, материально-технические, научные и т.д. Модель спортивной тренировки разрабатывается с учетом опережения реального прогноза показанных результатов соперника;
- вся система спортивной тренировки будет ориентирована на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- применять гибкое планирование тренировочных программ на основе использования инновационных методик спортивной подготовки и методов тренировки, альтернативных организационных и научно-методических подходов к системе спортивной подготовки спортсменов;
- оперативно корректировать внедрения новых диагностических средств оценки функционального состояния спортсменов;
- увеличить количество часов на специальную физическую подготовку;
- увеличить объем вспомогательной тренировочной работы, максимально приближенной к соревновательной деятельности;
- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, выраженных в строгом соответствии системы тренировки;
- общую физическую подготовку использовать как средство активного отдыха;
- увеличить соревновательную практику как стимуляцию специфических адаптивных процессов, эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, и на этой основе повышать эффективность процесса спортивной подготовки.

Совершенствование учебно-тренировочного процесса в вузе направлено на повышение спортивных результатов и достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности и. Задача тренеров и спортсменов заключена в создании такой системы спортивной подготовки, которая позволила бы достичь максимального уровня физической готовности спортсмена, улучшить компоненты спортивной формы для достижения высоких результатов.

Библиографические ссылки

1. Мартиросова Т.А., Адушева Т.Г., Трофимова Н.П., Колчина М.Н. Модель формирования спортивной культуры студентов в вузе. Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 2 (63). – С. 507-512.
2. Рубин В.С. Олимпийский и годичный циклы тренировки. Теория и практика: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2004. – 136 с.
3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник : М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
4. Фискалов В.Д., Зубарев Ю.А., Черкашин. В.П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2011. – 375 с.

References

1. Martirosova T.A., Adusheva T.G., Trofimova N.P., Kolchina M.N. Model' formirovaniyasportivnoj kul'turystudentovvvuze. Biznes. Obrazovanie. Pravo. – 2023. – № 2 (63). – S. 507-512.
2. Rubin V.S. Olimpijskijigodichnyj ciklytrenirovki. Teorija i praktika: ucheb. posobie. M.: Sovetskij sport, 2004. – 136 s.
3. Fiskalov V. D. Sport I sistemapodgotovkisportsmenov: uchebник : M.: Sovetskij sport, 2010. – 392 s.
4. Fiskalov V.D., Zubarev Ju.A., Cherkashin. V.P. Organizacionnye aspektyupravlenija fizkul'turno-sportivnymdvizheniem: Uchebnoeposobie. M.: Sovetskij sport, 2011. – 375 s.

© Мартиросова Т.А., 2024

УДК 796.344

ТОЧНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ

Е.В. Пятина

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644071, Омская область, г. Омск, ул. Масленникова. д.144
E-mail: pyatina09@mail.ru

В настоящее время точность двигательных действий является одним из ключевых показателей соревновательной результативности в бадминтоне. В статье представлены результаты корреляционного анализа между показателями точности двигательных действий юных бадминтонистов и их спортивной результативностью.

Ключевые слова: точность действий, бадминтон, спортивная результативность, корреляционный анализ

ACCURACY OF ACTIONS AS A FACTOR OF SUCCESS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF YOUNG BADMINTON PLAYERS

E.V. Pyatina

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144 Maslennikova str., Omsk, Omsk region, 644071, Russian Federation
E-mail: pyatina09@mail.ru

Currently, the accuracy of motor actions is one of the key indicators of competitive performance in badminton. The article presents the results of a correlation analysis between the accuracy of motor actions of young badminton players and their sports performance.

Keywords: accuracy of actions, badminton, sports performance, correlation analysis

ВВЕДЕНИЕ

В последнее десятилетие бадминтон активно развивается в нашей стране, доказательством этого служат высокие спортивные достижения наших спортсменов на мировой и европейской арене[1,2,3]. Самым значимым результатом наших бадминтонистов является бронзовая медаль олимпийских игр 2012 года в Лондоне в женской парной категории, завоеванная Ниной Висловой и Валерией Сорокиной. Помимо этого, высоких спортивных результатов добились Евгения Косецкая, Иван Созонов, Владимир Иванов и другие российские бадминтонисты.

В настоящее время бадминтон предъявляет высокие требования ко всем сторонам подготовленности спортсменов [4], а одним из ключевых показателей соревновательной результативности является точность двигательных действий. Как отмечают авторы, между уровнем мастерства бадминтониста и точностью выполнения им технических действий существует прямо пропорциональная зависимость, поэтому выработка мастерства точной обработки волана является одной из главных задач технического совершенствования бадминтонистов. Также специалисты утверждают, что этап начальной подготовки – важный период для развития точности двигательных действий спортсменов [1].

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Цель исследования – выявление взаимосвязей между показателями точности двигательных действий и спортивной результативностью бадминтонистов на этапе начальной подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое контрольное тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. На первом этапе исследования нами было проведено педагогическое контрольное тестирование, в котором приняли участие 33 бадминтониста в возрасте 10-11 лет (19 девочек, 14 мальчиков), занимающихся в группах начальной подготовки третьего года обучения СШОР №3 города Омска. В программу тестирования были включены следующие тесты: целевая точность высоко-далекого удара, целевая точность укороченного удара, целевая точность высокой подачи, целевая точность короткой подачи.

На втором этапе была определена спортивная результативность посредством проведения экспертной оценки технической подготовленности юных бадминтонистов, а также изучения результатов первенства Омской области среди спортсменов данного возраста. Была выяснена расстановка спортсменов согласно занятым ими мест на первенстве.

На заключительном этапе нами был проведен корреляционный анализ между изучаемыми показателями, результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1.

**Корреляции между показателями точности двигательных действий
и показателями спортивной результативности бадминтонистов (мальчики)**

Показатели	Спортивная результативность (расстановка согласно занятым мест на первенстве Омской области)	Экспертная оценка технической подготовленности
Целевая точность, высоко-далекий удар (кол-во попаданий из 10 ударов)	0,803	0,901
Целевая точность, укороченный удар (кол-во попаданий из 10 ударов)	0,900	0,900
Целевая точность, короткая подача (кол-во попаданий из 10 ударов)	0,802	0,803
Целевая точность, высокая подача (кол-во попаданий из 10 ударов)	0,900	0,901

Таблица 2

**Корреляции между показателями точности двигательных действий
и показателями спортивной результативности бадминтонистов (девочки)**

Показатели	Спортивная результативность (расстановка согласно занятым мест на первенстве Омской области)	Экспертная оценка технической подготовленности
Целевая точность, высоко-далекий удар (кол-во попаданий из 10 ударов)	0,900	0,804
Целевая точность, укороченный удар (кол-во попаданий из 10 ударов)	0,702	0,702
Целевая точность, короткая подача (кол-во попаданий из 10 ударов)	0,500	0,602
Целевая точность, высокая подача (кол- во попаданий из 10 ударов)	0,602	0,804

Таким образом, на основе корреляционного анализа были выявлены статистические взаимосвязи различной степени. Наиболее сильную статистическую взаимосвязь со спортивной результативностью имеют показатели целевой точности высоко-далекого и укороченного ударов как у мальчиков, так и у девочек.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет нам сделать вывод о том, что точность выполнения бадминтонистами двигательных действий может в существенной степени влиять на их спортивную результативность.

Также примененные в исследовании тесты могут быть использованы в тренировочном процессе юных бадминтонистов с целью контроля тренировочных эффектов и при необходимости внесения изменений в программу тренировок.

Библиографические ссылки

1. Барчукова, Г.В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта "Бадминтон" (этап начальной подготовки): Методическое пособие / Г.В. Барчукова, А.А. Ивашин. – Москва: РУС "ГЦОЛИФК", 2021. – 164 с.
2. Жесткова, Ю.К. Сравнительный анализ технических действий студентов-бадминтонистов с учетом свойства темперамента и мониторинга показателей частоты сердечных сокращений / Ю.К. Жесткова, И.Ш. Мутаева, С.Р. Шарифуллина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – № 1(15). – 2020. – С. 15-23.
3. Римлянская, Д.В. Освоение основ атакующих технических действий в бадминтоне на этапе начальной подготовки / Д.В. Римлянская // Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 14 июня 2023 года. Том Часть 1. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. – С. 192-195.
4. Сулеева, К.М. Интегральная подготовка юных бадминтонистов / К.М. Сулеева, Н.Р. Рамашов, Г.Д. Бабушкин // Қарағанды университет інің хабаршысы. Педагогика сериясы. – Вестник Карагандинского университета. Серия Педагогика. – 2015. - № 3. - С. 24-29.

References

1. Barchukova, G.V. Tipovaya programma sportivnoj podgotovki po vidu sporta "Badminton" (etap nachal'noj podgotovki): Metodicheskoe posobie / G.V. Barchukova, A.A. Ivashin. - Moskva: RUS "GCOLIFK", 2021. - 164 s.
2. Zhestkova, Yu.K. Sravnitel'nyj analiz tehniceskikh dejstvij studentov- badmintonistov s uchetom svojstva temperamenta i monitoringa pokazatelej chastoty serdechnyh sokraschenij / Yu.K. Zhestkova, I.Sh. Mutaeva, S.R. Sharifullina // Pedagogiko-psiologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. - № 1(15). - 2020. - S. 15-23.
3. Rimlyanskaya, D.V. Osvoenie osnov atakuyuschih tehniceskikh dejstvij v badmintone na `etape nachal'noj podgotovki / D.V. Rimlyanskaya // Podgotovka olimpijskogo rezerva: sportivno-pedagogicheskie, mediko-biologicheskie i upravlencheskie aspekty: sbornik materialov I-j Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Volgograd, 14 iyunya 2023 goda. Tom Chast' 1. - Volgograd: Volgogradskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury, 2023. - S. 192-195.
4. Suleeva, K.M. Integral'naya podgotovka yunyh badmintonistov / K.M. Suleeva, N.R. Ramashov, G.D. Babushkin // Қарағанды университет інің хабаршисы. Pedagogikaseriyyasy. - Vestnik Karagandinskogo universiteta. Seriya Pedagogika. - 2015. - № 3. - С. 24-29.

© Пятина Е.В., 2024

УДК 159.9:796.966

ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИГРОКОВ В МИНИ-ФУТБОЛ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Н.Н. Романова

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

В статье содержится информация относительно гендерных особенностей игроков в мини-футбол на этапе совершенствования спортивного мастерства. Представлены индивидуальные особенности девушек, занимающихся мини-футболом. Показана сложность учета гендерных аспектов игроков на этапе совершенствования спортивного мастерства, трудности общения и взаимодействия в женской команде по мини-футболу. Отмечается важность изучаемого аспекта для наибольшей эффективности в тренировочном и соревновательном процессах.

Ключевые слова: мини-футбол, характер, совершенствование спортивного мастерства

THE RESEARCH ON THE GENDER CHARACTERISTICS OF MINI-SOCCER PLAYERS AT THE STAGE OF IMPROVING OF SPORTS SKILLS

N.N. Romanova

Ural State University of Physical Culture
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

The article contains information on the gender characteristics of mini-soccer players at the stage of improving sports skills. The individual characteristics of girls involved in mini-soccer are presented. The complexity of taking into account the gender aspects of players at the stage of improving sports skills, the difficulties of communication and interaction in the women's mini-football team are shown. The importance of the studied aspect for the greatest effectiveness in training and competitive processes is noted.

Keywords: mini-soccer, character, improvement of sports skills

Введение. Спорт в целом, и игровые виды спорта, в частности, предъявляют многочисленные требования к личности игроков. Как указывалось нами ранее [1; 2; 3; 4; 5 и др.], принятие во внимание психологических аспектов спорта – неотъемлемая часть процесса подготовки атлетов. Для достижения стабильно удовлетворительного результата в игровом виде спорта необходимо учитывать широкий спектр факторов, влияющих на эффективность выступления спортсменов на соревнованиях. Одним из таких факторов является, как показывает практика, учет гендерных особенностей игроков. Например, девушкам в таком виде спорта в разы сложнее из-за природной эмоциональности, личном восприятии происходящего, нередко неспособности разделять личный и профессиональный аспекты деятельности в избранном виде спорта. У мужских команд имеются иные психологические особенности и гендерно обусловленные сложности.

В нашем исследовании изучение особенностей характера игроков в мини-футбол рассматривается на примере этапа совершенствования спортивного мастерства, поскольку в

рамках данного этапа спортивной подготовки футболисты испытывают ряд психологических сложностей, таких как: снижение уровня мотивации к тренировочному процессу в силу его монотонности, множества рутинных действий, нередко снижения спортивных результатов, травм и их рецидивов, и, вследствие указанных сложностей, часто проявляются негативные стороны характера спортсменов, что сказывается на результате тренировок и соревнований. При этом отметим, что осознание игроками содеянного далеко не всегда приводит к изменениям.

Важно осознавать, что личностно-ориентированный подход необходимо реализовывать в первую очередь на основе понимания гендерной разницы, различий в психологии и психофизиологии спортсменов разного пола. В противном случае тренировки будут попросту неэффективны, а соревнования – проиграны значительное количество раз. Также появляется угроза нанесения тренером игрокам психологических травм, которые мешают реализации потенциала воспитанников, а оценить нанесенный личности моральный ущерб и масштаб его незамедлительных и отсроченных последствий даже не представляется возможным.

Основное содержание работы. Опытная работа по исследованию гендерных особенностей игроков в мини-футбол проводилась на базе:

1) Областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Областная спортивная школа по футболу». Сокращенное наименование: ОГАУ ДО «ОСШ по футболу» (г. Челябинск).

2) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по футболу «Метар» города Челябинска. Сокращенное название: МБУ ДО «СШ по футболу «Метар» г. Челябинска (г. Челябинск).

3) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры». Сокращенное название: ФГБОУ ВО «УралГУФК». (г. Челябинск) с участием женских команд по мини-футболу (этап совершенствования спортивного мастерства).

В процессе работы с женскими командами по мини-футболу мы столкнулись с рядом препятствующих условий, которые, несомненно, ингибировали рост и развитие команд в целом, и каждого отдельно взятого игрока, в частности. Нередко последствия недопонимания, внутригрупповых конфликтов в команде и конфликтов в системе «тренер-игрок», активно и беззастенчиво демонстрировались спортсменами публично, непосредственно в процессе соревнований. Все межличностные сложности в ущерб результативности выступления команд выставлялись игроками в приоритет, общественности показывался и низкий уровень культуры команды:

и отсутствие сплоченности, сыгранности, и непрофессиональный подход к делу, некомпетентность.

Отметим также, что наставник исследуемых команд принял на себя сложную роль играющего тренера, и это также усложняло как тренировочный, так и соревновательный процессы. Трудность данной ипостаси заключается в следующем: тренер вправе требовать от игроков выполнения поставленных задач, и озвучивать претензии в случае их невыполнения, производить ротацию по итогам соревнований. Но, исходя из того условия, что тренер сам является игроком данной команды, следует необходимость безошибочности его собственных действий как на тренировках, так и на официальных матчах, чтобы он мог сохранить возможность требовать от игроков безупречного выполнения его установки на игру, игрового задания. Безусловно, не допускать ошибок на тренировках, а, тем более, на соревнованиях, – физически невозможно. В такой ситуации появляется этический вопрос: как тренер может требовать от футболистов филигранной техники и виртуозно реализованной тактики, а также как он смеет критиковать игроков за промахи, убирать их из заявки по итогам соревнований, если он сам допускает ошибки и демонстрирует собственное несовершенство?

С учетом значительного числа повторений подобных спорных ситуаций, стойкой неэффективности групповых и индивидуальных бесед тренера с игроками, было принято решение подключить к тренировочному и соревновательному процессу помогающего специалиста – спортивного психолога.

В ходе опытной работы в динамике были выявлены следующие гендерные особенности проявления черт характера игроков в мини-футбол:

- обидчивость,
- настойчивое смешивание личных и профессиональных мотивов в поведении,
- конфликтность,
- склонность к затягиванию конфликтных ситуаций,
- желание унижить в споре товарища по команде для самоутверждения,
- крик в конфликте,
- переход на личности,
- инфантильность: нежелание идти на открытый контакт для решения конфликтов, игнорирование, избегание,
- усложнение спорных ситуаций домыслами, догадками,
- намеки вместо прямого разговора,
- желание оправдать любое неприемлемое поведение принадлежностью к полу: если это девушка, значит, ей все можно, что только усиливает негатив в женском коллективе,
- желание оправдать любое неприемлемое поведение, перепады настроения и переменчивость мнения менструальным циклом,
- чрезмерная эмоциональность,
- экзальтация,
- восприятие конструктивной критики лично по отношению к себе, неспособность отличить объективность от предвзятости,
- сплетни, распространение слухов,
- желание публичного признания исключительной важности своей личности для тренера,
- заниженная или низкая самооценка,
- отсутствие веры в собственные силы, желание постоянной поддержки извне,
- нежелание самостоятельно работать с собственной самооценкой, потребность непрерывно слышать слова поддержки от социума (без повторов в терминах),
- желание обвинить партнера по команде в неудачах, др.

К указанным сложностям добавляются трудности этапа спортивной подготовки. Этап совершенствования спортивного мастерства нередко характеризуется снижением уровня мотивации к занятиям избранным видом спорта, поскольку игрок долго находится в данном виде спорта, но при этом личная и командная результативность, достижения, соревновательный статус могут оставлять желать лучшего. На эти негативные факторы наслаивается наличие травм, в том числе рецидивы, не позволяющие тренироваться вместе с командой, чувствовать атмосферу коллектива, недоначенные повреждения также регулярно дают о себе знать, имеет место быть недовосстановление, недосып, однообразие тренировочного процесса и однотипное протекание одного сезона за другим, перетренированность, переутомление, недовольство результативностью игрока тренером, товарищами по команде, родителями спортсмена, недовольство самим собой, др.

Учет вышеуказанных особенностей игроков спортивным психологом и играющим тренером в совместной работе позволил устранить значительную часть отрицательных факторов, снизить градус негатива в конфликтах, и уменьшить время на их протекание. Данных результатов удалось достичь благодаря уравновешенным эмоциональным реакциям спортивного психолога, несмотря на экзальтированность, маятниковость эмоций игроков; бережному отношению к психике спортсменов; детальному объяснению каждой сказанной реплики, каждого заданного вопроса, каждого вывода; подробному пояснению цели и смысла предлагаемых заданий, их тесную связь с мини-футболом, прикладное значение; конкретике данных психолого-педагогических рекомендаций; субъект-субъектному подходу

в педагогическом общении; максимальной откровенности играющего тренера на тренировочных занятиях, групповых консультациях, групповых беседах, активного участия в каждом предложенном задании, др.

Именно понимание гендерных особенностей позволило нам мобильно устанавливать причину эмоциональных реакций игроков и предоставило возможность либо предотвратить конфликтные ситуации посредством уравновешенного пояснения смысла сказанного игрокам наставниками, либо ускорить протекание споров. Центральным термином в русле изучаемого вопроса было, разумеется, уважение: уважение к себе, уважение к партнеру по команде, уважение к тем, кто искренне хочет оказать помощь в ходе психологического сопровождения тренировочного процесса, уважение к тренеру, уважение к воспитанникам, уважение к чужим чувствам, чужому труду и чужому времени. Когда игроки на практике, в течение значительного периода времени имели возможность наблюдать, что уважительное отношение возможно даже в споре, и оно не меняется даже при длительной совместной работе, это позволило им более доверительно общаться, активно задавать интересующие вопросы, и самим стараться на практике реализовывать психолого-педагогические рекомендации при взаимодействии внутри команды, сохраняя положительный психологический микроклимат в коллективе.

Результативность выступления команды в сезоне 2022-2023 гг., предшествующем опытно-экспериментальной работе, – третье место на Всероссийских соревнованиях по мини-футболу (футзалу) среди женщин «Первая лига» Уральского Федерального округа.

В сезоне 2023-2024 гг. (в ходе проведения экспериментальной работы) – первое место на Всероссийских соревнованиях «Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди женских команд Первой Лиги (Зона Урал и Западная Сибирь, Группа «Юг»).

Ограничения по объему в рамках данной публикации не позволяют представить всех вычислений, но при этом стоит отметить, что расчетные показатели по критерию Стьюдента значительно превышают табличные коэффициенты, следовательно, проведенная работа показала не просто формальное улучшение некоторых значений среднего арифметического, но и представила положительные результаты работы с каждым игроком, подтвердила ответственность исследователей за каждого респондента, который нам доверился.

Заключение. Мини-футбол – спортивная игра, требующая от игроков максимальной концентрации внимания, высокой скорости его распределения, быстроты принятия решений, эффективности действий, способности нести ответственность за выбор действия и мобильно вносить коррективы при необходимости. Если в ходе работы со спортсменами при таких требованиях к игрокам, не учитывать их гендерные особенности, не пытаться понять причины эмоциональных реакций, поведения, действий, отношения к самому себе, к труду, к другим людям, к окружающему миру, можно ощутить внушительные потери времени, при этом так и не дожидаясь нужного результата.

В нашей работе учет гендерных особенностей игроков на этапе совершенствования спортивного мастерства, накладывающем дополнительную ответственность на каждого отдельно взятого спортсмена, позволил положительно повлиять на процесс и результат тренировок, а также на соревнования.

Библиографические ссылки

1. Кульбиков А.Б., Романова Н.Н. Мотивация детей 13-14 лет к занятиям футболом / А.Б. Кульбиков, Н.Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. регион. науч.-метод. конф. магистрантов ; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 2018. – С. 289-292.

2. Романова, Н.Н. Лабильность мышления хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства / Н.Н. Романова, А.Р. Надргулов // 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. 235-238.

3. Романова, Н.Н. Особенности развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н.Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 35-37.

4. Романова, Н.Н. Оценка уровня развития внимания юных волейболисток / Н.Н. Романова, Н.Н. Белякова, Д.А. Дятлов, Я.В. Латышин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 334-337.

5. Романова, Н.Н. Психолого-педагогические аспекты воспитания устойчивости студентов вуза физической культуры / Н.Н. Романова, В.А. Корнеев, Н.В. Сапожникова, В.А. Беликов // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2020. – Том 12. № 2 (48). – С. 36-42.

References

1. Kul'bikov A.B., Romanova N.N. Motivaciya detej 13-14 let k zanyatiyam futbolom / A.B. Kul'bikov, N.N. Romanova // Fizicheskaya kul'tura i sport : nauka, obrazovanie, tekhnologii : mater. region. nauch.-metod. konf. magistrantov ; Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, Chelyabinsk, 2018. – S. 289-292.

2. Romanova, N.N. Labil'nost' myshleniya hokkeistok na etape sovershenstvovaniya sportivnogo masterstva / N.N. Romanova, A.R. Nadrulov // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya rehabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya : mater. X Yubilejnoj mezhdunar. nauch.-prakt. konf. ; Krasnoyarsk, 01 iyunya 2020. – Krasnoyarsk : SibGU, 2020. – S. 235-238.

3. Romanova, N.N. Osobennosti razvitiya refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury / N.N. Romanova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2015. – № 5. – С. 35-37.

4. Romanova, N.N. Ocenka urovnya razvitiya vnimaniya yunyh volejbolistok / N.N. Romanova, N.N. Belyakova, D.A. Dyatlov, YA.V. Latyushin // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2020. – № 12 (190). – С. 334-337.

5. Romanova, N.N. Psihologo-pedagogicheskie aspekty vospitaniya ustojchivosti studentov vuza fizicheskoy kul'tury / N.N. Romanova, V.A. Korneev, N.V. Sapozhnikova, V.A. Belikov // Sovremennaya vysshaya shkola: innovacionnyj aspekt. – 2020. – Том 12. № 2 (48). – С. 36-42.

© Романова Н.Н., 2024

УДК 159.9:796.966

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ХОККЕЕ

Н.Н. Романова

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

E-mail: romanova-natasha@mail.ru

В статье содержится информация относительно психологического сопровождения игроков в хоккее. Представлены психологические особенности вида спорта. Показана важность и сложность учета возрастных характеристик, генерных аспектов и характера хоккеистов в ходе профессиональной деятельности спортивного психолога. Отмечается важность изучаемого аспекта для наибольшей эффективности в тренировочном и соревновательном процессах.

Ключевые слова: хоккей, психологическое сопровождение, гендерные особенности, характер игроков

THE FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN THE ICE HOCKEY

N.N. Romanova

Ural State University of Physical Culture
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation

E-mail: romanova-natasha@mail.ru

The article contains information on the psychological support of hockey players. The psychological features of the sport are presented. The importance and complexity of taking into account age characteristics, gender aspects and the character of hockey players in the course of professional activity of a sports psychologist is shown. The importance of the studied aspect for the greatest effectiveness in training and competitive processes is noted.

Keywords: ice hockey, psychological support, gender characteristics, character of the players

Введение. Психологическое сопровождение в спорте значительно отличается от подобного процесса в рамках консультирования в возрастной психологии, семейной или индивидуальной психотерапии. При этом сопровождение в командных видах спорта также имеет ряд отличительных особенностей в сравнении с индивидуальными или парными видами спорта. В свою очередь, в командных видах спорта в отношении аспектов внедрения профессиональной деятельности спортивного психолога хоккей выделяется еще более обособленно. И, в ситуации, когда эти отличительные черты не учтены, психологическое сопровождение может стать неэффективным, травмирующим для обратившегося за помощью или вовсе способно нанести вред спортивной карьере игрока, в том числе и профессиональной.

Основное содержание работы. Как указывалось нами ранее [1; 2; 3; 4; 5 и др.], принятие во внимание психологических аспектов спорта – неотъемлемая часть процесса подготовки атлетов.

Опытная работа по психологическому сопровождению в хоккее проводится с 2007 года на различных экспериментальных площадках. В рамках данной публикации представим результаты сезона 2023-2024 гг., в котором профессиональная деятельность осуществлялась в том числе в Областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «Областная спортивная школа по хоккею «Трактор»», г. Челябинск и

Челябинской городской общественной организации Хоккейный клуб «Трактор», г. Челябинск.

В ходе сопровождения учебно-тренировочного процесса важно учитывать такие психологические особенности вида спорта «хоккей» как:

- перманентная нехватка внимания игрокам от значимого взрослого в детском хоккее и референтного профессионала в спорте высших достижений, необходимость борьбы за это внимание (как в детско-юношеском, так и в профессиональном хоккее);
- высокий уровень конкуренции (по спортивному принципу);
- постоянное эмоциональное давление (родители, руководство, тренеры, болельщики, СМИ);
- состояние неопределенности в отношении попадания в состав (пребывание в неведении попадания/непопадания в состав в целом, в неведении относительно причин непопадания в состав);
- неопределенность в процессе игры (наличие соперника непосредственно на площадке, что есть не во всех видах спорта);
- невозможность общения с тренером открыто, прямо, откровенно;
- невозможность открытого, искреннего общения внутри команды и между командами (в силу конкурентной борьбы);
- специфические и разные требования к игрокам одной команды (в соответствии с амплуа);
- разное (далеко не всегда справедливое) отношение тренерского штаба к игрокам одной команды (в том числе демонстрируемое в команде публично, открыто);
- плотный соревновательный график (как в детско-юношеском, так и в профессиональном хоккее);
- одновременное сотрудничество на площадке с игроками своей команды и противостояние с игроками команды соперника;
- невозможность выполнить запланированное действие и исправить ошибки, при необходимости, только самому, без чужой помощи, в силу скоростно-силовых особенностей вида спорта и участия в ходе игры всей команды, но не одновременно;
- повышенный шумовой фон (в силу зрелищности вида спорта даже в детско-юношеском хоккее);
- невозможность реализовать задуманное полностью и без изменений, в силу мобильного изменения событий на льду;
- неопределенности в ходе игры в отношении своего участия в соревновательных событиях, неосведомленности о возможностях участия в игре до конца или о возможности исправить ошибки, поскольку тренер может в любой момент принять решение о невыходе игрока на лед или невыходе всего звена, др.

Важен также учет гендерных, возрастных особенностей, а также отличительные черты характера игроков:

- конкурентная позиция (желание соревноваться во всем, даже на уровне юмора и получения ответной реакции на него от окружающих);
- изменение гормонального фона (у подростков) и неспособности управлять меняющимся эмоциональным состоянием в связи с этим;
- наличие/отсутствие внимания от противоположного пола (у подростков);
- неумение продумывать последствия своих действий;
- быстрое протекание всех психических процессов (в том числе процессов запоминания и забывания информации);
- проблемы с заниженной или низкой самооценкой и особенностями ее проявления;
- отсутствие самодостаточности, зависимость эмоционального фона и поведения от команды, обстоятельств (в том числе несамостоятельность в регуляции эмоций).

Как показывает практика, даже перечисленных аспектов достаточно, чтобы осознать, что психологическое сопровождение в хоккее имеет целый спектр отличительных характеристик

(даже среди игровых видов спорта), которые позволят получить наилучший результат, а именно:

- озвучивание соблюдения принципа конфиденциальности информации;
 - заинтересованность в каждом игроке лично, во всей команде, в своей работе;
 - наличие и осознании идеи в реализации профессиональной деятельности;
 - равнодушие;
 - компетентность в психологических вопросах, и в избранном виде спорта;
 - уравновешенность эмоциональных реакций на происходящее любого эмоционального полюса;
 - способность объяснить свои эмоциональные реакции;
 - возможность для игроков обратиться с вопросом относительно эмоционального реагирования на происходящее;
 - наличие успешного опыта выступлений воспитанников данного специалиста в спорте высших достижений (важно для подростков);
 - быстрый темп изложения информации;
 - быстрый темп реакции на высказывания игроков;
 - личностно-ориентированный подход;
 - уважение;
 - субъект-субъектный подход;
 - развитая спонтанная речь;
 - прикладное значение психологической информации;
 - инструктаж, точное предоставление сведений о том, где, как и когда ее можно использовать;
 - необходимость перманентного формирования конструктивной системы ценностей;
 - информирование в вопросах предстартовой подготовки;
 - наличие чувства юмора;
 - работа с наивными методами психорегуляции (примета, суеверие, ритуал, талисман), др.
- Достаточно внушительных результатов в сезоне 2023-2024 гг. нам удалось достичь также благодаря командной работе, которая предполагала:
- невмешательство со стороны тренера в работу спортивного психолога с командой (этот фактор позволил игрокам быть максимально откровенными, не опасаться за каждое сказанное слово, не ждать карательных последствий или негативных высказываний от тренерского штаба; игроки понимали, что они могут высказать абсолютно все, и, даже, если они не правы, с ними эту ситуацию обсудят, пояснят, и никто их за сказанное не будет осуждать, не будет никаких репрессивных мер, обвинений и так далее);
 - доверительную атмосферу на занятиях при работе с командой (соответствующее эмоциональное и психическое состояние коллектива достигалось, в том числе, и благодаря тому, что контроль над внешним видом: одеждой, обувью, прической, а также позой, пантомимикой и местоположением игроков в кабинете со стороны спортивного психолога отсутствовал, хоккеисты могли зайти в той одежде, которая им удобна или выражает, по их мнению, их индивидуальные особенности, могли лечь на кресло-мешок, опереться на спинку дивана; такое спокойное, уравновешенное отношение к их действиям, помимо уважительного отношения к индивидуальности, объяснялось пониманием того, что игроки устают от интеллектуальной нагрузки в общеобразовательной школе колледже/университете, физической – на тренировках и соревнованиях, эмоциональной – перманентно, по факту присутствия в данном виде спорта, а при таких обстоятельствах становится проблематично длительно удерживать тело в вертикальном положении, сохраняя правильную осанку и высокий уровень концентрации внимания и восприятия в течение всего дня),
 - обращение к юным и взрослым воспитанникам исключительно по имени и на «вы» (игроки нередко привыкают с детства к неуважительному, панибратскому или даже оскорбительному обращению; это может быть в лучшем случае – сокращение от фамилии, в

худшем – оскорбительный вариант, и всегда обращение на «ты»; каждый раз при работе с хоккеистами (любого возраста) мы сталкиваемся с одной и той же ситуацией – спортсмены удивлены такому обстоятельству, а иногда очень активно и настойчиво просят обращаться к ним на «ты»; практика показывает, что далеко не всегда ребенок может быть согласен с обращением к нему даже сокращением от фамилии, не говоря уже об оскорбительных вариантах, но при этом коллектив зачастую упорно продолжает обращаться так, как игрок не хотел бы, чтобы к нему обращались; бывает так, что в процессе работы дети и взрослые сами переходят к обращению по имени в отношении товарищей по команде, последних обычно это удивляет; например, на нашей практике были такие комментарии: «О-о-о, первый раз за всю жизнь – по имени!!!»; при этом игроки в таких ситуациях сразу искали глазами поддержки у присутствующих, чтобы разделить с ними свое приятное удивление, и удостовериться, что они действительно это слышали не одни; через время мы заметили, что игроки адаптировались к уважительному обращению, и уже не реагировали на него столь бурно или даже просто внешне заметно);

– быстрое реагирование на многочисленные комментарии и вопросы со стороны хоккеистов (практика показала, что самый быстрый темп реакции на ситуацию, в сравнении с другими видами спорта, именно в хоккейных командах; игроки моментально реагируют на действия, слова или события, при этом реагирование не ограничивается одной репликой, обычно за одним комментарием мгновенно следуют еще несколько, и не всегда это может быть понятно сторонним людям, поскольку является так называемым «внутренним юмором» коллектива, цитатой, известным комментарием из социальных сетей, и, если специалист не реагирует на происходящее, не проявляет мобильного интереса, то команда незамедлительно перестает быть заинтересованной в предлагаемой им информации; обращаем внимание, что уточнение и заинтересованность тоже должны отвечать ряду требований: если это будет уточнено слишком медленно, с большой паузой в речи, остановкой диалога, отстраненным, формальным тоном, осуждающим тоном, то игроки просто не будут открыты эмоционально, или откажутся пояснять ситуацию; установление дисциплины в этой ситуации также важно: если диалог трансформируется в панибратство, игроки не будут проявлять уважение, поскольку решат, что такого специалиста можно не воспринимать всерьез, он не компетентен).

Итог работы, как указывает Екатеринбургский филиал ООО «Федерация хоккея России», – ОГАУ ДО «ОСШ «Трактор» стала лучшей школой Уральского, Сибирского и Приволжского федеральных округов в сезоне 2023-2024 гг.:

- команда «Трактор-2007» стала чемпионом России,
- команда «Трактор-2008» стала победителем первенства Уральского, Сибирского и Приволжского федеральных округов,
- команда «Трактор-2010» стала бронзовым призером первенства России, победителем первенства Уральского, Сибирского и Приволжского федеральных округов,
- команда «Трактор-2011» стала победителем первенства Уральского, Сибирского и Приволжского федеральных округов.

Руководство ОГАУ ДО «ОСШ «Трактор» на итоговом совещании комплексной научной группы также выразило благодарность за проделанную работу и эффективность разработанной авторской методики психологического сопровождения хоккеистов.

ЧГОО Хоккейный клуб «Трактор» также показал высокие результаты – стал бронзовым призером Чемпионата Континентальной хоккейной лиги 2023-2024 гг.

Заключение. Психологическое сопровождение в спорте занимает особое положение и позволяет усилить эффективность учебно-тренировочного процесса, но далеко не все тренеры, взрослые игроки, юные хоккеисты и их родители готовы тратить свое время на данный вид подготовки. При компетентном подходе к подготовке спортсменов, учете широкого спектра особенностей взрослых хоккеистов и игроков подросткового возраста, свободном владении информацией относительно избранного вида спорта, процесс

психологического сопровождения становится эффективным средством для достижения промежуточных, итоговых, краткосрочных и долгосрочных целей.

Библиографические ссылки

1. Кульбиков А.Б., Романова Н.Н. Мотивация детей 13-14 лет к занятиям футболом / А.Б. Кульбиков, Н.Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. регион. науч.-метод. конф. магистрантов ; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 2018. – С. 289-292.
2. Романова, Н.Н. Лабильность мышления хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства / Н.Н. Романова, А.Р. Надргулов // 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. 235-238.
3. Романова, Н.Н. Особенности развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н.Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 35-37.
4. Романова, Н.Н. Оценка уровня развития внимания юных волейболисток / Н.Н. Романова, Н.Н. Белякова, Д.А. Дятлов, Я.В. Латышин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 334-337.
5. Романова, Н.Н. Психолого-педагогические аспекты воспитания устойчивости студентов вуза физической культуры / Н.Н. Романова, В.А. Корнеев, Н.В. Сапожникова, В.А. Беликов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2020. – Том 12. № 2 (48). – С. 36-42.

References

1. Kul'bikov A.B., Romanova N.N. Motivaciya detej 13-14 let k zanyatiyam futbolom / A.B. Kul'bikov, N.N. Romanova // Fizicheskaya kul'tura i sport : nauka, obrazovanie, tekhnologii : mater. region. nauch.-metod. konf. magistrantov ; Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, Chelyabinsk, 2018. – S. 289-292.
2. Romanova, N.N. Labil'nost' myshleniya hokkeistok na etape sovershenstvovaniya sportivnogo masterstva / N.N. Romanova, A.R. Nadrgulov // 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. 235-238.
3. Romanova, N.N. Osobennosti razvitiya refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury / N.N. Romanova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2015. – № 5. – S. 35-37.
4. Romanova, N.N. Ocenka urovnya razvitiya vnimaniya yunyh volejbolistok / N.N. Romanova, N.N. Belyakova, D.A. Dyatlov, Ya.V. Latyushin // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2020. – № 12 (190). – S. 334-337.
5. Romanova, N.N. Psihologo-pedagogicheskie aspekty vospitaniya ustojchivosti studentov vuza fizicheskoy kul'tury / N.N. Romanova, V.A. Korneev, N.V. Sapozhnikova, V.A. Belikov // Sovremennaya vysshaya shkola : innovacionnyj aspekt. – 2020. – Tom 12. № 2 (48). – S. 36-42.

© Романова Н.Н., 2024

УДК 378.17

САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ – МЕДИКОВ 2-ГО И 6-ГО КУРСОВ

О.И. Улога¹, Г.Б. Улога², Ю.А. Шевцова³, Г.И. Семкина⁴, И.О. Кулецкий⁵

Гродненский государственный медицинский университет»
Республика Беларусь 230009, г. Гродно, ул. Горького, д.80

В статье показано, что приверженность здоровому образу жизни студентов является недостаточной. Значительная часть студентов 2-го и 6-го курсов имеют дефицит сна, не рационально питаются, испытывают сильные психоэмоциональные нагрузки во время учебы, курят, что может быть факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Недооценка некоторыми студентами значимости здорового образа жизни, говорит о необходимости совершенствования образовательного процесса по формированию здорового образа жизни и воспитания будущих медицинских работников как носителей наглядного примера для населения.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, студенты-медицинский ВУЗ.

SELF-ASSESSMENT OF HEALTH AND LIFESTYLE OF 2ND AND 6TH YEAR MEDICAL STUDENTS

O.I. Uloga¹, G.B. Uloga², Yu.A. Shevtsova³, G.I. Semakina⁴, I.O. Kulitsky⁵

Grodno State Medical University
80, Gorkogo Street, Grodno, Belarus, 230009

The article shows that the commitment to a healthy lifestyle of students is insufficient. A significant part of the 2nd and 6th year students have a sleep deficit, eat irrationally, experience severe psychoemotional stress during their studies, smoke, which may be risk factors for the development of chronic non-communicable diseases. The underestimation by some students of the importance of a healthy lifestyle indicates the need to improve the educational process for the formation of a healthy lifestyle and the education of future medical workers as carriers of a clear example for the population.

Key words: health, lifestyle, students-medical university.

Введение. Одной из наиболее важных задач развития общества является проблема сохранения здоровья студенческой молодежи. Значимым фактором, влияющим на здоровье молодых людей, является образ жизни, который на 50-55% определяет состояние их здоровья [1].

Анализ жизнедеятельности студентов говорит о ее недостаточной организованности. Не соблюдение режима дня, большие психоэмоциональные нагрузки, недостаточность сна и отдыха, малоподвижный образ жизни, некачественное и несбалансированное питание, вредные привычки – все эти факторы негативным образом сказываются на состоянии здоровья. Некоторые авторы указывают, что ко 2-му курсу обучения в вузе количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, а 4-му – на 43% [2,3].

Изучение гендерных различий в отношении студентов к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни показывает более выраженные воздействия стресса на здоровье девушек, а для юношей более характерен риск нездорового питания в сочетании с низкой физической активностью и вредными привычками [4].

Современная система медицинского образования ставит перед образовательными учреждениями качественно новые задачи, заключающиеся не только в поддержании, сохранении и укреплении собственного здоровья обучающихся, но и в развитии их способности формировать здоровый образ жизни среди населения [4].

Материалы и методы исследования. В октябре – ноябре 2023г. было проведено анонимное анкетирование студентов 2-го и 6-го курсов лечебного факультета ГрГМУ. Для исследования использовали разработанную нами анкету, содержащую 25 вопросов. С помощью анкеты собрали данные о самооценке здоровья, физической активности, продолжительности сна, режиме и качестве питания, психоэмоциональном состоянии, наличии и использовании свободного времени, вредных привычках.

Обработку и статистический анализ данных проводили с применением приложения Google Таблицы. Для анализа статистических различий использовали статистический критерий хи- квадрат Пирсона (χ^2). Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$.

Цель: Сравнить самооценку здоровья и образа жизни студентов 2-го и 6-го курсов ГрГМУ.

Задачи:

1. Изучить образ жизни студентов 2-го и 6-го курсов ГрГМУ.
2. Определить, меняется ли образ жизни студентов за годы обучения в университете.
3. Выявить, что мешает и что необходимо для поддержания здорового образа жизни.

Обсуждение результатов:

В опросе приняли участие 180 студентов 2-го курса лечебного факультета, из них 115 девушек и 85 юношей, а также 101 студент 6-го курса лечебного факультета, 78 девушек и 23 юноши.

Студентам было предложено оценить состояние своего здоровья. Результаты опроса представлены в таблице.

Таблица 1:

**Распределение респондентов по оценке своего здоровья в %
от числа респондентов по курсам и полу.**

Курс, пол	Отличное	Хорошее	Удовлетворительное	Плохое
2 курс	13,30 %	58,40 %	27,80 %	0,50 %
Девушки	8,80 %	57,60 %	32,70 %	0,90 %
Юноши	20,00 %	60,00 %	20,00 %	–
6 курс	9,90 %	51,50 %	32,70 %	5,90 %
Девушки	9,00 %	51,30 %	34,60 %	5,10 %
Юноши	13,00 %	52,20 %	26,10 %	8,70 %

Из таблицы видно, что студенты 2-го курса выше оценивают свое здоровье. Среди студентов 6-го курса меньше число респондентов, оценивающих свое здоровье как отличное и хорошее, увеличилось количество студентов с удовлетворительной оценкой и 5,9% шестикурсников оценивают свое здоровье как плохое. Наиболее высокую оценку своему здоровью дали юноши 2-го курса, отличное - 20%, хорошее - 60% и удовлетворительное - 20%. Юноши 6-го курса оценивают свое здоровье как отличное - 13%, хорошее - 52,2%, удовлетворительное - 26,1% и плохое - 8,7%. Девушки 2-го и 6-го курсов оценивают свое здоровье примерно одинаково за исключением 4-х студенток 6-го курса, оценивших свое здоровье как плохое (5,1%). Оценка плохое состояние здоровья чаще встречается у юношей 6-го курса, чем у девушек этого курса. Однако при проведении анализа этих данных статистически значимых различий в самооценке своего здоровья студентами 2-го и 6-го курсов не выявлено ($\chi^2=0,999$).

На вопрос появились ли за время учебы хронические заболевания утвердительно ответили 18,3% студентов 2-го курса и 53,5% студентов 6-го курса ($\chi^2=37,358$; $p < 0,001$), причем среди девушек и юношей 2-го курса утвердительный ответ встречается примерно одинаково в 18% от числа опрошенных, тогда как среди девушек 6-го курса значительно чаще (57,7%), чем среди юношей этого курса (39,1%), хотя статистически значимых различий нет ($\chi^2=2,459$).

Нас интересовало насколько эффективно проводилось оздоровление студентов. За время учебы 18,3% студентов 2-го курса с хроническими заболеваниями улучшили свое здоровье, причем оздоровилось половина юношей с хроническими заболеваниями и только четверть девушек. Среди опрошенных студентов 6-курса с хроническими заболеваниями улучшили свое здоровье только 13%, среди них юношей в два раза больше, чем девушек. За время учебы оздоровилось больше студентов 2-го курса, чем 6-го ($\chi^2=5,179$; $p<0,025$).

Для оценки продолжительности активных движений в течении дня, студентам было предложено оценить свою двигательную активность по следующей шкале: менее 1-го часа, 1 час и более, 2 часа и более. Полученные результаты опроса показали, что среди студентов 2-го курса количество молодых людей с низкой двигательной активностью менее 1-го часа в день составило 12,2%, а среди студентов 6-го курса только 8,9%, причем девушек с низкой двигательной активностью в два раза больше, чем юношей среди студентов как 2-го, так и 6-го курса. Большинство опрошенных студентов имеют достаточный и высокий уровень двигательной активности. Свою двигательную активность как высокую более 2-х часов в день оценили 31,9% девушек 2-го курса, 53,8% юношей 2-го курса, 37,2% девушек 6-го курса и 52,2% юношей 6-го курса. Обращает на себя внимание, что доля студентов с высокой двигательной активностью одинаковая на обоих курсах, но среди студентов юношей она значительно выше, однако нет статистически значимых различий в продолжительности двигательной активности студентов обоих курсов ($\chi^2=0,864$).

В результате проведенного опроса были установлены предпочтения студентов в проявлении физической активности. Подавляющее большинство респондентов проявляют физическую активность и только 3,7% студентов 2-го курса и 5,7% студентов 6-го курсов игнорируют ее предпочитая ничем не заниматься. Наиболее популярны среди студентов пешие прогулки, их предпочитают 33,5% студентов 2-го курса и 40,2% студентов 6-го курса. Утренней зарядкой занимаются 13,9% студентов 2-го курса и 12,3% студентов 6-го курса, 14,6% студентов 2-го курса занимаются бегом, бег менее популярен среди студентов 6-го курса им занимаются только 3,8% студентов. Фитнес популярнее у студентов 6-го курса (11,8%), чем у студентов 2-го курса (8,1%). В спортивных секциях занимается больше студентов 2-го курса (6%), чем 6-го курса (1,9%). Велосипед не популярен среди студентов, им занимается только 3,5% студентов 2-го курса и 4,7% студентов 6-го курса.

Для оценки продолжительности сна студентам было предложено указать количество дней в неделе, в которые им удавалось спать 7 часов и более. Результаты опроса показали, что подавляющее большинство студентов как 2-го, так и 6-го курса имеют дефицит сна. Продолжительность сна у 52,5% студентов 2-го курса менее 7 часов, 31,8% студентов могут выспаться от 1 до 4 дней в неделю и только у 8,4% студентов 2-го курса продолжительность сна составляет 7 часов и более. Девушки 2-го курса спят меньше, чем юноши, 57,1% опрошенных девушек спят менее 7 часов и только 7,1% -- 7 часов и более, 44,6% юношей 2-го курса спят менее 7 часов, а 10,8% спят ежедневно 7 часов и более. Результаты опроса студентов 6-го курса показывают уменьшение количества студентов, сон которых составляет менее 7 часов (44,6%), однако уменьшилось и количество студентов, которые ежедневно спят 7 часов и более (4%). Более половины студентов 6-го курса (51,5%) могут выспаться от 1 до 5 дней в неделю. Юноши 6-го курса спят меньше, чем девушки. Среди юношей никто не отметил продолжительность сна 7 часов и более, а 52,2% спят менее 7 часов. 42,3% девушек 6-го курса спят менее 7 часов и только 5,1% девушек 6-го курса имеют продолжительность сна 7 часов и более. Спят студенты 2-го и 6-го курсов недостаточно, однако статистически значимых различий в продолжительности сна не выявлено ($\chi^2=1,001$).

Ответы на вопрос о кратности приема пищи показали, что более рационально питаются студенты 6-го курса, 56,4% из них принимают пищу 3 раза и более в день, тогда как только 32,8% студентов 2-го курса питаются дробно 3 и более раз в день ($\chi^2=14,938$; $p<0,001$). Дробное питание менее популярно среди девушек 2-го курса (28,3%), чем среди юношей (40%). Студенты 2-го курса предпочитают 2-х разовый прием пищи, 65,5% девушек и 52,3%

юношей. Девушки 6-го курса кушают чаще, чем девушки 2-го курса ($\chi^2=5,669$; $p < 0,02$), различий в режиме питания юношей этих курсов не выявлено ($\chi^2=0,195$).

Рыба и рыбные продукты недостаточно представлены в рационе питания студентов как 2-го, так и 6-го курсов. 22% студентов 2-го курса не употребляют рыбу, у 50% студентов рыба присутствует на столе 1 раз в месяц и реже и только 1,7% студентов 2-го курса употребляют рыбу ежедневно. Среди шестикурсников количество студентов, не употребляющих рыбу уменьшилось почти в три раза и составило 8,9%, число студентов, употребляющих рыбу ежедневно выросло до 3%, а количество студентов, включающих рыбу в рацион еженедельно, составило 33,7%. Статистически значимых различий в потреблении рыбных продуктов студентами 2-го и 6-го курсов нет ($\chi^2=2,373$), хотя в рационе питания девушек 6-го курса больше рыбы и рыбных продуктов, чем у девушек 2-го курса ($\chi^2=3,879$; $p < 0,05$).

Результаты анкетирования показали, что свежие фрукты и овощи употребляются в пищу студентами обоих курсов недостаточно. Только у 12,8% студентов 2-го курса ежедневно на столе присутствуют свежие фрукты и у 16,2% свежие овощи, причем у девушек и юношей этого курса одинаково низкое потребление свежих овощей и фруктов. В два раза больше студентов 6-го курса ежедневно употребляют свежие фрукты (26,7%) ($\chi^2=4,589$; $p < 0,05$), при этом среди этих студентов девушек больше (30,8%), чем юношей (13%). Девушки 6-го курса употребляют больше свежих фруктов, чем девушки 2-го курса ($\chi^2=9,31$; $p < 0,005$). Обращает внимание низкое потребление свежих овощей студентами 6-го курса. Только 12,9% студентов этого курса ежедневно в свой рацион включают овощи, причем среди них значительно меньше юношей (4,3%), чем девушек (15,4%). Статистически значимых различий в потреблении свежих овощей студентами обоих курсов нет ($\chi^2=0,042$).

Подавляющее большинство респондентов 2-го и 6-го курсов не употребляют алкогольные напитки или употребляют их редко. Среди студентов 2-го курса 33,3% не употребляют алкоголь, а 63,9% употребляют алкогольные напитки реже 1 раза в неделю и только 2,8% студентов употребляют алкогольные напитки 2 – 3 раза в неделю. У студентов 6-го курса алкоголь не популярен, однако среди них уменьшилось число не употребляющих алкоголь до 14,9%, возросло число студентов, употребляющих алкоголь реже 1 раза в неделю до 79,2% и употребляющих алкоголь 2 – 3 раза в неделю до 5,1%. Несмотря на незначительное количество студентов, употребляющих спиртные напитки, отмечается статистически значимое увеличение числа употребляющих студентов

6-го курса ($\chi^2=11,294$; $p=0,001$).

Вызывает беспокойство увлечение студентов курением, курят 27,2% студентов 2-го курса и 27,7% 6-го курса. Среди опрошенных девушек курят 16,8% студенток 2-го курса и 26,9% студенток 6-го курса, хотя статистически значимых различий между ними нет ($\chi^2=2,515$). Среди респондентов юношей больше курящих студентов 2-го курса 43%, чем 6-го курса 30,4%, однако статистически значимых различий тоже нет ($\chi^2=1,133$). Студенты в курении предпочтение отдают вейпам и электронным сигаретам, обычные сигареты на третьем месте, причем студенты 2-го курса предпочитают вейпы, а студенты 6-го курса – электронные сигареты, только юноши 6-го курса предпочитают курить обычные сигареты. Радует то, что по результатам опроса около половины курящих студентов намерены бросить курить, причем среди студентов 6-го курса их больше.

Среди студентов 2-го курса широко распространено употребление энергетических напитков, их употребляют около половины опрошенных студентов (40,6%), причем юношей больше (44,6%), чем девушек (37,2%). Количество студентов 6-го курса употребляющих энергетические напитки значительно меньше (21,2%), различия статистически значимые ($\chi^2=10,697$; $p < 0,002$). Студенты 6-го курса отдают предпочтение кофе (62,3%), в отличие от студентов 2-го курса (45,5%) ($\chi^2=7,324$; $p < 0,01$), причем среди девушек 6-го курса больше любителей кофе (66,7%), чем среди юношей этого курса (47,8%).

Учитывая специфику медицинского университета большинство опрошенных студентов отметили, что они испытывают сильные психоэмоциональные нагрузки во время учебы, на это указали 71,5% респондентов 2-го курса и 55,4% респондентов 6-го курса, причем таких

студентов значительно больше на 2-ом курсе ($\chi^2=7,394$; $p < 0,01$). Среди студентов 2-го курса испытывающих сильные психоэмоциональные нагрузки больше девушек (86,6%), чем юношей (44,6%). Эти различия статистически значимые ($\chi^2=33,12$; $p < 0,001$).

Нас интересовало, есть ли свободное время у студентов и как они его проводят. В результате опроса установлено, что не имеют свободного времени 14,4% студентов 2-го курса и только 3% студентов 6-го курса ($\chi^2=4,636$; $p < 0,05$). Различий в проведении свободного времени у студентов обоих курсов по результату опроса не выявлено. На первом месте сон, интернет и непосредственное общение с друзьями, затем прогулки, занятия спортом, чтение книг и на последнем месте посещение театров, музеев и кино, причем больше студентов 6-го курса проводят свободное время за чтением книг, чем 2-го курса.

Выводы:

1. Студенты обоих курсов высоко оценивают состояние своего здоровья, у них достаточная двигательная активность в течение дня, большинство студентов имеют свободное время для отдыха, занятий спортом, саморазвития.

2. Образ жизни студентов за годы обучения в университете заметно меняется по многим аспектам. Питание студентов 6-го курса более рациональное и качественное, они меньше испытывают психоэмоциональные нагрузки во время учебы, имеют больше свободного времени.

3. Проведенное исследование показывает, что приверженность здоровому образу жизни студентов является недостаточной. Значительная часть студентов обоих курсов имеют дефицит сна, не рационально питаются, испытывают сильные психоэмоциональные нагрузки во время учебы, курят, что может быть факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Недооценка некоторыми студентами значимости здорового образа жизни, говорит о необходимости совершенствования образовательного процесса по формированию здорового образа жизни и воспитания будущих медицинских работников как носителей наглядного примера для населения.

Библиографические ссылки

1. Картышева Н.В., Попова О.А., Грошева Е.С. Самооценка здоровья и образа жизни студентов педагогического университета // Гигиена и санитария. -2015. - №9. – С. 18-20.

2. Николаев Е.А., Лазарева Е.Ю., Ланцова Н.Н. Особенности приверженности здоровому образу жизни студентов-медиков младших курсов // Сетевой научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». - 2020. - №4. – С. 427-432.

3. Семченко Л.Н., Батримбетов С.А. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным ее самооценки // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – 2007. – С.136-138.

4. Шепелева О.М., Лазурина Л.П., Куркина М.П. Самооценка качества жизни и сформированности здорового образа жизни студентов-медиков // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Управление, вычислительная техника, информатика. Медицинское приборостроение. – 2023. - №13(2). – С. 112-124.

References

1. Kartysheva N.V., Popova O.A., Grosheva E.S. Samoocenka zdorov'ya i obraza zhizni studentov pedagogicheskogo universiteta // Gigena i sanitariya. -2015. - №9. - S. 18-20.

2. Nikolaev E.A., Lazareva E.Yu., Lancova N.N. Osobennosti priverzhennosti zdorovomu obrazu zhizni studentov-medikov mladshih kursov // Setevoy nauchnyj zhurnal «Lichnost' v menyayuschemsya mire: zdorov'e, adaptaciya, razvitie». - 2020. - №4. - S. 427-432.

3. Semchenko L.N., Batrimbetov S.A. Social'noe blagopoluchie i uroven' zdorov'ya studencheskoj molodezhi po dannym ee samoocenki // Gumanitarnye metody issledovaniya v medicine: sostoyanie i perspektivy. - 2007. - S.136-138.

4. Shepeleva O.M., Lazurina L.P., Kurkina M.P. Samoocenka kachestva zhizni i sformirovannosti zdorovogo obraza zhizni studentov-medikov // Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Upravlenie, vychislitel'naya tehnika, informatika. Medicinskoe priborostroenie. - 2023. - №13(2). - S. 112-124.

© Улога О.И., Улога Г.Б., Шевцова Ю.А., Семкина Г.И., Кулецкий И.О., 2024

УДК 796.323.2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

А.Ю. Черепанов

Красноярский государственный аграрный университет
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, пр. Мира, 90
E-mail: chybag@gmail.com

В статье авторами рассматриваются аспекты повышения эффективности соревновательной деятельности баскетболистов. Экспериментально обоснована эффективность использования средств и методов системы кроссфит в тренировочном процессе игроков студенческой баскетбольной команды, по сравнению с общепринятыми средствами и методами скоростно-силовой подготовки баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, кроссфит, студенты, студенческий спорт, скоростно-силовая подготовка.

IMPROVING THE SPEED AND STRENGTH TRAINING OF THE PLAYERS OF THE STUDENT BASKETBALL TEAM

A.Y. Cherepanov

Krasnoyarsk State Agrarian University
90 Mira Ave., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: chybag@gmail.com

In the article, the authors consider aspects of improving the effectiveness of competitive basketball players. The effectiveness of using the means and methods of the crossfit system in the training process of the players of the student basketball team has been experimentally substantiated, in comparison with the generally accepted means and methods of speed and strength training of basketball players.

Keywords: basketball, crossfit, students, student sports, speed and strength training.

Введение. Проблемам повышения эффективности игровой деятельности в баскетболе посвящено большое количество научных работ и научно-методических разработок. По мнению ряда авторов, существенное влияние на показатели эффективности игровой деятельности оказывают скоростно-силовые способности спортсменов [6]. Также стоит отметить, что скоростно-силовая подготовленность является базисом, на котором выстраивается технико-тактическая подготовленность в баскетболе [1].

Интенсификация соревновательной деятельности, повышение скорости и динамики игры, требует от тренеров и специалистов в области баскетбола постоянного поиска новых и эффективных средств и методов повышения уровня скоростно-силовой подготовленности игроков баскетбольной команды. Общепринятые средства, которые используются тренерами в процессе специальной физической подготовки баскетболистов, в виду особенностей данного вида спорта, постепенно утрачивают свой положительный эффект, тем самым, все сложнее достигать желаемого результата от их применения [8].

В этой связи является **актуальным** разработка и внедрение в процесс тренировочной деятельности спортсменов баскетболистов средств и методов тренировочных воздействий, которые отвечают современным требованиям ведения соревновательной деятельности. Внедрение новых средств и методов в тренировочный процесс - это необходимый элемент

повышения эффективности тренировочного воздействия. И модернизации системы тренировочных воздействий в баскетболе на различных этапах подготовки привлекает пристальное внимание как тренеров так и специалистов и занимает ведущее место на современном этапе развития этого вида спорта [7]. За последние десятилетия значительно увеличилась скорость передвижения игроков по площадке, претерпели существенные изменения методики тренировки технико-тактических действий игроков различного амплуа.

Что обуславливает актуальность настоящего исследования поскольку на современном этапе развития баскетбола, для повышения эффективности соревновательной деятельности, от баскетболиста требуется проявление высокого уровня развития скоростно-силовых качеств в условиях постоянного прироста уровня развития выносливости.

Проблема исследования заключается в диссонансе современных средств и методов спортивной тренировки в баскетболе и требованиями, которые предъявляются к специальной физической подготовке игроков студенческой баскетбольной команды.

Объект исследования: процесс скоростно-силовой подготовки игроков студенческой баскетбольной команды.

Предмет исследования: скоростно-силовая подготовка игроков студенческой баскетбольной команды, с использованием отобранных упражнений системы кроссфит.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность разработанной методики скоростно-силовой подготовки с использованием отобранных упражнений системы кроссфит в тренировочном процессе игроков студенческой баскетбольной команды.

Гипотеза исследования: оптимально высокий уровень скоростно-силовой подготовленности игроков студенческой баскетбольной команды будет обеспечен, если будет разработан и внедрен в тренировочный процесс комплекс упражнений из системы кроссфит, что приведет к повышению эффективности процесса скоростно-силовой подготовки игроков студенческой баскетбольной команды.

Кроссфит - это инновационная программа физических упражнений, которая стала настоящим феноменом в современной фитнес-индустрии. Основной принцип кроссфита - это постоянное изменение нагрузки и разнообразие тренировок, которые включают в себя элементы из разных видов спорта: от тяжелой атлетики и гимнастики до кардиотренировок и высокоинтенсивных упражнений. Таким образом, кроссфит предоставляет с собой уникальный симбиоз средств и методов тренировочных воздействий, которые позволяют развивать широкий арсенал физических качеств [5].

Система кроссфит включает в себя комплексы упражнений, имеющих широкую направленность на развитие и совершенствование основных физических качеств и их производных. Данные условия выполняются за счёт использования:

- различных режимов выполнения комплексов упражнений (динамический, статодинамический и статический);
- различных методов и подходов к выполнению комплекса упражнений (круговой, комбинированный, интервальный и соревновательный);
- разнообразного инвентаря и оборудования (утяжелители, гири, гантели, бодибары, набивные мячи, резиновые эспандеры и т.д.) [3].

В основу системы кроссфит входит применение разнообразных упражнений, активирующих основные мышечные группы, причём упражнение можно подбирать таким образом, чтобы воздействие на мышечные группы имело как локальный, так и сопряжённый характер. Так, например, к упражнениям локального воздействия относятся такие базовые элементы атлетизма как приседания, выпады, тяги, отжимания и т.д., так и упражнения сопряжённого воздействия, которые объединяют в одном упражнении несколько направлений воздействия на мышечные группы (берпи) [2].

Выбор системы кроссфит, как основного средства скоростно- силовой подготовки игроков студенческой баскетбольной команды, не случаен поскольку, с помощью специально отобранных упражнений предложенной системы тренировок возможно организовать

тренировочные воздействия как локального, так и сопряженного воздействия, а также возможности использования широкого арсенала средств и методов спортивной тренировки. Еще одной ключевой особенностью кроссфита является его интенсивность. Тренировки проводятся на высокой скорости и с минимальными паузами, что оказывает благоприятное влияние на развитие скоростной выносливости занимающихся [4].

В педагогический эксперимент вовлечены 20 студентов в возрасте от 17 лет до 21 года, испытуемые - игроки студенческих баскетбольных команд Красноярского государственного аграрного университета и Красноярского института железнодорожного транспорта.

На начальном этапе педагогического исследования нами определены контрольные и экспериментальные группы, баскетбольная команда Красноярского института железнодорожного транспорта принята за контрольную группу, а баскетбольная команда Красноярского государственного аграрного университета принята за экспериментальную группу.

Педагогический эксперимент проведён в период с 01.10.2023 по 30.04.2024. На начальном этапе педагогического воздействия проведено контрольное испытание по четырём контрольным нормативам, оценивающим уровень развития скоростно-силовых качеств у испытуемых: Бег 20 м. (характеризует скорость баскетболиста на дистанции), Челночный бег, с. (характеризует скоростную выносливость баскетболиста), передача мяча по выбору (характеризует точность и быстроту передачи мяча).

Результаты контрольного испытания по определению уровня развития скоростно-силовых способностей испытуемых на момент начала педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Анализируя полученные результаты, представленные в таблице 1, можно сделать заключение, о том, что проведённое контрольное тестирование перед началом педагогического эксперимента показало, что не наблюдается статически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами, это указывает на то что группы однородны.

Таблица 1

Результаты контрольного тестирования в начале эксперимента контрольной и экспериментальной групп баскетболистов (табл = 2,10)

Название теста (ед.изм.)	Результат теста $X_{cp} \pm m (n=10)$	Результат теста $X_{cp} \pm m (n=10)$	Критерий Стьюдента	Достоверность ($P=0,05$)
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Бег 20 м (с)	$3,42 \pm 0,15$	$3,41 \pm 0,16$	0,28	>
Челночный бег (с)	$178,10 \pm 4,61$	$178,50 \pm 4,58$	0,19	>
Передачи по выбору (кол-во)	$7,6 \pm 1,15$	$7,8 \pm 0,92$	0,34	>

В период проведения педагогического эксперимента испытуемые тренировались 3 раза в неделю (вторник, четверг, суббота) по 2-2,5 часа. Баскетболисты Красноярского государственного аграрного университета (экспер.гр) тренировалась с применением разработанного комплекса упражнений из системы кроссфит, направленных на совершенствование скоростно-силовой подготовленности испытуемых. Отобранные упражнения имели различную направленность, а именно упражнения, направленные на повышение уровня скорости силовой подготовленности верхних конечностей (молот, вращение набивного мяча вокруг головы, отжимание с Т-образным разворотом и т.д.) нижних конечностей (конькобежец, медвежья походка, прыжок на тумбу правой / левой и т.д.) и мышц корпуса (шаги альпиниста, скорпион, бурпи с мячом и т.д.).

Для развития скоростно-силовых способностей баскетболистов Красноярского института железнодорожного транспорта (контр.гр) применялись общепринятые средства и методы спортивной тренировки, такие как: бег на различные дистанции с изменением скорости, направления, темпа и времени бега; прыжки на месте и в движении, из глубокого приседа; приседания с отягощениями; выпрыгивания вверх с места и с разбега.

По завершению педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование с использованием аналогичного арсенала тестов, что и на начальном этапе исследования, результаты контрольных испытаний представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты контрольного тестирования в конце эксперимента контрольной и экспериментальной групп баскетболистов (табл = 2,10)

Название теста (ед.изм.)	Результат теста $X_{cp} \pm m (n=10)$	Результат теста $X_{cp} \pm m (n=10)$	Критерий Стьюдента	Достоверность ($P=0,05$)
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Бег 20 м (с)	3,27±0,46	3,38±0,42	3,44	>
Челночный бег (с)	162,6±3,32	172,4±3,38	3,14	>
Передачи по выбору (кол-во)	8,22±0,44	7,85±0,33	4,12	>

Проведя анализ полученных результатов после проведения контрольного тестирования определено, что за период проведения педагогического эксперимента, как в контрольной, так и в экспериментальной группах наблюдается прирост результатов во всех контрольных тестах, однако величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе.

Вывод. Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что внедрение в тренировочный процесс игроков студенческой баскетбольной команды упражнений из системы кроссфит, оказывает благоприятное влияние на совершенствование скоростно-силовой подготовленности испытуемых.

Библиографические ссылки

1. Болдин, А.С. Физические возможности студентов, регулярно тренирующихся в секции баскетбола / А.С. Болдин, И.И. Файзуллина, А.Л. Волобуев // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Материалы IX Международного научного конгресса, Якутск, 26–28 октября 2023 года. – Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2024. – С. 82-84. – EDN XOEQLF.
2. Жеткенгер, А.А. Целесообразное использование кроссфита для совершенствования функциональных кондиций атлетов в возрасте 21-35 лет по системе ЕМОН / А.А. Жеткенгер // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : Сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2024. – С. 34-38. – EDN AIFDKA.
3. Использование средств кроссфита в подготовке сборной команды по регби военно-учебного заведения / А.Р. Шайдуллов, А. М. Приходько, В. Ю. Егоров, И.Е. Кабаев // Регби в системе физической подготовки вооруженных сил Российской Федерации и силовых структурах. Тенденции развития и перспективы: Сборник статей межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 12–13 октября 2023 года. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2023. – С. 47-51. – EDN NSGNBH.
4. Кульпин, Э.Ю. Развитие скоростно-силовых показателей боксеров 15-16 лет с помощью кроссфит / Э.Ю. Кульпин // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : Материалы XXXIII национальной научно-методической конференции, с международным участием, посвященной 100-летию Минспорта России и 10-летию науки и технологий в России, Челябинск, 19 мая 2023 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 209-212. – EDN LASDAS.
5. Моргачева, Е.М. Тенденции в мире фитнеса: открытие новых видов тренировок / Е. М. Моргачева, О. В. Костромина // Научный аспект. – 2024. – Т. 25, № 1. – С. 3141-3146. – EDN WZOPYM.

6. Развитие скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола / М.С. Самойлова, И.П. Кleshнин, М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 2. – С. 10-14. – EDN IUFBKN.
7. Уварова, Л.И. Использование средств кроссфита для подготовки студентов вуза к сдаче контрольных нормативов по специализации баскетбол / Л.И. Уварова, И.Ю. Рубинская, Т. А. Тупахина // Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля. – 2022. – № 8(62). – С. 112-115. – EDN FNTWBA.
8. Уровень физической подготовленности студентов, регулярно занимающихся баскетболом / В.И. Шарагин, С.Ю. Завалишина, А.С. Болдин, М.О. Одинцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 488-492. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p488-493. – EDN NWMYJI.

References

1. Boldin, A.S. Fizicheskie vozmozhnosti studentov, regularno treniruyuschihsya v sekcii basketbola / A.S. Boldin, I.I. Fajzullina, A.L. Volobuev // Problemy fizkul'turnogo obrazovaniya: sodержanie, napravlenno'st', metodika, organizaciya: Materialy IX Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa, Yakutsk, 26-28 oktyabrya 2023 goda. - Cheboksary: OOO "Izdate'lskij dom "Sreda", 2024. - S. 82-84. - EDN XOEQLF.
2. Zhetkenger, A.A. Celesoobraznoe ispol'zovanie krossfita dlya sovershenstvovaniya funkcion'al'nyh kondicij atletov v vozraste 21-35 let po sisteme EMOM / A.A. Zhetkenger // Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov: opyt i perspektivy : Sbornik nauchnyh trudov molodyh uchenykh, posvyaschennyj Dnyu rossijskoj nauki. - Chelyabinsk : Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, 2024. - S. 34-38. - EDN AIFDKA.
3. Ispol'zovanie sredstv krossfita v podgotovke sbornoj komandy po regbi voenno-uchebnogo zavedeniya / A.R. Shajdullov, A. M. Prihod'ko, V. Yu. Egorov, I.E. Kabaev // Regbi v sisteme fizicheskoy podgotovki vooruzhennykh sil Rossijskoj Federacii i silovykh strukturah. Tendencii razvitiya i perspektivy: Sbornik statej mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Sankt-Peterburg, 12-13 oktyabrya 2023 goda. - Sankt-Peterburg: Voennyj institut fizicheskoy kul'tury, 2023. - S. 47-51. - EDN NSGNBH.
4. Kul'pin, `E.Yu. Razvitie skorostno-silovykh pokazatelej bokserov 15-16 let s pomosh'yu krossfit / `E.Yu. Kul'pin // Optimizaciya uchebno-vospitate'l'nogo processa v obrazovatel'nyh organizacijah fizicheskoy kul'tury : Materialy XXXIII nacional'noj nauchno-metodicheskoy konferencii, s mezhdunarodnym uchastiem, posvyaschennoj 100-letiyu Minsporta Rossii i 10-letiyu nauki i tehnologij v Rossii, Chelyabinsk, 19 maya 2023 goda. - Chelyabinsk: Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, 2023. - S. 209-212. - EDN LASDAS.
5. Morgacheva, E.M. Tendencii v mire fitnesa: otkrytie novykh vidov trenirovok / E. M. Morgacheva, O. V. Kostromina // Nauchnyj aspekt. - 2024. - T. 25, № 1. - S. 3141-3146. - EDN WZOPYM.
6. Razvitie skorostno-silovykh sposobnostej studentov na zanyatiyah v sekcii basketbola / M.S. Samojlova, I.P. Kleshnin, M.V. Borisova, A.Yu. Musohranov // Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki. - 2021. - № 2. - S. 10-14. - EDN IUFBKN.
7. Uvarova, L.I. Ispol'zovanie sredstv krossfita dlya podgotovki studentov vuza k sdache kontrol'nykh normativov po specializacii basketbol / L.I. Uvarova, I.Yu. Rubinskaya, T.A. Tupahina // Vestnik Luganskogo gosudarstvennogo universiteta imeni Vladimira Dallya. - 2022. - № 8(62). - S. 112-115. - EDN FNTWBA.
8. Uroven' fizicheskoy podgotovlennosti studentov, regularno zanimayuschihsya basketbолом / V.I. Sharagin, S.Yu. Zavalishina, A.S. Boldin, M.O. Odincova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. - 2022. - № 9(211). - S. 488-492. - DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p488-493. - EDN NWMYJI.

УДК 159.9:796.966

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ УРОВНЯ 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 содержится информация относительно методических особенностей оптимизации уровня мотивации к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства. Представлены педагогические условия, предполагающие положительную динамику мотивационного компонента в структуре психологической подготовки юных хоккеистов. Показана сложность процесса психологической подготовки игроков на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: хоккей, этап совершенствования спортивного мастерства, мотивация

THE METHODOLOGICAL FEATURES OF THE OPTIMIZING THE LEVEL OF THE MOTIVATION TO PRACTICE 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 contains information on the methodological features of optimizing the level of motivation to practice hockey at the stage of improving sports skills. The pedagogical conditions suggesting a positive dynamics of the motivational component in the structure of psychological training of young hockey players are presented. The complexity of the process of preparing players at the stage of improving sports skills is shown.

Keywords: ice hockey, the stage of improving sports skills, motivation

Введение. На сегодняшний день уровень тренировочных и соревновательных нагрузок в хоккее непрерывно возрастает в сравнении с показателями прошлых лет. Помимо физических нагрузок в такой ситуации актуальность имеет изучение психологического давления, оказываемого на игроков. При этом отметим, что психологический компонент в структуре спортивной подготовке важно рассматривать одним из первых. Психологический прессинг, как показывает практика, может проявляться от следующих участников ситуации:

- тренерского штаба (постоянно требующего максимальный результат как по качеству игры, так и по итоговому счету каждого матча);
- родителей воспитанников (чрезмерно часто старающихся проецировать на своих детей собственные нереализованные возможности, а также самостоятельно строящих планы на профессиональную карьеру своих детей и нередко не считающихся с мнением и состоянием самих юных хоккеистов в силу популярности избранного вида спорта и возможных финансовых перспектив или, наоборот, чрезмерно препятствующих увлеченности игроков хоккеем, поскольку может присутствовать убежденность, что спорт является более

ущербным по ряду показателей, по мнению родителей, в сравнении с дальнейшими перспективами качественного общего и высшего профессионального образования);

- соперников (в силу возрастных особенностей провоцирующих противостоящую команду на проявление негативных эмоций публично, что в ситуации матча является еще и нарушением правил помимо всеобщего порицания или открытого проявления психологической слабости перед конкурентом);

- товарищей по команде (в случае неудовлетворительного качества игры в целом (игры в конкретном игровом отрезке), эффективности взаимодействия в определенном игровом сочетании, или в ситуации непланируемого итогового счета, активно проявляющих свой негатив как вербально, так и невербально);

- руководства хоккейного клуба или спортивной школы (нацеленного только на максимальный результат и нередко отказывающегося принять во внимание, что не всегда проигрыш в конкретном матче или проигрышная серия являются показателями низкого уровня качества спортивной подготовки команды и каждого отдельного игрока),

- болельщики и средства массовой информации (многочисленные негативные высказывания в социальных сетях, нередко переходящие в травлю игроков, и утрирование негатива, представления минимальных ошибок игроков в гиперболизированном варианте на новостных сайтах) и т. д.

Это лишь немногие моменты, оказывающие давление на неокрепшую психику хоккеистов. А, с учетом возрастного этапа развития воспитанников, на котором нередко преобладают экзальтационные поведенческие реакции, вопрос степени и постоянства мотивации к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства не оставляет сомнений в актуальности.

Как указывалось нами ранее [1; 2; 3; 4; 5 и др.], принятие во внимание психологических аспектов спорта – неотъемлемая часть процесса подготовки спортсменов.

Основное содержание работы. Исследование проводится с 2019 года на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею имени Сергея Макарова» города Челябинска с участием мужских хоккейных команд.

В процессе исследования мотивации к занятиям хоккеем игроков подросткового возраста мы реализовывали следующие педагогические условия:

- разработку содержания лекционного материала для регулярных занятий в хоккейной команде по вопросам психологии спорта;

- применения в тренировочном процессе психологического метода воздействия – побуждения импульса к подражанию;

- создании доверительной психологической атмосферы в команде.

Далее рассмотрим более подробно методические особенности реализации каждого педагогического условия в отдельности.

Первое педагогическое условие связано с реализацией лекционного формата работы с хоккейной командой. Первичная 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. В этот момент у юных хоккеистов была возможность самостоятельно:

- оценить профессионализм работы спортивного психолога с позиции стороннего наблюдателя;

- осознать значимость (не значимость) предлагаемой темы и сферы влияния спортивной психологии на качество и результат игры в хоккее;

- осмыслить наличие вопросов, которые могут латентно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процесса и, в случае необходимости, принять решение о назначении индивидуальной консультации с представленным специалистом;

- проанализировать наличие/отсутствие потребности команды в постоянной работе со спортивным психологом в индивидуальном и групповом формате, и т. д.

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 отработки личных трудностей. В качестве заявленных проблем для проработки были указаны именно детско-родительские отношения.

Обсуждаемые сложности на первый взгляд в незначительной манере относятся к качеству и результату игры в хоккей, а, тем более, к мотивационному компоненту. Но, как показывает практика нашей работы на протяжении длительного времени, внутрисемейные взаимоотношения, стиль общения родителей с детьми и между собой, сложившиеся годами способы решения конфликтных ситуаций оказывают нередко самое непосредственное влияние на игру в хоккей и на мотивацию хоккеистов к спорту.

После проведения первой лекции, получения обратной связи, был составлен график проведения лекций (один раз в 7-14 дней), определена оптимальная продолжительность каждого лекционного занятия, тематика предлагаемого материала и разработано содержание каждой лекции.

В структуре опытной работы с игроками были обсуждены такие темы как:

- лабильность мышления игроков,
- мотивация к спортивной деятельности,
- психологическая специфика хоккея,
- мотивация успеха и избегание неудач,
- уверенность в себе,
- предстартовая подготовка,
- самооценка хоккеиста,
- психологические требования к игрокам в соответствии в амплуа,
- проявление эмоциональных состояний хоккеистов,
- отрегирование психических состояний хоккеистов,
- особенности детско-родительских отношений и другие.

После каждой лекции у игроков возникало множество вопросов, на каждый из которых спортивным психологом были даны исчерпывающие ответы.

Второе педагогическое условие, направленное на применение метода побуждения импульса к подражанию, 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 тренировочному процессу. Также поведение тренера в данном случае в полной мере соотносилось с применением указанного метода.

В процессе опытной работы, в ходе сезона 2023-2024 гг. было трудно работать с детьми, которые не только недостаточно верят друг в друга, но при этом еще и не верят сами в себя. Мы проводили общекомандные беседы. Главный тренер на командных собраниях рассказывал примеры из собственной жизни и игровой практики, поскольку сам буквально в прошлом сезоне закончил карьеру игрока, а помощник тренера до сих пор является действующим игроком. Тренерский штаб приводил в пример именитых спортсменов, которые в жизни столкнулись с трудностями. Мы проводили на предсезонной подготовке игры с хоккеистами более младшего возраста, чтобы поднять самооценку игроков и веру себя и в свою команду. В этих играх тренеры многое осознали для себя в дальнейшей работе с этой командой.

Третье педагогическое условие предполагало создание доверительной психологической атмосферы в команде. В первую очередь этого удалось достичь посредством откровенного разговора, совместного анализа тренеров с игроками прошедших игр, педагогических ситуаций в команде, причин непопадания хоккеистов в основной состав. Важно отметить, что относительно прошедших игр проводился именно анализ, он не перерастал в чрезмерную критику или в деструктивную критику, не носил характер принуждения или манипуляции.

Качественный анализ отличают терпение обеих сторон, откровенность и положительные выводы. Именно терпеливый разбор игровых ситуаций, откровенность тренера и игроков, принятие игроками и тренером ответственности на себя за качество и результат игры. Принятие ответственности на себя означает отсутствие переброса чувства вины за ошибку игроками на тренера и партнеров, а тренером – на игроков. Это означает, что каждый, кто совершил ошибку будет самостоятельно ее исправлять. Положительные выводы после проведения процедуры анализа предполагают четкий план действий по устранению недостатков. Причем, данное устранение недостатков подразумевает под собой не только соревновательной, но и в первую очередь тренировочный процесс.

В современном хоккее известна ситуация, когда игроки не понимают причин вывода из основного состава, длительности этого вывода или вовсе непопадания в основной состав. Часто это бывает причиной психологических травм, снижения уровня мотивации к тренировкам и официальным матчам. Своевременное объяснение тренером причин происходящего хоккеистам, временных рамок и воспитательных деталей ситуации способствует максимальному раскрытию потенциала игроков, удержанию мотивации к виду спорта на должном уровне в течение всего сезона.

Заключение. 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 на указанном этапе спортивной подготовки. Это связано с рядом факторов, обстоятельств и условий.

Внедренные методические особенности оптимизации уровня мотивации к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства не помешали тренерскому штабу и игрокам повысить уровень общефизической подготовленности и специальной физической подготовленности хоккеистов. Следовательно, в очередной раз, и в сезоне 2023-2024 гг. реализованные педагогические условия не отвлекали внимания от самой важной составляющей тренировочного и соревновательного процесса, а методические особенности оптимизации уровня мотивации к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства показали свою эффективность.

Библиографические ссылки

1. Кульбиков А.Б., Романова Н.Н. Мотивация детей 13-14 лет к занятиям футболом / А.Б. Кульбиков, Н.Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : матер. регион. науч.-метод. конф. магистрантов ; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 2018. – С. 289-292.
2. Романова, Н.Н. Лабильность мышления хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства / Н.Н. Романова, А.Р. Надргулов // 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. 235-238.
3. Романова, Н.Н. Особенности развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н.Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 35-37.
4. Романова, Н.Н. Оценка уровня развития внимания юных волейболисток / Н.Н. Романова, Н.Н. Белякова, Д.А. Дятлов, Я.В. Латышин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 334-337.
5. Романова, Н.Н. Психолого-педагогические аспекты воспитания устойчивости студентов вуза физической культуры / Н.Н. Романова, В.А. Корнеев, Н.В. Сапожникова, В.А.

Беликов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2020. – Том 12. № 2 (48). – С. 36-42.

References

1. Kul'bikov A.B., Romanova N.N. Motivaciya detej 13-14 let k zanyatiyam futbolom / A.B. Kul'bikov, N.N. Romanova // Fizicheskaya kul'tura i sport : nauka, obrazovanie, tekhnologii : mater. region. nauch.-metod. konf. magistrantov ; Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, Chelyabinsk, 2018. – S. 289-292.
2. Romanova, N.N. Labil'nost' myshleniya hokkeistok na etape sovershenstvovaniya sportivnogo masterstva / N.N. Romanova, A.R. Nadrgulov // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya rehabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya : mater. X Yubilejnoj mezhdunar. nauch.-prakt. konf. ; Krasnoyarsk, 01 iyunya 2020. – Krasnoyarsk : SibGU, 2020. – S. 235-238.
3. Romanova, N.N. Osobennosti razvitiya refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury / N.N. Romanova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2015. – № 5. – S. 35-37.
4. Romanova, N.N. Ocenka urovnya razvitiya vnimaniya yunyh volejbolistok / N.N. Romanova, N.N. Belyakova, D.A. Dyatlov, Ya.V. Latyushin // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2020. – № 12 (190). – S. 334-337.
5. Romanova, N.N. Psihologo-pedagogicheskie aspekty vospitaniya ustojchivosti studentov vuza fizicheskoy kul'tury / N.N. Romanova, V.A. Korneev, N.V. Sapozhnikova, V.A. Belikov // Sovremennaya vysshaya shkola : innovacionnyj aspekt. – 2020. – Том 12. № 2 (48). – С. 36-42.

© Шадрин Ю.С., 2024

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

УДК 96.323

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ

Т.Г. Адушева¹, А.А. Давыденко²

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: skorp422@mail.ru

²E-mail: dcaaa2002@gmail.com

Данная статья посвящена исследованию правильного выполнения физической реабилитации и рекреации. В статье рассматриваются аспекты, влияющие на успешное прохождение физической реабилитации. На основе исследований и анализа предлагаются рекомендации по улучшению качества реабилитации и более успешного прохождения процесса физической рекреации.

Ключевые слова: факторы, здоровье, реабилитация, исследование, рекомендации, пациент, регулярность, мотивация.

FACTORS AFFECTING THE SUCCESSFUL PASSAGE OF PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION

T. G. Adusheva¹, A.A. Davidenko²

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

¹E-mail: skorp422@mail.ru

²E-mail: dcaaa2002@gmail.com

This article is devoted to the study of the correct implementation of physical rehabilitation and recreation. The article discusses aspects that influence the successful completion of physical rehabilitation. Based on research and analysis, recommendations are offered to improve the quality of rehabilitation and more successfully complete the process of physical recreation.

Keywords: factors, health, rehabilitation, research, recommendations, patient, regularity, motivation.

Физическая реабилитация — это комплекс мероприятий, направленных на восстановление или улучшение функций организма после заболевания, травмы или операции. Она включает в себя различные виды физических упражнений, массаж, лечебную физкультуру, механотерапию и другие методы, которые помогают пациенту восстановить силы, мобильность, координацию и улучшить качество жизни. Физическая реабилитация также

может включать обучение пациента навыкам, необходимым для выполнения повседневных задач и адаптации к новым условиям жизни.

Для правильного выполнения физической реабилитации необходимо следовать нескольким принципам. Во-первых, важно консультироваться с врачом и специалистом по реабилитации для разработки индивидуальной программы восстановления. Во-вторых, необходимо строго соблюдать рекомендации специалистов относительно интенсивности и объема нагрузок. Также важно правильно подбирать упражнения, учитывая особенности травмы или заболевания. И, наконец, следует следить за регулярностью занятий и постепенным увеличением нагрузок. Самодисциплина, терпение и последовательность помогут достичь успеха в физической реабилитации и вернуться к полноценной жизни.

Факторы, влияющие на успешное прохождение программы по физической реабилитации, могут быть разнообразными и индивидуально зависеть от каждого пациента. Однако, некоторые общие факторы всегда играют важную роль. [1].

Важно иметь мотивацию и желание восстановиться после травмы или заболевания. Психологическое настроение часто является ключевым фактором успешного восстановления, поэтому поддержка пациента со стороны специалистов и близких людей может значительно повлиять на результаты программы реабилитации. Также соответствие программы реабилитации индивидуальным потребностям и возможностям пациента играет важную роль. Каждый пациент уникален, поэтому необходимо провести тщательную оценку его физического состояния.

Третий фактор, влияющий на успешное прохождение программы по физической реабилитации, – это профессионализм и опыт специалистов, вовлеченных в процесс. Оптимальное сочетание медикаментозного лечения, физической терапии, массажа, психологической поддержки и других методов играет важную роль в успешном восстановлении пациента.

Четвертый фактор, играющий важную роль в успешной физической реабилитации, - это регулярность и самодисциплина пациента. Регулярные занятия физической терапией, следование рекомендациям специалистов и активное участие в процессе восстановления существенно повышают шансы на положительные результаты. Пациент должен быть готов к трудным упражнениям и постоянно стремиться к улучшению своего физического состояния.

Еще одним важным фактором успешной физической реабилитации является поддержка окружающей среды. Родные, друзья и коллеги могут сыграть значительную роль в мотивации пациента и создании благоприятной обстановки для восстановления. Поддержка со стороны близких помогает пациенту чувствовать себя не одиноко.

И наконец, необходимо учитывать и практические условия для успешной физической реабилитации, такие как доступность специализированных учреждений, квалифицированных специалистов и необходимого оборудования. Недостаток доступа к необходимым ресурсам и услугам может замедлить процесс восстановления и ухудшить его результаты. Поэтому важно обеспечить пациента всем необходимым для эффективного прохождения программы реабилитации.

Для успешной физической реабилитации также важно учитывать индивидуальные особенности каждого пациента. Каждый человек уникален и его физическое состояние, возможности и ограничения могут отличаться. Поэтому специалисты должны проводить индивидуальный подход к каждому пациенту, учитывая его специфические потребности и особенности.

Кроме того, важно не только физически восстанавливаться, но и поддерживать психологическое равновесие во время реабилитации. Часто пациенты сталкиваются с депрессией, стрессом и страхом перед неизвестным. Поддержка психолога или духовного наставника может помочь пациенту преодолеть эти трудности и оставаться настроенным на положительный результат [3].

Важно также помнить, что реабилитация требует соблюдения всех рекомендаций специалистов и регулярного выполнения упражнений и процедур. Нерегулярность или

непоследовательность может замедлить процесс восстановления и даже привести к обратному развитию. Поэтому дисциплинированность и следование плану реабилитации играют важную роль в достижении желаемых результатов.

Кроме того, в процессе физической реабилитации важно не забывать об общем здоровье и правильном питании. Правильное питание поможет улучшить общее физическое состояние и ускорить процесс выздоровления. Балансированное питание, обогащенное витаминами и минералами, способствует быстрому восстановлению тканей и укреплению иммунитета. [2].

И еще одним важным аспектом успешной реабилитации является поддержка со стороны близких и окружающих. Поддержка семьи и друзей, понимание и внимание к состоянию пациента могут значительно повысить его мотивацию и настроение. Эмоциональная поддержка играет не менее важную роль, чем профессиональное лечение, и способствует более быстрому и успешному выздоровлению.

Наконец, стоит отметить, что успешная физическая реабилитация требует терпения и настойчивости. Иногда результаты могут не прийти сразу, и пациенту нужно быть готовым к долгосрочному процессу восстановления. Важно помнить, что каждый шаг на пути к выздоровлению является важным и приближает к цели. Только при условии постоянной работы над собой и соблюдении всех рекомендаций специалистов можно достичь успеха в физической реабилитации.

Библиографические ссылки

1. Хомутова Е. В. Физическая культура и спорт — неотъемлемая часть жизни каждого человека / Е. В. Хомутова, Т. А. Андреевко, Е. Н. Сосновская // Наука- 2020. — 2018.— № 4 (20). — С. 60–63.
2. Максимова Е. Н. Влияние двигательной активности на физическое состояние и интеллект человека / Е. Н. Максимова, А. Е. Алексеенков // Наука-2020. — 2019. — № 4 (29). — С. 73–76.
3. Hush JM, Cameron K, Mackey M Factors influencing physical therapy outcomes in patients with musculoskeletal conditions: a systematic review. 2020. С. 154-155.

References

1. Homutova E. V. Fizicheskaja kul'tura i sport — neot#emlemajachast' zhiznikazhdogocheloveka / E. V. Homutova, T. A. Andreenko, E. N. Sosnovskaja // Nauka- 2020. — 2018.— № 4 (20). — S. 60–63.
2. Maksimova E. N. Vlijanie dvigatel'noj aktivnosti na fizicheskoe sostojanie i intellekt cheloveka / E. N. Maksimova, A. E. Alekseenkov // Nauka-2020. — 2019. — № 4 (29). — S. 73–76.
3. Hush JM, Cameron K, Mackey M Factors influencing physical therapy outcomes in patients with musculoskeletal conditions: a systematic review. 2020. S. 154-155.

© Адушева Т.Г., Давыденко А.А., 2024

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

Я.А. Душевина¹, З.В. Кузнецова², Л.П. Федосова³

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: dushevina.iana@mail.ru

²E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

³E-mail: luda_fedosova@mail.ru

Рациональная организация рекреационных занятий со студентами вузов позволит значительно повлиять на уровень их двигательной активности и состояние здоровья, что является актуальной задачей. В рамках данной статьи рассмотрены основные подходы к организации физической рекреации студентов: системный, деятельностный и личностно-ориентированный. А также основные принципы их организации, которые помогут сделать занятия наиболее эффективными: социальные, общеметодические и узкие принципы физической рекреации, которым должно уделяться особое внимание.

Ключевые слова: физическая рекреация, здоровье, физическая культура, двигательная активность, принципы физической рекреации, подходы организации занятий.

FEATURES OF ORGANIZING PHYSICAL RECREATION FOR STUDENTS

Ya.A. Dushevina¹, Z.V. Kuznetsova², L.P. Fedosova³

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: dushevina.iana@mail.ru

²E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

³E-mail: luda_fedosova@mail.ru

The rational organization of recreational activities with university students will significantly influence the level of their physical activity and health status, which is an urgent task. Within the framework of this article, the main approaches to organizing physical recreation for students are considered: systemic, activity-based and personality-oriented. As well as the basic principles of their organization, which will help make classes more effective: social, general methodological and narrow principles of physical recreation, which should be given special attention.

Keywords: physical recreation, health, physical culture, physical activity, principles of physical recreation, approaches to organizing classes.

Вопрос сохранения здоровья населения всегда имел большую значимость, особое внимание ему уделяется и в настоящее время, когда появилась тенденция к ухудшению здоровья не только старшего, но и молодого поколения, что в первую очередь связано с недостатком двигательной активности, формируемым принципами малоподвижного образа жизни [1]. Большая часть жизнедеятельности современного молодого человека связана с умственной нагрузкой и использованием всевозможных новых технологий, почему физической активности времени уделяется недостаточно. В связи с этим для улучшения здоровья населения и молодых людей в частности необходимо найти способы повышения их двигательной активности, одним из таких способов является физическая рекреация. Она позволяет не только увеличить двигательную активность, но и разнообразить активность молодых людей, заинтересовать их посредством активного отдыха.

К физической рекреации относят: подвижные игры и развлечения, элементы физического труда, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки на свежем воздухе, туризм и др. [2]. Однако несмотря на разнообразие форм физической рекреации возникает несколько вопросов: как её использовать в работе со студентами и как привлечь их к этой активности? Целью данной работы и станет поиск ответов на эти вопросы.

Физическая рекреация студентов представляет собой не только способ их активного отдыха с использованием средств физической культуры и спорта, но и восстановление их умственной работоспособности, нормализацию психоэмоционального состояния и двигательной активности. Наиболее эффективными подходами к осуществлению работы со студентами вузов в рамках физической рекреации являются системный, деятельностный и личностно-ориентированный [3].

Системный подход подразумевает изучение физической рекреации студентов и присущих ей особенностей с целью повышения эффективности занятий. В первую очередь при использовании системного подхода в организации занятий должна сохраняться их целостность, то есть изменения в их организации могут происходить как на уровне элементов системы, так и её самой как единого целого. Так же при системном подходе должна сохраняться структурность – возможность изучения элементов физической рекреации студентов и их взаимосвязей в рамках конкретной структуры. И последний принцип данного подхода – иерархичность, позволяющая изучить и изменить множество элементов физической рекреации, находящихся в подчинении других вышестоящих элементов. Результатом использования системного подхода становится повышение двигательной активности студентов посредством изменения изученных элементов и взаимосвязей системы физической рекреации. Улучшение эффективности занятий средствами физической рекреации при использовании системного подхода проявляется в: укреплении здоровья студентов, формировании психофизических качеств, развитии их культуры и личности, удовлетворении их потребностей, формировании необходимых знаний, стремления к непрерывному самосовершенствованию и профессионально-прикладных качеств [4].

Деятельностный подход во взаимосвязи с системным подразумевает подбор наиболее оптимального содержания рекреационных занятий и способов развития психофизических качеств через деятельность. Только активность и деятельность позволяют человеку успешно реализовать себя: изучать мир, устанавливая связи с ним, формировать и осуществлять свои потребности. Чем больше деятельности в жизни человека, чем более оптимально она организована, тем больший эффект она имеет [5]. В рамках деятельностного подхода и подбирается такой наиболее оптимальный план рекреационных занятий для каждого студента. Осуществляется организация не только самих занятий, но и внутренней мыслительной деятельности студентов, что выражается в формировании их личности, внутренних мотивов и ценностей в сфере физической культуры и спорта.

Личностно-ориентированный подход помогает удовлетворить потребности личности и сделать рекреационное занятие наиболее эффективным для конкретного студента с учётом его индивидуальных особенностей. Этот подход позволяет получить эффект от рекреационных занятий не только в вопросе здоровья и улучшения физической подготовленности, но и в вопросе формирования личности, её культуры, стремления к занятиям и формированию здорового образа жизни. Осуществление личностно-ориентированного подхода подразумевает индивидуальную корректировку плана занятий каждого студента по ряду его особенностей: уровню здоровья, физической подготовленности, мотивам, интересам, возрасту и др. [6].

Так основой рекреационных занятий становится оздоровительная физическая культура при условии использования описанных подходов. Однако её организация должна происходить с учётом принципов физической рекреации: в ряду социальных принципов выделяется развитие личности в процессе занятий, межличностных отношений и

прикладных навыков жизнедеятельности; существуют и общеметодические принципы, которые говорят о необходимости формирования активности и сознательности студентов на занятиях посредством их наглядности и индивидуализации; узкими принципами физической рекреации являются оздоровление в процессе занятий, добровольность участия в них, учёт особенностей профессии обучающегося, его интересов, а также принцип гедонизма [1].

Основу при организации рекреационно-оздоровительных занятий составляют узкие принципы физической рекреации. Принцип оздоровления направлен на оптимизацию занятий с целью получения наибольшего эффекта для здоровья студентов. Таким образом вне зависимости от осуществляемой в процессе рекреационных занятий деятельности главной задачей остаётся сохранение здоровья, исключаются упражнения, которые могут нанести вред здоровью, например, изнурительные тренировки или слишком сложные для отдельного студента упражнения [2]. Этот принцип позволяет реализовать главную задачу физической рекреации – физический и психологический отдых студентов, развлечение. Принцип добровольного участия подразумевает наличие у студентов сформированных потребностей и интересов в сфере физической культуры и спорта, на основе которых они смогут выбрать наиболее комфортный для себя вид рекреационной деятельности. Чтобы удовлетворить данный принцип на занятиях необходимо давать свободу студентам в самовыражении и организовывать деятельность, которая поможет им проявить себя, в большинстве случаев это будет интерактивная командная деятельность. Именно заинтересованность студентов и их добровольное участие в физкультурной деятельности являются залогом её результативности [3]. Принцип учёта профессии обучающегося подразумевает, что он должен понять и научиться применять методы физической рекреации в процессе профессиональной деятельности. Например, чем выше физическая активность в профессиональной деятельности, тем она ниже в рамках рекреационных занятий и, наоборот, чем выше интеллектуальная активность, тем выше физическая активность на занятиях и меньше нервно-эмоциональное и умственное напряжение. Принцип интересов направлен на необходимость объединения обучающихся в группы и подгруппы по их интересам и целям, а также изменение содержания занятия в соответствии с ними. Это связано с тем, что заинтересованность сильно влияет на результативность занятия и привлечение студентов к ним, а также внимательность на самом занятии. Принцип гедонизма говорит о необходимости удовлетворения потребностей студентов на занятиях в физической активности, эмоциональной самореализации и получении удовлетворения через активность. В процессе рекреационной деятельности это достигается путём создания комфортной обстановки, предоставления возможностей для неформального общения и трансформации соревновательной деятельности в дружескую.

При использовании описанных подходов и принципов рекреационно-оздоровительная работа со студентами будет наиболее эффективной. Это позволит комплексно воздействовать на студентов и научит их не только оптимально использовать средства физической рекреации, но и заниматься физической культурой и спортом с максимальной пользой для своего здоровья и с учётом своих индивидуальных особенностей. Также реализация физической рекреации через описанные методы позволит нормализовать уровень двигательной активности молодых людей и заложить зерно для оздоровления будущих поколений.

Библиографические ссылки

1. Ковалева Т.В., Желтов А.А., Чвикалов М.С. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.
2. Мельников А.И., Служителев А.В., Исмаилова А.И. Взаимосвязь между здоровым образом жизни и физической культурой // Физическая культура, спорт и здоровье в

современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 267-269.

3. Сень С.В., Розявко Р.А. Инновационные подходы в образовании в области физической культуры и спорта в учебных заведениях // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 84-90.

4. Сень С.В., Пак Е.А. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям физической культурой // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 406-412.

5. Кочин И.К., Лимберт А.А., Чуркин Н.А. История гандбола и его развитие. Гандбол в КубГАУ, проблематика его развития // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 299-304.

6. Кравченко Е.А., Чуркин Н.А. Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 262-268.

7. Маркарян Э.Р., Федосова Л.П., Мельников А.И. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск: СФУ, 2023. – С. 68-72.

References

1. Kovaleva T.V., Zheltov A.A., Chvikalov M.S. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnyh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.

2. Mel'nikov A.I., Sluzhitelev A.V., Ismailova A.I. Vzaimosvyaz' mezhdu zdorovym obrazom zhizni i fizicheskoy kul'turoj // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnyh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 267-269.

3. Sen' S.V., Rozyavko R.A. Innovacionnye podhody v obrazovanii v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta v uchebnyh zavedeniyah // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 84-90.

4. Sen' S.V., Pak E.A. Igrovoy metod kak sposob povysheniya interesa studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2020. – S. 406-412.

5. Kochin I.K., Limbert A.A., Churkin N.A. Istoriya gandbola i ego razvitie. Gandbol v KubGAU, problematika ego razvitiya // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Sbornik statej po materialam nacional'noj

nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2020. – S. 299-304.

6. Kravchenko E.A., Churkin N.A. Osobennosti organizacii i metodiki provedeniya zanyatij fizicheskoy kul'turoj so studentami, imeyushchimi otkloneniya v sostoyanii zdorov'ya // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossiyskoj ochno-zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Omsk: OmGAU, 2023. – S. 262-268.

7. Markaryan E.R., Fedosova L.P., Mel'nikov A.I. Vozdejstvie fizicheskikh uprazhnenij na umstvennuyu deyatel'nost' studentov // Vsemirnye studencheskie igry: istoriya, sovremennost' i tendencii razvitiya : Materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii po fizicheskoy kul'ture, sportu i turizmu. – Krasnoyarsk: SFU, 2023. – S. 68-72.

© Душевина Я.А., Кузнецова З.В., Федосова Л.П., 2024

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

В.В. Зотин¹, А.А. Мельничук²

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: vitales4622@mail.ru

²E-mail: sanich1981@mail.ru

Данная статья посвящена изучению влияния занятий йогой на физическое здоровье женщин. В работе рассмотрены различные аспекты йоги, включая ее воздействие на работу функциональных систем организма, уровень стресса и тревожности, а также на общую психоэмоциональную стабильность и устойчивость к неблагоприятным психологическим условиям.

Ключевые слова: *йога, физическое состояние, женщины, спорт, здоровье*

THE EFFECT OF YOGA CLASSES ON THE PHYSICAL CONDITION OF MIDDLE- AGED WOMEN

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: sanich1981@mail.ru

This article is devoted to the study of the impact of yoga classes on the physical health of women. The paper examines various aspects of yoga, including its impact on the functioning of functional body systems, stress and anxiety levels, as well as on overall psycho-emotional stability and resistance to adverse psychological conditions.

Keywords: *yoga, physical condition, women, sports, health*

Введение. В современном мире технологии развиваются настолько быстро, что многие женщины забывают про своё тело, забывают, что оно нуждается в заботе и внимании не меньше, чем ум и душа. Именно поэтому зачастую женщины среднего возраста, желающие не только сохранить, но и улучшить своё физическое состояние, прибегают к занятиям йогой.

В данной работе мы рассмотрим вопрос о том, как занятия йогой влияют на физическое состояние женщин среднего возраста.

Основное содержание работы. Начнём с того, что йога - это индийская философская система, существующая уже более тысячи лет. Йога включает в себя физические упражнения, упражнения дыхания, медитацию и другие приёмы, направленные на укрепление тела и ума, а также на поиск гармонии между ними.

Основными целями занятий йогой являются понимание своего тела и возможностей, укрепление мышц и суставов, улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддержание гибкости, уравнивание энергии и повышение уровня мышечной стойкости.

Согласно мнению многих экспертов, регулярные занятия йогой помогают женщинам среднего возраста справиться с такими проблемами, как боли в спине, головные боли, нервное напряжение и хроническая усталость.

Важно отметить, что для начинающих занятия йогой могут показаться сложными и даже невыполнимыми, но нужно понимать, что йога - это не соревнование, а инструмент саморазвития и самовоспитания.

Однако, занимаясь йогой, важно помнить о целях, которые вы ставите перед собой. Если ваша цель – укрепить мышцы и суставы, то подойдет динамическая йога со сложными асанами. Если ваша цель – снять стресс и напряжение, то лучше выбрать йогу для начинающих, где упражнения являются более мягкими и более доступными для восстановления.

Одним из важных аспектов занятий йогой является учение медитации. В ходе медитации вы можете полностью погрузиться в своё тело и ум, осознавать своё дыхание и просто прислушиваться к собственному телу. Со временем вы можете начать осознавать свои мысли и эмоции, позволяя себе реагировать так, как вам нужно. Эта практика также может помочь вам понять, как принимать решения и что именно является для вас важным в жизни.

Среди многих видов йоги особое место занимает «Хатха йога» – один из наиболее популярных стилей среди начинающих. Занятия в данном направлении могут помочь в поддержании хорошей формы, особенно если связать хатха-йогу с диетой, здоровым образом жизни и активностью. Йога помогает снять напряжение в мышцах, укрепляет их, а также повышает гибкость и увеличивает осознание своего тела.

Занятия йогой также могут положительно влиять на психическую сторону женщины. Йога, как философия жизни, помогает улучшить понимание мира вокруг и вашего места в нем. Также помогает контролировать свои мысли и эмоции. Многие упражнения йоги также помогают снять напряжение и страх, улучшить память и концентрацию.

Чтобы получить максимальную пользу от занятий йогой, важно следовать рекомендациям опытных инструкторов. Многие из них предлагают индивидуальный подход к каждому ученику, что позволяет достичь желаемых результатов и упорядочить занятия.

В конечном счете, занятия йогой могут стать источником вдохновения, энергии и радости жизни. Занятия йогой - это дополнительная поддержка в борьбе за здоровье и благополучие. Кроме того, занятия йогой могут быть полезными для женщин разных возрастов и уровней физической подготовки. Йога может быть прекрасной возможностью для женщин, которые не могут заниматься физическими упражнениями из-за болезней или ограничений в движении.

Йога также может быть полезной для улучшения качества сна, особенно для женщин, страдающих бессонницей или стрессом. Регулярные занятия йогой помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить концентрацию в течение дня.

Заключение. В целом, занятия йогой могут принести множество пользы для тела и разума. Это не только поможет женщинам среднего возраста оставаться здоровыми и в хорошей форме, но также может дать дополнительную возможность насладиться расслаблением, гармонией и улучшением качества жизни.

Библиографические ссылки

1. Айенгар Б.К.С. Йога для женщин. Москва: Альпина нон-фикшн, 2008. 389 с.
2. Зотин В.В., Мельничук А.А. Укрепление и сохранение здоровья студентов средствами гимнастики // сборник трудов III межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне "Воспитательный процесс в медицинском вузе: теория и практика". - Иваново, 2020. - С. 63-65.
3. Лисицкая Т.С. Развитие йоги в мегаполисе / Т.С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, В.С. Панкина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 28.

4. Сухарева И.А. Занятия йогой – путь к психологическому равновесию / И.А. Сухарева, С.А. Василенко, В.В. Турчина // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. – 2015. – Т. 5, № 3 (19). – С. 62–64.

References

1. Ajengar B.K.S. Joga dlya zhenshchin. Moskva: Al'pina non-fikshn, 2008. 389 s.
2. Zotin V.V., Mel'nichuk A.A. Ukreplenie i sohranenie zdorov'ya studentov sredstvami gimnastiki // sbornik trudov III mezhhregional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu Pobedy v Velikoj Otechestvennoj vojne "Vospitateľnyj process v medicinskom vuze: teoriya i praktika". - Ivanovo, 2020. - S. 63-65.
3. Lisickaya T.S. Razvitie jogi v megapolise / T.S. Lisickaya, S. A. Kuvshinnikova, V.S. Pankina // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2017. – № 10. – S. 28.
4. Suhareva I.A. Zanyatiya jogoj – put' k psihologicheskomu ravnovesiyu / I.A. Suhareva, S.A. Vasilenko, V.V. Turchina // Krymskij zhurnal eksperimental'noj i klinicheskoy mediciny. – 2015. – Т. 5, № 3 (19). – S. 62–64.

© Зотин В.В., Мельничук А.А, 2024

УДК 796.92

ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ТЕХНИКЕ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ

Р.С. Исаев¹, М.Д. Кудрявцев², Е.А. Михалева³, И.Н. Кудрявцева⁴

^{1,2}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. Газеты «Красноярский рабочий», 31

³Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 157»

Российская Федерация г. Красноярск, ул. Петра Ломако, д. 4А.

⁴Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №2»

Российская Федерация, 660017, Красноярск, ул. Урицкого, 121

¹E-mail: romanisaev1993@mail.ru

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru

⁴E-mail: kudryavceva_in@mail.ru

В статье изложены закономерности и особенности обучения младших школьников технике ходьбы на лыжах на основе психолого-педагогической концепции.

Ключевые слова: обучающий процесс, техника, ходьба, лыжи.

PATTERNS AND FEATURES OF TEACHING PRIMARY SCHOOL CHILDREN THE TECHNIQUE OF SKIING BASED ON THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONCEPT

R.S. Isaev¹, M.D. Kudryavtsev², E.A. Mikhaleva³, I.N. Kudryavtseva⁴

¹Siberian Federal University

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

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

³Municipal Autonomous General Education Institution "Secondary School No. 157" Russian Federation, Krasnoyarsk, Petra Lomako St., 4A.

⁴Municipal Budgetary General Education Institution "Lyceum No. 2"

Russian Federation, 660017, Krasnoyarsk, Uritskogo st., 121

¹E-mail: romanisaev1993@mail.ru

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru

⁴E-mail: kudryavceva_in@mail.ru

The article describes the patterns and features of learning the technique of skiing junior school children on the basis of a psychological and pedagogical concept.

Keywords: learning process, technique, walking, skiing,

Введение. Практические учебные занятия должны начинаться после ознакомления всех способов передвижения на лыжах. Например, основой лыжных передвижений является скользящий шаг и поэтому обучение должно начинаться именно с этой основы [2, 3].

Другое мнение заключается в том, что в основе всех способов передвижения на лыжах лежат такие общие элементы, как стойка лыжника, ступающий шаг, отталкивание палками, скольжение [4, 5, 6]

Педагог-новатор В.К. Ливанов выделяет во всех способах передвижения на лыжах три основные операции: удержание динамического равновесия на скользящей опоре (на лыжах); перемещение массы тела с одной лыжи на другую (смена опоры); отталкивание палками [1].

Сделав сравнительный анализ различных методических приемов, решили начать обучение младших школьников ходьбе на лыжах со следующих основных элементов: во-первых, необходимо научить детей поворотам на месте; во-вторых, обучить ступающему шагу без палок, сохраняя равновесие при движении на лыжах [1, 7, 8].

Цель исследования: выявить закономерности и особенности обучения технике ходьбы на лыжах на основе психолого-педагогической концепции.

Материалы и методы исследования. В ходе исследования было проведено изучение и выполнен научный анализ специальной научно-методической литературы по рассматриваемой тематике.

Результаты и обсуждение. При изучении и анализе специальной научно-методической литературы по рассматриваемой тематике было установлено, что непосредственно стоит выделить главный среди различных лыжных ходов, каковым является наиболее распространенный и чаще других применяемый попеременный двухшажный ход. Именно этот ход более всего подходит к выбранному нами классу циклических локомоций: ходьбе и бегу. И лишь после освоения основ попеременного двухшажного хода следует ознакомить детей с основными видами спусков и торможений, остальное содержание лыжной подготовки перевести на занятия в последующих классах.

Таким образом, мы соблюдаем постепенный переход от большего основного к более частному в обучении ходьбе на лыжах, что соответствует теории учебной деятельности.

Обучение основным общим элементам технике должно начинаться с выработки чувства равновесия при передвижении на лыжах по прямой лыжне: ступающим шагом, с палками и без них, с переступанием на месте для поворотов, а также переступанием в движении «змейкой». Детям необходимо объяснять, что лыжник – очень устойчивая фигура, даже устойчивее, чем человек, шагающий по тротуару, так как палки страхуют его от потери равновесия в поперечной плоскости, а две длинные лыжи – в продольной. Стоит отмечать, что снег вокруг мягкий, и не нужно бояться падений. Такие пояснения придадут уверенность и помогут детям преодолеть страх, что приведёт в итоге к выработке чувства равновесия при передвижении на лыжах. В дальнейшем задания необходимо усложнять, и дети начнут вырабатывать это чувство, стараясь про скользить на одной лыже, оттолкнувшись другой и сохранять при этом равновесие с использованием палок и без них. Также необходимо применять спуски с небольшим уклоном.

При обучении отталкиванию палками использовать упражнения с передвижением на лыжах и без них с одновременным и попеременным отталкиванием палками.

При движении попеременным ходом происходит попеременное отталкивание палками, что позволяет сохранить равновесие и увеличить скольжение. С использованием подводящих и имитационных упражнений проходило обучение отталкиванию лыжами. Упражнения стоит выполнять в облегчённых условиях, например, в движении под уклон и др. Обучение отталкиванию лыжей совпадает с обучением скользящему шагу, поэтому после соответствующего объяснения о том, как выполняется отталкивание, дети смогут совместить выполнение скользящего шага. Выполняя упражнения для формирования навыков в отталкивании, начиная с элементов подготовки: остановка лыжи, перекаат, подсед. Затем следует энергичное отталкивание ногой с последующим переносом тяжести тела на другую

ногу, заканчивая толчок сильным разгибанием в коленном и голеностопном суставах, после отталкивания – расслаблением ноги и в свободном сгибании её в колене.

Движения в скользящем шаге имеют определённую последовательность: момент окончания толчка ногой — это исходная поза для скольжения на одной лыже; скольжение на опорной ноге; вынос ноги махом вперёд; подсед перед отталкиванием; разгибание ноги в момент отталкивания; окончание толчка ногой; полное её выпрямление.

Обучение скользящему шагу стоит начинать в спортивном зале с использованием основных ключевых моментов: освоение стойки лыжника (ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено, голова прямо, руки опущены); принятие этой стойки в ходьбе; ходьба широким шагом; махи ногами в одноопорном положении, прыжки с одной ноги на другую с размашистыми движениями руками и, наконец, имитация движений скользящего шага на месте.

Конечно, добиваясь правильного скольжения, учитель и ученики выделяют в технике передвижения наиболее незнакомые детали, а также детали, которые дают наиболее полные представления о технике скользящего шага; полное выпрямление ноги, выполнившей толчок, и скольжение на опорной ноге; вынос толчковой ноги вперёд с одновременным подседом перед отталкиванием другой ногой. Такое взаимодействие учителя и ученика позволит нацелить детей на конечный результат, а именно на способ достижения этого результата, развивая в детях умение делать сравнительный анализ элементов техники, выбирать основное, обращать внимание на простое и сложное в упражнениях, а также выбирать оптимальный способ выполнения двигательного действия. В итоге дети смогут с помощью учителя составлять упражнения, способствующие более углублённому освоению техники передвижения скользящим шагом. Так, например, дети самостоятельно смогут придумывать упражнения.

Освоенные закономерности и основные общие элементы техники передвижения на лыжах помогут подготовить детей к овладению другими лыжными ходами и способами передвижения на лыжах.

Выводы. В соответствии с теорией учебной деятельности, ключевые общие моменты в передвижении на лыжах позволят ученикам без особого труда научиться выполнять попеременно двухшажный ход, овладеть на предварительных этапах обучения путём восхождения от общего к частному – закономерностями локомоций; биомеханическими основами дети смогут открыть себе путь к овладению основным ходом в ходьбе на лыжах.

Тогда дети смогут исправлять мелкие ошибки, совершенствовать технику. Всё это будет способствовать и более быстрому овладению остальным разделом лыжной подготовки.

Зная и владея основами передвижения на лыжах, понимая и хорошо представляя себе механизм выполнения основного хода, дети смогут осваивать отдельные ходы (например, одновременные) почти самостоятельно по карточкам или после только предварительного ознакомления. Освоенные ими умения выполнять учебную задачу путём знания механизма достижения конечного результата будет способствовать более самостоятельному освоению и других двигательных действий и исправлению своих ошибок, т.е. способствовать переносу одних двигательных умений и навыков на формирование других в смежных видах. Тем самым у детей сформируются широко обобщённые двигательные навыки.

Библиографические ссылки

1. Кудрявцев М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности: учебно-метод. Пособие. – М.: АПК и ПРО, 2003. – 105 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.
3. Берцфаи Л.В. Давыдов Василий Васильевич // Энциклопедия Московского университета. Факультет психологии: Биографический словарь / ред.-сост. А.Н. Ждан. - М., 2006. - С. 57-59.

4. Давыдов В.В. Деятельностная теория мышления. — М., 2005.
5. Мельников В.С. Физическая культура: Учебное пособие / В.С. Мельников. — Оренбург: ОГУ, 2012. — 114 с.
6. Пирусский В.С. Физическая культура, здравоохранение и образование / В.С. Пирусский. — Томск: Томский государственный университет, 2013. — 236 с.
7. Столяров В.И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы): Монография / В.И. Столяров. — Саратов: Издательский центр «Наука», 2013. — 311 с.
8. Давыдов В.В. Лекции по педагогической психологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М., 2006.
9. Открытое образование как практика самоопределения : сб. ст. / авт.-сост., ред. : А.А. Попов; авт. ст.: А.А. Попов, С.В. Ермаков, И.Д. Проскуровская, И.М. Реморенко. — Москва : Authors Club, 2015. — 96 с.: табл. — (Проекты развивающего обучения).

Reference

1. Kudryavcev M.D. Metodika obucheniya mladshih shkol'nikov dvigatel'nyh deystviyam na osnove teorii uchebnoj deyatel'nosti: uchebno-metod. Posobie. — М.: АРК iPRO, 2003. — 105 s.
2. Kuznecov V.S. Vneurochnaya deyatel'nost' uchashchihsya. Lyzhnaya podgotovka: posobie dlya uchitelej i metodistov. — М.: Prosveshchenie, 2014.— 80 s.
3. Bercfai L.V. Davydov Vasilij Vasil'evich // Enciklopediya Moskovskogo universiteta. Fakul'tet psihologii: Biograficheskij slovar' / red.-sost. A.N. ZHdan. - М., 2006. - S. 57-59.
4. Davydov V.V. Deyatel'nostnaya teoriya myshleniya. — М., 2005.
5. Mel'nikov V.S. Fizicheskaya kul'tura: Uchebnoe posobie / V.S. Mel'nikov. — Orenburg: OGU, 2012. — 114 s.
6. Pirusskij V.S. Fizicheskaya kul'tura, zdravooohranenie i obrazovanie / V.S. Pirusskij. — Tomsk: Tomskij gosudarstvennyj universitet, 2013. — 236 s.
7. Stolyarov V.I. Sovremennaya sistema fizicheskogo vospitaniya (ponyatie, struktura, metody): Monografiya / V.I. Stolyarov. — Saratov: Izdate'lskij centr «Nauka», 2013. — 311 s.
8. Davydov V.V. Lekcii po pedagogicheskoy psihologii: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij. - М., 2006.
9. Otkrytoe obrazovanie kak praktika samoopredeleniya : sb. st. / avt.-sost., red. : A.A. Popov; avt. st.: A.A. Popov, S.V. Ermakov, I.D. Proskurovskaya, I.M. Remorenko. — Moskva : Authors Club, 2015. — 96 s.: tabl. — (Proekty razvivayushchego obucheniya).

© Исаев Р.С., Кудрявцев М.Д., Михалева Е.А., Кудрявцева И.Н., 2024

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА И ДУХА ЧЕЛОВЕКА

Р.Н. Исмелов¹, Л.П. Федосова²

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: ismelovr00@bk.ru

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

Несмотря на обширные возможности физической рекреации, она редко рассматривается во всех её аспектах. Так занятия ей могут помочь не только в достижении физического здоровья, но и психологического, а также в достижении личностного, культурного и социального благополучия. В данной работе рассматриваются основополагающие понятия физической рекреации и изучаются причины её влияния на такое обширное количество аспектов жизни человека. Поднимаются вопросы связи тела и духа, изучается здоровье в различных его проявлениях.

Ключевые слова: физическая рекреация, физическое здоровье, психологическое здоровье, духовное здоровье, социокультурная составляющая, физическая культура.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL RECREATION ON THE HEALTH OF HUMAN BODY AND SPIRIT

R.N. Ismelov¹, L.P. Fedosova²

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: ismelovr00@bk.ru

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

Despite the extensive possibilities of physical recreation, it is rarely considered in all its aspects. Thus, classes can help her not only in achieving physical health, but also psychological, as well as in achieving personal, cultural and social well-being. This paper examines the fundamental concepts of physical recreation and examines the reasons for its influence on such a vast number of aspects of human life. Issues of the connection between body and spirit are raised, health in its various manifestations is studied.

Keywords: physical recreation, physical health, psychological health, spiritual health, sociocultural component, physical culture.

Физическая рекреация является одним из эффективных средств восстановления психофизического здоровья человека после профессионального труда, что является достаточно важной и нужной функцией в современном мире [1]. Однако её особенности изучаются не так часто, а ведь от глубины изучения её закономерностей функционирования, принципов и основополагающих понятий зависит то, насколько хорошо она будет применена. В связи с этим возникает необходимость рассмотрения физической рекреации с научной точки зрения, её особенностей и влияния на человека.

Основополагающими понятиями физической рекреации являются понятия её составляющих – физической культуры и общей рекреации. В рамках физической культуры рекреация рассматривается как способ решения педагогических задач, таких как физическое совершенствование занимающихся, оздоровление, привлечение к данной сфере и др. [2].

Общая рекреация представляет собой решение социальных задач, в ряду которых адаптация занимающегося в обществе, социализация, личностный рост и др. [3]. То есть уже в разрезе этих двух направлений физическая рекреация является комплексным средством достижения не только психофизического совершенства, но и социального благополучия.

Наиболее целесообразно рассматривать физическую рекреацию во взаимосвязи с человеком, изучая её влияние на организм человека, его конкретные функции, а также его дух и личность. Физическая рекреация, являясь одним из средств физической культуры и спорта, чаще всего рассматривается как способ воздействия именно на физическое здоровье человека, почему она зачастую используется как средство его реабилитации. Однако повысить физическое здоровье человека можно с помощью множества средств физической культуры и спорта, например, придерживаясь здорового образа жизни или соблюдая норму двигательной активности [4]. Поэтому не стоит забывать и о влиянии физической рекреации на социальную и личностную составляющие человека, чтобы получить больший комплексный эффект от занятий ей. Так и тело человека представляет собой не только деятельность человека, его физическое воплощение, но и социокультурную ценность [3].

Изучение истории понятия физической рекреации говорит о его изменчивости в соответствии с современными тенденциями. На протяжении истории менялись требования к здоровью человека, социально-экономическая ситуация в стране, почему и ракурс изучения физической рекреации менялся, зарождались новые её стороны. В одно время физическая рекреация представляла из себя только процесс физического оздоровления, в другое являлась лишь компонентом общего здоровья, в настоящее время является составляющей физического, психологического и социального здоровья человека [5]. Изучение физической рекреации может происходить в рамках разных подходов и дисциплин (биология, культура, социум, психология, физическая культура), однако каждая из них говорит о комплексности её воздействия.

Физическая рекреация как способ оздоровления человека сильно зависит и от изменяющегося понятия «здоровье». Когда-то психологическому здоровью человека не уделялось столько внимания как в современном мире, так и социальное благополучие не всегда было показателем здорового человека, в настоящее время здоровье является совокупностью полного физического, психического и социального комфорта человека [6]. Это говорит о том, что и изучение физической рекреации должно происходить с разных точек зрения с привлечением социально-психологических и культурологических наук. Так в рамках психологии изучается не само действие личности при рекреационных занятиях, а его причины и качество, а также оказываемое рекреационной деятельностью на человека влияние [3].

Здоровье несомненно зависит от состояния тела человека, чем традиционно обозначается материальный объект, не отражающий в себе ничего кроме физических и биологических свойств. Однако влияние физической рекреации нельзя объяснить, ограничиваясь только физическим здоровьем, её влияние прослеживается в актуальном понятии здоровья человека, связанного не только с телом, но и духом, процессом его жизнедеятельности. То есть физическая рекреация проявляет себя ещё и как социально-психологическое и социокультурное явление. В разрезе социокультурного развития человека от физической рекреации требуются ресурсы для повышения способности человека к познанию, изменению себя и окружающего мира, и это возможно благодаря её взаимосвязи не только с телом, но и духом. Так тело человека, являющееся воплощением здоровья, должно рассматриваться не только как физическая оболочка, но и его дух – некоторое «благородное» состояние. Так воздействие физической рекреации проявляется и в физическом оздоровлении, развитии физических качеств – совершенствовании физического тела, так и в личностном, культурном, индивидуально-психологическом развитии человека – совершенствовании его духа как части тела [7]. В ходе этого благоприятного воздействия и формируется общее здоровье человека.

Здоровье тела и духа имеют между собой связь, отклонения в физическом здоровье могут нарушить психологическое, социальное благополучие и, наоборот, психологические проблемы могут привести к ухудшению физического здоровья [8]. Требования к духовному здоровью у каждого человека разные, они формируются в процессе развития его культурной составляющей, формируются условия духовного здоровья, условия его поддержания, причины его ухудшения, пути их решения. Так для одного человека ссора с другом или получение плохой оценки будет большим потрясением, которое может нарушить духовное здоровье, а для другого это будет незначительным событием.

Роль физической рекреации в формировании духовного здоровья выделить достаточно сложно, однако всё-таки существуют её общие признаки в работах разных авторов: физическая рекреация помогает в повышении адаптации человека как к окружающей среде, так и социальной; формирует мотивы, ценности и цели, соответствующие собственным возможностям человека и требованиям окружающей среды, помогает гармонизировать внутреннее состояние, согласие человека с самим собой; способствует достижению состояния удовлетворённости, субъективного благополучия социальной и психологической составляющих человека [1]. Так духовное здоровье в разрезе физической рекреации можно определить, как характеристику личности как биопсихосоциокультурного существа, способного к адаптации к различным условиям социальной и культурной среды и проявления в ней своего я.

Так цели физической рекреации становятся более обширными, во-первых, это физическая реабилитация, во-вторых, формирование рекреационной культуры личности, как элемента её общей культуры и, в-третьих, нормализация психического здоровья человека и его внутренняя гармонизация. Достичь физического здоровья можно регулярными занятиями физической рекреацией в рамках занятий физической культуры и спорта в вузах, секционных занятий, тренировок в зале, культурное развитие и психологическое оздоровление происходит только с включением регулярных самостоятельных занятий в ряду которых использование средств рекреации как досуга и свободного времяпровождения, где человек может полностью проявить свою индивидуальность [9].

Таким образом физическую рекреацию можно назвать необходимым средством комплексного оздоровления человека, ведь она может помочь как в вопросе восстановления физического здоровья, так и психологического, а также в достижении личностного, социального и культурного благополучия.

Библиографические ссылки

1. Ковалева Т.В., Желтов А.А., Чвикалов М.С. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : Материалы Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.
2. Желтов А.А., Набока Д.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 181-187.
3. Клименко А.А., Желтов А.А., Абуладзе П.В., Мануйлов С.И. О некоторых возможностях рейтинговой системы оценивания физической культуры личности студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 90-98.
4. Ломидзе М.А., Кузнецова З.В. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск: НВГУ, 2021. – С. 99-104.

5. Гончарова И.А., Желтов А.А. Физическая культура в жизни студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 109-111.
6. Карачина А.А., Желтов А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 83-84.
7. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Физические упражнения при неправильной осанке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПГСХА, 2022. – С. 46-48.
8. Славинский Н.В., Кузнецова З.В., Яткин. И.В. Изучение сердечного ритма студенческой молодежи при занятиях физической культурой и в состоянии покоя // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 6. – С. 1513-1522.
9. Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 27-32.

References

1. Kovaleva T.V., Zheltov A.A., Chvikalov M.S. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.
2. Zheltov A.A., Naboka D.A. Psihologo-pedagogicheskie voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzah // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 181-187.
3. Klimenko A.A., Zheltov A.A., Abuladze P.V., Manujlov S.I. O nekotoryh vozmozhnostyah rejtingovoy sistemy ocenivaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov vuza // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2021. – № 2. – S. 90-98.
4. Lomidze M.A., Kuznecova Z.V. Vliyanie ozdorovitel'nogo plavaniya na obuchayushchihsya s plohim somaticheskim zdorov'em v ramkah zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v vuzah // XXIII Vserossijskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta. – Nizhnevartovsk: NVGU, 2021. – S. 99-104.
5. Goncharova I.A., Zheltov A.A. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 109-111.
6. Karachina A.A., Zheltov A.A. Rol' fizicheskoy kul'tury v profilaktike zabolevanij studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 83-84.
7. Pecherskij S.A., Kuznecova Z.V., Umanskij M.I. Fizicheskie uprazhneniya pri nepravil'noj osanke // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah : Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Ussurijsk: PGSHA, 2022. – S. 46-48.
8. Slavinskij N.V., Kuznecova Z.V., Yatkin. I.V. Izuchenie serdechnogo ritma studencheskoj molodezhi pri zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj i v sostoyanii pokoya // Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki. – 2023. – Т. 28, № 6. – С. 1513-1522.
9. Kovaleva T.V., Il'nickaya T.A. Ispol'zovanie mobil'nyh prilozhenij pri zanyatii fizicheskoy kul'turoj // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossijskoj ochno-zaочноj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 27-32.

УДК 796.011

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Д.А. Каменский¹, М.П. Польшникова²

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

²E-mail: polnikova2000@list.ru

В статье рассматриваются современные подходы к улучшению физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья в рамках занятий по физической культуре. Подчёркивается значимость индивидуального подхода, который включает в себя адаптацию программ тренировок и упражнений под потребности каждого студента. Обсуждаются преимущества использования специализированного адаптивного оборудования, которое обеспечивает безопасность и эффективность занятий, рассматривается необходимость разнообразия форм физической активности, предлагаемых студентам с ограниченными возможностями здоровья, чтобы максимально удовлетворить их интересы и потребности. Особое внимание уделено созданию индивидуальной среды, способствующей вовлечению всех студентов в образовательный процесс и содействующей развитию их потенциала.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, ограниченные возможности здоровья, индивидуализация, инклюзия, адаптивное оборудование, здоровье, разнообразие формы активности.

IMPROVING THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

D.A. Kamensky¹, M.P. Polnikova²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: aero5090@mail.ru

²E-mail: polnikova2000@list.ru

The article discusses modern approaches to improving the physical capabilities of students with disabilities within the framework of physical education classes. The importance of an individual approach is emphasized, which includes adapting training programs and exercises to the needs of each student. The advantages of using specialized adaptive equipment, which ensures the safety and effectiveness of classes, are discussed. The need for a variety of forms of physical activity offered to students with disabilities to best meet their interests and needs is also discussed in detail. Particular attention is paid to creating an individual environment that promotes the involvement of all students in the educational process and contributes to the development of their potential. The article highlights key points and conclusions, emphasizing that these strategies not only improve students' physical health, but also play an important role in overall well-being and active participation in educational and social processes.

Keywords: *physical education, students, disabilities, individualization, inclusion, adaptive equipment, health, variety of forms of activity.*

Введение. Улучшение физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий по физической культуре является весьма актуальной в современном образовательном контексте. В настоящее время все больше внимания уделяется инклюзивному образованию, которое стремится обеспечить равные возможности для всех студентов, включая тех, кто имеет ограниченные физические способности.

Однако, несмотря на прогресс в этой области, студенты с ограниченными возможностями здоровья по-прежнему сталкиваются с рядом препятствий при занятиях физической культуры. Отсутствие адаптивного оборудования, непонимание индивидуальных потребностей и недоступность инфраструктуры могут препятствовать им в получении полноценной поддержки для улучшения своего физического состояния.

С учётом растущей осведомлённости и повышенного интереса к вопросам инклюзии и здоровья, разработка и внедрение эффективных стратегий улучшения физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья в контексте занятий по физической культуре становится необходимостью [1]. Решение этой проблемы не только поможет студентам с ограниченными возможностями здоровья достичь своего потенциала в этой области, но также содействует созданию более инклюзивной и поддерживающей среды в образовательных учреждениях.

Применение индивидуализированных программ тренировок, использование специального адаптивного оборудования и создание инклюзивной образовательной среды способствуют улучшению физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий по физической культуре.

Цель данного исследования заключается в определении возможностей улучшения физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий по физической культуре.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи: осуществить систематический обзор научных публикаций, исследований и методических материалов, связанных с улучшением физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий по физической культуре, провести анализ разнообразных подходов к индивидуализации тренировочных программ для студентов с ограниченными возможностями здоровья, с целью определения наиболее эффективных методов, изучить влияние создания инклюзивной среды: Оценить эффект от создания поддерживающей и инклюзивной образовательной среды на физическое развитие и учебные достижения студентов с ограниченными возможностями здоровья, провести сбор данных о физической активности, тренировочных прогресса, уровне удовлетворённости и других параметрах среди участников исследования для последующего анализа.

Основное содержание работы. СЗГМУ им. И.И. Мечникова был выбран в качестве места проведения исследования ввиду его специализации в области медицинского образования и доступности специализированных медицинских услуг.

Эксперимент был организован на протяжении года, охватывает весенний и осенний семестры, чтобы учитывать возможные изменения в физической подготовки студентов в разные времена года и оценить долгосрочные эффекты участия в спортивных секциях.

В исследовании принимали участие студенты с ограниченными возможностями здоровья первого – шестого курса медицинского вуза в возрасте от 18 до 25 лет с различным уровнем спортивной подготовки и социальной адаптации. Учитывались также медицинские специальности, в которых обучаются студенты, для учёта возможных особенностей влияния занятий спортом на их учебный процесс.

Всего в исследовании участвовало 40 студентов с ограниченными возможностями здоровья. Исследование включало разнообразный состав студентов с ограниченными возможностями здоровья с учётом их пола, уровня активности и медицинских

специальностей, что позволяло получить более полное представление о влиянии участия в спортивных секциях на физическое и социальное развитие данной категории студентов.

В ходе проведения исследований применялись следующие методы как: анкетирование (разработка структурированных анкет для студентов с ограниченными возможностями здоровья и их преподавателей, включающих в себя вопросы от текущим уровне физической активности, удовлетворённости занятиями, потребностях и предпочтениях в области физической культуры), интервью (проведение качественные интервью с отдельными студентами и преподавателями для получения наиболее подробной информации о их опыте участия в занятиях по физической культуре, об ощущениях и ожиданиях), наблюдение (систематическое наблюдение за занятиями по физической культуре, включая оценку уровня участия студентов, использование адаптивного оборудования и общую атмосферу на занятиях), анализ (изучение медицинских документов и справок студентов, подтверждающих их диагнозы, ограничение физической активности и рекомендации врачей), оценка уровня развития физических качеств (проведение начальной и конечной оценки физических качеств студентов таких как выносливость, сила и гибкость, с использованием стандартизированных тестов и методик).

Физическая культура является неотъемлемой частью образования и заботы о здоровье для всех студентов, вне зависимости от их физических возможностей. Однако, для студентов с ограниченными возможностями здоровья это может стать вызовом. Несмотря на это, современные методы и практики физической культуры предлагают инновационные подходы, способствующие улучшению физических кондиций и общего благополучия таких студентов.

Одним из ключевых принципов улучшения физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья является индивидуализированный подход к занятиям по физической культуре. Это означает адаптацию упражнений и тренировок под уникальные потребности и способности каждого студента. Например, студенты с моторными нарушениями могут нуждаться в специальных упражнениях для развития координации и силы, в то время как студенты с ограниченной подвижностью могут требовать упражнения которые способствуют укреплению определённых групп мышц или улучшения гибкости.

Для эффективных занятий физической культуры студенты с ограниченными возможностями могут воспользоваться специализированное адаптивное оборудование. Это может включать в себя амортизацию поверхности для упражнений, специальные рукоятки или ремни для фиксации, а также различные виды поддержки для улучшения стабильности и безопасности во время выполнения упражнений. Адаптивное оборудование помогает студентам с ограниченными возможностями здоровья максимально использовать свой потенциал и с уверенностью заниматься физической активностью.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья могут иметь разные предпочтения и интересы в отношении физической активности. Поэтому важно предоставить им широкий выбор разнообразных форм упражнений включая аэробные упражнения, йогу, плавание, танцы и т.д. Это не только способствует улучшению физических кондиций, но и повышает мотивацию студентов.

Поддержка и инклюзивное среда важным аспектам улучшения физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья является создание поддерживающей и инклюзивной среды. Это включает в себя обеспечение доступности физических объектов инфраструктуры, обучение персонала по вопросам инклюзии и поддержки студентов с ограниченными возможностями, а также создание позитивной атмосферы, в которой каждый студент чувствует себя принятым и важным.

В результате проведённого исследования было установлено значительное улучшение физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья. В результате применения индивидуализированных программ тренировок общий уровень физической активности участников увеличился на 35% что свидетельствует о повышенной мотивации и усилиях студентов в достижении своих целей.

В результате тренировок наблюдалось улучшение в выносливости на 25%, что позволяет студентам дольше участвовать в уроках физической культуры и поддерживать активный образ жизни. Силовые показатели также увеличились на 20% что отражает укрепление мышечного корсета и общего физического состояния студентов. Кроме того, развитие координации движений увеличилось на 15%, что способствует улучшению общей гармонии и контроля над своим телом.

Исследование также показало эффективность использования специализированного адаптивного оборудования. Уровень безопасности занятий увеличился на 40%, что означает снижение риска травм и повреждений при выполнении упражнений. Кроме того, удобства и комфорт выполнения упражнений увеличилось на 30%, что способствует более эффективной и продуктивной тренировки. Это также сказалось на уровне эффективности тренировок, который увеличился на 25%, что отражает более высокие результаты и прогресс у студентов.

Исследование выявило положительное влияние создания инклюзивной образовательной среды на физическое развитие студентов с ограниченными возможностями здоровья. Участники проекта отметили увеличение мотивации к занятиям физической культуры на 50%, что способствует более активному участию в занятиях и улучшению физического состояния. Уровень самооценки и уверенности в себе увеличился на 40%, что способствует лучшей адаптации и интеграции студентов в образовательную среду.

Уровень социальной адаптации также увеличился на 30%, что указывает на наиболее успешное взаимодействие и включение студентов в общественные активности. Наконец общее благополучие и удовлетворённость образовательным процессом выросли на 25%, что свидетельствует о позитивном влиянии создания инклюзивной среды на общее удовлетворение и комфорт участников следования

Результаты исследования по улучшению физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий по физической культуре подтверждает важность индивидуализированных подходов и создание инклюзивной среды в образовательных учреждениях.

Первоначально, стоит отметить, что применение индивидуализированных программ тренировок существенно повышает мотивацию студентов и их результаты в физической активности.

Это подтверждает, что учёт индивидуальных потребностей и способностей помогает эффективному развитию физических навыков у студентов с ограниченными возможностями здоровья

Эффективность специализированного адаптивного оборудования также подтверждает его важность в создании безопасной комфортной среды для занятий. Безопасность и комфорт играет ключевую роль в мотивации студентов продолжать заниматься физической культурой и развивать свои физические способности.

Создание инклюзивной образовательной среды имеет решающее значение для улучшения физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья. Инклюзивность способствует не только физическому, но и социальному развитию студентов, повышая их уверенность в себе, самооценку и учебные успехи.

Обсуждение результатов исследования подчёркивает важность комплексного подхода к физической подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Заключение. Данные исследования говорит о том, что применение индивидуализированных программ тренировок, использование специализированного оборудования и создание инклюзивной образовательной среды эффективно способствует улучшению физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий по физической культуре.

Индивидуализированные программы тренировок позволяют учитывать особенности каждого студента, что приводит к повышению их мотивации и результативности занятий. Применение специализированного оборудования обеспечивает безопасность и комфорт занятий, что способствует более эффективному и приятному опыту физической активности.

Создание инклюзивной образовательной среды не только способствует социальной интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья, но и оказывает положительное влияние на их общее физическое и психологическое благополучие.

Результаты исследования подтверждают, что комплексный подход к обучению является основополагающим моментом для улучшения физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья. Эти стратегии не только способствуют улучшению физических возможностей, но и способствуют их общему благополучию и интеграции в образовательное сообщество.

Библиографические ссылки

1. Изучение формирование основ здоровьесбережения на учебных занятиях физической культурой в вузах / И.Г. Харчева, Е.И. Сулина, Д.В. Саенко, А.Е. Курицына // Студенческий спорт в современном мире: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 249-253.

References

1. Izuchenie formirovanie osnov zdorov'esberezhenija na uchebnyh zanjatijah fizicheskoj kul'turoj v vuzah / I.G. Harcheva, E.I. Sulina, D.V. Saenko, A.E. Kuricyna // Studencheskij sport v sovremennom mire : Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 17–18 maja 2024 goda. – Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburgskij politehnikeskij universitet Petra Velikogo, 2024. – S. 249-253.

© Каменский Д. А., Польшникова М.П., 2024

УДК 796.011

РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р.Р. Кемечев¹, З.В. Кузнецова²

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: kemechev.rustam@gmail.com

²E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

Противостояние стрессам и нормализация психологического здоровья молодых людей одна из актуальных задач в современном мире. Эффективным решением в борьбе со стрессами являются занятия физической культурой и спортом. В рамках данной работы изучается процесс воздействия занятий на снижение уровня стресса студентов вузов, рассматриваются принципы, которые необходимо соблюдать при занятиях, и описываются наиболее эффективные в этом вопросе средства физической культуры и спорта. В результате было выявлено благоприятное воздействие занятий не только на снижение уровня стресса, но и на улучшение здоровья студентов.

Ключевые слова: борьба со стрессом, физическая культура, психологическое здоровье, физические упражнения, активный отдых, психологическое напряжение, здоровый образ жизни.

REHABILITATION OF STUDENTS AFTER STRESSING SITUATIONS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

R.R. Kemechev¹, Z.V. Kuznetsova²

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: kemechev.rustam@gmail.com

²E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

Confronting stress and normalizing the psychological health of young people is one of the urgent tasks in the modern world. An effective solution to combat stress is physical education and sports. Within the framework of this work, the process of the impact of classes on reducing the stress level of university students is studied, the principles that must be observed during classes are considered, and the most effective means of physical culture and sports are described in this matter. As a result, a beneficial effect of classes was revealed not only on reducing stress levels, but also on improving the health of students.

Keywords: combating stress, physical culture, psychological health, physical exercise, active recreation, psychological stress, healthy lifestyle.

В современном мире большое внимание уделяется психологическому здоровью человека, зачастую оно страдает из-за частых стрессов, противостоять которым мало кто умеет. Сам по себе стресс представляет состояние повышенного напряжения, возникающего как ответная реакция на различные неблагоприятные факторы воздействия окружающей среды [1]. Если стрессу никак не противодействовать и вступать всё в новые стрессовые ситуации, он может затянуться и даже перерасти в депрессию, с которой далеко не всегда можно справиться без лечения, рекомендованного врачом. Стресс негативно влияет на психику человека, однако, к

сожалению, жизнь без стресса представить невозможно, он встречается как в маленьких, так и больших своих проявлениях, например, попадание под дождь, получение плохой оценки или более глобальные – провал сдачи экзамена, разрыв отношений. Каждый человек одну и ту же стрессовую ситуацию воспринимает по-разному, почему и справляться с ней каждому приходится по-разному, но несмотря на это, человек должен научиться справляться с любым стрессом, научиться расслабляться и управлять своими переживаниями [2].

Одной из наиболее подверженных стрессам категорий людей являются студенты вузов, это связано с возникающей ответственностью взрослой жизни, со стремлениями добиться успехов в учёбе и профессии, частыми сессионными периодами, с процессом адаптации в вузе и необходимостью строить отношения с окружающими [3]. Всё это требует больших физических и психических затрат энергии, что приводит к переутомлению и возникновению стресса. Переутомление негативно сказывается не только на психическом здоровье, но и физическом, организм становится слабее, ухудшается выносливость, активность, работоспособность и продуктивность обучающихся. Одними из эффективных средств борьбы со стрессами, который может предложить студентам вуз, являются занятия физической культурой и спортом как в самом вузе, так и самостоятельные.

В первую очередь противостоять утомлению и стрессам поможет организация оптимального режима труда и отдыха, далее чередование интеллектуальной и физической нагрузки, что помогает человеку переключиться и снять напряжение, и в итоге – ведение здорового образа жизни и соблюдение его принципов [4]. В рамках занятий физической культурой и спортом в вузе налаживается двигательный режим студентов, создаётся баланс между интеллектуальной и физической нагрузкой, который студенты учатся сохранять и самостоятельно вне занятий в вузе. На теоретических занятиях студенты получают информацию о том, как планировать свой день и привлекаются к здоровому образу жизни. Физическая рекреация – активный отдых является одним из наиболее эффективных средств борьбы со стрессом, используемым и рекомендуемым на занятиях в вузах.

Поддерживающими средствами реабилитации после стрессовых ситуаций или их профилактики являются: утренняя и вечерняя зарядка, гимнастика, закаливание, физминутки, регулярная разминка, подвижные игры [5]. Более целенаправленно для противостояния стрессам можно использовать и полноценные занятия физической культурой и спортом, ведь в процессе физической активности расслабляется психика и вырабатываются гормоны счастья, которые и помогают с ней бороться. Главное в поддерживающих и полноценных занятиях физической культурой и спортом – это их регулярность, чем регулярнее занятия, тем больше от них эффект.

Также на занятиях по физической культуре и спорту в вузах уделяется много внимания формированию здорового образа жизни обучающихся, по статистике, люди, ведущие такой образ жизни, меньше подвержены стрессу и легче с ним справляются. Ведение здорового образа жизни подразумевает оптимальный режим труда и отдыха, питания, распорядка дня, отказ от вредных привычек, регулярную физическую нагрузку и стремление к позитивному мышлению и благоприятному кругу общения [6].

Для того чтобы занятия физической культурой и спортом приносили большую пользу в работе со студентами, как в формировании навыков борьбы со стрессом, так и их активности, и привлечения к здоровому образу жизни, необходимо соблюдать следующие принципы: применение современных и разнообразных средств физической рекреации, организация свободного времени студентов в активной форме, привлечение студентов к активному отдыху и самостоятельным занятиям, повышение понимания студентов об их здоровье, предоставление наглядного примера использования средств физической культуры и рекреации, развитие интереса студентов к занятиям, применение средств физической культуры и спорта со студентами с разъяснением их пользы, организация занятий с целью борьбы со стрессом [2].

Не явным воздействием занятий на противостояние стрессу является повышение самооценки, уверенности студентов в себе и противодействие эмоциям злости и обиды.

Уверенность и самооценка студентов повышаются благодаря достижению каких-либо результатов на занятиях, одни студенты успешно сдают нормативы, у других лучше получается выполнять упражнения, у третьих успехи в снижении веса и формировании тела [7]. Противодействие негативным эмоциям происходит благодаря возможности при занятиях выпустить пар – снять напряжение в процессе активности. Также занятия помогают бороться с чувством одиночества, из-за которого часто возникает стресс, это происходит благодаря работе студентов в команде, общению в процессе занятий и новым знакомствам.

Снижение стресса путём занятий физической культурой и спортом происходит за счёт снижения уровня гормона стресса – кортизола в процессе активности. Действие кортизола сильно отличается от действия, например, адреналина, которое кратковременно, гормон стресса может накапливаться и сохраняться в организме достаточно долго и вызывать непрерывное чувство напряжения, если его не снижать. Именно двигательная активность помогает наиболее эффективно снизить и нормализовать уровень кортизола и достичь чувства расслабления мышц и психики.

Многие студенты при занятиях физической культурой и спортом отмечают появление чувства эйфории, это связано не только с понижением уровня кортизола, но и выработкой при активности веществ, называемых «природными опиоидами». То есть во время занятий повышается настроение, что помогает легче переносить стрессовые ситуации.

Одним из средств физической культуры, направленных на борьбу со стрессами является йога, помогающая человеку обрести внутренний баланс и спокойствие. Другим не менее эффективным способом является нахождение на воздухе и в воде, например, прогулки или игры на свежем воздухе, плавание. Утренняя гимнастика помогает активизировать организм уже с утра, почему человек целый день будет чувствовать себя лучше и сможет легче переносить стрессы. А также существует множество комплексов упражнений и тренировок для борьбы со стрессом, самое важно при их выполнении – делать всё плавно и не перенапрягаться, начинать занятие необходимо с разминки и заканчивать расслаблением, основная часть занятия должна быть достаточно интенсивной. При любом планировании физической активности необходимо учесть особенности своего организма и сформировать оптимальный план тренировок в соответствии со своими возможностями, на занятиях в вузе в работе со студентами это делает преподаватель при применении личностно-ориентированного подхода [5].

Реабилитация студента после стрессовых ситуаций наиболее эффективно будет проходить при использовании средств физической культуры и спорта, главная задача вуза здесь – научить студентов использовать эти средства самостоятельно. Во время активного отдыха, физической деятельности оказывается благоприятное воздействие на физическое и психологическое здоровье студентов, крепкое здоровье может помочь студенту во многих сферах его жизни, в том числе может помочь легче переносить стресс. Регулярная физическая активность помогает не только избавиться от последствий стресса, но и становится его профилактикой, чем более активен человек, тем легче он справляется со стрессовыми и даже сложными ситуациями.

Библиографические ссылки

1. Ломидзе М.А., Кузнецова З.В. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартковск: НВГУ, 2021. – С. 99-104.
2. Апенина С.С., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Физическая культура в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105.
3. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Исметов Р.Н. Взаимосвязь физического воспитания и личностного развития // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти

отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 254-260.

4. Федосова Л.П., Федотова Г.В. Плавание как эффективное средство закаливания и концентрации внимания студентов в ходе физического развития // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 160-166. 616-621.

5. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Удoviцкая Л.У. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших COVID-19 // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2021. – С.

6. Кравцов А.В., Федосова Л.П., Федотова Г.В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16.

7. Федосова Л.П., Федотова Г.В. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений // Психология. Спорт. Здравоохранение : Сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 51-53.

References

1. Lomidze M.A., Kuznecova Z.V. Vliyanie ozdorovitel'nogo plavaniya na obuchayushchihsya s plohim somaticheskim zdorov'em v ramkah zanyatij po fizicheskoj kul'ture i sportu v vuzah // XXIII Vserossijskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta. – Nizhnevartovsk: NVGU, 2021. – S. 99-104.

2. Apenina S.S., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2023. – № 93-7. – S. 102-105.

3. Fedosova L.P., Fedotova G.V., Ismelov R.N. Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i lichnostnogo razvitiya // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelaya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 254-260.

4. Fedosova L.P., Fedotova G.V. Plavanie kak effektivnoe sredstvo zakalivaniya i koncentracii vnimaniya studentov v hode fizicheskogo razvitiya // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2020. – S. 160-166. 616-621.

5. Fedosova L.P., Fedotova G.V., Udovickaya L.U. Reabilitacionnye meropriyatiya dlya studentov vuzov, perenyosshih COVID-19 // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Materialy nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Sankt-Peterburg: SPbGAU, 2021. – S.

6. Kravcov A.V., Fedosova L.P., Fedotova G.V. Perspektivy razvitiya fizkul'tury v vysshih uchebnyh zavedeniyah // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2023. – № 93-2. – S. 15-16.

7. Fedosova L.P., Fedotova G.V. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na rabotosposobnost' obuchayushchihsya vuzov v usloviyah epidemiologicheskikh ogranichenij // Psihologiya. Sport. Zdravoohranenie : Sbornik izbrannykh statej po materialam Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. – Sankt-Peterburg: GNII «Nacrazvitie», 2021. – S. 51-53.

© Кемечев Р.Р., Кузнецова З.В., 2024

УДК 615.8:797.2-053.2

ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПРИМЕРЕ ЖЕНЩИНЫ 62 ЛЕТ

Е. Милякова¹, О. Фуртунэ², В. Дорган³

Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова
Молдова 2024, г. Кишинёв, ул. А. Дога 22

¹E-mail: mileakova@gmail.com

²E-mail: mileakova@gmail.com

³E-mail: mileakova@gmail.com

В работе изучались особенности интенсивности нагрузки фитнес тренировок для пожилой женщины в возрасте 62 лет. Сформирован тренировочный план недельного микроцикла, в системе которого практиковались 3 тренировки в неделю: 3 силовых.

Ключевые слова: интенсивность, фитнес тренировка, пожилой возраст

SPORTS INTEGRATION OF CHILDREN WITH COMPLEX DEVELOPMENTAL DISABILITIES IN THE FOOTBALL SYSTEM. DATA EXPLORATION OVERVIEW

E. Mileakova¹, O Furtuna², V Dorgan³

State University of Physical Education and Sport RM
st. Andrei Doga, 22, Chisinau, MD 2024

¹E-mail: mileakova@gmail.com

²E-mail: mileakova@gmail.com

³E-mail: mileakova@gmail.com

The work studied the features of the intensity of the load of fitness training for an elderly woman at the age of 62 years. A training plan for a weekly microcycle was formed, in the system of which 3 workouts per week were practiced: 3 strength.

Keywords: intensity, fitness training, old age

Актуальность. Занятия физическими упражнениями и связанные с этим изменения функций и эмоциональные реакции благоприятно влияют на организм людей пожилого возраста. Наиболее ярко положительное воздействие проявляется, когда интенсивность физических упражнений устанавливаются с учетом тренированности, личностных особенностей и функционального состояния занимающихся.

В то же время физические нагрузки должны обеспечивать коррекцию возрастных нарушений и профилактику патологических изменений в организме.

Цель исследования - Определить интенсивность нагрузки для женщин пожилого возраста в системе фитнес тренировок.

Методы исследования. Для достижения цели использовался ряд теоретических методов и констатирующий эксперимент, в рамках которого использовались такие эмпирические методы, как изучение литературы, документов и результатов деятельности в исследуемой области, педагогическое наблюдение, опрос, пульсометрия и математико-статистические методы [5].

Организация исследования: Исследование осуществлялось в марте 2023. В нём приняла участие Валентина Сырбу, 1961 года рождения, на сегодняшний день имеющая 62 года с диагнозом Dispectomie.

Опрос включал 2 анкеты с единственным открытым вопросом:

- первая анкета для Валентины Сырбу с вопросом: Перечислите и объясните Ваши причины и мотивы, вызвавшие занятия в системе фитнеса;

- вторая анкета для фитнес инструктора Ольга Фуртунэ с вопросом: Почему была выбрана данная система занятий?

Пульсометрии проводились на обычных фитнес тренировках Валентины Сырбу, которые проводила Ольга Фуртунэ.

Результаты исследования. Вследствие возрастных сосудистых нарушений, кислородное обеспечение ухудшается, что проявляется развитием дегенеративных изменений в нейронах головного, спинного мозга и в проводящих путях. Такие структурные нарушения вызывают существенные изменения функций нервной системы и их регуляторных влияний на двигательный аппарат [2].

Занятия физическими упражнениями и связанные с этим изменения функций и эмоциональные реакции благоприятно влияют на организм людей зрелого и пожилого возраста.

Основным двигателем организма является скелетная мускулатура. От активности скелетной мускулатуры зависит резервирование энергетических ресурсов, экономичное их расходование в условиях покоя, а также и постоянное обновление, и совершенствование морфологических структур, обеспечивающих движение. Активная двигательная деятельность сдерживает возрастные инволюционные процессы, способствует удлинению активной творческой жизни. (Спортивная морфология)

Физиологическими (нормальными или адекватными) называют такие нагрузки и раздражители, в ответ на которые организм (клетка, орган, система органов), биологическая система увеличивает свою специфическую активность, то есть выполняет работу, при которой расход энергии структур и их синтез не превышает уровня физиологических колебаний, характерных для конкретных биологических систем. Адекватный раздражитель, действуя на рецепторный аппарат, вызывает свойственную ему активность при минимальных тратах энергии и нагруженности рабочих структур. Адекватный раздражитель не всегда соответствует "нормальному" для организма, иногда при сдвиге реактивности он становится чрезвычайным, иногда – минимальным [1, 3].

Таким образом, физические нагрузки являются весьма мощным фактором внешней среды, но фактором дозируемым.

Физические нагрузки принято различать по мощности воздействия (максимальные, субмаксимальные, большие, умеренные, переменные), по характеру воздействия (циклические, ациклические, однократные, повторные), по времени воздействия (кратковременные, длительные).

Также необходимо обратить внимание на то, что бывшие нормальные (адекватные) нагрузки становятся максимальными, поэтому необходимы факторы восстановления и т.д.[4]

Для определения интенсивности нагрузки многие авторы рекомендуют учитывать возраст, уровень тренированности и состояние здоровья человека [3].

Если обобщить данные большинства специалистов в этой области, то можно рекомендовать средние величины частоты сердечных сокращений для лиц разного возраста при занятиях оздоровительной физической культурой, 40-летним - до 125, 50-летним - до 120, а 60-летним и старше – до 100-110 уд./мин [2].

Н.А. Амосов допускает большие нагрузки людям зрелого и пожилого возраста, достаточно хорошо тренированным, с частотой пульса 130-150, а для начинающих - не более 120-130 уд./мин. [2].

Для того. Чтобы конкретизировать уровень интенсивности нагрузки в процессе тренировок, мы провели 2 опроса.

В анкете объект экспериментального изучения (Валентины Сырбу, 62 года) написала: «врачи рекомендовали гимнастику из положения лёжа на полу», но «результаты не видела», «боли периодически продолжались, 1-2 раза в месяц – опять и опять» и «я пошла в зал». С помощью тренера и «с маленьких нагрузок» она обнаружила улучшение своего состояния здоровья.

В анкете фитнес инструктора Фуртунэ Ольга сказано, что «разновидность тренировки для каждого клиента я всегда подбираю индивидуально, исходя из характера, темперамента. Кто-то любит расслабляющие размеренные тренировки, кто-то как Валентина – силовые, через которые она сублимирует скрытую агрессию/раздражение. А именно: ощущения Валентины становятся более ровные, позитивные. Вторая причина, по которой Валентина приходит в зал, это

приобщение к сообществу - в лице тренера, посетителей клуба, которые её принимают и не осуждают. Это тот образ, который ей так близок, но чужд её окружению, которое её не поддерживает, это своего рода подмена её близкого окружения».

Таким образом, после анализа мнений и пожеланий со стороны Валентины Сырбу, мы сформировали для неё основные характеристики и содержание экспериментального недельного микроцикла фитнес тренировок, которые, как мы считаем, возможно использовать для предотвращения инволюционных процессов в рассматриваемом возрасте, продемонстрированные в Таблицах 1 и 2.

Таблица 1.

Основные характеристики экспериментального недельного микроцикла фитнес тренировок для женщины 62 лет

Вид тренировок	Упражнения на спортивных / кардио тренажёрах. Упражнения со свободным весом/ без отягощения.
Интенсивность	60% -90% мощности, после медицинского осмотра и определения факторов риска.
Повторение и подходы	12-15 повторений, 3-4 подхода
Частота	4 раза в неделю: 3 силовые и 1 кардио-тренировка
Меры предосторожности	Исключить упражнения на неустойчивых платформах, упражнения с опорой на 1 ногу. Исключить осевую нагрузку, упражнения на сгибание и разгибание поясничного отдела позвоночника. Избегать появления отдышки. Реакция организма на нагрузку определяется по показателям рабочего пульса.
Соотношение длительности сокращений и пауз	Ритм тренировок: на счёт 1- концентрическое сокращение, на счёт 3 – эксцентрическое сокращение, на счёт 1,2 – пауза.
Особенности	Необходимо следить за ритмом дыхания. Оптимально проводить тренировки в первой половине дня до 14:00. Необходимо строго следить за работой нижней части спины. Опора только на две ноги. 100 % конгруэнтность на всю поверхность стоп.

Таблица 2.

Основное содержание экспериментального недельного микроцикла фитнес тренировок для женщины 62 лет

1 тренировка / силовая	Ягодичные / грудные мышцы Разминка 15 минут. 1. Выпады с шагом назад в Смит. 2. Приседания в тренажере Смит. 3. Ягодичный мостик в кроссовере. 4. Разведение ног в тренажере. 5. Жим лежа с гантелями под углом. 6. Пуловер с гантелью на горизонтальной скамье. 7. Сведение рук в кроссовере. 8. Разгибание рук в кроссовере с канатом. 9. Пресс 70/4. Заминка 10-15 минут в медленном темпе на беговой дорожке.
2 тренировка / силовая	Квадрицепс / спина Разминка 15 минут темп медленный – средний. 1. Выпады с гантелями в ходьбе. 2. Жим ног в тренажере сидя. 3. Разгибание ног. 4. Сведение ног. 5. Подтягивания в тренажере. 6. Вертикальная тяга в тренажере/ кроссовере. 7. Горизонтальная тяга в тренажере/кроссовере. 8. Г.Э. 9. Сгибание рук с гантелями. Заминка 10 минут на беговой дорожке в медленном темпе

3 тренировка / силовая	Бицепс бедра / плечи. Разминка 15 минут на беговой дорожке. 1. Сгибание ног стоя в тренажере. 2. Румынская становая тяга. 3. Г.Э. 4. Подъем на носки в тренажере. 5. Вращение плеча наружу. 6. Жим гантелью стоя одной рукой. 7. Отведение плеча одной рукой. 8. Сгибание плеча попеременно. 9. Горизонтальная тяга на заднюю дельту в кроссовере. 10. Пресс. Заминка 10 минут на беговой дорожке.

Далее, представляем данные пульсометрий 3-х различных обычных фитнес тренировок, которые были использованы в системе экспериментального недельного микроцикла фитнес тренировок для женщины 62 лет (Рисунки 1-3).

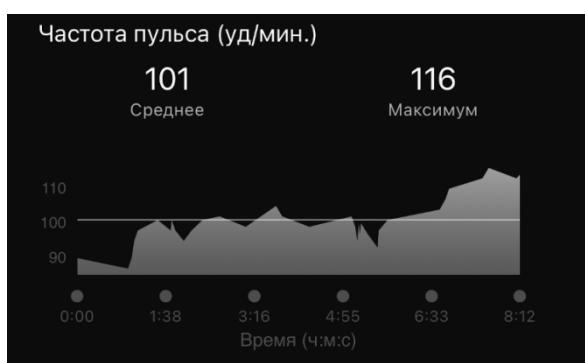


Рисунок 1. Пульсометрия 1-ой обычной фитнес тренировки/силовой

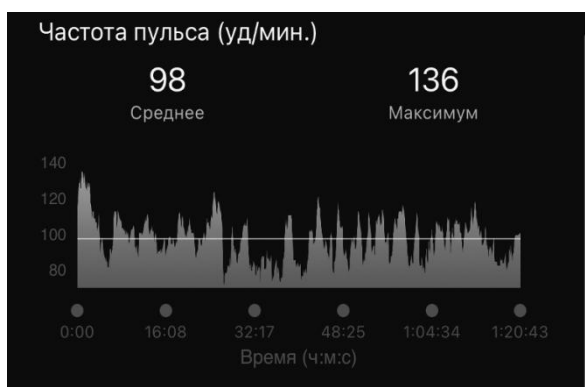


Рисунок 2. Пульсометрия 2-ой обычной фитнес тренировки/силовой

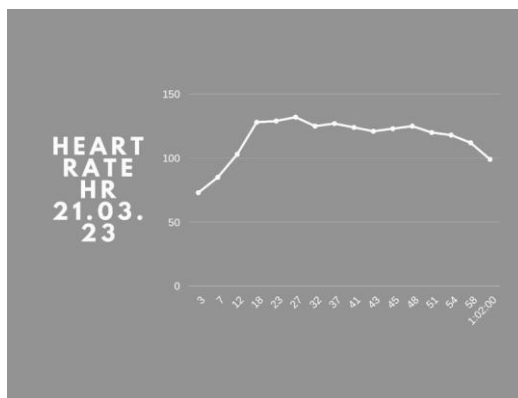


Рисунок 3. Пульсометрия 3-ей обычной фитнес тренировки/силовой

Выводы:

1. Интенсивность нагрузки фитнес тренировок для пожилой женщины в возрасте 62 лет может быть в границах от 60% - 86%.
2. В тренировочном плане недельного микроцикла для пожилой женщины в возрасте 62 лет могут практиковаться 3 силовых тренировки.

Библиография

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 447 с.
2. Безруких М.М., СОНЬКИН, В.Д., ФАРБЕР, Д.А. Возрастная физиология. М.: Академия, 2009. 414 с.
3. Бона Т., Буццичели К. Периодизация спортивной тренировки. М: «Спорт», 2016, 321 с.
4. Мышцы в спорте. М: Практическая медицина, 2016, 231 с.
5. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология. М.: СИНТЕГ, 2007. 668 с. ISBN: 9785896381006
6. Солодков А., Сологуб Е. Физиология человека. М: Sport, 2018, 278 с.

References

1. Anohin P.K. Ocherki po fiziologii funkcional'nyh sistem. M.: Medicina, 1975. 447 s.
2. Bezrukih M.M., SON"KIN, V.D., FARBER, D.A. Vozrastnaja fiziologija. M.: Akademija, 2009. 414 s.
3. Bona T., Buccicheli K. Periodizacija sportivnoj trenirovki. M: «Sport», 2016, 321 s.
4. Myshcy v sporte. M: Prakticheskaja medicina, 2016, 231 s.
5. Novikov A.M., Novikov D.A. Metodologija. M.: SINTEG, 2007. 668 s. ISBN: 9785896381006
6. Solodkov A., Sologub E. Fiziologija cheloveka. M: Sport, 2018, 278 s.

© Милякова Е., Фуртунэ О., Дорган В., 2024

УДК 615.8:797.2-053.2

СПОРТИВНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ ДЕТЕЙ С КОМПЛЕКСНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ В СИСТЕМЕ ФУТБОЛА. ОБЗОР ИЗУЧЕНИЯ ДАННЫХ

Е. Милякова, Е. Гаста, В. Дорган

Государственный университет физического воспитания и спорта Републики Молдова
Молдова 2024, г. Кишинёв, ул. А. Дога 22
E-mail: mileakova@gmail.com

В данной статье мы осуществили начальный обзор данных на предмет особенностей спортивной интеграции детей с комплексными нарушениями развития в Молдове.

Ключевые слова: спортивная интеграция, дети, комплексные нарушения (КНР), детский футбол

SPORTS INTEGRATION OF CHILDREN WITH COMPLEX DEVELOPMENTAL DISABILITIES IN THE FOOTBALL SYSTEM. DATA EXPLORATION OVERVIEW

E. Mileakova, E. Gasta, V. Dorgan

State University of Physical Education and Sport RM
st. Andrei Doga, 22, Chisinau, MD 2024
E-mail: mileakova@gmail.com

In this article, we carried out an initial review of data on the characteristics of sports integration of children with complex developmental disorders in Moldova.

Keywords: sports integration, children, complex disorders (PRC), children's football

Актуальность. Спорт имеет определенную ценность в жизни каждого ребенка, но для детей с комплексными нарушениями он еще важнее.

Физическое упражнение — эффективный рычаг воздействия, расширяющий возможности дефектной опорно-двигательной системы. Исследования показывают, что движение развивает не только физическую составляющую, но и все зоны больших полушарий мозга.

Спорт является одним из важнейших социальных инструментов, который проникает во все уровни современного социума, оказывая широкое влияние на все сферы жизнедеятельности.

Адаптивный спорт помогает детям не только понять себя, принять себя, и развиваться, но и вдохновлять многих вокруг.

Цель исследования. Предварительное изучение доступных информационных и практических данных о спортивной интеграции детей с комплексными нарушениями развития в системе футбола.

Методы и организация исследования. Методы, которые были использованы в исследовании; заключаются в анализе доступных информационных данных; теоретической обработке практических данных, накопленных в течении последних шести месяцев.

Исследование осуществлялось в период с июля 2023 года по настоящий момент. Под нашим наблюдением находилось 356 детей, 15 волонтеров, 8 тренеров по футболу муниципальных учреждений.

Результаты исследования.

Комплексные нарушения развития предполагает сочетание двух и более первичных нарушений у одного ребенка, в одинаковой степени определяющих структуру аномального развития и трудности его социальной адаптации и обучения.

При комплексных нарушениях вариативно сочетаются первичные сенсорные, двигательные, речевые, интеллектуальные нарушения, вызванные поражением нескольких функциональных систем организма.

Спортивная интеграция - это путь разработки физического упражнения в поступок, в деятельность и личность, организации двигательных действий в игру, спорт и олимпийское образование.

Детский футбол - это занятие, которое может принести множество пользы ребенку. Он не только учится играть в команде, но и развивает физическую форму, координацию и социальные навыки. Футбол развивает лидерские качества, скорость, выносливость и силу. Способствует правильному формированию и укреплению суставно-связочного аппарата.

Мы говорим: «Вместо послаблений - дисциплина, вместо калечащего желания постоянно помогать - отношение, как и ко всем остальным спортсменам, а вместо жалости и пренебрежения - стремление добиваться достижения новых целей. Только такой подход позволит юным футболистам с КНР развиваться и добиваться успехов!»

Весь обзор изучения данных происходил в рамках проведения *Open Fun Football Schools Moldova*.

Он включал следующие характеристики:

- в течении 6-ти дней более 200 детей в возрасте от 5 до 10 лет находятся на футбольном поле, на протяжении часа играя в подвижные игры с элементами футбола;
- поле разделено на двенадцать станций;
- на каждой станции тренер и ассистент предлагает выполнить определенные упражнения в виде игры или эстафеты «Я и мяч»;
- помимо футбольных мячей используется много гимнастического инвентаря;
- дети поделены на команды по 12 человек;
- в течении первого дня одна группа детей проходит 6 станций (эстафета на каждой станции длится 10 минут), вторая группа проходит другие 6 станций;
- на второй день они меняются;
- на третий день дети играют в футбол, одно большое поле поделено на несколько мини полей.

На протяжении 7-ми лет 12 регионов Молдовы, включая Гагаузию, принимают участие в проекте Федерации футбола Республики Молдова совместно с учебными заведениями города, реабилитационными центрами, инспекторатом полиции.

Проект *Open Fun Football Schools* финансируется посольством Швеции.

Мероприятия, которые проходят в его рамках направлены на популяризацию здорового образа жизни и знакомство с таким массовым видом спорта, как футбол.

За семь лет проекта в играх приняли участие более 100.000 детей. Также в проекте участвуют дети с КНР – это одна из основных целей проекта.

Наша миссия в OFFS заключается в том что в 2024 году нам вместе с родителями детей удалось вывести на поле больше 200 детей с КНР. Задача была поставлена следующая - научить их взаимодействовать и коммуницировать!

Участие детей с КНР в проекте – это в первую очередь спортивная интеграция и социализация.

Занятия спортом положительно влияют на физическое и психоэмоциональное состояние детей, помогают им обрести друзей и даже найти смысл жизни.

Например, футбол для ребенка с КНР – это скорее не о спортивных достижениях, а о получении полезных навыков, адаптации, удовлетворении от игры в команде и позитивных эмоциях.

Мы намеренно привлекаем к играм детей с КНР, чтобы группы были смешанными – это дает возможность им общаться со здоровыми ребятами и не быть в изоляции.

Социализация детей с КНР – это процесс в ходе которого ребенок учится взаимодействовать с другими детьми и взрослыми помимо их родственников.

Опыт взаимодействия нормально развивающихся детей и детей, имеющих отклонения в развитии, способствует формированию у «нормы» эмпатии и гуманности. Дети становятся более терпимыми по отношению друг к другу, учатся воспринимать детей с КНР как нормальных членов общества.

Подводя итог, мы можем говорить о том, что занятия спортом для детей с КНР важны не только потому, что это источник физической активности. Это ещё и возможность адаптироваться к жизни вне стен школ и детских садов, учиться общаться, развиваться не только физически, но и психически, интеллектуально. Совместные занятия с «обычными» сверстниками помогают детям с КНР быстрее социализироваться, они учатся у своих ровесников, наблюдая за их действиями, общаясь и взаимодействуя с ними во время игры.

Вывод: Обзор изучения данных о спортивной ориентации детей с комплексными нарушениями развития продемонстрировал востребованность исследований в данной области физической культуры и выявил характер существующих возможностей для более подробного изучения поднимаемой проблемы.

Библиографические ссылки

1. Железняк Ю. Д. Интеграция и системность как факторы повышения эффективности физического воспитания, скоростной подготовки, физического образования. // Теория и практика физической культуры / Б. м. - 2011 № 3 С 24 - 28
2. Котова О. В. Спортивные праздники как средство социальной интеграции лиц с ограниченной возможностью / науч. рук. Б. Д. Беспарточный // Вестник РГСУ. Курск: Российский гос. соц. ун-т, 2016. <https://goo.su/aibwz>
3. Стрельченко В. Ф. Интеграция процесса формирования знаний в области физической культуры и активной телесно - двигательной деятельности учащихся. // Теория и практика физической культуры / Б. м. - 2007 № 3 - С 71 - 72.

Referenses

1. Zheleznjak Ju. D. Integracija i sistemnost' kak faktory povyshenija jeffektivnosti fizic heskogo vospitanija, skorostnoj podgotovki, fizicheskogo obrazovanija. // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury / B. m. - 2011 № 3 S 24 - 28.
2. Kotova O. V. Sportivnye prazdniki kak sredstvo social'noj integracii lic s ogranichennoj vozmozhnost'ju / nauch. ruk. B. D. Bespartochnyj // Vestnik RGSU. Kursk: Rossijskij gos. soc. un-t, 2016.
3. Strel'chenko V. F. Integracija processa formirovanija znanij v oblasti fizicheskoy kul'tury i aktivnoj telesno - dvigate'noj dejatel'nosti uchashhihsja. // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury / B. m. - 2007 № 3 - S 71 - 72.

© Милякова Е., Гаста Е., Дорган В., 2024

УДК 796.011.2

РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.О. Назлуханов¹, Л.П. Федосова², Г.В. Федотова³

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: hatevov@bk.ru

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

³E-mail: galusa67@inbox.ru

В настоящее время большая доля молодых людей имеет ослабленное здоровье, почему этому вопросу необходимо уделять достаточно внимания на занятиях по физической культуре и спорту в вузах. В работе говорится об особенностях организации занятий со студентами с ослабленным здоровьем, приведены примеры содержания занятий с наличием некоторых заболеваний. Даны общие рекомендации и описаны способы привлечения студентов к занятиям. Сделаны выводы о влиянии таких занятий на здоровье и жизнь студентов.

Ключевые слова: студенты с ослабленным здоровьем, физическая культура, психофизическая подготовка, восстановление здоровья, психоэмоциональное состояние, физические упражнения, противопоказания к занятиям, рекомендации к занятиям.

REHABILITATION OF STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH THROUGH PHYSICAL EDUCATION

I.N. Nazlukhanov¹, L.P. Fedosova², G.V. Fedotova³

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: hatevov@bk.ru

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

³E-mail: galusa67@inbox.ru

Currently, a large proportion of young people have poor health, which is why this issue needs to be given enough attention in physical education and sports classes at universities. The work talks about the peculiarities of organizing classes with students with poor health, and provides examples of the content of classes with the presence of certain diseases. General recommendations are given and ways to attract students to classes are described. Conclusions are drawn about the impact of such classes on the health and life of students.

Keywords: students with poor health, physical education, psychophysical training, health restoration, psycho-emotional state, physical exercise, contraindications for classes, recommendations for classes.

В ряду основных задач физического воспитания в вузах стоят какие глобальные задачи как подготовка высококвалифицированных специалистов и укрепление их здоровья. В первую очередь – это создание условий для гармоничного и всестороннего развития обучающихся и их психофизическая профессионально-прикладная подготовка. Далее с целью сохранения здоровья молодых людей и повышения их профессиональной продуктивности – восстановление и укрепление их здоровья. В современном мире здоровью уделяется достаточно много внимания, ведь от него зависит не только эффективность

профессиональной деятельности, но и успешность бытовой и социальной жизнедеятельности человека. Высокий уровень здоровья говорит о высоком уровне адаптации организма к воздействиям внешнего мира и проявляется не только в разрезе хорошего физического самочувствия, но и психологического и социального [1].

Однако в настоящее время существует тенденция к снижению здоровья молодых людей, что пагубно сказывается на их учебной деятельности и подготовке к профессиональной. В первую очередь это связано с изменением принципов жизни человека, большинство видов деятельности в современном мире не требуют физического труда из-за чего распространяется малоподвижный образ жизни [2]. Так многие молодые люди при поступлении в вуз уже имеют какие-либо отклонения в здоровье и испытывают из-за этого трудности в процессе своей адаптации в вузе. Не менее 60% студентов имеют физические или психологические отклонения в здоровье и около 20% из них нуждаются в особых условиях жизни, учёбы и работы. Лучшим средством компенсации негативного влияния имеющихся заболеваний являются регулярные занятия физической культурой и спортом, которые отличаются своим содержанием для студентов, отнесённых к специальной медицинской группе по здоровью.

Важной задачей физического воспитания в вузах является не только поддержание здоровья студентов, но и его восстановление даже при тяжёлых заболеваниях. Каждое заболевание имеет свои ограничения и рекомендации к занятиям физической культурой и спортом от врача, которые в рамках занятий в вузе учитываются для создания благоприятных условий для восстановления студентов с ослабленным здоровьем [3]. Также в рамках занятий формируется потребность студентов к занятиям, и они учатся самостоятельно воздействовать на восстановление своего здоровья.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов подразумевает занятия в общих группах, которые разделяются только по уровню здоровья, однако в настоящее время применяются и более совершенные методы по индивидуализации занятий, которые позволяют разделять студентов на подгруппы и удовлетворять потребности большинства из них с учётом их индивидуальных особенностей. В этом вопросе большое внимание уделяется студентам специальной медицинской группы, которые совсем недавно просто освобождались от занятий, в настоящее время занятия с такими студентами корректируются в соответствии с данными для них рекомендациями врача и проводятся не менее эффективно, чем с полностью здоровыми студентами. Полноценные занятия физической культурой и спортом для студентов специальной медицинской группы являются необходимыми для них, так как позволяют компенсировать влияние существующих заболеваний, а иногда даже совсем избавиться от них, а для студентов, замыкающихся в себе из-за наличия заболевания, дают возможность почувствовать себя частью социума, проявить и принять себя. Занятия помогают реабилитации студентов с ослабленным здоровьем как физически, так и социально, нормализуется их двигательная активность, формируются принципы здорового образа жизни, а сами они учатся использовать средства физической культуры и спорта для восстановления своего здоровья и активного отдыха [4].

Так, например, содержание занятий для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата будет исключать прыжки и упражнения высокой интенсивности и, наоборот, включать упражнения для укрепления мышц спины, шеи, которые можно выполнять плавно и без вреда для здоровья [5]. Студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы, не привлекаются к тренировкам на выносливость с малыми перерывами на отдых, в комплекс упражнений для таких студентов часто включаются дыхательные упражнения [6]. Студенты, имеющие психические заболевания, не должны подвергаться высоким психоэмоциональным нагрузкам, для них занятия должны быть организованы с направленностью на позитив, взаимодействие с сокурсниками и снятие психологического напряжения. Студентам с наиболее распространённым заболеванием – миопией рекомендуются общеразвивающие упражнения без отягощения и натуживаний, резких наклонов головы. Необходимо привлекать студентов с различными заболеваниями к

занятиям и даже к участию в спортивно-массовых мероприятиях, это окажет большое положительное воздействие на них. Одни студенты в спортивных мероприятиях смогут поучаствовать и показать себя в тех видах спортивной деятельности, которая им не противопоказана, другие студенты могут помочь с организацией или судейством и также быть вовлечены в общую деятельность.

Так общими рекомендациями для студентов с ослабленным здоровьем будут следующие: оптимальный режим труда и отдыха, балансировка физической и умственной нагрузки, контроль преподавателя или самостоятельный контроль (с помощью дневника самоконтроля своего самочувствия), осознанное отношение к здоровью и тренировкам, наличие знаний об особенностях занятий с имеющимся заболеванием и их соблюдение, регулярные занятия физической культурой и спортом.

Многие студенты с ослабленным здоровьем имеют низкий уровень психофизической подготовки почему быстро утомляются и часто испытывают трудности в связи с упадком работоспособности, сил, психического или интеллектуального перенапряжения, это влияет и на их повседневную жизнедеятельность, и на результативность обучения и профессиональной подготовки. Такие нагрузки могут привести даже к росту заболеваемости, поэтому так необходимо привлекать таких студентов к регулярным занятиям и научить их заниматься правильно. Каждая тренировка должна быть доступной для текущих возможностей студента, её сложность повышается только по мере развития его навыков, а также при выполнении каждого из упражнений учитываются особенности здоровья студента [7]. Регулярные занятия также подразумевают физминутки, которые помогут обучающимся снять психологическое напряжение и расслабиться.

В вопросе привлечения студентов с ослабленным здоровьем к занятиям играет большую роль их заинтересованность в занятиях и понимание их пользы. Необходимо использовать большое разнообразие средств и методов физической культуры, изучить особенности и мотивы студентов, чтобы повысить их интерес и сделать занятия более эффективными [8]. Воздействие занятий отмечается не только в вопросе восстановления здоровья, но и умственной и физической работоспособности, а также в организации досуга, профилактике переутомления и повышении качества жизни студентов.

От вклада преподавателя в занятия также зависит интерес студентов и влияние занятий на них. Преподавателю необходимо уделять особое внимание изучению противопоказаний студентов с ослабленным здоровьем к занятиям и вести должный контроль во время тренировки. Преподаватель должен научить таких студентов правильно реагировать на свою болезнь и справляться с её последствиями используя наиболее подходящие и эффективные средства для конкретного студента.

Так занятия физической культурой и спортом помогут обучающимся значительно повысить свои возможности и быть более продуктивными в профессиональной и обычной жизнедеятельности, а также стать более активными, социальными и самостоятельными [9]. Студенты с ослабленным здоровьем должны понимать необходимость занятий в их жизни, это понимание и желание должен сформировать преподаватель.

Занятия по физической культуре и спорту со студентами с ослабленным здоровьем могут помочь им значительно улучшить качество их жизни, что будет возможно только при качественном подходе преподавателя к занятиям и ответственном отношении самих студентов к своему здоровью. При правильной организации занятий можно будет добиться повышения уровня здоровья даже тех молодых людей, которые имеют отклонения в здоровье.

Библиографические ссылки

1. Карачина А.А., Желтов А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 83-84.

2. Ломидзе М.А., Кузнецова З.В. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск: НВГУ, 2021. – С. 99-104.
3. Ковалева Т.В., Желтов А.А., Чвикалов М.С. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : Материалы Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.
4. Гончарова И.А., Желтов А.А. Физическая культура в жизни студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 109-111.
5. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Физические упражнения при неправильной осанке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : Материалы Международной научно-практической конференции. – Уссурийск: ПГСХА, 2022. – С. 46-48.
6. Славинский Н.В., Кузнецова З.В., Яткин. И.В. Изучение сердечного ритма студенческой молодежи при занятиях физической культурой и в состоянии покоя // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 6. – С. 1513-1522.
7. Желтов А.А., Набока Д.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 181-187.
8. Клименко А.А., Желтов А.А., Абуладзе П.В., Мануйлов С.И. О некоторых возможностях рейтинговой системы оценивания физической культуры личности студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 90-98.
9. Рысева В.Г., Желтов А.А. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : Материалы I Всероссийской конференции. – Москва: ГЦОЛИФК, 2022. – С. 699-704.

References

1. Karachina A.A., Zheltov A.A. Rol' fizicheskoy kul'tury v profilaktike zabolevanij studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 83-84.
2. Lomidze M.A., Kuznecova Z.V. Vliyanie ozdorovitel'nogo plavaniya na obuchayushchihsya s plohim somaticheskim zdorov'em v ramkah zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v vuzah // XXIII Vserossijskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta. – Nizhnevartovsk: NVGU, 2021. – S. 99-104.
3. Kovaleva T.V., Zheltov A.A., Chvikalov M.S. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.
4. Goncharova I.A., Zheltov A.A. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 109-111.
5. Pecherskij S.A., Kuznecova Z.V., Umanskij M.I. Fizicheskie uprazhneniya pri nepravil'noj osanke // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennyh usloviyah : Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Ussurijsk: PGSHA, 2022. – S. 46-48.
6. Slavinskij N.V., Kuznecova Z.V., Yatkin. I.V. Izuchenie serdechnogo ritma studencheskoj molodezhi pri zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj i v sostoyanii pokoya // Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki. – 2023. – T. 28, № 6. – S. 1513-1522.

7. Zheltov A.A., Naboka D.A. Psihologo-pedagogicheskie voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzah // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 181-187.

8. Klimenko A.A., Zheltov A.A., Abuladze P.V., Manujlov S.I. O nekotoryh vozmozhnostyah rejtingovoj sistemy ocenivaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov vuza // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2021. – № 2. – S. 90-98.

9. Ryseva V.G., Zheltov A.A. Studencheskij sport – zalog aktivnoj zhiznennoj pozicii // Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz osnovnyh napravlenij molodezhnoj politiki v Rossijskoj Federacii : Materialy I Vserossijskoj konferencii. – Moskva: GCOLIFK, 2022. – S. 699-704.

© Назлуханов В.О., Федосова Л.П., Федотова Г.В., 2024

УДК 796.323.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ

Э.Р. Поташова¹, О.В. Ланская²

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

¹E-mail: velina.potashova@mail.ru

²E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

В статье рассмотрена проблема нарушения мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости. Рассматриваются игровые приемы с целью развития мелкой моторики детей данной нозологии. Проводится оценка эффективности разработанной методики коррекции нарушений мелкой моторики у детей 7-8 лет, применяемой на уроках физической культуры в сочетании со средствами стандартной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями и на занятиях внеурочной деятельности.

Ключевые слова: дети с умственной отсталостью, методика коррекции нарушений мелкой моторики.

EFFECTIVENESS OF THE CORRECTION TECHNIQUE FOR IMPAIRED FINE MOTOR SKILLS IN CHILDREN 7-8 YEARS OLD WITH MILD MENTAL RETARDATION

E.R. Potashova¹, O.V. Lanskaya²

Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports
Russian Federation, 182105, Velikie Luki, Jubilee Square, 4

¹E-mail: velina.potashova@mail.ru

²E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

The article considers the problem of fine motor skills disorders in primary school children with a mild degree of mental retardation. Game techniques for the development of fine motor skills of children of this nosology are considered. The effectiveness of the developed methodology for correcting fine motor disorders in children 7-8 years old, used in physical education lessons in combination with the means of a standard adapted basic general education program for students with intellectual disabilities and extracurricular activities, is evaluated.

Keywords: children with mental retardation, methods for correcting fine motor skills disorders.

Актуальность. В настоящее время проблема развития мелкой моторики у детей с умственной отсталостью становится все более значимой. У большинства детей данной категории затруднены дифференцированные движения рук и пальцев, нарушен их темп и точность [1]. Неловкость движений пальцев и кистей рук, скованность, недостаточная четкость и координация движений является следствием незрелости моторных функций, что особенно заметно при выполнении таких видов деятельности как рисование, ручной труд, работа с мелкими деталями и выполнение бытовых манипуляторных действий. Коррекционная работа приобретает первостепенное значение в преодолении нарушений мелкой моторики и совершенствовании комплекса тонкомоторных навыков движений кисти и пальцев рук [2; 3].

Цель работы состояла в разработке и оценке эффективности методики коррекции нарушений мелкой моторики у детей 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости.

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ГБОУ «Центр специального образования №3» г. Великие Луки, в течении 1,5 месяцев. В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости. Обучающиеся были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) - по 10 человек в каждой.

Уроки физической культурой (ФК) с участием детей КГ проводились по стандартной адаптированной основной общеобразовательной программе (АООП) образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемой в ГБОУ «Центр специального образования № 3» г. Великие Луки с добавлением игровых упражнений по методике Т.А. Ткаченко, направленных на развитие мелкой моторики, улучшение координации движений пальцев рук [4]. Уроки ФК для ЭГ также проводились по АООП, но с добавлением пальчиковых игр по разработанной нами методике с учетом рекомендаций А.О. Зажигиной [5] и направленной на коррекцию мелкой моторики и развитие подвижности кистей и пальцев рук у обучающихся 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости. Уроки ФК в КГ и ЭГ проводились 3 раза в неделю в течение 1,5 месяцев. Продолжительность урока составляла 40 минут.

Внеурочные занятия проводились 3 раза в неделю в рамках методик для ЭГ и КГ. Они проходили в игровой форме и не превышали 40 минут. Пальчиковые игры использовались во время внеурочных занятий, так как дети могли полностью погрузиться в сюжет и не отвлекаться на другие задачи.

Педагогические контрольные испытания проводились до и после эксперимента. Проводилось измерение показателей длины и массы тела. Развитие мелкой моторики оценивалось с помощью следующих тестов: для выявления кинестетической основы движений рук; «Проба Озероцкого» для оценки координационной работы правой и левой верхних конечностей одновременно; для выявления навыка захвата и удержания предмета в руке; «Праксис позы» для определения оптико-кинестетической организации движений.

Статистическая обработка данных проводилась на персональном компьютере в программе «STATISTICA 10.0». Результаты представлены как средняя арифметическая ($\bar{X}$) $\pm$ стандартное отклонение (SD). Для оценки достоверности полученных результатов рассчитывались непараметрические критерии Уилкоксона, Манна-Уитни при условии ненормального распределения числовых значений в выборках с применением критерия Шапиро-Уилки.

Результаты исследования и их обсуждение. До начала проведения педагогического эксперимента предварительно изучались показатели физического развития и мелкой моторики у школьников 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости для отбора их в ЭГ и КГ, которые сопоставлялись с таковыми у относительно здоровых школьников.

Анализ данных, представленных в таблицах 1 и 2, показал, что исходные показатели физического развития и мелкой моторики у детей 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости, включенных в КГ и ЭГ, до начала эксперимента не имели различий между собой.

В таблице 1 представлены показатели физического развития КГ и ЭГ в ходе эксперимента. Из данных таблицы 1 видно, что по сравнению с исходными величинами, полученными до эксперимента, в КГ и ЭГ к моменту окончания педагогического эксперимента не произошло каких-либо существенных изменений в показателях длины и массы тела детей 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости. Следует отметить, что к окончанию педагогического эксперимента весо-ростовые показатели у школьников КГ и ЭГ оставались ниже положенной нормы.

Необходимость измерения весо-ростовых показателей обусловлена тем, что отставание или избыток в весе и росте может негативно влиять на мелкую моторику. Из-за этого дети испытывают ограничения в физической активности и двигательных возможностях.

Происходит ослабление мышц и задержка в подготовке руки к выполнению точных движений [1; 2].

Таблица 1

Среднегрупповые показатели физического развития школьников 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости в ходе педагогического эксперимента в сравнении со здоровыми сверстниками ($M \pm SD$)

Показатели	Здоровые дети (норма) [6]	ЭГ		КГ		Р
		до	после	до	после	
Длина тела, см	123,60-129,74	122,83 $\pm$ 0,96	122,83 $\pm$ 0,96	121,83 $\pm$ 0,47	121,83 $\pm$ 0,47	P=0,57
Масса тела, кг	24,66-27,86	23,67 $\pm$ 0,62	23,71 $\pm$ 0,82	22,11 $\pm$ 0,56	22,12 $\pm$ 0,66	P=0,58

Из таблицы 2 видно, что до педагогического эксперимента показатели мелкой моторики соответствовали низкому или среднему уровню по системе градации для детей младшего школьного возраста без отклонений в состоянии здоровья. В связи с тем, что развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук у детей с легкой степенью умственной отсталости соответствовало первому (низкому) и второму (среднему) уровням, и были отчетливо видны нарушения в развитии мелкой моторики, то необходимо было разработать и экспериментально оценить эффективность методики коррекции таких нарушений у детей данного контингента.

Таблица 2

Среднегрупповые показатели мелкой моторики школьников 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости в ходе педагогического эксперимента ($M \pm SD$)

Показатели (в баллах)	Здоровые дети (норма) [7]	ЭГ		КГ		Р _{ЭГ-КГ} после
		до	после	до	после	
Кинестетическая основа движений рук	1 - низкий уровень; 2 - средний уровень; 3 - выше среднего; 4 – высокий уровень	2,10±0,74	3,20±0,78	2,20±0,63	2,80±0,42	P=0,02
		P=0,01		P=0,05		
«Проба Озероцкого»		2,30±0,48	3,10±0,73	2,10±0,56	2,70±0,48	P=0,01
		P=0,02		P=0,04		
Выявление навыка захвата и удержания предмета в руке		2,70±0,48	3,40±0,69	2,30±0,48	2,85±0,56	P=0,01
		P=0,03		P=0,04		
«Праксис позы»		1,80±0,78	3,0±0,47	1,50±0,52	2,30±0,67	P=0,006
		P=0,002		P=0,02		

На рисунке 1 представлена установленная нами корреляционная связь показателей развития мелкой моторики и массы/длины тела детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени, что подтверждает представленные выше литературные сведения [1; 2].

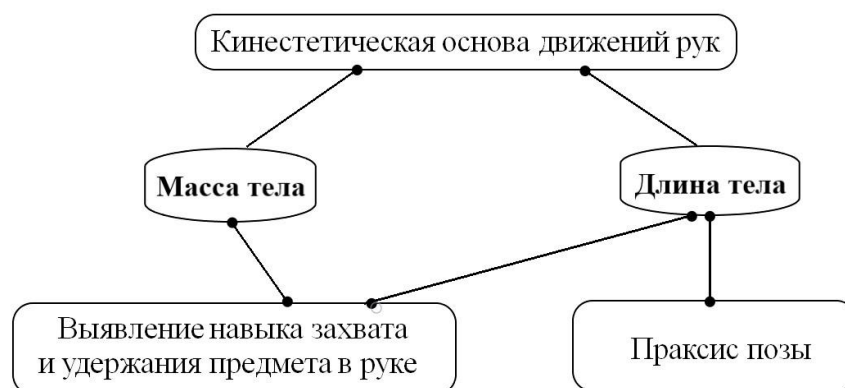
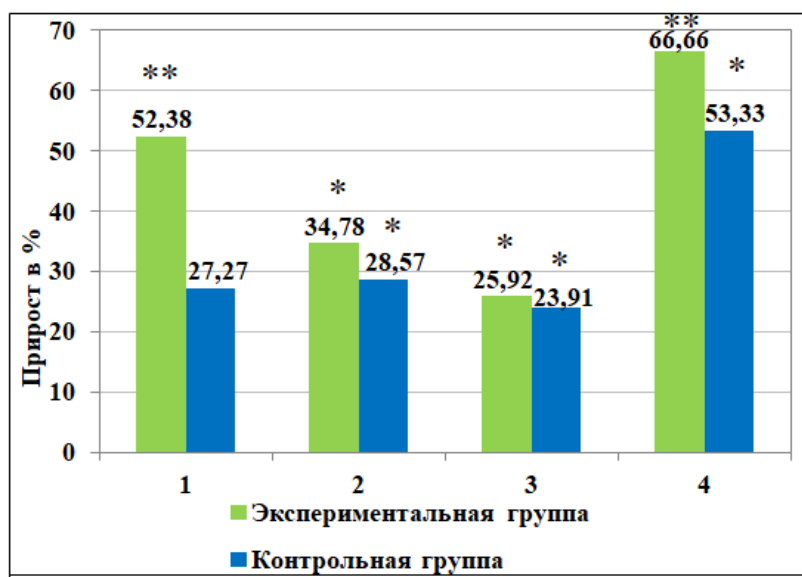


Рисунок 1 - Достоверно значимые положительные корреляционные взаимосвязи средней силы между показателями развития мелкой моторики и весо-ростовыми значениями у детей 7-8 лет с умственной отсталостью легкой степени ($p < 0,05$)

На рисунке 2 представлен прирост показателей мелкой моторики (%) у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости ЭГ и КГ в ходе педагогического эксперимента.



примечания: 1) 1 - кинестетическая основа движений рук;
 2 - проба Озерцкого;
 3 - выявление навыка захвата и удержания предмета в руке;
 4 - тест «Праксис позы»;
 2) достоверность различий результатов после эксперимента
 при уровне значимости * - $p \leq 0,05$ и ** - $p \leq 0,01$

Рисунок 2 - Прирост показателей развития мелкой моторики у детей обеих групп после педагогического эксперимента

Анализ полученных данных (рис. 2) свидетельствует о том, что показатели развития мелкой моторики более существенно улучшились у детей ЭГ по сравнению с КГ. У обучающихся ЭГ к окончанию эксперимента прирост показателей по сравнению с исходным уровнем развития мелкой моторики на начало эксперимента составил: кинестетическая основа движений рук - на 52,38% ($P=0,01$); «Проба Озерцкого» - на 34,78% ($P=0,02$); навык захвата и удержания предмета в руке - на 25,92% ($P=0,03$); «Праксис позы» - на 66,66% ($P=0,002$). У обучающихся КГ наблюдался меньший прирост: кинестетическая основа движений рук - на 27,27% ($P=0,05$); «Проба Озерцкого» - на 28,57% ($P=0,04$); навык захвата и удержания предмета в руке - на 23,91% ($P=0,04$); «Праксис позы» - на 53,33% ($P=0,02$).

Заключение. В результате исследования доказана эффективность разработанной методики для коррекции нарушений мелкой моторики у детей 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости с применением пальчиковых игр на уроках физической культуры в сочетании со средствами стандартной АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью, реализуемой в ГБОУ «Центр специального образования № 3» г. Великие Луки, а также на занятиях внеурочной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Khan, I.D. Developmental delay / I.D. Khan, B.L. Leventhal. - Text: unmediated. – 2023. – P. 1-9.
2. Чайко, Н.А. Развитие мелкой моторики у детей с легкой степенью умственной отсталости средствами адаптивной физической культуры / Н.А. Чайко; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2015. – С. 356-358.
3. Case-Smith, J. Occupational Therapy for Children and Adolescents / J. Case-Smith, J.C. O'Brien // 7th ed. St. Louis, MO: Elsevier Mosby - 2016. – P. 304-306.
4. Ткаченко, Т.А. Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков / Т.А. Ткаченко. – Москва: Эксмо, 2014. – 48 с.

5. Зажигина, О.А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования / О.А. Зажигина. – Москва: Детство-Пресс, 2021. – 96 с.
6. Нормативы оценки антропометрических показателей у детей от 0 до 19 лет в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения. Издание 2-ое, дополненное / Н.Л. Черная, Г.С. Маскова, В.М. Ганузин, Е.В. Шубина, О.Б. Дадаева. - Ярославль. - 2018. - 116 с.
7. Безбородова, М.А. Методики диагностики психомоторного развития школьников и дошкольников: учебное пособие / М.А. Безбородова // Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2019. – 68 с.

References

1. Khan, I.D. Developmental delay / I.D. Khan, B.L. Leventhal. - Text: unmediated. – 2023. – R. 1-9.
2. CHajko, N.A. Razvitie melkoj motoriki u detej s legkoj stepen'yu umstvennoj otstalosti sredstvami adaptivnoj fizicheskoj kul'tury / N.A. CHajko; Belorusskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury. – Minsk, 2015. – S. 356-358.
3. Case-Smith, J. Occupational Therapy for Children and Adolescents / J. Case-Smith, J.C. O'Brien // 7th ed. St. Louis, MO: Elsevier Mosby - 2016. – P. 304-306.
4. Tkachenko, T.A. Melkaya motorika. Gimnastika dlya pal'chikov / T.A. Tkachenko. – Moskva: Eksmo, 2014. – 48 s.
5. Zazhigina, O.A. Igry dlya razvitiya melkoj motoriki ruk s ispol'zovaniem nestandartnogo oborudovaniya / O.A. Zazhigina. – Moskva: Detstvo-Press, 2021. – 96 s.
6. Normativy ocenki antropometricheskikh pokazatelej u detej ot 0 do 19 let v sootvetstvii s rekomendacijami Vsemirnoj organizacii zdravooxraneniya. Izdanie 2-oe, dopolnennoe / N.L. CHernaya, G.S. Maskova, V.M. Ganuzin, E.V. SHubina, O.B. Dadaeva. - YAroslavl'. - 2018. - 116 s.
7. Bezborodova, M.A. Metodiki diagnostiki psihomotornogo razvitiya shkol'nikov i doshkol'nikov: uchebnoe posobie / M.A. Bezborodova // Ministerstvo nauki i vysshego obrazovaniya Rossijskoj Federacii, Moskovskij pedagogicheskij gosudarstvennyj universitet. – Moskva: Moskovskij pedagogicheskij gosudarstvennyj universitet (MPGU), 2019. – 68 s.

© Поташова Э.Р., Ланская О.В., 2024

УДК 796

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ИНТЕГРАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

С.К. Рябинина, А.И. Картавцева

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

Социальная адаптация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является актуальной проблемой современного общества. В связи с увеличением числа студентов с ОВЗ и постоянным ростом требований к качеству образования студентов особой социальной группы, эта проблема становится все более значимой. Социальная адаптация студентов с ОВЗ в образовательной среде помогает им преодолеть психологические барьеры, связанные с инвалидностью, и способствует их успешному обучению. Это позволяет студентам с ОВЗ чувствовать себя полноценными членами общества, что в дальнейшем может способствовать их трудоустройству, профессиональной и социальной самореализации. В статье представлено исследование влияния занятий настольным теннисом в рамках организации физической активности на формирование социальных навыков и улучшение эмоционального состояния студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: настольный теннис, адаптивная физическая культура и спорт, социальная интеграция, адаптация, студенты с ОВЗ.

TABLE TENNIS AS A MEANS OF SOCIAL ADAPTATION AND INTEGRATION OF STUDENTS WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES

S.K. Ryabinina, A.I. Kartavtseva

Siberian Federal University
Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79

Social adaptation and integration of students with disabilities (HLD) is an urgent problem of modern society. Due to the increase in the number of students with disabilities and the constant increase in requirements for the quality of education of students of a special social group, this problem is becoming increasingly significant. Social adaptation of students with disabilities in the educational environment helps them overcome psychological barriers associated with disability and contributes to their successful learning. This allows students with disabilities to feel like full-fledged members of society, which in the future can contribute to their employment, professional and social self-realization. The article presents a study of the impact of table tennis classes as part of the organization of physical activity on the formation of social skills and improvement of the emotional state of social students with disabilities.

Keywords: table tennis, adaptive physical culture and sports, social integration, adaptation, students with disabilities.

Актуальность проблемы социальной адаптации и интеграции студентов с ОВЗ связана также с тем, что успешное решение этих задач способствует снижению уровня социальной напряженности в обществе, формированию толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями и созданию условий для их полноценной жизни, и самореализации.

Одним из методов социальной адаптации является использование различных видов физической активности и спорта, которые помогают не только укрепить здоровье, но и развить социальные навыки, повысить самооценку и улучшить эмоциональное состояние. В этом контексте настольный теннис представляет собой весьма перспективное направление, так как он обладает рядом преимуществ, которые позволяют назвать его оптимальным выбором для решения обозначенной выше проблемы.

Во-первых, настольный теннис является доступным видом спорта, не требующим больших финансовых затрат для занятий. Это в свою очередь делает его доступным для большинства людей, в том числе и для тех, кто имеет ограниченные возможности здоровья.

Во-вторых, занятия настольным теннисом способствуют развитию физических качеств, таких как координация движений, скорость реакции, сила и выносливость. Это особенно важно для людей с ОВЗ, так как позволяет им поддерживать активность организма на должном уровне и развивать свои физические способности.

В-третьих, настольный теннис способствует развитию социальных навыков. Играя в команде, студенты с ОВЗ учатся общаться со своими партнерами по команде, решать конфликты и находить компромиссы. Кроме того, участие в соревнованиях или просто регулярная игра в настольный теннис позволяет им познакомиться с новыми людьми и расширить свой круг общения.

Также стоит отметить, что настольный теннис оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние занимающихся. Во время игры у студентов особой социальной группы часто улучшается настроение и общее самочувствие, чему способствует активность и прилив положительных эмоций. Благодаря этому, студенты с ОВЗ чувствуют себя более уверенно и комфортно, что способствует их успешной социальной адаптации.

Таким образом, настольный теннис представляет собой эффективный метод решения проблемы социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья. Он позволяет им полноценно развиваться и интегрироваться в общество.

Для исследования вопроса влияния настольного тенниса на социальную адаптацию и интеграцию студентов с ОВЗ были использованы различные методы.

Так, был проведен анализ научных работ, посвященных изучению влияния физической активности на социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями. Также были изучены исследования, связанные с настольным теннисом и его влиянием на здоровье человека.

Кроме того, были разработаны вопросы и проведен опрос среди студентов с ограниченными возможностями и студентов без ограничений здоровья, занимающихся настольным теннисом. Опросы позволили выявить различия в уровне социальной адаптации, самооценке и эмоциональном состоянии между данными группами студентов.

Анкета включала семь вопросов. Вначале собирались общие данные (возраст, пол) уже потом предлагалось ответить на вопросы, оценивающие мнение студентов о том, насколько полезны могут быть занятия настольным теннисом для улучшения психофизического состояния здоровья людей с повышенными потребностями, а также как влияет настольный теннис на возможность социализации и интеграции студентов с ОВЗ.

Были полученные следующие данные:

1. Возраст студентов составил от 18 до 25 лет.
2. Студенты женского пола составил 72 % от общего числа опрошенных.
3. Порядка 87% студентов считают, что занятия настольным теннисом благоприятно влияют на их эмоциональное и физическое состояние здоровья.
4. По мнению 72% опрошенных занятия настольным теннисом положительно влияют на развитие социальных навыков среди студентов с повышенными потребностями.
5. Уровень самооценки студентов с ОВЗ после занятий настольным теннисом повышается у 76% студентов, занимающихся данным видом спорта.

Выводы:

1. Настольный теннис может быть эффективным средством для улучшения социальных навыков студентов с ограниченными возможностями, их интеграции в общественную жизнь.

2. Занятия настольным теннисом могут способствовать развитию физических качеств и улучшению эмоционального состояния студентов.

3. Студенты, занимающиеся настольным теннисом, могут чувствовать себя более уверенно, комфортно и самодостаточно, что способствует их активной социальной адаптации.

4. Участие в командных играх, таких как настольный теннис, может помочь студентам улучшить свои коммуникативные навыки и научиться работать в команде [2].

Использование различных методов для изучения влияния настольного тенниса, а именно обзор и анализ научной литературы по данной теме, проведение опросов, наблюдение за студентами, занимающимися данным видом спорта, позволило выявить корреляцию между занятиями настольным теннисом и уровнем социальной адаптации студентов [3].

Можно отметить, что настольный теннис — это активный вид спорта, который требует от игрока навыка быстрого принятия решений и хорошей координации движений. Во время игры студенты испытывают положительные эмоции: радость, удовлетворение и гордость за свои достижения. Кроме того, занятия настольным теннисом способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают настроение и общее самочувствие. Это в свою очередь может помочь им чувствовать себя более комфортно и свободно при взаимодействии с другими студентами и улучшить их общую социальную адаптацию.

Таким образом, корреляция между занятиями настольным теннисом и уровнем социальной адаптации студентов является вполне логичной и обоснованной. Можно сделать вывод, что настольный теннис является одним из самых популярных видов спорта среди студентов [1]. Это не только способ поддерживать физическую форму, но и возможность улучшить психологическое состояние. Так, регулярные тренировки по настольному теннису могут помочь студентам развить социальные навыки, улучшить настроение и самооценку, а также установить новые социальные связи, что, в свою очередь, положительно сказывается на их социальной адаптации и интеграции.

В заключении можно сказать, что настольный теннис является важным средством социальной адаптации и интеграции особенных студентов, так как он способствует улучшению их психологического состояния, снижению уровня стресса и повышению самооценки. Кроме того, настольный теннис помогает студентам с ограниченными возможностями здоровья общаться, учиться выстраивать коммуникацию и взаимодействовать с другими студентами, что способствует их успешной интеграции в общество.

Библиографические ссылки

1. Е.Ц., Кругина Л.Б. О проведении занятий по настольному теннису в китайских школах / Под редакцией М.В. Куликовой / Современные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 45-летию факультета физической культуры, Тула, 10–11 ноября 2022 года. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им Л.Н. Толстого, 2022. – С. 62-67.

2. Синицкая А.М. Внедрение настольного тенниса в систему образовательного процесса студентов / А.М. Синицкая / Физическое воспитание молодежи и студенческий спорт в современном обществе: проблемы и перспективы развития, подготовка спортивного резерва: Сборник статей по материалам Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 17 ноября 2023 года. – Йошкар-Ола: АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт», 2023. – С. 138-142.

3. Стрига С.И., Абрамчук Е.М. Настольный теннис – эффективное занятие для развития физических качеств студентов специальной медицинской группы / С.И. Стрига, Е.М.

Абрамчук // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2022. № 2 (55). С. 21-26.

References

1. E.C., Krutina L.B. O provedenii zanyatij po nastol'nomu tennisu v kitajskih shkolah / Pod redakciej M.V. Kulikovej / Sovremennye tekhnologii v fizicheskom vospitanii i sporte: Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchennoj 45-letiyu fakul'teta fizicheskoy kul'tury, Tula, 10–11 noyabrya 2022 goda. – Tula: Tul'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet im L.N. Tolstogo, 2022. – S. 62-67.
2. Sinickaya A.M. Vnedrenie nastol'nogo tenisa v sistemu obrazovatel'nogo processa studentov / A.M. Sinickaya / Fizicheskoe vospitanie molodezhi i studencheskij sport v sovremennom obshchestve: problemy i perspektivy razvitiya, podgotovka sportivnogo rezerva: Sbornik statej po materialam Vserossijskoj (s mezhdunarodnym uchastiem) nauchno-prakticheskoy konferencii, Joshkar-Ola, 17 noyabrya 2023 goda. – Joshkar-Ola: ANO VO «Mezhregional'nyj otkrytyj social'nyj institut», 2023. – S. 138-142.
3. Striga S.I., Abramchuk E.M. Nastol'nyj tennis – effektivnoe zanyatie dlya razvitiya fizicheskikh kachestv studentov special'noj medicinskoj grupy / S.I. Striga, E.M. Abramchuk // Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2022. № 2 (55). S. 21-26.

© Рябинина С.К., Картавцева А.И., 2024

УДК 796. 0-057.875

ВИДЫ, ФОРМЫ И СРЕДСТВА РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Г.В. Сафронова, В.А. Горовой

Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина»

Республика Беларусь, 247760, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28

E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

В статье рассмотрены виды, формы и средства рекреативной физической культуры. Представлены результаты исследования по определению ключевых форм рекреативной физической культуры, наиболее привлекательных для студентов.

Ключевые слова: формы, средства, рекреативная физическая культура, студенты.

TYPES, FORMS AND MEANS OF RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

G.V. Safronova, V.A. Gorovoi

Educational institution "Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamyakin,"

Republic of Belarus, 247760, Mozyr, st. Student, 28

E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

The article considers types, forms and means of recreational physical culture. The results of a study to determine the key forms of recreational physical education that are most attractive to students are presented.

Key words: forms, means, recreational physical culture, students.

Введение. Сохранение и укрепление здоровья граждан является одним из приоритетных направлений государственных политик как в Республике Беларусь, так и в Российской Федерации. Студенты, имеющие большую психоэмоциональную и умственную нагрузку, относятся к группе населения с повышенным риском заболеваний. О чем свидетельствует невысокий уровень их физического здоровья и показателей физической подготовленности. Для повышения данных показателей необходимо использовать различные виды, формы и средства рекреативной физической культуры (РФК)

Рассматривая данную проблему, было выявлено, что в первых работах, посвященных использованию средств РФК, в основном применялись элементы подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкоатлетических упражнений. В настоящее время спектр средств РФК значительно расширился, так как для нее приемлемы все средства существующей классификации физических упражнений, расширяющие диапазон двигательной активности.

Целью работы являлось рассмотрение видов, форм и средств рекреативной физической культуры студентов.

Основное содержание работы. Специфика культуры быта и досуга студентов с использованием форм РФК представлена в трех основных аспектах: вводная, основная и переходная [1].

Вводная РФК направлена на подготовку организма к предстоящему дню (определенной работе, учебе, любимому виду деятельности); перевод организма студента от одного состояния к другому, от полного покоя к рабочему, от менее напряженной деятельности к

более напряженной. В данном аспекте вводная РФК включает некоторые гигиенические, профилактические и реабилитационные формы занятий физическими упражнениями.

Основная РФК направлена на поддержание оптимального функционального состояния организма студента, сохранение дееспособности организма путем восстановления, воспроизводства израсходованных физических и духовных сил в повседневной жизни, посредством смены деятельности, использования восстановительно-профилактических и реабилитационных мероприятий.

Переходная РФК ориентирует организм на отдых с использованием мероприятий, прежде всего гигиенического характера.

Польские теоретики (В. Савиньски, 1994; М. Demel, W. Humen, 1970) в области физической культуры отмечают, что РФК – это широкое понятие, включающее в себя разнообразные формы двигательной активности, предпринимаемые в свободное время. В отличие от спортивной тренировки, направленной на достижение высоких результатов, РФК преследует цели отдыха, получения удовольствия и самосовершенствования. РФК предлагает множество вариантов для любого вкуса и уровня подготовки. К ним относятся: 1) гимнастические упражнения: от классической гимнастики до современных фитнес-программ, позволяющих улучшить гибкость, силу и выносливость; 2) тренинг на местности: бег, ходьба, велосипедный спорт, скалолазание – это отличные способы познакомиться с окружающим миром, получить заряд энергии и укрепить здоровье; 3) подвижные и спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, теннис – отличная возможность провести время с друзьями, развить командный дух, а также повысить координацию и реакцию; 4) плавание: отличный вид рекреации для любого возраста, который не нагружает суставы и позволяет улучшить дыхательную систему, а также получить удовольствие от водных процедур; 5) катание на лыжах: зимний вид рекреации, который не только укрепляет здоровье, но и дарит незабываемые впечатления от природных красот; 6) прогулки и тренировочные марши: позволяют отдохнуть от городской суеты, подышать свежим воздухом, улучшить настроение и наблюдать за окружающим миром; 7) оздоровительные тренинги: йога, пилатес, тай-чи – способы укрепить здоровье, снять стресс, улучшить эмоциональное состояние и развить гибкость; 8) упражнения релаксации-концентрации: медитация, дыхательные упражнения – отличные способы снятия стресса, улучшения концентрации внимания и успокоения нервной системы.

S. Biddle [2] предлагает провести своеобразный «анализ случая», основой которого является анализ условий, определяющих и обуславливающих поддержание двигательной активности у конкретного индивида. Для того, чтобы оценка была проведена, нужно учитывать возраст, рост и вес, физическое состояние индивида, привычки, взгляды, способы движения, способы проведения свободного времени и т.д. Для предложенного анализа выбираются соответствующие упражнения. Таким образом, при желании пережить эстетический характер от упражнений предлагаются виды, такие как танцевать или прыгать в воду; для увеличения мышечной массы – занятия культуризмом и штангой; с целью сплоченности группы – баскетбол, футбол, гандбол, турпоход и т.д. Универсальными видами на всех занятиях могут быть плавание и йога.

Классифицируя физкультурно-рекреационную деятельность студентов, мы дифференцировали формы РФК по:

1) месту применения в режиме дня: в учебное время (занятия физической культурой, физкультминутки, физкультпаузы и др.); в неучебное время (секции по видам спорта, соревнования, спартакиады, дни здоровья, турпоходы и т. д.);

2) регулярности занятий: ежедневно или несколько раз в неделю (УГГ, физкультминутки, занятия в секциях); эпизодически (соревнования, спартакиады, дни здоровья, походы, посещения дискотеки);

3) направленности: преобразование биологической (физической) природы студента (общее физическое и функциональное развитие, восстановление утраченных функций организма, обеспечение активного отдыха, оптимизация двигательного режима, повышение

уровня физического состояния); преобразование социальной природы студента (удовлетворение гедонистических потребностей, развитие и поддержание коммуникативных качеств и приобретение новых социальных контактов, организация здорового досуга, формирование физкультурной активности);

4) способу организации: организованные, самостоятельные, индивидуальные, групповые занятия [3].

Средства РФК многообразны и включают: упражнения общеразвивающие и специальные, с предметами и без них, на спортивных снарядах и тренажерах, бег «гуськом», кроссы, специализированные комплексы физических упражнений, оздоровительно-гигиенические средства закаливания с применением природного фактора окружающей среды, игры, танцы, ритмическую гимнастику, аэробику и др. Популярны также групповые формы использования физических упражнений (спортивные и рекреационные игры; сдача проб и тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности, туристские походы, ориентирование на местности, специальные экскурсии и т. д.). Важное значение уделяется апробированным (в т. ч. региональным, национальным) высокоэффективным физическим упражнениям в условиях быта, в режиме восстановительных процессов.

В.М. Выдрин предложил классифицировать средства РФК на три основные группы: прогулки, экскурсии и развлечения на свежем воздухе; народные физические упражнения, игры и развлекательные мероприятия; упрощенные игры с использованием мячей.

Известный специалист В.К. Бальсевич считает, что выбор конкретных средств должен зависеть от возрастного периода человека.

Л.М. Пиотровский обращает внимание на необходимость учитывать при подборе средств РФК такие факторы, как национальные традиции, модные тенденции, географические и климатические условия региона, особенности культуры народа.

Американские и британские эксперты рекомендуют дополнять программы физических упражнений советами по соблюдению правильного рациона питания и освоению методов регулирования стресса (расслабление, отдых) [2,4].

По нашему мнению, наиболее предпочтительными являются разработки Л.М. Пиотровского, Ю.Е. Рыжкина, С.Н. Реховской и других авторов, которые предлагают комплексный подход к РФК. Он заключается в сочетании физических упражнений, подвижных игр, активного отдыха на природе с элементами воздействия на психоэмоциональное состояние человека через расслабляющие практики, правильное питание и здоровый образ жизни в целом. Выбор конкретных рекреационных мероприятий должен осуществляться с учетом индивидуальных предпочтений, физических возможностей, климатических условий местности и других факторов. Для детей предпочтительнее подвижные игры, для молодежи - более интенсивные физические нагрузки (бег, плавание, спортивные игры), для людей среднего возраста - умеренные аэробные упражнения в сочетании с расслабляющими практиками (йога, пилатес, ходьба), а для пожилых лиц - как правило, рекомендуются малоинтенсивные физические нагрузки, не слишком длительные прогулки и правильное дыхание. Современные тенденции также указывают на популярность экологического туризма, походов выходного дня, мероприятий на открытом воздухе. Это позволяет совместить РФК с изучением природы, культуры региона и психологической разгрузкой от городской суеты. Важной составляющей является социальный аспект - общение с другими людьми во время рекреационных активностей. Следует отметить также роль цифровых технологий, которые помогают отслеживать двигательную активность, получать рекомендации по упражнениям и правильному питанию.

Достаточно широко формы, виды и средства РФК раскрыты А. Г. Фурмановым [5].

Структурными компонентами (видами и формами) РФК, по его мнению, являются:

- спорт для всех – тренировки по видам спорта с оздоровительной направленностью. Их целью является улучшение функционального состояния, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических, двигательных и психических качеств занимающихся;

- активный отдых, наиболее востребованными формами организации которого являются: подвижные игры, состязания, развлечения;
- рекреационно-оздоровительные системы – научно обоснованный набор физических упражнений и природно-гигиенических факторов, различных по своей функциональной, физиологической и психической направленности, роду двигательной деятельности, предметным формам применения, воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением, по условию осуществления;
- спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия – состязательная и игровая деятельность, участники которой с учетом пола, возраста и подготовленности имеют примерно равные возможности активного отдыха, эмоциональной разрядки, физической нагрузки и достижения спортивного результата в доступных им упражнениях. К ним относятся: Дни спорта, спортивные праздники, фестивали, вечера, спортландии, «поезда здоровья» и др.;
- туризм является одним из эффективных видов активного отдыха, наиболее востребованных различными группами населения. По форме и содержанию туристская деятельность достаточно разнообразна – это турпоходы, турслеты, спортивное ориентирование, экскурсии, туры и другое.

Рассмотренные виды РФК взаимодополняют друг друга и представляют собой различные стороны единого оздоровительно-рекреационного процесса, оптимизации жизненно важных свойств и качеств человека.

Проведенное нами исследование с участием 957 студентов из шести белорусских учреждений высшего образования (УВО) позволило определить ключевые формы РФК, наиболее привлекательные для молодежи.

Популярность форм РФК среди студенток. Исследование выявило, что студентки, помимо самостоятельных занятий, предпочитают:

- турпоходы выходного дня (35,4%), что свидетельствует о растущей популярности активного отдыха на природе, который сочетает в себе двигательную активность, общение с природой и возможность отдохнуть от учебной рутины;
- занятия в секциях по видам спорта (28,6%). Данные подчеркивают важность структурированных тренировок под руководством опытных тренеров, которые способствуют развитию спортивных навыков и укреплению здоровья;
- утреннюю гигиеническую гимнастику (21,2%): Этот вид РФК, направленный на пробуждение организма и улучшение физического состояния, пользуется устойчивым спросом среди студенток;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,7%). Это говорит о том, что студентки заинтересованы в коллективных формах РФК, которые позволяют им проявить себя, получить новые эмоции и почувствовать себя частью команды;
- участие в спартакиаде (13,5%). Спартакиады, представляющие собой соревнования между студенческими командами, являются отличной мотивацией для повышения физической активности и достижения спортивных результатов.

Предпочтения юношей в сфере РФК. Юноши демонстрируют несколько иной набор приоритетов:

- занятия в секциях по видам спорта (46,5%). Данные указывают на высокую популярность систематических спортивных тренировок среди юношей;
- самостоятельные занятия (37,8%). Студенты-юноши склонны к самостоятельной организации физической активности, выбирая тренировки, которые соответствуют их индивидуальным интересам и возможностям;
- турпоходы выходного дня (28,7%). Как и у девушек, турпоходы остаются популярным видом отдыха для юношей;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,8%). Юноши также ценят коллективные формы РФК, что подтверждает их стремление к соревновательной активности и работе в команде;

- утренняя гигиеническая гимнастика (10,3%). В сравнении со студентками, юноши уделяют меньше внимания утренней гимнастике;
- участие в спартакиаде (7,6%). Спартакиады, как правило, вызывают меньший интерес у юношей по сравнению с другими формами РФК.

Дискотеки - популярный вид РФК. Примечательно, что дискотеки (танцы) отмечены как компонент двигательной активности и средство РФК среди 20,6% девушек и 10,8% юношей. Важно подчеркнуть, что дискотеки, как любой вид двигательной активности, представляют собой физическую нагрузку для организма. Ритмичные движения под музыку, являющиеся неотъемлемой частью дискотек, оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровообращение и способствуют укреплению мышц. Дискотеки, как правило, сопровождаются веселой музыкой и атмосферой расслабления, что помогает снять стресс и повысить настроение. Музыкальная терапия также способствует синхронизации мозговых волн и гармонизации психоэмоционального состояния.

Заключение. Данное исследование подтверждает важность РФК для студентов, отмечая разнообразие форм деятельности, которые представляют интерес для молодежи. Важно стимулировать и поддерживать интерес студентов к физической активности, чтобы помочь им сохранить здоровье и достичь успеха как в учебе, так и в жизни.

Библиографические ссылки

1. Джумаев, А.Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Д. Джумаев. – Чарджоу, 1989. – 166 л.
2. Biddle, S. Foundation of Health-Related Fitness in Physical Education / S. Biddle. – London : Ling, 1987. – P. 94–102.
3. Горовой, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015. – 179 с.
4. Williams, T. School health education in Europe: a monograph concerning profiles of school health education in 15 European countries / T. Williams. – Southampton : University of Southampton, 1985. – 90 p.
5. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация : учеб. пособие для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2009. – 495 с.

References

1. Dzhumayev, A.D. Teoreticheskie osnovy fizicheskoy rekreacii kak sostavnoj chasti fizicheskoy kul'tury : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / A.D. Dzhumayev. – Chardzhou, 1989. – 166 l.
2. Biddle, S. Foundation of Health-Related Fitness in Physical Education / S. Biddle. – London : Ling, 1987. – P. 94–102.
3. Gorovoj, V.A. Optimizaciya dvigatel'noj aktivnosti studentov sredstvami fizicheskoy rekreacii : monografiya / V.A. Gorovoj. – Mozyr': UO MGPU im. I.P. SHamyakina, 2015. – 179 s.
4. Williams, T. School health education in Europe: a monograph concerning profiles of school health education in 15 European countries / T. Williams. – Southampton : University of Southampton, 1985. – 90 p.
5. Furmanov, A.G. Fizicheskaya rekreaciya : ucheb. posobie dlya studentov vuzov / A.G. Furmanov. – Minsk : MET, 2009. – 495 s.

УДК 796.015

АДАПТАЦИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

С.В. Сень¹, Н.А. Шарапатов²

Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина,
Российская Федерация, 350004, Краснодарский край, г. Краснодар, улица Калинина, 13

¹E-mail: sen.s@kubsau.ru

²E-mail: neffshar@gmail.com

Систематические физические усилия связаны с изменениями, происходящими в системе кровообращения и в сердце, что, в свою очередь, тесно связано с работоспособностью организма. В статье рассматриваются базовые основы адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам. Основное внимание уделяется тренировкам, направленных на развитие различных систем организма, и адаптивным изменениям.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптация, физические нагрузки, приспособление к нагрузкам, выносливость, регулярная физическая активность

ADAPTATION OF THE HUMAN BODY TO PHYSICAL EXERTION

S.V. Sen¹, N.A. Sharapatov²

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Russian Federation, 350004, Krasnodar Region, Krasnodar, 13 Kalinina Street, Krasnodar.

¹E-mail: sen.s@kubsau.ru

²E-mail: neffshar@gmail.com

Systematic physical effort is associated with changes occurring in the circulatory system and in the heart, which, in turn, is closely related to the performance of the organism. The article deals with the fundamentals of adaptation of the human body to physical exertion. The main attention is paid to training aimed at the development of various body systems and adaptive changes.

Keywords: adaptive physical culture, adaptation, physical loads, adaptation to loads, endurance, regular physical activity

Каждая физическая нагрузка является для нашего организма стимулом к адаптации к новым, сложным условиям, которые мы перед ним ставим. Силовые тренировки увеличивают нашу мышечную массу и силу. Тренировка на выносливость, с другой стороны, делает наши мышцы сильнее, благодаря чему наше тело будет работать намного эффективнее, и мы не будем задыхаться, поднимаясь по лестнице на третий этаж.

Физические усилия воздействуют на ряд органов и систем в организме человека: систему кровообращения, дыхания, эндокринную, иммунную системы, морфоэлементы крови и состав плазмы, концентрацию липопротеидов в сыворотке крови, костную ткань, пищеварительный тракт, и т. д.

Систематические физические усилия связаны с изменениями, происходящими в системе кровообращения и в сердце, что, в свою очередь, тесно связано с работоспособностью организма.

Эти изменения также относятся к нервной регуляции системы кровообращения, что приводит к более низкой частоте сердечных сокращений во время упражнений по сравнению с людьми, не занимающимися спортом.

Цель статьи - рассмотреть особенности адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.

Физиология адаптационных действий изучает парадокс адаптации как совокупность физиологических функций в их взаимосвязи с окружающей средой, также разных взаимоотношений отдельных органов и систем в процессе адаптации. Адаптация – это совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органов к изменениям окружающей среды.

В ходе эволюции в организме сформировались механизмы, обеспечивающие приспособление к разным условиям жизни и стабилизацию активности органов и систем в определенных функциональных диапазонах. Многие факторы могли бы вызвать оползни во внутренней среде, но организм в норме может противодействовать неблагоприятным воздействиям и сохранять стабильность. Такая регулируемая постоянство внутренней среды организма была названа Уолтером Кэнноном гомеостазисом (от греч. гомео – подобное, одинаковое и стазис – состояние). Она характеризует динамическое постоянство в поддержании различных констант организма: температуры тела, состава крови, артериального давления, обменных процессов. Основным механизмом поддержания постоянства показателей деятельности разных систем организма является саморегуляция функций. Надежность физиологических функций является качеством, гарантирующим сохранение физиологических процессов при различных нарушающих функцию воздействиях [4, с. 29].

Адаптация — это сложный процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды. Он включает в себя стабилизацию работы всех систем организма, органов и тканей для поддержания активной жизнедеятельности в новых условиях, будь то физические или социальные изменения. Важной частью адаптации является также способность обеспечивать здоровое потомство, что продолжает цикл жизни. Существуют различные формы адаптации: генотипная, когда изменения закрепляются на генетическом уровне и передаются из поколения в поколение, что является основой для эволюции видов; и фенотипическая, которая формируется в ходе жизни организма через взаимодействие с окружающей средой и часто сопровождается структурными изменениями.

В развитии адаптации организма к изменению факторов окружающей среды различают следующие два типа адаптации: 1) формирование толерантности организма (срочная адаптация по толерантному типу), которая осуществляется при активации симпатoadреналовой системы, и 2) формирование резистентности организма (срочная адаптация резистивного типа), которая направлена на сохранение стабильных параметров гомеостаза и сопровождается активацией гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система.

Мышечная адаптация необходима как для спортивной деятельности, так и для обычной жизни, поскольку она обеспечивает защиту от физических ограничений в повседневной активности [2, с. 292]

При всем разнообразии фенотипической адаптации развитие ее у высших животных характеризуется определенными общими чертами. В развитии большинства адаптационных реакций прослеживаются 2 этапа: начальный этап физиологической (срочной), но несовершенной адаптации, следующий этап совершенной морфологической (длительной) адаптации.

Описание механизмов адаптации впервые осуществил канадский учёный Ганс Селье (1907), профессор и директор института медицины и экспериментальной хирургии университета в Монреале (Канада). Оказалось, что синдром можно вызвать введением очищенных гормонов (адреналин, инсулин), физическими факторами (холод, жар), травмой, кровоизлиянием, болью или напряженной мышечной работой. Любой из этих агентов способен вызвать целостную неспецифическую реакцию, которую Селье назвал "общим синдромом адаптации", а термин "вредный агент" был заменен термином "стресс". Обычно его определяют, как "чрезмерное напряжение". Часто слова "страдание" (distress) и

"напряжение" (strain) употребляются в ассоциации со словом "стресс". Под страданием понимают сильные приступы боли или горя, а также истощение [8, с.58].

Результатом систематически повторяющихся физических усилий является гипертрофия сердечной мышцы, что приводит, в том числе, к уменьшению частоты сердечных сокращений и тем самым снижению потребности миокарда в кислороде.

Содержание кислорода в артериальной крови увеличивается у людей, которые регулярно тренируются. У этих людей наблюдается увеличение плотности микроциркуляторных сосудов, т.е. в работающих мышцах появляются новые микроциркуляторные сосуды. Что касается коронарных сосудов (входящих в сердце), то систематические физические усилия увеличивают их диаметр, а также снижают сопротивление сосудов и увеличивают кровоток.

Еще одна система, на которую систематические физические нагрузки оказывают существенное влияние, — это дыхательная система. Адаптация дыхательной системы к систематически выполняемым физическим нагрузкам заключается в более низкой вентиляции легких при субмаксимальных усилиях по сравнению с людьми, не тренирующимися, меньшем увеличении частоты дыхания при выполнении упражнений и меньшем числе вдохов после их выполнения, увеличивается глубина вдохов [1].

Нервная система является еще одним важным компонентом, на который воздействуют систематические физические нагрузки. Раньше говорили, что для поддержания хорошей работы нервной системы до старости важно систематически заниматься умственной деятельностью, заключающейся в чтении, решении различных ребусов, кроссвордов и т. д. Конечно, очень важно тренировать память, когнитивные и логические функции, но недостаточно внимания уделяется двигательной активности в профилактике дегенеративных изменений головного мозга. Доказано, что систематическая физическая активность задерживает старение и формирование дегенеративных заболеваний нервной системы, влияет на образование новых нейронов. Систематическая физическая активность также улучшает двигательную и мышечную координацию, экономичность движений, силу мышечных сокращений,

Это способствует сохранению подвижности, что особенно важно у лиц пожилого и старческого возраста, когда ухудшается нервно-мышечная координация, равновесие, экономичность движений, двигательная память и многие другие.

Говоря о влиянии физических упражнений на организм, нельзя не упомянуть костную ткань. Доказано, что упражнения низкой интенсивности важны для профилактики остеопороза [3].

Увеличение мышечной силы в результате систематических физических упражнений является фактором, предотвращающим падения и, таким образом, снижающим риск переломов костей.

Преимущества регулярных упражнений средней интенсивности также поддерживают иммунную систему. Это имеет большое значение, так как большую роль в иницировании сердечно-сосудистых заболеваний играют воспалительные факторы, которые, повреждая артерии, иницируют процесс образования отложений в артериях и, таким образом, атеросклероз. Кроме того, хорошо функционирующая иммунная система является лучшим союзником человека в предотвращении рака.

Несомненно, регулярная физическая активность значительно способствует уменьшению жировых отложений и тем самым предотвращает ожирение.

Кроме того, по мнению Л.П. Федосовой и З.В. Кузнецовой «с целью улучшения уровня здоровья стоит придерживаться метода комбинированных тренировок, которые позволяют человеку совершенствоваться в нескольких аспектах своего физического развития и состояния здоровья» [9].

После пандемии корона вируса, у большинства появились тяжелые осложнения в состоянии здоровья. После долго периода реабилитации, население стало возвращаться в обычный режим и вводит спорт и физические нагрузки постепенно и на регулярной основе. [7, с. 145]

Таким образом, регулярные умеренные физические нагрузки влияют на широкий спектр органов и систем организма. Обладает защитным действием на сердечно-сосудистую систему, что в эпоху эпидемий сердечно-сосудистых заболеваний может оказаться лучшим лекарством в профилактике и борьбе с этими заболеваниями.

Таким образом, изучая механизм адаптации к физическим нагрузкам в последние годы намечается новый этап, который связан с развитием знаний о механизмах регуляции функциональных возможностей и физиологических функций их организма. Установлено, что силовые физические нагрузки совершенствуют центральные механизмы регуляции функциональных систем организма.

Библиографические ссылки

1. Капилевич, Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с.
2. Зиновьев А.Д., Кузнецова З.В. Влияние физических нагрузок на мышечную адаптацию // Молодежь и XXI век - 2024. Сборник научных статей 13-й Международной молодежной научной конференции. В 3-х томах. Курск, 2024. - С. 290-292
3. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич, Е.Ю. Дьякова, Е.В. Кошельская, В.И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 151 с.
4. Дугнист П.Я., Романова Е.В. Особенности адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам: аналитический обзор // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-organizma-sportsmena-k-fizicheskim-nagruzkam-analiticheskij-obzor> (дата обращения: 26.02.2023).
5. Иванова А.И. Адаптация к физическим нагрузкам // Образовательный портал «Справочник». — Дата написания статьи: 14.11.2020. — URL https://spravochnik.ru/medicina/adaptaciya_k_fizicheskim_nagruzkam/ (дата обращения: 28.05.2024).
6. Федосова Л.П., Кузнецова З.В. Сравнительный анализ методов физической культуры направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). - С.448-450
7. Побегайло Е.П., Кузнецова З.В. Физическая культура и спорт в современных условиях // Туризм в современном мире: проблемы и перспективы. Сборник статей по материалам XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тула, 2024. - С. 143-145

References

1. Kapilevich, L.V. Fiziologija cheloveka. Sport : uchebnoe posobie dlja srednego professional'nogo obrazovanija / L. V. Kapilevich. — Moscow: Izdateľstvo Jurajt, 2022. — 141 s.
2. Zinov'ev A.D., Kuznecova Z.V. Vlijanie fizicheskikh nagruzok na myshechnuju adaptaciju // Molodezh' i XXI vek - 2024. Sbornik nauchnyh statej 13-j Mezhdunarodnoj molodezhnoj nauchnoj konferencii. V 3-h tomah. Kursk, 2024. - S. 290-292
3. Sportivnaja biohimija s osnovami sportivnoj farmakologii : uchebnoe posobie dlja vuzov / L.V. Kapilevich, E.Ju. D'jakova, E. V. Kosheľ'skaja, V.I. Andreev. — Moscow: Izdateľstvo Jurajt, 2022. — 151 s.
4. Dugnist P.Ja., Romanova E. V. Osobennosti adaptacii organizma sportsmena k fizicheskim nagruzkam: analiticheskij obzor // Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-organizma-sportsmena-k-fizicheskim-nagruzkam-analiticheskij-obzor> (data obrashhenija: 26.02.2023).

5. Ivanova A.I. Adaptacija k fizicheskim nagruzkam // Obrazovatel'nyj portal «Spravochnik». — Data napisanija stat'i: 14.11.2020. — URL https://spravochnick.ru/medicina/adaptacija_k_fizicheskim_nagruzkam/ (data obrashhenija: 28.05.2024).

6. Fedosova L.P. , Kuznecova Z.V. Sravnitel'nyj analiz metodov fizicheskoj kul'tury napravlennyh na razvitie vynoslivosti i sily v kontekste zdorov'ja // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2021. – № 3 (193). - S.448-450

7. Pobegajlo E.P., Kuznecova Z.V. Fizicheskaja kul'tura i sport v sovremennyh uslovijah // Turizm v sovremennom mire: problemy i perspektivy. Sbornik statej po materialam HI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. Tula, 2024. - S. 143-145

© Сень С.В., Шарапатов Н.А., 2024

УДК 796.05

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СПОРТИВНОЙ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Т.В. Ткачева, А.А. Анастасова

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

E-mail: tanechka.tkacheva.1961@mail.ru

В данной статье авторы рассматривают травмы, тяжелые повреждения и реабилитация после них. Авторами обосновано то, что эффективное восстановление после спортивных травм имеет ключевое значение для возвращения спортсменов к полной физической активности.

Ключевые слова: травма, профилактика, сустав, коленный сустав, спортсмен, профилактические меры.

RECOVERY AFTER A SPORTS INJURY TO THE KNEE JOINT

T.V. Tkacheva, A.A. Anastasova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

E-mail: tanechka.tkacheva.1961@mail.ru

In this article, the authors consider injuries, severe injuries and rehabilitation after them. The authors substantiate that effective recovery from sports injuries is key to returning athletes to full physical activity.

Keywords: injury, prevention, joint, knee joint, athlete, preventive measures.

Спортивные травмы коленного сустава являются распространенным проявлением повреждений у активных спортсменов. Эти повреждения могут включать разрывы связок, повреждения хряща и травмы мениска. Эффективное восстановление после таких травм имеет ключевое значение для возвращения спортсменов к полной физической активности. Диагностика коленной травмы включает в себя клинический осмотр, обследование с использованием различных образовательных методов, таких как магнитно-резонансная томография (МРТ) и компьютерная томография (КТ). Первоначальное лечение обычно включает в себя управление болевым синдромом, применение льда, компрессии, поддержание поднятой позиции и ограничение нагрузки на поврежденный сустав [1]. В случаях тяжелых повреждений, таких как разрывы крестообразных связок или серьезные повреждения хряща или мениска, может потребоваться хирургическое вмешательство. Процедуры могут включать в себя реконструкцию связок, артроскопию для ремонта повреждений хряща или удаление поврежденных участков мениска.

Физическая реабилитация играет решающую роль в восстановлении после спортивной травмы коленного сустава. Программы реабилитации обычно включают в себя упражнения для укрепления мышц вокруг колена, улучшения гибкости и координации движений, а также постепенное возвращение к нормальной физической активности. Прогноз зависит от характера и тяжести травмы, а также от эффективности лечения и реабилитации. Своевременное и комплексное лечение, включая хирургическое вмешательство и профессиональную реабилитацию, может значительно повысить шансы на полное восстановление и возвращение к спортивной деятельности. Однако в некоторых случаях

могут возникнуть ограничения в подвижности и функциональности коленного сустава. После завершения реабилитации важно продолжать заботиться о здоровье коленного сустава. Это включает в себя выполнение регулярных упражнений для укрепления мышц вокруг сустава, поддержание здорового образа жизни с умеренной физической активностью, контроль за весом и избегание излишних нагрузок на колено. Важность психологической поддержки: травма коленного сустава может оказать серьезное влияние на психологическое состояние спортсмена. Психологическая поддержка и мотивация играют ключевую роль в процессе восстановления. Консультации с психологом или специалистом по спортивной психологии могут помочь спортсмену справиться с эмоциональными и психологическими трудностями, связанными с травмой [2]. Новаторские методы лечения и реабилитации: с развитием медицинской науки появляются новые методы лечения и реабилитации спортивных травм коленного сустава. Это включает в себя применение инновационных технологий, таких как терапия регенерации тканей с использованием стволовых клеток, физиотерапия с использованием электростимуляции и различные методики альтернативной медицины [3].

Длительный мониторинг и последующие меры предосторожности: даже после завершения реабилитации и возвращения к спортивной деятельности необходимо продолжать внимательно следить за состоянием коленного сустава. Регулярные медицинские осмотры и мониторинг помогут выявить ранние признаки рецидива или осложнений. Спортсмены также должны быть готовы принимать меры предосторожности и избегать ситуаций, которые могут привести к повторной травме колена.

Библиографические ссылки

1. Мартиросова Т.А., Арнст Н.В., Трифоненкова Т.А. Системный анализ причин спортивного травматизма и путей его профилактики. Человек. Спорт. Медицина, 2024. – Т. 24. – № 1. – С. 174-181.
2. Саломехин Е.А. Физическая реабилитация футболистов 13-14 лет после травмы коленного сустава на этапе спортивной реабилитации. Физическая реабилитация и спортивная медицина: наука и практика. XI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. – Москва, 2023. – С. 107-112.
3. Согомонян Г.Т., Ковалева А.И. Роль тренеров и спортивных педагогов в предотвращении травм, влияющих на долгосрочное здоровье спортсменов. Современное образовательное пространство: актуальные вопросы, достижения и инновации. Всероссийская научно-практическая конференция. – Курск, 2024. – С. 128-131.

References

1. Martirosova T.A., Arnst N.V., Trifonenkova T.A. Sistemnyj analiz prichin sportivnogo travmatizma i putej ego profilaktiki. CHelovek. Sport. Medicina, 2024. – T. 24. – № 1. – S. 174-181.
2. Salomahin E.A. Fizicheskaya reabilitaciya futbolistov 13-14 let posle travmy kolennogo sustava na etape sportivnoj reabilitacii. Fizicheskaya reabilitaciya i sportivnaya medicina: nauka i praktika. XI Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya s mezhdunarodnym uchastiem. – Moskva, 2023. – S. 107-112.
3. Sogomonyan G.T., Kovaleva A.I. Rol' trenerov i sportivnyh pedagogov v predotvrashchenii travm, vliyayushchih na dolgosrochnoe zdorov'e sportsmenov. Sovremennoe obrazovatel'noe prostranstvo: aktual'nye voprosy, dostizheniya i innovacii. Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya. – Kursk, 2024. – S. 128-131.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.011

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ: АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Т.Г. Адушева

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: skorp422@mail.ru

В статье анализируется научная литература о роли физического воспитания в России с акцентом на публикации, включенные в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). Была произведена оценка развития научных исследований в области физического воспитания, анализ основных тематических направлений, выявление актуальных проблем и перспективных направлений дальнейших исследований. В заключение в статье обозначены направления дальнейших исследований, которые могут способствовать развитию физической культуры и спорта в России.

Ключевые слова: физическое воспитание, научная литература, здоровье, социальная жизнь, организация физкультурно-оздоровительной работы, индустрия физического воспитания и спорта.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN RUSSIA: AN ANALYSIS OF SCIENTIFIC LITERATURE

T.G. Adusheva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: skorp422@mail.ru

The article analyzes the scientific literature on the role of physical education in Russia with an emphasis on publications included in the Russian Science Citation Index (RISC). The assessment of the development of scientific research in the field of physical education, the analysis of the main thematic areas, the identification of current problems and promising areas for further research were carried out. In conclusion, the article outlines the directions of further research that can contribute to the development of physical culture and sports in Russia.

Keywords: physical education, scientific literature, health, social life, organization of physical culture and recreation work, industry of physical education and sports.

Физическое воспитание, как одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, имеет в России давнюю историю. В результате анализа были выявлены ключевые темы, такие как роль физического воспитания в формировании здоровья населения, влияние физического воспитания на различные стороны общественной жизни, проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы в различных сферах, включая школьное, высшее образование, медицинскую и спортивную практику, а также актуальные вопросы развития отрасли физического воспитания и спорта в России.

Физическое воспитание, как система физического воспитания и оздоровления населения, является важным аспектом здорового образа жизни и имеет давнюю историю в России. В настоящее время это остается одним из приоритетных направлений государственной политики в области физической культуры и спорта [4]. Одним из показателей научного развития в этой области является включение публикаций в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), который является одним из ведущих научных ресурсов в России.

В данной статье проанализирована научная литература, входящая в РИНЦ, по теме роли физического воспитания в России, с целью выявления основных тематических направлений, актуальных проблем и перспективных направлений дальнейших исследований[1].

Для анализа научной литературы использована методика библиометрического анализа, основанная на изучении публикаций, входящих в РИНЦ, по ключевым словам «физическое воспитание» и «Россия». Проведен анализ публикаций за последние 10 лет, с 2013 по 2022 год. Основными критериями отбора публикаций были их научная значимость, актуальность и соответствие теме статьи. В результате анализа были определены основные тематические направления и проведен обзор научных исследований по каждому из этих направлений.

Анализ научной литературы, входящей в РИНЦ, о роли физического воспитания в России показал, что данная тема представлена в широком спектре научных исследований. К основным тематическим направлениям, выявленным в результате анализа, относятся:

1. Роль физкультуры в формировании здоровья населения: множество публикаций посвящено изучению влияния физкультуры на физическое и психическое здоровье населения. Исследования охватывают различные возрастные группы, от детей до пожилых людей, и анализируют эффективность физкультурно-оздоровительных программ, методы и формы физкультурной деятельности, а также влияние социальных и экономических факторов на здоровье населения.

2. Влияние физкультуры на различные аспекты социальной жизни: исследования в данном направлении анализируют влияние физкультуры на социальные процессы в России, такие как социальная адаптация, социальная интеграция, формирование социальных навыков, улучшение социальных отношений и т.д. Анализируются различные формы физкультурной деятельности, такие как спорт, физическая культура и туризм, и их роль в формировании социальных процессов в Российском обществе.

3. Организация и управление физкультурной деятельностью в России: данное направление исследований посвящено анализу системы организации и управления физкультурной деятельностью в России, включая государственное регулирование, организацию спортивных мероприятий, управление спортивными организациями и т.д. В данном направлении также исследуются проблемы, связанные с развитием физкультуры на муниципальном и региональном уровнях, финансированием и организацией спортивной инфраструктуры.

4. Влияние физкультуры на экономику и технологический прогресс: это направление исследований изучает взаимосвязь между развитием физкультуры и экономикой страны, влияние физкультурно-оздоровительных программ на экономический рост, создание рабочих мест, развитие технологий в физкультурной сфере и т.д. Анализируются также экономические аспекты организации и управления физкультурной деятельностью в России [3].

Проблемы и перспективы развития физической культуры в России: данное направление исследований охватывает анализ актуальных проблем и вызовов, с которыми сталкивается физическая культура в России, таких как низкая физическая активность населения, дефицит спортивной инфраструктуры, социально-экономические факторы, влияющие на развитие

физкультуры, и т.д. Также исследуются перспективы развития физической культуры в России, включая внедрение новых технологий, развитие спортивного туризма, инновации в физкультурной деятельности, улучшение спортивной инфраструктуры, разработку программ поддержки физической активности населения и другие аспекты[2].

В конечном итоге, физическая культура играет важную роль в социальной, экономической и культурной жизни Российского общества. Она способствует формированию здорового образа жизни, развитию спортивных талантов, социальной адаптации, укреплению здоровья нации и созданию активного гражданского общества.

Библиографические ссылки

1. Доклады и исследования Российского индекса научного цитирования (РИНЦ) по теме "физкультура" URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения 25.05.2024).
2. Министерство спорта Российской Федерации URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения 25.05.2024).
3. Официальные отчеты, статистические данные и документы Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации URL: <https://www.gks.ru/> (дата обращения 25.05.2024).
4. Википедия: свободная электронная энциклопедия URL: <https://ru.wikipedia.org/> (дата обращения 25.05.2024).

References

1. Doklad yiissledovaniya Rossijskogo indeksa nauchnogo citirovaniya (RINC) poteme "fizkul'tura" URL: <https://elibrary.ru/> (dataobrascheniya 25.05.2024).
2. Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii URL: <https://minsport.gov.ru/> (dataobrascheniya 25.05.2024).
3. Oficial'nyeotchety, statisticheskie dannyei dokumenty Federal'noj sluzhby gosudarstvennoj statistiki Rossijskoj Federacii URL: <https://www.gks.ru/> (dataobrascheniya 25.05.2024).
4. Vikipediya: svobodnaya `elektronnaya `enciklopediya URL: <https://ru.wikipedia.org/> (dataobrascheniya 25.05.2024).

© Адушева Т.Г., 2024

УДК 371.7

МАССОВЫЙ СПОРТ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

И.М.И. Алдиабат¹, М.Д. Кудрявцев², В.К. Кулиев³, Э.К. Кыргыс⁴, Е.А. Михалёва⁵

^{1,2,3}Сибирский федеральный университет

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

^{2,5}Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

²Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

¹Университет Ярмук, город Ирбид, Королевство Иордания

⁴Тувинский государственный университет

Российская Федерация, 667000, г. Кызыл, ул. Ленина, д. 36

⁵Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 157»

Российская Федерация, г. Красноярск, ул. Петра Ломако, д. 4А

¹E-mail: ibragimaldiabat@yandex.ru

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: vnkuliev@gmail.com

⁴E-mail: kyrgys.1965@mail.ru

⁵E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru

Исследуется массовый спорт и популяризация формирования здорового образа жизни, двигательной активности студентов. Рассмотрена важность здорового образа жизни, основанного на активном образе жизни и правильном питании, в предотвращении различных заболеваний и поддержании общего благополучия организма молодого человека в современном обществе.

Ключевые слова: здоровье, спорт, питание, активность, студенты, здоровый образ жизни, когнитивные функции, академическая успеваемость

MASS SPORTS AS AN IMPORTANT FACTOR IN THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLES OF YOUTH IN MODERN SOCIETY

I.M.I. Aldiabat¹, M.D. Kudryavtsev², V.C. Kuliev³, E.K. Kyrgys⁴, E.A. Mikhaleva⁵

^{1,2,3}Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79

^{2,5}Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

²Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, st. Rokossovskogo, 20

¹Yarmouk University

Irbid, Kingdom of Jordan

⁴Tuva State University

Russian Federation, 667000, Kyzyl, st. Lenina, 36

⁵Municipal Autonomous General Education Institution "Secondary School No. 157

Russian Federation, Krasnoyarsk, Petra Lomako St., 4A

¹E-mail: ibragimaldiabat@yandex.ru

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: vnkuliev@gmail.com

⁴E-mail: kyrgys.1965@mail.ru

⁵E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru

Mass sports and the popularization of the formation of a healthy lifestyle and physical activity of students are studied. The importance of a healthy lifestyle, based on an active lifestyle and proper nutrition, in preventing various diseases and maintaining the general well-being of a young person's body in modern society is considered.

Key words: health, sports, nutrition, activity, students, healthy lifestyle, cognitive functions, academic performance

Введение. В настоящее время высокие результаты в массовом спорте стали не только показателем личных достижений, но и отражением статуса государства на международной арене. Ведь спортсмены становятся не только лицами спортивных компаний, но и символами государства, которое они представляют на соревнованиях.

При этом важно понимать, что высокие результаты неразрывно связаны с массовым спортом и развитием физической культуры в обществе. Только благодаря массовому спорту можно выявить людей с особыми способностями и дать им возможность профессионального развития [1; 2; 3].

Основное содержание работы. Студенчество в этой системе играет ключевую роль. Во-первых, студенческий возраст – это отличное время для начала занятий спортом и сохранения физической формы на долгие годы. Во-вторых, студенты – это пул талантливых и энергичных людей, среди которых есть будущие олимпийские чемпионы.

Правительство и бизнес обязаны поддерживать массовый спорт и спортивные команды студентов, создавая для них условия для занятий и участия в соревнованиях. Это позволит увеличить шансы на высокие результаты в спорте, развить молодежные турниры и центры подготовки, повысить качество массового спорта и укрепить репутацию государства на международной арене.

Массовый спорт имеет большое значение для развития и воспитания молодежи. Он помогает координировать социальные группы и способствует повышению мотивации к занятиям спортом и достижению результатов в нем. В настоящее время одной из главных задач развития спорта в нашей стране является организация досуга и популяризация физической культуры и спорта среди студентов, преподавательского состава и административно-управленческого персонала.

Здоровый образ жизни молодежи напрямую зависит от их активной социальной позиции и участия в мероприятиях ССК (секции силовых и культурно-спортивных клубов), где они получают удовольствие от занятий спортом, находят новых друзей и развивают свои навыки и способности. Особенно важно, чтобы молодежь занималась физическими упражнениями в период обучения, когда формируется и закладывается здоровый образ жизни на всю жизнь.

Поэтому необходимо создание условий для проведения спортивных мероприятий, соревнований и тренировок в учебных заведениях. Также необходимо обеспечить доступность спортивных площадок и оборудования для занятий не только студентам, но и другим категориям населения.

Если мы будем активно развивать массовый спорт и популяризировать здоровый образ жизни, то мы получим многочисленные выгоды. Ведь физически здоровые люди имеют лучшую работоспособность, меньше подвержены различным заболеваниям, и они являются более перспективной категорией для различных сфер деятельности [4].

Все это показывает, что массовый спорт – это важный фактор в формировании здорового образа жизни молодежи и всего общества. Мы должны продолжать расширять возможности для занятий спортом и создавать условия для привлечения к физической культуре и спорту большего количества людей. Только так мы сможем повысить здоровье нации и обеспечить ее процветание.

Современная молодежь все больше и больше страдает от различных заболеваний. Это может быть связано с неправильным образом жизни, когда молодые люди уделяют мало внимания своему здоровью. Для достижения оптимального здоровья молодежи необходимо сделать некоторые изменения в их образе жизни.

Одним из ключевых факторов является физическая активность. Регулярные упражнения помогают сохранять физическую форму, улучшают настроение и в целом укрепляют здоровье. Но помимо физической активности, необходимо уделять внимание и другим социально-культурным активностям, таким как улучшение гигиены, обращение к медицинским учреждениям и так далее.

Но самое важное – это отношение молодых людей к своему здоровью и жизни в целом. Здоровый образ жизни – это не просто правильное питание и регулярные упражнения, это положительное отношение к своей жизни и здоровью. Если молодые люди будут думать о своем здоровье и принимать соответствующие меры, то они смогут улучшить свое здоровье и уменьшить риск возникновения заболеваний [5; 6]. **Заключение.** Подводя итоги, можно отметить, что таким образом, здоровый образ жизни является ключевым фактором для улучшения здоровья молодежи. Он включает в себя не только физическую активность, но и другие социально-культурные активности, такие как улучшение гигиены и обращение к медицинским учреждениям. Однако, самое важное, это отношение самого человека к своему здоровью, так как оно является решающим фактором в этом процессе.

Библиографические ссылки

1. Воспитывающий потенциал физических упражнений в процессе занятий водными видами спорта / Т.Г. Арутюнян, В.А. Власов, М.Д. Кудрявцев [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 2(32). – С. 180-189. – EDN GWRDKC.
2. Пац, Н.В. Сравнительный анализ адаптационного потенциала студентов, обучающихся в медицинском и спортивном ВУЗах, проживающих в разных климато-географических регионах / Н.В. Пац Н.В., О.А. Макунина, И.Ф. Харина, Е.В. Быков // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины: сборник научных статей.- Гродно, 2023.- Т. XIII.- С. 163-178
3. Пац, Н.В. Социально-гигиенические аспекты формирования здоровьесберегающего поведения студентов высших учебных заведений из разных государств / Н.В. Пац, Е.В. Быков, Е.В. Звягина, И.Ф. Харина // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины: сборник научных статей.- Гродно. 2020.- Т. 10.- С. 337–355
4. Influence of personal characteristics of pupils and students on the effectiveness of the relationship to the specific physical activities / Bliznevsky A., Kudryavtsev M., Kuzmin V., Tolstopyatov I., Ionova O., Yermakova T. // Journal of Physical Education and Sport. 2016. T. 16. № 2. С. 424–432.
5. Modernization process of physical education of students in the framework of implementation of the state strategy for the development of physical culture, sport and tourism in the russian federation / Osipov A., Starova O., Malakhova A., Vonog V., Zhavner T., Salyamova P., Struchkov V., Kudryavtsev M. // Journal of Physical Education and Sport. 2016. T. 16. № 4. С. 1236–1241
6. Means of optimal body mass control and obesity prophylaxis among students / Osipov A.Yu., Kudryavtsev M.D., Gruzinky V.I., Kramida I.E., Iermakov S.S. // Physical Education of Students. 2017. № 1. С. 40–45.

References

1. Vospityvayushij potencial fizicheskikh uprazhnenij v processe zanyatij vodnymi vidami sporta / T.G. Arutyunyan, V.A. Vlasov, M.D. Kudryavcev [i dr.] // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. - 2020. - № 2(32). - S. 180-189. - EDN GWRDKC.

2. Pac, N.V. Sravnitel'nyj analiz adaptacionnogo potenciala studentov, obuchayuschihsya v medicinskom i sportivnom VUZah, prozhivayuschih v raznyh klimato-geograficheskikh regionah / N.V. Pac N.V., O.A. Makunina, I.F. Harina, E.V. Bykov // Sovremennye problemy gigieny, radiacionnoj i `ekologicheskoy mediciny: sbornik nauchnyh statej.- Grodno, 2023.- T. XIII.- S. 163-178

3. Pac, N.V. Social'no-gigienicheskie aspekty formirovaniya zdorov'esberegayuschego povedeniya studentov vysshih uchebnyh zavedenij iz raznyh gosudarstv / N.V. Pac, E.V. Bykov, E.V. Zvyagina, I.F. Harina // Sovremennye problemy gigieny, radiacionnoj i `ekologicheskoy mediciny: sbornik nauchnyh statej.- Grodno. 2020.- T. 10.- S. 337-355

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

5. Modernization process of physical education of students in the framework of implementation of the state strategy for the development of physical culture, sport and tourism in the russian federation / Osipov A., Starova O., Malakhova A., Vonog V., Zhavner T., Salyamova P., Struchkov V., Kudryavtsev M. // Journal of Physical Education and Sport. 2016. T. 16. № 4. S. 1236-1241

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

© Алдиабат И.М.И., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К., Кыргыс Э.К., Михалёва Е.А., 2024

УДК 796.011.1

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАКУРСЕ ИДЕОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЗОВА РУССКОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Т.Г. Арутюнян¹, В.В. Пыж²

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

²Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта

Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35

E-mail: nayka.07@mail.ru

В условиях воздействия Запада на Россию различными политическими технологиями и глобального столкновения с Западной Евро-Атлантической цивилизацией, было проведено исследование взаимосвязи физического и патриотического воспитания подрастающего поколения в учреждениях различного типа. Выявлен положительный эффект по результатам проведенных экспериментальных работ.

Ключевые слова: Русская, цивилизация, физическое, патриотическое, воспитание, концепция, спорт, эксперимент.

INTEGRATION OF PHYSICAL AND PATRIOTIC EDUCATION IN THE CONTEXT OF THE IDEOLOGICAL CHALLENGE TO RUSSIAN CIVILIZATION

T. G. Arutyunyan¹, V. V. Pyzh²

¹Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

²P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health

Decembristov str., 35, St. Petersburg, 190121, Russian Federation

E-mail: nayka.07@mail.ru

In the context of the West's influence on Russia with various political technologies and the global clash with the Western Euro-Atlantic civilization, a study was conducted on the relationship between physical and patriotic education of the younger generation in institutions of various types. A positive effect was revealed based on the results of the experimental work.

Keywords: Russian, civilization, physical, patriotic, education, concept, sport, experiment.

Введение. На протяжении последних тридцати с лишним лет на Российскую Федерацию коллективный Запад воздействует различными политическими технологиями. Одна из них это технология управляемого хаоса, как ее еще называют видом оружия массового поражения и инструментом в миропроектной борьбе [3; 15].

Следствием этого воздействия стало глобальное столкновение Западной Евро-Атлантической цивилизации и России, которое было неизбежно в силу природы, как Запада, так и России. Запад является рабовладельческой демократией и не может выжить, не являясь центром колониальной системы. А Русская цивилизация (включающая в себя многонациональный состав граждан) в силу географии и своей истории является антиколониальной по сути системой. В данной борьбе Запад применяет в качестве идеологии крайние проявления либерализма, которые, по его мнению, должны победить во всем Мире. Россия же борется за многополярный Мир и демократию участия [12].

В связи с вышесказанным актуальным были, есть и будут исследования, касающиеся физического и патриотического воспитания подрастающего поколения на этапе развития современной России.

Основная часть. Исследовательская и экспериментальная работа по совершенствованию процесса физического и патриотического воспитания началась с 2000 г. участниками стало 1439 человек – это экспериментальные и контрольные группы, а так же специалисты с которыми проводились исследования (учителя, тренеры, директора, заместители и другие). Изучение данных процессов проходило в учреждениях различного типа: университетах, общеобразовательных школах, учреждениях дополнительного образования, спортивных школах олимпийского резерва. Выявлены положительные результаты физического и патриотического воспитания обучающихся, спортсменов и воспитанников.

Концептуальные основы исследования концентрировались в пяти положениях.

Первым положением вышеназванной концепции являются правовые основы. В нормативно-правовых документах с 2000 года выявлена взаимосвязь физического и патриотического воспитания в законодательных и нормативно-правовых актах разной юридической силы Российской Федерации, таких как: постановления Правительства Российской Федерации, Государственные программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» (с 2001 года и каждые пять лет), Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)», Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (разработанная в НГУ имени П.Ф. Лесгафта). Материалы проведенного исследования правовой базы взаимосвязи физического и патриотического воспитания в Российской Федерации начиная с 2000 года опубликованы в специализированном журнале [4].

Вторым положением, является «Воспитание, воспитательные отношения и патриотическое воспитание в процессе физического воспитания и спортивной тренировки». В данном направлении мы опирались на взгляды доктора педагогических наук, профессора Безруковой Валентины Сергеевны. Ее тезис о том, что воспитательные отношения – это всегда отношения между людьми, мы проецировали на патриотическое направление воспитательного процесса в режиме учебно-тренировочных занятий физкультурно-спортивной направленности. В основном использовали такие типы воспитательных отношений, как «человек – человек», «человек – книга – человек», «человек – природа – человек», «человек – физическая культура – человек», «человек – спорт – человек» и т. д. (В.С. Безрукова, 1999) [7; 8]. Основанием данного положения являлись также взгляды П.Ф. Лесгафта и В.У. Агеевца [2; 14].

Третьим положением являются элементы спортизации в структуре взаимосвязи физического и патриотического воспитания. Применение элементов спортизации в процессе физического воспитания является актуальным и востребованным. Под данными элементами спортизации понимается, в том числе и тщательное изучение технических действий в различных видах спорта, ориентированное на элитных спортсменов. Соответственно данные элементы были применены в процессе наших многолетних исследований [13].

Патриотическое воспитание проходило в процессе спортизированных занятий: лёгкоатлетическим спринтом и метанием [1; 5; 16]; плавательной подготовкой основанной на двух стилях (кроль и брасс) [10]; подготовки к ведению ближнего боя без оружия (самбо и рукопашный бой) [9; 18; 19; 20]; занятий «Зимним футболом» [11]. После занятий «Зимним футболом», учащиеся адаптировались к температурному режиму в учреждении за игрой в шашки [17].

Четвертым положением Концепции является моделирование педагогических ситуаций направленных на развитие морально-волевых и социально значимых качеств. Особенностью занятий является то, что их применение происходит на фоне высокого морально-волевого и физического напряжения, что позволяет более отчётливо определять как положительные, так и негативные проявления характера испытуемых, что, в свою очередь, даёт возможность корректировать нравственно-патриотические поступки и ошибки учащихся, а в худшем случае и прямого активного воздействия на их исправление [9; 18; 19; 20].

И наконец пятым положением Концепции является информационное сопровождение процесса взаимосвязи физического и патриотического воспитания, являющееся необходимым условием в современной геополитической обстановке. Использование информационно-психологического подавления противоборствующей стороны использовалось ранее и проявляется в сегодняшние дни. Например такое как искажение истории Великой Отечественной войны нашими зарубежными оппонентами. Соответственно организационные и содержательные мероприятия взаимосвязи физического и патриотического воспитания необходимо представлять на сайте каждого учреждения, в котором они проходили, в социальных сетях и по возможности в средствах массовой информации. Эффект от информационных мероприятий, проводимых не на государственном уровне отследить сложно. Но собственно и задачи такой не ставилось. Можно наблюдать позитивный или наоборот негативный эффект через 20-25 лет, при условии если это проводится в рамках государственной политики. Негативный пример, мы наблюдаем в современной Украине, где пособники нацистов теперь возведены в ранг героев [6].

Результаты. Кроме тестирования физической подготовленности до и после эксперимента проводились опросы контрольных и экспериментальных групп. Это закрытое анкетирование, выявляющее положительное отношение к службе в вооруженных силах и к самим военнослужащим. В результате экспериментальной работы по патриотическому воспитанию в сочетании со спортизированным физическим воспитанием выявлен положительный эффект. Нами был определен коэффициент корреляции в экспериментальных и контрольных группах между видами тестирования и процентного соотношения положительных, отрицательных, нейтральных вопросов и ответов патриотической направленности. То есть взаимосвязь между патриотическим и физическим воспитанием. В экспериментальных группах коэффициент был положительным, в контрольных отрицательным.

Апробация. Результаты исследований апробированы, в том числе и в рамках государственных заданий утвержденных федеральному государственному бюджетному образовательному учреждению высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», а так же государственного задания краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Х. Сайтеева» (Приказ Министерства спорта Красноярского края от 17.01.2024 г. № 19-п), кроме этого государственного задания Красноярского краевого института повышения квалификации (Приказ Министерства образования Красноярского края № 335-11-05 от 28.12.2023 г.).

По материалам исследования опубликовано 24 статьи в журналах Перечня ВАК.

Заключение. Исследование вопросов интеграции физического и патриотического воспитания в ракурсе идеологического вызова Русской цивилизации показали на практике положительные результаты, оставляя место в проблемном поле для последующих исследований и не теряя своей актуальности.

Библиографические ссылки

1. Астанин, Ю.П. О влиянии занятий разными видами спорта на некоторые физические способности человека / Ю.П. Астанин, Т.Т. Джамгаров // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. - № 1. – С 73-82.
2. 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.

3. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент 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. 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. – EDN DVIZUV.
6. Арутюнян, Т.Г. Противостояние информационному терроризму как способ совершенствования патриотического и физического воспитания молодежи / Т.Г. Арутюнян, В.В. Рубченко // Инновационные подходы в подготовке спортсменов по олимпийским видам спорта: вольная борьба, пулевая стрельба, бокс: материалы научно-практической конференции, 11 апреля 2012 г., Якутск / отв. ред. Р.И. Платонова. М.: Советский спорт, 2012. 80 с.
7. 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 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 23–25 мая 2019 года / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2019. – С. 414-416. – EDN AQKFCD.
8. Безрукова, В.С. Педагогика. Проектная педагогика: учебник для индустриально – педагогических техникумов и для студентов инженерно-педагогических специальностей. - Екатеринбург: Деловая книга, 1999
9. Взаимосвязь физической подготовки и патриотического воспитания обучающихся в процессе дополнительных занятий единоборствами в общеобразовательных учреждениях / Т. Г. Арутюнян, М.Д. Кудрявцев, К.С. Лавриченко, А.А. Колодочкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 35-37. – EDN VGBDAG.
10. Воспитывающий потенциал физических упражнений в процессе занятий водными видами спорта / Т.Г. Арутюнян, В.А. Власов, М.Д. Кудрявцев [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 2(32). – С. 180-189. – EDN GWRDKC.
11. 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. – EDN VTNZKL.
12. Исаев, А.К. Идеологический вызов Русской цивилизации / А.К. Исаев // авторский спецкурс <https://vpsh.er.ru/education/course/328> (дата обращения: 17.07.2024)
13. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский, и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
14. Лесгафт П.Ф. О преподавании естественных наук в средних учебных заведениях // Памяти Петра Францевича Лесгафта. – СПб, 1912. - С. 32-33.
15. Пыж, В.В. Духовная безопасность общества и проблемы ее обеспечения в российской Федерации в условиях современного геополитического соперничества / В.В. Пыж, Л.В. Лукьяненко // Вопросы политологии. – 2023. – Т. 13, № 8-1(96-1). – С. 3784-3802. – DOI 10.35775/PSI.2023.96-1.8.008. – EDNCGIDAV.
16. 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. 8-10. – EDN APARJX.

17. 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. – EDN KWLLZC.

18. Элипханов, С.Б. Физическая и морально – волевая допризывная подготовка юношей к службе в Вооруженных Силах в процессе занятий борьбой дзюдо: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / С.Б. Элипханов. – ГОУ ВПО «Адыгейский государственный университет», Майкоп, 2007. – 169 с.

19. Элипханов, С.Б. Допризывная подготовка молодежи к службе в вооруженных силах с использованием военно-прикладного раздела дзюдо / С.Б. Элипханов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 11. – EDN MZIOTB.

20. Элипханов, С.Б. Подготовка юношей к службе в Вооруженных Силах по призыву в процессе учебно-тренировочных занятий по борьбе дзюдо / С. Б. Элипханов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2007. – № 3. – С. 280-288. – EDN KBDWHL.

References

1. Astanin, Yu.P. O vliyanii zanyatij raznymi vidami sporta na nekotorye fizicheskie sposobnosti cheloveka / Yu.P. Astanin, T.T. Dzhamgarov // Aktual'nye problemy fizicheskoy i special'noj podgotovki silovyh struktur. - 2017. - № 1. - S 73-82.

2. 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 tehnologii 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, posvyaschennoj 75-letiyu Pobedy v gody Velikoj Otechestvennoj vojny, 16-17 aprelya 2020 g. - SPb.: POLITEH-PRESS, 2020, S. 13 - 26.

3. Arutyunyan, T.G. Vzaimosvyaz' fizicheskogo i patrioticheskogo vospitaniya kak mikro`element podgotovki buduschih zaschitnikov 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. Patrioticheskoe vospitanie v processe sportizirovannyh zanyatij, napravlennyh na razvitie skorostno-silovyh vozmozhnostej obuchayushchihся / T.G. Arutyunyan, E.I. Chernysheva, T. V. Lepilina // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2022. - № 2. - S. 49-51. - EDN DVIZUV.

6. Arutyunyan, T.G. Protivostoyanie informacionnomu terrorizmu kak sposob sovershenstvovaniya patrioticheskogo i fizicheskogo vospitaniya molodezhi / T.G. Arutyunyan, V.V. Rubchenko // Innovacionnye podhody v podgotovke sportsmenov po olimpijskim vidam sporta: vol'naya bor'ba, pulevaya strel'ba, boks: materialy nauchno-prakticheskoy konferencii, 11 aprelya 2012 g., Yakutsk / otv. red. R.I. Platonova. M.: Sovetskij sport, 2012. 80 s.

7. 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 Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 23-25 maya 2019 goda / Nacional'nyj gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya im. P.F. Lesgafta. - Sankt-Peterburg: Politeh-Press, 2019. - S. 414-416. - EDN AQKFCD.

8. Bezrukova, V.S. Pedagogika. Proektivnaya pedagogika: uchebnik dlya industrial'no - pedagogicheskikh tehnikumov i dlya studentov inzhenerno-pedagogicheskikh special'nostej. - Ekaterinburg: Delovaya kniga, 1999

9. Vzaimosvyaz' fizicheskoy podgotovki i patrioticheskogo vospitaniya obuchayuschihsya v processe dopolnitel'nyh zanyatij edinoborstvami v obsheobrazovatel'nyh uchrezhdeniyah / T. G. Arutyunyan, M.D. Kudryavcev, K.S. Lavrichenko, A.A. Kolodochkin // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2020. - № 2. - S. 35-37. - EDN VGBDAG.

10. Vospityvayushchij potencial fizicheskikh uprazhnenij v processe zanyatij vodnymi vidami sporta / T.G. Arutyunyan, V.A. Vlasov, M.D. Kudryavcev [i dr.] // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. - 2020. - № 2(32). - S. 180-189. - EDN GWRDKC.

11. Zimnij futbol v obsheobrazovatel'nyh uchrezhdeniyah kak sostavnaya chast' vospitaniya buduschih zaschitnikov otechestva / T.G. Arutyunyan, S.P. Ryabinin, E.I. Malygin, K.M. Evsyukova // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2020. - № 4. - S. 68-69. - EDN VTNZKL.

12. Isaev, A.K. Ideologicheskij vyzov Russkoj civilizacii / A.K. Isaev // avtorskij speckurs <https://vpsh.er.ru/education/course/328> (data obrascheniya: 17.07.2024)

13. Lubyshva L.I. Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovacionnoj praktike: monografiya / L.I. Lubyshva, A.I. Zagrevskaya, A.A. Peredel'skij, i dr. - M.: NIC «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta», 2017. - 200 s.

14. Lesgaft P.F. O prepodavanii estestvennyh nauk v srednih uchebnyh zavedeniyah // Pamyati Petra Francevicha Lesgafta. - SPb, 1912. - S. 32-33.

15. Pyzh, V.V. Duhovnaya bezopasnost' obschestva i problemy ee obespecheniya v rossijskoj Federacii v usloviyah sovremenno go geopoliticheskogo sopernichestva / V.V. Pyzh, L.V. Luk'yanenkova // Voprosy politologii. - 2023. - T. 13, № 8-1(96-1). - S. 3784-3802. - DOI 10.35775/PSI.2023.96-1.8.008. - EDN CGIDAV.

16. Patrioticheskoe vospitanie uchashihsya obsheobrazovatel'nyh uchrezhdenij v processe zanyatij legkoj atletikoj / T.G. Arutyunyan, A.G. Galimova, `E.K. Kyrgys, D.G. Radchenko // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2020. - № 1. - S. 8-10. - EDN APARJX.

17. Tehniko-takticheskaya i voenno-patrioticheskaya podgotovka detej sredstvami russkikh shashek / S.P. Ryabinin, T.G. Arutyunyan, T.A. Trifonenkova, M.V. Dunaeva // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2020. - № 6. - S. 20-22. - EDN KWLLZC.

18. `Eliphanov, S.B. Fizicheskaya i moral'no - volevaya doprizyvnyaya podgotovka yunoshej k sluzhbe v Vooruzhennyh Silah v processe zanyatij bor'boj dzyudo: dissertaciya na soiskanie uchenoj stepeni kandidata pedagogicheskikh nauk / S.B. `Eliphanov. - GOU VPO «Adygejskij gosudarstvennyj universitet», Majkop, 2007. - 169 s.

19. `Eliphanov, S.B. Doprizyvnyaya podgotovka molodezhi k sluzhbe v vooruzhennyh silah s ispol'zovaniem voenno-prikladnogo razdela dzyudo / S.B. `Eliphanov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - 2007. - № 10. - S. 11. - EDN MZIOTB.

20. `Eliphanov, S.B. Podgotovka yunoshej k sluzhbe v Vooruzhennyh Silah po prizyvu v processe uchebno-trenirovochnykh zanyatij po bor'be dzyudo / S. B. `Eliphanov // Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psihologiya. - 2007. - № 3. - S. 280-288. - EDN KBDWHL.

© Арутюнян Т.Г. Пыж В.В., 2024

УДК 796.01

ЗНАЧЕНИЕ ПОНЯТИЙ И ТЕРМИНОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИХ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ

Л.А. Бартновская¹, В.М. Кравченко², А.Л. Кузнецов³

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

¹ E-mail: larabart@mail.ru

² E-mail: ver1113@yandex.ru

³ E-mail: tibet58@yandex.ru

В статье рассматривается необходимость формирования специальных теоретических знаний в области физической культуры. Показано процентное соотношение тех обучающихся вуза, которые имеют представление о понятиях и терминах и не владеющих ими. Частично отражены основные понятия и термины физической культуры.

Ключевые слова: понятия, термины, дисциплина, физическая культура, спорт, теоретические занятия, обучающиеся, вуз, преподаватель, информированность.

THE MEANING OF CONCEPTS AND TERMS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION FOR USE BY UNIVERSITY STUDENTS IN CLASSES

L.A. Bartnovskaya¹, V.M. Kravchenko², A.L. Kuznetsov³

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

¹ E-mail: larabart@mail.ru

² E-mail: ver1113@yandex.ru

³ E-mail: tibet58@yandex.ru

The article considers the need for the formation of special theoretical knowledge in the field of physical culture. The percentage of those university students who have an idea of concepts and terms and do not know them is shown. The basic concepts and terms of physical culture are partially reflected.

Keywords: concepts, terms, discipline, physical culture, sports, theoretical studies, students, university, teacher, awareness.

Успешность образования обучающихся вуза в области физической культуры во многом определяется качеством и объемом получаемой теоретической информации рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт», трудоемкость которой составляет 72 часа общего объема времени.

Цель освоения дисциплины состоит в содействии становления профессионально-профильных компетенций студентов педагогического вуза на основе овладения содержанием учебного предмета. Это связано с тем, что процесс образования, направлен на развитие физических способностей обучающихся вуза и формирование специальных знаний. Он не может быть осуществлен без учета их теоретических знаний в области физической культуры и спорта. В настоящее время занятия по физической культуре включают образовательные технологии, подразумевающие современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).

Необходимость правильного понимания основных понятий и терминов, имеют большое значение в теории и практике физической культуры. Точность представлений о том или ином

понятии и термине позволяет разобраться в их сущности. Эта проблема является актуальной на сегодняшний день и позволяет под иным углом зрения рассматривать на учебных занятиях понятийный аппарат дисциплины «Физическая культура и спорт» (ФКиС).

В словарной трактовке «понятие» характеризуется логически оформленной общей мыслью о классе предметов, явлений, идеей чего-нибудь. «Термин» определяет понятия какой-нибудь специальной области науки искусства и др. [1]. Иными словами, «понятие» обобщает, а «термин» конкретизирует, разграничивает.

В процессе изучения определенной темы дисциплины «Физическая культура и спорт», на учебных занятиях мы придерживаемся совместной деятельности (преподаватель + обучающиеся). Нельзя только слушать (внимать) предоставленный преподавателем теоретический материал. Л.С. Выготский считал, что, «если мы хотим воспитать что-либо прочно в индивидууме, необходимо позаботиться о препятствиях, так как он не должен проглатывать готовую пищу, которую ему подают» [2]. Поэтому создание в учебном процессе проблемных ситуаций способствует развитию мыслительных способностей личности обучающихся вуза, расширению и систематизации необходимых знаний.

Перед преподавателем стоит тактическая задача — повысить информированность обучающихся о понятиях, терминах; физической культуре и спорте; интегрировать научные знания об их сущности, способствовать появлению обоснованной уверенности в необходимости и целесообразности полученных знаний.

Как показывает практика, на начальном этапе изучения понятий и терминов дисциплины обучающиеся вуза не знают и не понимают, к примеру, что «физическая культура» и «спорт» представляют собой самостоятельные виды деятельности человека. Для студентов данное словосочетание одинаково значимое.

Значительная часть (75%) студентов I курса заявляет, что они занимаются спортом. Каким? Я делаю утреннюю гигиеническую гимнастику, другой — катаюсь на роликах, коньках, третий — занимаюсь в тренажерном зале! Несмотря на то, что большинство опрошенных оказались в числе не знающих данные понятия (физическая культура, спорт и др.), несколько неожиданной оказалась информация о численности обучающихся (25%), имеющих представление об этом.

В процессе раскрытия (выявления) понятийного аппарата обучающихся вуза как непосредственных участников и субъектов образовательного процесса привлекали и ориентировали на осознание и осмысление понятий «физическая культура» и «спорт».

В коллективной работе мы «разложили» понятия «физическая культура» и «спорт» на отдельные признаки: культура, физическая культура, спорт. Относительно данных понятий существует несколько десятков логических определений, однако в специальной литературе имеется множество различных, не совпадающих дефиниций.

В результате совместной работы преподавателя со студентами были сформированы понятия:

- культура — человеческая деятельность в ее самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и социумом в целом навыков и умений.

- физическая культура (ФК) — это часть культуры. Представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, которые создаются и используются обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни;

- спорт — это часть физической культуры. Стремление расширить границы индивидуальных возможностей *в соревновательной деятельности* и специальной подготовке к ней.

Таким образом, на основе рассуждений, высказываний, уточнений можно сделать вывод о том, что физическая культура и спорт — это социальные феномены, которые являются стимулом для совершенствования природы человека. Физическая культура направлена на

всестороннее гармоническое развитие личности, спорт – достижение наивысших результатов *посредством состязаний*.

На учебных занятиях по элективной дисциплине «Физическая культура» понимание обучающимися вуза понятий и терминов физических упражнений также имеет большое значение. В процессе физического воспитания термины приобретают и оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков студентов. Они способствуют краткому, точному названию, доступному описанию формы телодвижения, двигательного действия студентов.

В теории и методике физического воспитания «физическое упражнение» связано с представлениями о движениях и двигательных действиях человека. В тоже время не каждое действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, составляют физические упражнения. Они представляют собой двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека [3]

Формирование у обучающихся вуза терминов физических упражнений начинается с уже имеющихся у них представлений. Например, в настоящее время некоторые преподаватели используют термин «планка», «поза ребенка», «краб» и др. Обучающиеся вуза сразу понимают и принимают исходное положение. Однако в смятение их приводят: и.п. - упор лежа на полу; и.п. – сед на пятках согнувшись, и.п. – упор лежа сзади на согнутых ногах. Причина кроется в несоблюдении правил важных понятий и терминов физической культуры.

Физическое упражнение и движение имеет свой термин. Грамотность употребления которых обусловлена знанием некоторых требований: отражать основу техники физического упражнения, быть точным, понятным.

Преподаватель физического воспитания – учит, обучающиеся вуза - учатся. Поэтому понимание терминологии в равной мере зависит от того, кто учил и от интеллекта, уровня знаний, заинтересованности, активности студента.

Для успешной работы и занятий физической культурой специалистам и студентам вуза необходимо владение специфическими терминами и понятиями, так как это затрудняет общение, лишает возможности грамотно обучать и обучаться.

Таким образом, понятия и термины в области физической культуры считаются неотъемлемыми специальными элементами данной сферы, которые способствуют логическому мышлению и конкретизируют определенное действие обучающихся вуза.

Библиографические ссылки

1. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – 4-е изд., доп. – М.: Азбуковник, 1999. – 944 с.

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. URL: [https://psychlib.ru/mgppu/VPP-1926/VPP-348.htm#\\$p334](https://psychlib.ru/mgppu/VPP-1926/VPP-348.htm#$p334) (дата обращения 01.05.2024).

3. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» /Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287с.

References

1. Ozhegov S.I. Tolkovyj slovar' russkogo yazyka: 80000 slov i frazeologicheskikh vyrazhenij / S.I. Ozhegov, N.Yu. Shvedova / Rossijskaya akademiya nauk. Institut russkogoyazykaim. V.V. Vinogradova. - 4-eizd., dop. - M.: Azbukovnik, 1999. - 944 s.

2. Vygotskij L.S. Pedagogicheskayapsihologiya. URL: [https://psychlib.ru/mgppu/VPP-1926/VPP-348.htm#\\$p334](https://psychlib.ru/mgppu/VPP-1926/VPP-348.htm#$p334) (data obrascheniya 01.05.2024).

3. Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya: Ucheb. dlya TZZ studentov fak. fiz. kul'tury ped. in-tov po spec. 03.03 «Fiz. kul'tura» /B. A. Ashmarin, Yu. A. Vinogradov, Z. N. Vyatkina i dr.; Pod red. B. A. Ashmarina.- M.: Prosveschenie, 1990.-287s.

© Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Кузнецов А.Л., 2024

УДК 796.011

ИЗУЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ АСПЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ИХ МЕСТО И РОЛЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА

А.Е. Батури¹, О.С. Антонюк²

¹Федеральное 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

²Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации»

Российская Федерация, 190000, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, д. 96

¹E-mail: alex-baturin5@yandex.ru

²E-mail: finessencee@gmail.com

Для становления профессионалом в области юриспруденции крайне важно приобретать социальные навыки взаимодействия в команде, умение определять какие упражнения необходимы для собственного здоровья, так как студент-юрист и в целом состоявшиеся сотрудники имеют преимущественно сидячий образ жизни. В статье выделены социальные аспекты физической культуры и спорта, определены их место и роль в образовательном процессе юридического вуза. Авторами исследуется влияние физической активности на формирование личности студента-юриста, а также профессиональных качеств и навыков

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студент-юрист, образовательный процесс, юридический вуз, социальные аспекты, профессиональные качества.

STUDYING SOCIAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, THEIR PLACE AND ROLE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF A LAW UNIVERSITY

A.E. Baturin¹, O.S. Antonyuk²

¹North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov

41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

²Federal State Institution of Higher Education

«Saint Petersburg Academy of the Investigative Committee of the Russian Federation»

48, Embankment of the river Moika, Saint-Petersburg, 190000, Russian Federation

¹E-mail: alex-baturin5@yandex.ru

²E-mail: finessencee@gmail.com

To become a professional in the field of law, it is extremely important to acquire social skills of interaction in a team, the ability to determine what exercises are necessary for one's own health, since a law student and, in general, accomplished employees have a predominantly sedentary lifestyle. The article highlights the social aspects of physical culture and sports, defines their place and role in the educational process of a law school. The authors explore the influence of physical activity on the formation of the personality of a law student, as well as professional qualities and skills.

Keywords: physical culture, sports, law student, educational process, law school, social aspects, professional qualities.

Введение. В современном обществе физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности и развитии социальных навыков. Образ жизни большинства людей,

проживающих в городах, сводится к тому, что человек тратит около 1-2 часов на транспорт для проследования только в одну сторону на место работы, учебы. Всем известно ощущение усталости в теле после проезда в тесном общественном транспорте, например, в автобусе или метро. Данные факторы безусловно негативно влияют на здоровье как физическое, так и психическое. Зачастую человек выбирает пассивный отдых без занятий активной физической нагрузкой по причине отсутствия умений и навыков организовывать тайм-менеджмент своей жизни, либо в связи с негативными установками касательно физических занятий. Последнее обстоятельство имеет особую популярность среди молодых людей, так как попробовав один вид спорта и получив отрицательный результат, будь то травму, либо чрезмерную перегрузку, складывается психологическая установка, что «спорт не для него/нее», «это тяжело, сложно».

Говоря о студентах юридических вузов, отмечается высокая интеллектуальная нагрузка во время учебы. Обучающиеся большую часть времени проводят за чтением литературы, кодексов и иных законодательных актов, судебной практики. Порой не замечается время, потраченное на изучение правовых наук, в результате чего появляется усталость и покраснение глаз, боль в шейном отделе, пояснице, в областях копчика, лопаток и т.д. Помимо этого образуется зависимость от телефонов и ноутбуков, ведь после учебных занятий студенты занимаются самостоятельным обучением в указанных технических средствах [1]. Следствием этого является психическая перегрузка, повышение тревожности, нежелание разговаривать и входить в коммуникацию с другими людьми в силу отсутствия внутреннего ресурса.

Актуальность исследования определяется тем, что для улучшения качества образа жизни, благоприятного эмоционального состояния и общего фона здоровья, развития навыков по организации распорядка дня, приобретению личностных качеств, присущих юристу крайне важны занятия любой физической активностью, различными видами спорта, как дома, так и в образовательном учреждении.

Физическая культура и спорт у студентов-юристов способствует формированию и улучшению таких психологических качеств, как выносливость, упорство, смелость, сила воли, дисциплинированность, ответственность, коммуникабельность, уверенность в себе. Помимо приобретения данных качеств студент-юрист путем занятий физической культурой или спортом активно борется со стресс-факторами, легче переносит неудачи или предстоящие трудности [2]. Проблема заключается в следующем: несмотря на важность физической культуры и спорта, они не всегда воспринимаются как неотъемлемая часть образовательного процесса. На основании этого можно сформулировать гипотезу, что физическая культура и спорт играют важную роль в образовательном процессе юридического вуза, оказывая влияние на формирование профессиональных качеств будущих юристов, а также на их социализацию.

Цель исследования: определить роль занятий физической культурой и спортом и их влияние на приобретение положительных и социально одобряемых психологических качеств у обучающихся по направлению юриспруденции образовательных учреждений высшего образования. Исходя из цели исследования, были сформулированы следующие задачи: выделить социальные аспекты физической культуры и спорта, раскрыть их содержание, изучить какие личностные качества прививает физическая командная активность будущим сотрудникам-юристам.

Основное содержание работы. В работе в качестве материала исследования были использованы публикации в научных журналах, имеющих общий предмет изучения, а в качестве метода применялся опрос, разработанный авторами статьи и статистическая обработка результатов. Опрос проводился на базе студентов Санкт-Петербургской академии Следственного комитета Российской Федерации 4 курса факультета подготовки следователей, уже прошедшие практику в следственных отделах и непосредственно понимающие, из чего складывается рабочий день следователя, с какими трудностями он сталкивается и с какими абсолютно разными людьми ему предстоит взаимодействовать и

сохранять сдержанность, тактичность (подозреваемые, обвиняемые, свидетели, потерпевшие, несовершеннолетние, а также коллеги иных ведомственных органов), с целью определить, какие профессиональные качества прививаются путем занятий физической культурой и спортом в процессе обучения в академии по оценке самих студентов.

Полученные результаты и их обсуждение. В результате изучения научной литературы можно выделить следующие социальные аспекты физической культуры и спорта в контексте обучения в юридическом вузе:

1. Формируются социальные навыки и умения, такие как коммуникабельность, работа в команде, лидерство, твердое «Я». Занятие спортом в целом характеризуется наличием соревновательного аспекта, что впоследствии может способствовать более легкой адаптации к участию в судебных процессах.

2. Поддержание здоровья, что, в свою очередь, влияет на работоспособность и качество жизни студента. Особенно принимая во внимание будущую работу в условиях стресса и повышенной ответственности.

3. Спорт может стать фактором объединения для студентов юридического вуза. Занятия спортом или физической культурой, командные игры, олимпиады способствуют сближению обучающихся, что способствует закреплению дружественных отношений, имеющие значение, как и для процесса обучения, так и личного времяпрепровождения. Командные виды спорта развивают необходимые для юриста навыки коммуникации, чувство ответственности, концентрации внимания, командной работы. Концентрации внимания и ловкости также способствуют игры, направленные на развитие моторики, например, настольный теннис.

4. Физическая культура и спорт могут быть использованы для профилактики и «лечения» социальных проблем, таких как алкоголизм, наркомания, преступность и другие, среди студентов юридических вузов.

5. Спортивные достижения могут влиять на общественное мнение и формировать имидж как университета, так и студентов.

По результатам проведенного опроса студентов 4 курса факультета подготовки следователей (70 человек, принявших участие в исследовании) были получены следующие результаты, приведенные ниже в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетирования студентов-юристов

№ п/п	Вопросы анкеты	Анализ ответов
1.	Как вы оцениваете влияние занятий физической культурой и спортом на вашу профессиональную подготовку?	Очень большое влияние - 20% Большое влияние - 50% Среднее влияние - 25% Малое влияние - 5% Никакого влияния - 0%
2.	Какие профессиональные качества, по вашему мнению, развиваются в результате занятий физической культурой и спортом?	Физическая выносливость - 80% Сила воли - 75% Дисциплинированность - 85% Ответственность - 70% Коммуникабельность - 60% Умение работать в команде - 70% Лидерские качества - 35% Другое - 0%
3.	Как вы считаете, должны ли занятия физической культурой и спортом быть включены в учебный план юридического вуза?	Да, обязательно - 65% Да, желательно - 30% Нет, не обязательно - 5%

Большая часть обучающихся факультета подготовки следователей оценивают весомую важность влияния занятий физической культурой и спортом на профессиональную подготовку студентов-юристов - очень большое влияние - 20%; большое влияние - 50%. Одна четверть опрошенных оценивают такое влияние на среднем уровне. Есть среди обучающихся небольшой процент, которые считают малым влиянием физической культуры

и спорта на их профессиональную подготовку - 5%. Ни один человек не отметил отсутствие указанного влияния.

Также большая часть студентов-юристов считает, что в результате занятий физической культурой и спортом, в первую очередь, развивается дисциплинированность, физическая выносливость - 85% и 80% соответственно. Затем следует такое качество, как сила воли (75%), ответственность (70%), умение работать в команде (70%). Третье место значимости разделили - коммуникабельность (60%), лидерские качества (35%).

Кроме того, по результатам опроса было выявлено, что практически все обучающиеся считают необходимым включения в учебный план занятий физической культурой и спортом (да, обязательно - 65%; да, желательно - 30%), а 5% ответили - нет, не обязательно, что крайне мало.

Профессионально-прикладная физическая подготовка у юристов формируется еще во время обучения в вузе. Существенный вклад в этот процесс вносит дисциплина «Физическая культура». Во время выполнения предусмотренных учебным планом заданий у студентов формируются соответствующие психофизические качества, необходимые в дальнейшей работе».

Таким образом, учитывая результаты и анализ опроса студентов Санкт-Петербургской академии Следственного комитета Российской Федерации, рассмотренную научную литературу по проблемным вопросам исследования, заключаем, что физическая культура и спорт в юридических вузах обязательно должны включаться в учебный план на каждом курсе обучения, помимо этого должны организовываться культурно-массовые мероприятия на спортивную тематику в рамках конкретного образовательного учреждения, так и на межвузовском уровне. Это позволит развивать конкурентную среду между участниками эстафет, олимпиад, поспособствует развитию мотивации заниматься физическими упражнениями, разнообразит студенческую жизнь, создаст и укрепит доброжелательные отношения между обучающимися и безусловно сформирует полезные личностные качества для будущего юриста.

Заключение. Следует отметить, что должностные обязанности юристов всегда связаны с высоким уровнем концентрации внимания, умением быть уверенным в себе, усидчивостью, тактичностью, дисциплинированностью и развитостью стрессоустойчивости, коммуникабельности. Юрист должен уметь работать в команде, вызывать чувство доверия к себе и уметь взаимодействовать с совершенно разными людьми, в противном случае данный специалист не только не сможет заключить дружественные отношения с коллегами, но и не будет пользоваться уважением и признанием, а лишь приобретет больше трудностей, в результате которых он не сможет продолжать свою деятельность и развивать карьеру. Например, если следователь не сложит успешных взаимоотношений с оперативными сотрудниками, то это существенно снизит качество расследования в целом.

Библиографические ссылки

1. Влияние физических упражнений на качество сна, успеваемость и социальную активность студента / Д.А. Каменский, Г.З. Гаджимурадова, А.Г. Сергеева, В.В. Сердюковский // 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. 80-82.

2. Кичко, Е.В. Физическая культура и спорт, их влияние на формирование личности студентов / Е.В. Кичко, И.Г. Харчева, Т.В. Серова // Перспективы развития науки и образования : сборник научных трудов по материалам XVII международной научно-практической конференции, Москва, 31 мая 2017 года / Под общей редакцией А.В.

Туголукова. – Москва: Индивидуальный предприниматель Туголуков Александр Валерьевич, 2017. – С. 119-123.

References

1. Vliyanie fizicheskikh uprazhnenij na kachestvo sna, uspevaemost' i social'nuyu aktivnost' studenta / D.A. Kamenskij, G.Z. Gadzhimuradova, A.G. Sergeeva, V.V. Serdyukovskij // Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'nom obrazovanii : Mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot / Pod redakciej V.A. Schegoleva. - Sankt-Peterburg : Federal'noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Sankt-Peterburgskij politehnicheskij universitet Petra Velikogo», 2020. - S. 80-82.

2. Kichko, E.V. Fizicheskaya kul'tura i sport, ih vliyanie na formirovanie lichnosti studentov / E.V. Kichko, I.G. Harcheva, T.V. Serova // Perspektivy razvitiya nauki i obrazovaniya : sbornik nauchnyh trudov po materialam XVII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Moskva, 31 maya 2017 goda / Pod obschej redakciej A.V. Tugolukova. - Moskva: Individual'nyj predprinimatel' Tugolukov Aleksandr Valer'evich, 2017. - S. 119-123.

© Батурин А.Е., Антонюк О.С., 2024

УДК 796.01

ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ЭЛЕМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

А.А. Захарова¹, Е.В. Панов²

Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

¹E-mail: zaharovaanfisa20@gmail.com

²E-mail: pan_69@mail.ru

В статье рассмотрены основные понятия и сущность философии физической культуры и спорта, ее связь с общей культурой, а также влияние науки «Философия культуры и спорта» на формирование личности человека. Особое внимание уделяется аксиологическому значению физической культуры и спорта с античного времени их существования по настоящее время.

Ключевые слова: философия физической культуры и спорта, физическая культура, спорт, культура, ценности, личность, физическое развитие, качества.

PHILOSOPHY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS AN ELEMENT OF PERSONALITY FORMATION

A.A. Zaharova¹, E.V. Panov²

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovsky street, Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail: zaharovaanfisa20@gmail.com

²E-mail: pan_69@mail.ru

The article examines the basic concepts and essence of the philosophy of physical culture and sports, its connection with general culture, as well as the influence of the science "Philosophy of Culture and Sports" on the formation of a person's personality. Special attention is paid to the axiological significance of physical culture and sports from the ancient time of their existence to the present.

Keywords: philosophy of physical culture and sports, physical culture, sport, culture, values, personality, physical development, human qualities.

Философия и физическая культура довольно тесно взаимосвязаны и имеют длительный исторический характер. Существует целая наука, изучающая общие законы, принципы и основы физической культуры и спорта, их особенности, структуру и проявления в обществе – философия физической культуры и спорта. Один из основных вопросов, изучаемых философией культуры и спорта – в чем сущность физической культуры и спорта?

На данный вопрос невозможно ответить одинаково. Для каждого из нас физическая культура и спорт представляются по-разному и занимают различное место в жизни. Однако тот факт, что физическая культура и спорт – это часть общей культуры общества [1] – несомненно. Более того, «исходной формой развития культуры является человеческий труд» [2], а физическая культура и спорт представляют собой не что иное, как трудовую деятельность человека. Следовательно, говоря о становлении, развитии, воспитании и совершенствовании личности, необходимо должным образом уделять внимание ее физической культуре. Рассмотрим более подробно понятие «культура», ее сущность и значение для личности и общества в целом.

В общей философии под *культурой* понимается совокупность материальных и духовных ценностей, а также способов их создания и использования в целях дальнейшего прогресса человечества и передачи новому поколению. Также как выделяют материальную и духовную культуру, в философии физической культуры и спорта определяют: физическое воспитание, физическое развитие и физическую подготовку. Так, например, в рамках физического воспитания (духовного аспекта) обучаются двигательным актам и развивают такие физические качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, а также личностные качества: дисциплинированность, смелость, терпеливость, трудолюбие, воля, самостоятельность и др. Также человек получает общие знания о физической подготовке, техники выполнения упражнений, правилах поведения, безопасности, истории спорта и т.д. В материальном аспекте физическая культура и спорт рассматриваются как практическое их проявление: упражнения, использование спортивного оборудования, бег, приемы борьбы, спортивная архитектура и т.п.

Таким образом, под *физической культурой*, как части общей культуры, в учебной литературе понимают «творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей» [3, 5]. Человек сначала изучает технику правильного выполнения упражнения, затем многократно его повторяет и в итоге доводит данное упражнение до автоматизма, преобразуя умение в навык. В спорте описанный механизм прослеживается более наглядно. Например, древние греки заложили первоначальный фундамент для становления и дальнейшего развития спорта, начиная удобством одежды и заканчивая правилами проведения Олимпийских Игр и архитектурой. Как говорил известный философ Р. Декарт: «Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно». Таким образом, «культура трансформируется, словно по эстафете, от одного поколения к другому» [2], развивая человека и создавая из него личность.

Анализируя понятие «физическая культура», на первый план выходят *ценности* человека. Именно они определяют культуру человека, приоритетные направления его деятельности, решают «социально ориентированные, профессиональные и индивидуально-личностные задачи» [3]. Исходя из задач, академик М.Я. Виленский выделял 5 групп ценностей физической культуры: ценности-цели, ценности-средства, ценности-отношения, ценности-знания и ценности-качества [3, 19-20]. Каждые из них в равной степени формируют личность человека с необходимым набором физических, нравственных, волевых, психологических качеств и знаний для их реализации в жизни. Неспроста физической культуре уделялось особое внимание в древности при охоте, рыболовстве – это было образом жизни людей, способом их выживания и существования. Позже во времена существования Спарты, развития Олимпийских Игр люди, применяя знания о физической культуре и спорте, совершенствуют свои физические качества и навыки, достигая необходимого уровня для их профессиональной, военной и спортивной подготовки. В настоящее время законодатель определяет физическую культуру как «совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [4]. Согласно данному определению, основными элементами физической культуры являются: ценности, нормы и знания.

Что же такое ценность и как она связана с физической культурой и спортом? В философии проблема аксиологии рассматривается с античного времени. Обобщая взгляды философов, ценности можно рассматривать как субъективном (то, что ценно для меня), так и объективном (то, что ценно для общества и государства) аспектах. Однако в античной философии термины «личность» и «персонализм» отсутствовали, поэтому взгляды Аристотеля (сторонника материализма) вполне оправданы для эпохи того времени. Он определял ценности через цели и цену: «ценнее то благо, что ближе к цели...из двух благ более ценно то, которое является таковым не только для меня, но и «вообще»». Платон же,

являясь сторонником ценностного подхода (идеалист) рассматривал ценности через благо (при этом благо – это «высшая духовная нравственная ценность»), выделяя три рода ценностей: благое – это то что обладает прибыльностью, полезностью и приносит истинную выгоду, «ценное» – только прибыльностью и «неценное» – вещь не обладает ни прибыльностью, ни полезностью. Позже известный философ Декарт писал: «Наша любовь и неприязнь к вещам обуславливается тем, насколько они представляются нам ценными». В связи с этим, важно формировать, воспитывать и совершенствовать внутреннюю (сущностную) сторону личности [2, 327-336]. Она обусловлена образом жизни человека, его характером, волей, а также набором этических, эстетических и иных социальных норм. Личность – это индивид, общественно развитый и «целостно завершённый», сочетающий телесный и духовный мир. Именно духовная (культурная) часть отвечает за уровень самопознания, самосознания, саморазвития, мировоззрения и «личностные силы» (характер) личности.

Рассмотрим *основные направления* влияния философии физической культуры и спорта на формирование личности.

Во-первых, физическая культура учит воспринимать и понимать здоровое и красивое человеческое тело как «ценность в контексте физкультурно-спортивной деятельности человека» [1, 86], где спорт рассматривается как способ выявления естественных данных и культурно модифицированных телесных свойств индивида» [1, 86]. Неспроста древние греки превозносили культ здорового и красивого тела, пели оды, создавали скульптуры и т.п. Основание Олимпийских Игр стало большим шагом в пути развития физической культуры и спорта. Так среди великих философов были многие победители Олимпийских Игр, например, Пифагор был олимпийским чемпионом по кулачным боям, Платон – по панкратиону. Как говорил русский писатель А.П. Чехов: «В человеке все должно быть прекрасно – и лицо, и тело, и душа». Поэтому важно, чтобы человек развивался гармонично и всесторонне.

Во-вторых, физическая культура и спорт, как и любая другая деятельность человека, выступают «способом гуманизации отношений» между различными людьми [1]. Согласно Олимпийской хартии, целью Олимпизма является «гармоничное развитие человечества, создание мирного общества и сохранение человеческого достоинства» [5]. Ведь по своей природе спорт – «конфликтогенная сфера социальных отношений», которая помимо позитивных ценностей, целей, идей, обусловлена «соперничеством, насилием, жестокостью, пренебрежением к нравственным нормам» [6]. Поэтому организация занятий по физической подготовке, проведение спортивно-массовых мероприятий, Олимпийских Игр должны не только способствовать обмену культурно-спортивным опытом, укреплять отношения между странами, развивать их инфраструктуру, но формировать и воспитывать морально-нравственную сферу личности с социальной ответственностью.

В-третьих, в процессе физической и спортивной деятельности особое внимание уделяется самопознанию, самовоспитанию, самоконтролю и самосовершенствованию личности. Как верно отмечает М. К. Мамардашвили, «культура на протяжении всей человеческой истории выступает не только способом (и следствием) познания человеком окружающего мира и самопознания, но и способом формирования самого человека» [1]. Существует множество примеров успешных спортсменов, достигших высоких побед в своей профессиональной деятельности и которые стали широко популярными во всем мире.

Согласно федеральному законодательству, целями физической культуры и спорта выступают «физическое и интеллектуальное развитие», «формирование здорового образа жизни» и «социальная адаптация» личности в обществе [4]. Таким образом, политика государства направлена на формирование «всесторонне развитого и физически здорового человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик», что обуславливает изучение философии физической культуры и спорта как самостоятельного направления в философии.

Библиографические ссылки

1. Константинов Д.В., Петров С.С. Философия физической культуры и спорта: перспективы метафизического подхода // Омский научный вестник № 3. – (109). – 2012 «Философские науки». С. 85 – 88.
2. Спиркин А.Г. Философия : учебник / А. Г. Спиркин. – 2-е изд. М. : Гардарики, 2008. – 736 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебник, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024).
5. Олимпийская хартия : URL: <https://noc.by/upload/New%20Folder/charter-26.06.2019-rus.pdf> (дата обращения: 12.05.2024).
6. Исследования спорта – социально-философские аспекты Алёшина С.Н. // Актуальные вопросы философии С.164 – 168.

References

1. Konstantinov D.V., Petrov S.S. Filosofiya fizicheskoy kultury i sporta: perspektivy metafizicheskogo podhoda // Omskij nauchnyj vestnik № 3. - (109). - 2012 «Filosofskie nauki». S. 85 - 88.
2. Spirkin A.G. Filosofiya : uchebnik / A. G. Spirkin. - 2-eizd. M. : Gardariki, 2008. - 736 s.
3. Evseev Yu.I. Fizicheskaya kul'tura. Seriya «Uchebnik, uchebnyeposobiya». Rostov-n/D: Feniks, 2003. - 384 s.
4. Federal'nyj zakonot 04.12.2007 N 329-FZ (red. ot 25.12.2023) "Ofizicheskoykul'tureisportevRossijskojFederacii" (sizm. idop., vstup. vsilus 01.01.2024).
5. Olimpijskayahartiya : URL: <https://noc.by/upload/New%20Folder/charter-26.06.2019-rus.pdf> (dataobrascheniya: 12.05.2024).
6. Issledovaniyasporta - social'no-filosofskieaspektyAleshinaS.N. // Aktual'nyevoprosyfilosofiiS.164 - 168.

© Захарова А.А., Панов Е.В., 2024

УДК 796.922

НЕОБХОДИМОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДИЕТЫ ЛЫЖНИКАМ-ГОНЩИКАМ МУЖСКОГО ПОЛА ПЕРЕД МАРАФОНСКОЙ ГОНКОЙ

Е.В. Звягина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»
Министерство по физической культуре, спорту и туризму
Российская Федерация, 454000, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1
E-mail: zv-aev@mail.ru

В статье рассмотрены особенности питания и необходимость соблюдения определенной диеты лыжникам-гонщикам мужского пола 20-22 лет перед марафонской гонкой.

У спортсменов, у которых продолжительность забега была дольше 60 минут, имеет большое значение не только количество питательных веществ, но и некоторые особенности рациона и их сочетания. Питание, богатое углеводами перед забегом, приводит к повышению уровня гликогена в мышцах, что увеличивает выносливость и позволяет спортсмену дольше находиться на трассе. Важно поддерживать оптимальный уровень глюкозы в крови на протяжении всего забега путем употребления продуктов, богатых быстрыми углеводами. Правильное питание может увеличить выносливость спортсменов, а также повысить их результаты в зимних лыжных марафонских забегах

Ключевые слова: углеводная загрузка, марафонская гонка, лыжники-гонщики, выносливость, питание.

THE NEED TO FOLLOW A CERTAIN DIET FOR MALE SKIRACERS BEFORE THE MARATHON RACE. V.

E.V. Zvyagina

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"Ural State University of Physical Culture"
Ministry of Physical Culture, Sports and Tourism
1, Orjonikidze Av., Chelyabinsk, 454000, Russian Federation
E-mail: zv-aev@mail.ru

The article discusses the peculiarities of nutrition and the need to follow a certain diet for male skiracers aged 20-22 years before a marathon race. For athletes whose race duration was longer than 60 minutes, not only the amount of nutrients is of great importance, but also some features of the diet and their combinations. A diet rich in carbohydrates before a race leads to an increase in the level of glycogen in the muscles, which increases endurance and allows the athlete to stay on the track longer. It is important to maintain optimal blood glucose levels throughout the race by eating foods rich in fast carbohydrates. Proper nutrition can increase the endurance of athletes, as well as improve their results in winter skimarathon races.

Key words: carbohydrate loading, marathon race, skiracers, endurance, nutrition.

Введение. Существует несколько подходов к разработке рациона, но не всегда они эффективны для всех спортсменов и в любых условиях. Важно учитывать индивидуальные особенности, потребности и требования каждого участника марафона, чтобы разработать наиболее оптимальный и эффективный план питания. Исходя из этого, нужно определить наиболее эффективный план питания для спортсменов перед зимними лыжными марафонами

Цель исследования: определить наиболее эффективный план питания для спортсменов перед зимними марафонами лыжников-гонщиков мужского пола 20-22 лет.

Материал и методы исследования. Использована методика социологического опроса. Объект исследования - 50 лыжников-марафонцев, Произведено определение фактического рациона спортсменов.

Результаты исследования. Способы подготовки организма к лыжным нагрузкам являются одним из ключевых моментов для достижения наилучших результатов в зимних лыжных предмарафонских забегах. Они направлены на укрепление мышц, улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение координации движений и ловкости, повышение выносливости и уменьшение риска получения травм. Перед началом занятий на лыжах необходимо провести разминку в теплом помещении, чтобы избежать переохлаждения организма и снизить риск получения травм. Это может быть простая зарядка, легкий бег или ходьба на небольшое расстояние.

Для укрепления мышц необходимо регулярно проводить специальные упражнения, направленные на развитие мышечной силы и выносливости, в числе которых различные виды приседаний, отжимания, подтягивания, упражнения на бицепс и трицепс, постепенно увеличивая их интенсивность. Для подготовки дыхательной и сердечно-сосудистой систем можно заниматься кардиотренировками, такими как бег, плавание, велосипедная езда. А технические тренировки позволят улучшить и сохранить правильную технику лыжного бега, а также улучшить баланс и координацию движений.

Одной из важнейших составляющих успеха зимнего лыжного марафона является правильное питание перед и после забега [2]. Перед началом забега необходимо снизить количество потребляемых жиров, сахаров и обычного питания в день забега, при этом, увеличить количество углеводов, потому что они обеспечивают организм с необходимой энергией. На 2-3 дня до начала марафона нужно перейти на питание, состоящее на 70-80% из углеводов - это поможет запасу гликогена в мышцах. Следует обратить дополнительное внимание на потребление воды и комплекса микроэлементов и витаминов.

После забега не менее важно следить за питанием, чтобы белки восстановили мышечную массу, а углеводы пополнили запасы гликогена в организме. Нужно увеличить дозу питательных веществ, получаемых с пищей, и прибегнуть к специализированным добавкам, которые помогут быстрее восстановиться после физической нагрузки. Стоит обратить внимание на углеводно-белковые коктейли, питьевые жидкости, сухофрукты. Для поддержания высокой концентрации сахара в крови, необходимо регулярно употреблять сладкие продукты, а перед и после забега употребление сладкой или углеводной продукции обеспечивающей быстрое восстановление сил. Не менее важно отдавать приоритет правильной подборке витаминов, микроэлементов и углеводно-белковых коктейлей в процессе восстановления сил после забега.

Забеги обладают высокой интенсивностью и требуют от спортсменов не только выносливости, но и хорошей физической подготовки [3]. Разработка оптимального плана питания перед зимними лыжными марафонскими забегами является одним из наиболее важных составляющих для достижения высоких результатов.

Важным фактором, который следует учитывать при составлении рекомендуемого плана питания является возраст и пол участника. Рекомендуемое количество белков, жиров и углеводов будет различаться для мужчин 20-22 лет. Для участников зимних лыжных забегов рекомендуется потребление более 1,6-1,8 г белка на 1 кг массы тела в день. Для мужчин в возрасте 20-22 лет со средним весом в 70-80 кг общее количество белка будет составлять от 112 до 144 гр. Рекомендации по потреблению жиров в питании спортсменов также будут зависеть от уровня физической активности. Некоторые исследования показывают, что для участников зимних лыжных предмарафонских забегов рекомендуется потреблять в день не меньше 20-30% калорий от жиров. Для мужчин в возрасте 20-22 лет со средним весом в 70-80 кг общее количество жиров будет составлять от 62 до 94 гр. Для спортсменов, участвующих в зимних лыжных марафонских забегах, рекомендуется потреблять примерно 6-8 г углеводов на каждый

килограмм массы тела в день. Для мужчин в возрасте 20-22 лет со средним весом в 70-80 кг общее количество углеводов будет составлять от 420 до 560 грамм [1].

Важным является режим приема пищи и комбинация продуктов. Рекомендуется употреблять 5-6 единиц пищи в день с частотой примерно каждые 3-4 часа. Во время марафона человеку приходится переживать различные физические нагрузки, проходить большое расстояние на лыжах, поэтому правильное питание является ключевым фактором в обеспечении высокой производительности.

Рекомендуемый режим приема пищи включает в себя несколько главных аспектов:

1. Необходимо наладить нормальный режим питания, который будет помогать организму получить достаточное количество энергии. Важно убедиться, что участник будет потреблять больше углеводов и белков, чтобы его организм мог запастись энергией на следующие дни. Также важно выпивать достаточное количество воды, чтобы поддерживать гидратацию.

2. В день марафона, за 1-2 часа до его начала необходимо употребить легкую, но богатую углеводами пищу, например, цельнозерновой хлеб или фрукты. Идеально, если участник успеет закончить прием пищи за 2 часа до начала марафона. Более тяжелые блюда могут быть употреблены раньше, чтобы они могли перевариться и предоставить необходимое количество энергии для марафона.

3. Во время марафона важно поддерживать постоянный прием пищи, чтобы поддерживать высокий уровень энергии [4]. Оптимально выбрать любимые закуски, которые можно употреблять во время марафона. И выпивать воду во время марафона, избегая концентрированных соков.

4. После марафона важно снова наладить нормальный режим питания и потреблять пищу богатую белками и углеводами, чтобы восстановить энергетические запасы. Важно соблюдать питьевой режим, поддерживая гидратацию.

Следуя рекомендуемому режиму питания, участник может получить лучший результат и быть уверенным в своих силах во время марафона.

Библиографические ссылки

1. Пашинцев, В.Г. Питание в системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов / В.Г. Пашинцев // Издательство Советский спорт — 2013. - С. 21-45.
2. Григорьева, А. С. Спортивное питание для юных спортсменов / А. С. Григорьева // Современные научные исследования и инновации. – 2022. – № 7(135).

References

1. Pashincev, V.G. Pitanie v sisteme podgotovki vysokokvalificirovannyh dzyudoistov / V.G. Pashincev // Izdatel'stvo Sovetskij sport - 2013. - S. 21-45.
2. Grigor'eva, A. S. Sportivnoe pitanie dlya yunyh sportsmenov / A. S. Grigor'eva // Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovacii. - 2022. - № 7(135).

© Звягина Е.В., 2024

УДК 796

СОПРЯЖЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА И ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ УСПЕШНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ

Н.Ю. Ивашенко¹, Э.М. Алиева²

Ростовский юридический институт МВД России
Россия, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83

¹E-mail: Naduha-ne@mail.ru

²E-mail: elinaalieva731@gmail.com

Однозначно, сопряжение спортивной деятельности спортсмена с его дальнейшим существованием в социуме, а также достижение им каких-либо успехов, на сегодняшний день играет важную роль. Спортсмены являются кумирами не только детей, но и взрослых. Они зачастую влияют на мнение людей, иногда кардинально меняя его. Спортсмены нередко становятся своеобразным источником мотивации и силы духа для молодых людей, которые мечтают добиться своих целей.

Ключевые слова: спортивная деятельность, социальная сфера, профессиональная деятельность, успешность, уверенность в себе.

THE COMBINATION OF AN ATHLETE'S SPORTS ACTIVITY AND THE PROCESS OF BECOMING SUCCESSFUL IN A SOCIAL ENVIRONMENT

N.Y. Ivashchenko¹, E.M. Aliyeva²

Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Russia, Rostov region, Rostov-on-Don, 83 Eremenko str.

¹E-mail: Naduha-ne@mail.ru

²E-mail: elinaalieva731@gmail.com

Definitely, the pairing of an athlete's sports activity with his further existence in society, as well as his achievement of any success, plays an important role today. Athletes are idols not only of children, but also of adults. They often influence people's opinion, sometimes radically changing it. Athletes often become a kind of source of motivation and fortitude for young people who dream of achieving their goals.

Keywords: sports activity, social sphere, professional activity, success, self-confidence.

В том, что спортсмены являются примером для подражания подростков, имеется множество плюсов: наличие у спортсменов самодисциплины, настойчивости, уверенности в себе, желание самосовершенствоваться и многое другое.

Мы осознаем, что спортсмены, как и другие публичные личности, живут двумя жизнями. Однозначно, существует явная связь между спортивной деятельностью и успехом в социальной среде спортсмена, однако, успех в одной из них не гарантирует успех в другой. Зачастую, спортсменам очень трудно дается процесс социализации в обществе, а тем более достижение каких-либо успехов в нём. Тяжело балансировать эти, так называемые, две жизни. Конечно, спортсмены большую часть внимания уделяют именно развитию в спортивной деятельности.

Стоит помнить, что спортсмены - публичные личности. Их влияние на общество огромно. При помощи различных ресурсов и интернет-платформ они могут придать огласке, какие бы то ни было проблемы, возникающие в абсолютно разных сферах общественной жизни.

Иногда они не только привлекают внимание людей, но и сами решают сложившиеся сложности, будь то они индивидуального или общего характера.

Сопряжение спортивной деятельности спортсмена с процессом становления им успешным в социальной среде имеет немного размытую, но, тем не менее, цель. Она заключается в создании положительного образа, складывающегося о спорте или же конкретном спортсмене в сознании людей, формировании определенных знаний о спортсменах и характерных им чертах, а также последующее применение данных характеристик на практике/в жизнь [1].

Поговорим о том, как спортивная деятельность спортсмена влияет на его процесс становления успешным в социальной среде.

1. В первую очередь, занятия спортом, так или иначе, способствуют развитию определенных качеств, характерных сильным людям, умеющим добиваться своего. Это такие качества, как дисциплина, самоконтроль, уверенность в себе и своих действиях, терпение и настойчивость, и многие другие. Рассмотрим подробнее некоторые из них:

— Способность самоконтроля – спортсмены на протяжении всей своей профессиональной деятельности испытывают стресс по разным причинам, иногда даже не связанным с их работой, поэтому данная способность является одной из ключевых. Существуют различные способы её развития, например, занятия йогой, медитации, глубокое дыхание, поход к психологу, с которым можно обсудить и рассмотреть факторы, вызывающие стресс. Изучение и контроль испытываемых чувств помогает лучше понимать и анализировать своё поведение, здраво оценивать свои умения и недостатки. Данная характерная черта имеет особенность контроля реакций на различные события, происходящие вокруг. Эти события могут быть не всегда положительными, например, проигрыш в соревновании, застой в профессиональной деятельности или иные личные проблемы.

— Уверенность в себе – вера человека в наличие у него возможностей для решения поставленной задачи. Наличие данной характерной черты считается определяющей в деятельности спортсмена. Человек, уверенный в себе, является полностью самодостаточным. Веры в свои силы ему будет вполне достаточно для достижения высоких результатов.

— Стойкость - выносливость, умение справиться с различными трудностями, возникающими в процессе тренировок или же соревновательной деятельности. Наличие стойкости позволяет сохранять мотивацию, даже если результаты не соответствуют ожиданиям. Стойкость способствует поддержанию высокого уровня самодисциплины.

— Способность быстро приспосабливаться - как нам известно, спортсмены не живут стабильной жизнью, а всё потому, что сфера их жизнедеятельности характеризуется взлётами и падениями, победами и поражениями. Такое умение в социальной сфере может пригодиться для адаптации в быстро сменяющихся окружающих условиях. Помимо этого в самом соревновательном процессе часто случаются непредвиденные обстоятельства, в которых нужно быстро, а главное – правильно, среагировать на действие противника. Отсутствие данной черты личности может отрицательно сказаться в профессиональной деятельности.

— Способность анализировать - зачастую спорт в сознании человека возникает и в последующем ассоциируется с соревнованиями. Для победы в соревнованиях используются различные средства, одним из которых является аналитический процесс. Суть составления анализа заключается в рассмотрении имеющихся сил, данных противника с целью улучшения собственных сил, данных и нахождения слабых сторон тактики или же техники противника. После изучения противника, в целом, начинается процесс подбора правильной техники «ведения боя» против него, с целью получения победы над ним.

— Упорство - навык, который воспитывается в человеке долгой и сложной работой над собой. Очень часто людям недостаёт упорства, отчего они сдаются «на полпути» или же «на финишной прямой». Благодаря этому умению человек способен достигнуть высокого уровня своих способностей, а иногда и превзойти, в буквальном смысле, самого себя. Данный навык зачастую заключается в умении ждать человеком своего «звёздного часа», получить возможность превзойти себя.

— Оптимизм - вера человека на лучший исход событий. Однозначно, всё в жизни или в спортивной карьере не может идти гладко - возникают разного рода трудности. Поэтому вера в лучшее будущее - лучший выход, чтобы не отчаиваться и верить в свои силы.

— Лидерские качества – развитие лидерских начал очень сложный, замысловатый процесс. Обычно он начинается формироваться в течение длительных тренировок, а проявляется в соревновательной деятельности. Лидерские качества могут быть очень полезными в иных областях жизни человека – работа, образование, личная жизнь и так далее.

— Умение выступать перед публикой – нередко публичные личности страдают «боязнью сцены». Преодоление этого страха нелёгкий процесс. Но чем чаще ты выступаешь на соревнованиях перед большой аудиторией, тем проще тебе становится делать это в дальнейшем.

Рассматривая далее характерные черты личности, соответствующие спортсменам, стоит подметить, что контроль и анализ своего поведения являются наиважнейшими аспектами. Спортсменам следует сдерживать свои порывы, регулировать настроение в зависимости от времени, обстоятельств, места и окружающих людей [2]. Владение такой специфической техникой сложно достичь посредством воспитания в семье, учёбе в школе/вузе и так далее, но вполне возможно. Наиболее оптимальным решением в приобретении такого навыка могут стать занятия спортом. Если спортсмен систематически увеличивает нагрузки на своё тело, то это иногда отражается и на его моральном состоянии. Это проявляется в эмоциональном истощении, снижении уровня социальной активности, снижении эффективности деятельности и прочее. Все эти факторы отрицательно отражаются в социальной среде человека.

2. Спортсмены — это люди, которые всегда находятся под надзором камер. В этом есть как положительные, так и отрицательные стороны. Отрицательная сторона заключается в отсутствии у спортсменов личной жизни. Положительная же заключается в наличии у спортсменов влияния на различные сферы общественной жизни. Как уже помечалось выше, спортсмены являются примером для подражания многих людей. Иногда достаточно одного слова, чтобы в корне изменить мнение человека по конкретному вопросу. Спортсмены также имеют возможность привлекать внимание к определенным проблемам, которые волнуют мир.

Спортсмены не только влияют на мнение общественности и «имеют вес» в СМИ, но и сами активно участвуют в развитии различных социальных фундаментов. Это зачастую проявляется в благотворительной деятельности. В пример можно привести Марию Шарапову — российскую теннисистку. Экс-первая ракетка мира, победительница пяти турниров Большого шлема в одиночном разряде в 2004-2014 годах, одна из десяти женщин в истории, кто обладает, так называемым, «карьерным шлемом» [3]. Шарапова является владельцем благотворительного фонда «Maria Sharapova Foundation». Однозначно, стоит учесть и огромное материальное состояние Марии (в 2009 году журнал «Forbes» назвал Марию Шарапову самой высокооплачиваемой теннисисткой, а затем, уже через год, в 2010 году – самой высокооплачиваемой спортсменкой в мире), но все же – наличие материального благополучия не является гарантом того, что человек точно и беспрекословно будет заниматься благотворительной деятельностью.

История создания собственного благотворительного фонда Марии Шараповой связана с обстоятельствами, сложившимися в её семье. Взрыв на Чернобыльской электростанции, а именно – угроза радиации, стали причиной переезда семьи Шараповой из Гомеля в Нягань. На первых этапах благотворительность Марии была направлена на помощь молодёжи, проживающей на пострадавших от катастрофы регионах. Далее она запускает свои известнейшие программы стипендий в США. Таким образом, Мария Шарапова на своем собственном примере показывает, как нужно относиться к людям, нуждающимся в помощи и понимании. Можно точно сказать, что теннисистка стала очень успешной в спортивном

мире, но при этом нельзя не отметить человеческий фактор. Мария Шарапова однозначно стала успешной в социальной среде.

3. Известные личности очень часто устанавливают между собой разного рода взаимосвязи, что тоже является плюсом в социализации спортсменов.

В окружении спортсменов не всегда бывают исключительно другие спортсмены. Это также и люди, занимающие не последнее место в нашем государстве, творческие личности, а иногда – и сам Президент Российской Федерации. Так вот, наличие таких значимых людей в своем близком окружении может, так или иначе, помочь в различных жизненных обстоятельствах.

Библиографические ссылки

1. Ветков Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы // Наука-2020. – 2016. – Т.2. – №8 – С. 126-142.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: «Академия». 2004. 26 с.
3. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры, 2003. № 3. С. 19-22.

References

1. Vetkov N.E. Zdorov'e cheloveka kak cennost' i ego opredelajushhie faktory // Nauka-2020. – 2016. – T.2. – №8 – S. 126-142.
2. Gogunov E.N., Mart'janov B.I. Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta: uchebnoe posobie. M.: «Akademija». 2004. 26 s.
3. Bal'sevich V. K., Lubyшева L. I. Sportivno orientirovannoe fizicheskoe vospitanie: obrazovatel'nyj i social'nyj aspekty // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury, 2003. № 3. S. 19-22.

© Иващенко Н.Ю., Алиева Э.М., 2024

УДК 796.011.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ОБЕСПЕЧЕНИИ СОБЛЮДЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

Д.А. Каменский¹, П.Д. Ишунина²

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

²E-mail: dio0pium@mail.ru

В статье проанализировано использование инновационных подходов для обеспечения соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма в процессе занятий спортивными секциями и при проведении соревнований, рассмотрены современные методы и технологии, направленные на повышение эффективности тренировок, уменьшение риска возникновения травм и обеспечение безопасного спортивного опыта, обсуждены примеры успешной реализации инновационных подходов в спортивной практике на примере плавания.

Ключевые слова: инновационные подходы, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивные секции, соревнования, эффективность тренировок, безопасный спортивный опыт, плавание.

USING INNOVATIVE APPROACHES TO ENSURING COMPLIANCE WITH SAFETY AND INJURY PREVENTION DURING SPORTS SECTION ACTIVITIES AND DURING COMPETITIONS

D.A. Kamensky¹, P.D. Ishunina²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: aero5090@mail.ru

²E-mail: dio0pium@mail.ru

The article analyzes the use of innovative approaches to ensure compliance with safety regulations and prevent injuries during sports activities and competitions, examines modern methods and technologies aimed at increasing the effectiveness of training, reducing the risk of injury and ensuring a safe sports experience, and discusses examples of successful implementation innovative approaches in sports practice using the example of swimming.

Keywords: innovative approaches, safety precautions, injury prevention, sports sections, competitions, training effectiveness, safe sports experience, swimming.

Введение. Исследование направлено на анализ причин и условий, способствующих возникновению травм в плавании с использованием инновационных подходов для обеспечения соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма в процессе занятий спортивными секциями и при проведении соревнований. Гипотеза исследования предполагает, что травмы при занятиях плаванием чаще всего обусловлены комплексом факторов, включая неправильную технику выполнения движений, неправильно подобранную экипировку, переутомление, недостаточную подготовку или разминку, а также неблагоприятные условия в

бассейне. Полученные результаты исследования будут иметь практическую значимость для спортсменов, тренеров и организаторов спортивных мероприятий, поскольку помогут лучше понять причины и условия, способствующие возникновению травм в плавании.

Основное содержание работы. Исследование было нацелено на выявление факторов, которые способствуют возникновению травм во время занятий плаванием. Использование инновационных методов для обеспечения соблюдения правил безопасности и предотвращения травм в процессе занятий спортивными секциями и при проведении соревнований по плаванию в Спортивной школе олимпийского резерва Приморского района Санкт-Петербурга было основным аспектом исследования.

В современном спорте внимание к безопасности и профилактике травм является одним из ключевых аспектов, требующих постоянного совершенствования и инновационных подходов. Занятия спортом, особенно в рамках спортивных секций и соревнований, представляют собой физически нагруженные мероприятия, где риск получения травмы высок. Понимание причин возникновения травм, а также разработка эффективных методов и техник для их предотвращения, играют решающую роль в обеспечении безопасности участников.

Для успешной реализации данной задачи необходимо внедрять инновационные подходы, которые могут включать в себя использование передовых технологий, анализ данных, разработку специализированных тренировочных программ и обучение персонала.

Плавание, как один из наиболее распространенных видов спорта, предъявляет уникальные физические требования, сопряженные с определенными рисками травм [1]. Важным аспектом здоровья и безопасности спортсменов является понимание и классификация травм, связанных с этим видом деятельности.

С анатомо-топографической точки зрения плавание активно воздействует на различные физиологические системы, включая мышечную систему, суставы, а также автономные системы, такие как сердечно-сосудистая и дыхательная.

Использование инновационных подходов в плавании играет важную роль в обеспечении соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма в процессе занятий спортивными секциями и проведении соревнований. Применение новейших технологий и методов может значительно улучшить условия тренировок, повысить эффективность обучения и снизить риск возникновения травм.

Основные инновационные подходы в плавании для обеспечения безопасности и предотвращения травматизма:

1. Использование биомеханического анализа;
2. Тренировка с использованием виртуальной реальности;
3. Мониторинг физиологических показателей;
4. Применение инновационных материалов для экипировки.

Выбор правильной экипировки, включая ласты, является важным аспектом обеспечения безопасности и профилактики травматизма в плавании. Применение инновационных подходов при выборе ласт способствует улучшению техники безопасности и снижению риска получения травм как на тренировках, так и на соревнованиях.

Использование современных технологий и материалов при разработке ласт позволяет достичь оптимального сочетания удобства, эффективности и безопасности для пловца.

Исследование было проведено в Спортивной школе олимпийского резерва приморского района Санкт-Петербурга с целью изучения влияния выбора различных типов ласт на травматизм при плавании. Участники были разделены на три контрольные группы в зависимости от типа ласт, которые они использовали: моноласты, классические ласты и гипермоноласты. Исследование включало сбор информации, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и анализ данных.

Контрольные группы были следующими:

- Группа А: 15 спортсменов, специализирующихся в плавании в моноласте.
- Группа В: 15 пловцов, использующих классические ласты.
- Группа С: 15 спортсменов, специализирующихся в плавании в гипермоноласте.

- Все участники имели общий стаж занятий плаванием в ластах 7 лет и были в возрасте 15-16 лет.

Результаты исследования позволили выявить ключевые факторы, влияющие на травматизм при плавании, и разработать эффективные стратегии для предотвращения травм и повышения безопасности спортсменов.

Таблица 1

Число случаев травм у пловцов в моноласте

Циклы подготовки	Общее кол-во травм	Повреждение голеностопного сустава	Повреждение коленного сустава	Повреждение поясничного отдела позвоночника
Базовый	4	-	2	2
Предсоревновательный	1	-	1	-
Восстановительный	4	-	3	1

Анализируя информацию, можно сделать следующие выводы:

1. Во время базового и восстановительного циклов подготовки число травм было одинаковым и составило 4 случая, в то время как в предсоревновательный период был зарегистрирован только один случай травмы. Это свидетельствует о том, что в периоды интенсивной подготовки и восстановления вероятность получения травм у спортсменов, специализирующихся в плавании в моноласте, увеличивается.

2. В данных отсутствуют случаи повреждения голеностопного сустава. Это указывает на эффективность техники плавания и тренировочного процесса в части профилактики данного типа травм.

3. Повреждения коленного сустава встречаются во всех циклах подготовки. Наибольшее количество случаев (3 из 6) приходится на восстановительный период. Это связано с увеличением нагрузки на коленные суставы в процессе восстановления после интенсивных тренировок.

Таблица 2

Число случаев травм у пловцов в классических ластах

Циклы подготовки	Общее кол-во травм	Повреждение голеностопного сустава	Повреждение коленного сустава	Повреждение поясничного отдела позвоночника
Базовый	3	2	1	-
Предсоревновательный	2	2	-	-
Восстановительный	3	1	2	-

Анализируя данные, можно сделать следующие выводы:

1. Во время базового и восстановительного циклов подготовки число травм было одинаковым и составило 3 случая, в то время как в предсоревновательный период было зарегистрировано 2 случая травмы. Это связано с тем, что в периоды интенсивной подготовки и восстановления вероятность получения травм у спортсменов, использующих классические ласты, увеличивается.

2. Повреждения голеностопного сустава встречаются во всех циклах подготовки. Наибольшее количество случаев (2 из 5) приходится на базовый и предсоревновательный периоды. Это связано с особенностями использования классических ласт, которые могут увеличивать нагрузку на голеностопный сустав.

Таблица 3

Число случаев травм у пловцов в гипермоноласте

Циклы подготовки	Общее кол-во травм	Повреждение голеностопного сустава	Повреждение коленного сустава	Повреждение поясничного отдела позвоночника
Базовый	5	3	1	1
Предсоревновательный	3	1	-	2
Восстановительный	4	3	1	-

Анализируя полученные данные, можно сделать следующие выводы:

1. Во время базового цикла подготовки число травм было наибольшим и составило 5 случаев, в предсоревновательный период было зарегистрировано 3 случая травмы, а в восстановительный - 4 случая. Это показывает, что в периоды интенсивной подготовки и восстановления вероятность получения травм у спортсменов, специализирующихся в плавании в гипермоноласте, увеличивается.

2. Повреждения голеностопного сустава встречаются во всех циклах подготовки. Наибольшее количество случаев (3 из 7) приходится на базовый и восстановительный периоды. Это связано с особенностями использования гипермоноласт, которые могут увеличивать нагрузку на голеностопный сустав.

Экспериментальная методика и анализ причин и условий возникновения травм в плавании позволяют сделать следующие выводы:

1. Экспериментальная методика, примененная в исследовании, позволила систематически изучить влияние различных типов ласт на возможность получения травм при плавании. Это подчеркивает важность правильного выбора оборудования для соблюдения техники безопасности.

2. Анализ причин и условий возникновения травм в плавании выявил факторы, которые могут способствовать повреждениям при использовании определенных типов ласт. Эта информация ценна для разработки стратегий по предотвращению травматизма и повышению безопасности пловцов.

3. Связь между выбором определенных типов ласт и риском получения травм подчеркивает необходимость использования инновационных подходов при обучении и соревнованиях, чтобы минимизировать потенциальные риски для здоровья спортсменов.

4. Результаты исследования могут быть использованы для улучшения практик безопасности и профилактики травматизма в плавании, что важно, как для тренировок, так и для соревнований в спортивных секциях.

Заключение. Использование инновационных подходов в профилактике травматизма в процессе занятия плаванием при использовании различных типов ласт представляет собой ключевой аспект улучшения условий занятий и соревнований в этом виде спорта. Рассмотрим основные подходы, которые могут значительно повысить безопасность и эффективность тренировок и соревнований:

1. Использование новейших материалов и технологий при создании ласт позволяет улучшить их характеристики, такие как гибкость, прочность и аэродинамичность. Например, разработка легких и прочных композитных материалов для изготовления ласт помогает уменьшить усталость и повысить эффективность плавания, снижая при этом риск получения травм.

2. Использование современных методов анализа биомеханики и индивидуальных особенностей пловца позволяет подобрать оптимальный тип и размер ласт для каждого спортсмена. Персонализированный подход к выбору оборудования с учетом физических параметров спортсмена помогает предотвратить травмы и повысить эффективность тренировок.

3. Использование виртуальной реальности и специальных симуляторов позволяет пловцам тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным, без риска получения травм. Этот инновационный подход позволяет улучшить технику плавания, снизить риск травматизма и повысить мотивацию спортсменов.

Использование вышеперечисленных инновационных подходов в плавании с различными типами ласт не только способствует повышению безопасности и профессионализма занятий, но и открывает новые возможности для развития спортивных навыков и достижения высоких результатов. Постоянное внедрение новейших технологий и методик в обучении плаванию играет важную роль в совершенствовании этого вида спорта и обеспечении здоровья и безопасности спортсменов.

Библиографические ссылки

1. Влияние подводного плавания на здоровье человека / А.Е. Батурин, М.А. Рогожников, Н.Д. Гричух, Ю.В. Яковлев // Безопасный спорт – 2022 : Материалы IX Международной научно-практической конференции, Санкт - петербург, 12–13 мая 2022 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 (ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И. И. Мечникова Минздрава России). Кафедра лечебной физкультуры и спортивной медицины. – Санкт - Петербург: ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И. И. Мечникова Минздрава России, 2022. – С. 60-66.

References

1. Vlijanie podvodnogo plavanija na zdorov'e cheloveka / A.E. Baturin, M.A. Rogozhnikov, N.D. Grichuh, Ju.V. Jakovlev // Bezopasnyj sport – 2022 : Materialy IX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Sankt - peterburg, 12–13 maja 2022 goda / Ministerstvo zdravooohranenija Rossijskoj Federacii. Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija «Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I. I. Mechnikova» Ministerstva zdravooohranenija Rossijskoj Federacii (FGBOU VO SZGMU im. I.I. Mechnikova Minzdrava Rossii). Kafedra lechebnoj fizkul'tury i sportivnoj mediciny. – Sankt - Peterburg: FGBOUVOSZGMUim. I. I. Mechnikova Minzdrava Rossii, 2022. – P. 60-66.

© Каменский Д.А., Ишунина П.Д., 2024

УДК 796:351.761

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

П.Г. Кузьмин¹, Е.В. Панов²

Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

¹E-mail: pasha.kuzmin.0555@gmail.com

²E-mail: pan_69@mail.ru

В статье рассмотрены и приведены основные понятия в отношении наркомании и ее профилактики путем приобщения молодежи и населения в целом к здоровому образу жизни. А также влияние государственной политики на развитие спортивно-массовых мероприятий. Главное внимание уделяется понятию наркомании и последствиям употребления наркотических средств и психотропных веществ

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивный образ жизни, наркомания, профилактика

COUNTERING DRUG ADDICTION THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

P.G. Kuzmin,¹ E.V. Panov²

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovsky street, Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail: pasha.kuzmin.0555@gmail.com

²E-mail: pan_69@mail.ru

The article discusses and presents the basic concepts in relation to drug addiction and its prevention by introducing young people and the general population to a healthy lifestyle. As well as the impact of government policy on the development of mass sports events. The main attention is paid to the concept of drug addiction and the consequences of the use of narcotic drugs and psychotropic substances

Keywords: physical education, sports, sports lifestyle, drug addiction, prevention

В современном мире наиболее распространенной зависимостью общества является наркомания, связанная с употреблением наркотиков, либо психотропных средств. Наиболее подверженной категорией общества является молодежь, так как употребление может начаться либо с попытки доказать своим сверстникам, что он круче остальных, либо же наоборот, не отставать от толпы и держаться, по его мнению, с сильными людьми, которые представляют для него авторитет. В данных, предоставляемых МВД России, по статистике наиболее подверженными лицами к употреблению наркотиков является категория лиц в возрасте от 16 до 25 лет. По данным Министерства здравоохранения, в России число больных наркоманией составляет 400 тысяч человек, но эти цифры весьма не дают полного отчета на численность лиц, болеющих наркоманией, так как эти данные содержат в себе сведения лишь о тех лицах, которые находятся на учете в спецучреждениях. Наркомания в правовой политике Российской Федерации выделяется, как угроза национальной безопасности, способы преодоления которой прописаны в “Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2030 года”, утвержденной Указом Президента Российской Федерации 23 ноября 2020 года №733. [2] МВД России понятию “наркомания” дает две трактовки:

Наркомания – болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

Наркомания – в медицине болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма; в психологии – потребность употреблении какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т.е. зависимость от химических веществ; в социологии – вид отклоняющегося поведения. [4].

Следует сказать, что за собой пристрастие к психоактивным веществам (далее- ПАВ), ведет к зависимости, зависимость в свою очередь делится на физическую и психологическую. Под психологической зависимостью следует понимать состояние человека, в котором он испытывает желание и потребность в употреблении ПАВ для того, что избежать неудобства и дискомфорта, который его окружает, а также банальное выделение гормона счастья-дофамина, который по сути своей является “вознаграждением” мозгу, регулируя чувства радости. Под физической зависимостью понимается состояние, когда организм человека привыкает к воздействию на него ПАВ, вследствие чего, в организме развивается потребность в постоянном употреблении наркотиков, для поддержания относительно, нормальной жизнедеятельности организма. Употребление наркотиков, как с некоторой периодичностью, так и на постоянной основе ведет к неминуемым последствиям для здоровья в целом и оказывает пагубное влияние на социальное положение человека в обществе. Последствиями от употребления наркотиков являются:

- ухудшение здоровья человека, а также его смерть;
- повышение уровня преступной активности;
- подмена понятий и ценностей;
- понижение рождаемости;
- достижение социального «дна»;
- обрывание связей с родными и близкими.

Вследствие этого наркомания является одной из главных проблем Российской Федерации и проблемой, которая требует решения. Путем организации и проведения мероприятий, которой будут носить превентивную функцию в отношении молодежи, которая наиболее подвержена заболеванию этой болезнью. Решение данной проблемы имеет различные пути решения, противодействие этой болезни даже нашло закрепление на законодательном уровне, так государство отдает себе отчет о возможных последствиях для народа России, и закреплено в Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации, целями которой являются:

- сокращение незаконного оборота и доступности наркотиков для их незаконного потребления;
- снижение тяжести последствий незаконного потребления наркотиков;
- формирование в обществе осознанного негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков и участию в их незаконном обороте[2].

Также эта Стратегия направлена на создание в российском обществе условий для формирования негативного отношения к незаконному потреблению ПАВ. Можно выделить несколько способов профилактики наркомании:

- медицинская, сутью которой является информирование население о медицинских последствиях для здоровья, как физического, так и психического. Также к медицинской модели относятся положения Стратегии, но относятся они к лицам, которые уже болеют наркоманией, положение предполагает повышение доступности для лиц больных наркоманией профилактики, лечения, диагностики инфекционных заболеваний;
- образовательная, основой которой служит информирование наиболее подверженных слоев населения о проблеме наркомании и обеспечения свободы выбора в получении информации;

– психологическая, главной целью которой является развитие у населения определенных психологических навыков противостояния давлению на человека со стороны негативных представителей общества, в способности сделать правильный выбор при предложении употребить наркотики.

Профилактика наркомании в Российской Федерации должна осуществляться с помощью учебных заведений общего, среднего и высшего образования. Одним из важнейших элементов в профилактике является привлечение несовершеннолетних к занятиям спортом и физической культурой. Проблемы с реализацией этих элементов затруднена в связи:

- недостаточным финансированием;
- недостаточным признанием влияния спорта на возможности спортивной деятельности государственными структурами;
- отсутствием должной пропаганды и информирования населения о пользе здорового жизни;
- отсутствием желания у населения заниматься спортом.

В Федеральном законе от 08.01.1998 N 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» содержатся понятия терминов «профилактика наркомании» и «антинаркотическая пропаганда» антинаркотическая пропаганда – пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании; профилактика незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании – совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании[3].

Из приведенных выше тезисов следует, что главными постулатами антинаркотической политики России является формирование у населения положительного отношения к здоровому образу жизни и приверженность к физической культуре. Для реализации данных положений используются такие методы как:

- спортивно-массовые мероприятия, которые направлены на привитие молодежи влечения к спорту, укрепления физического здоровья молодежи. Следует сказать, что результат подобного вида мероприятий приносит только при их систематической реализации;
- информационно-образовательные мероприятия организации образовательной деятельности с целью информирования населения о негативных последствиях употребления наркотиков;
- агитационные акции, направленные на проведение пропаганды здорового образа жизни и профилактику антинаркотической направленности на спортивно-массовых мероприятиях.

Принципом работы должно служить не просто сваливание в кучу всей отрицательной информации, а ее систематизация и предложение по пресечению развития наркомании в обществе[1].

Подводя итог всему вышесказанному следует сказать, что наркомания является болезнью Российского общества, для предотвращения которой требуется реализация комплекса мер, посредством развития физической культуры и спорта в массах, предоставление информации о последствиях употребления наркотиков и морально-нравственное воспитание население.

Библиографические ссылки

1. Профилактика наркомании среди молодежи средствами физической культуры // Рехванова Ю.А.// Ростовский Государственный Экономический Университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия.

2. Указ президента РФ от 23 ноября 2020 г. N 733 «Об утверждении стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года».

3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: Федеральный закон от 08.01.1998 N 3-ФЗ (ред. от 28.04.2023) «О наркотических средствах и психотропных веществах» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023) (Дата обращения: 26.05.2024).

4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://мвд.рф/mvd/structure1/Glavnie_upravlenija/gunk/родителям-и-детям/это-должен-знать-каждый/наркомания-что-это (Дата обращения: 25.05.2024).

References

1. Profilaktika narkomanii sredi molodezhi sredstvami fizicheskoy kul'tury // Rehvanova Yu.A.// Rostovskij Gosudarstvennyj `Ekonomiceskij Universitet (RINH), g. Rostov-na-Donu, Rossiya.

2. Ukaz prezidenta RF ot 23 noyabrya 2020 g. N 733 «Ob utverzhdenii strategii gosudarstvennoj antinarkoticheskoy politiki Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda».

3. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: Federal'nyj zakon ot 08.01.1998 N 3-FZ (red. ot 28.04.2023) «O narkoticheskikh sredstvakh i psihotropnykh veschestvah» (s izm. i dop., vstup. v silu s 01.09.2023) (Data obrascheniya: 26.05.2024).

4. [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: https://мвд.рф/mvd/structure1/Glavnie_upravlenija/gunk/roditelyam-i-detyam/eto-dolzhen-znat'-kazhdyy/narkomaniya-chto-eto (Data obrascheniya: 25.05.2024).

© Кузьмин П.Г., Панов Е.В., 2024

УДК 349.2796(575.1)

КОНТРАКТ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ: ОСОБЕННОСТИ УСЛОВИЙ

Э.Т. Мусаев

Ташкентский государственный юридический университет
Республика Узбекистан, город Ташкент, Юнусобадский район, улица Сайилгох, 35
E-mail: elbek_m@list.ru

В статье анализируются вопросы, связанные с особенностями условий, содержащихся в спортивном контракте, заключаемого со спортсменами. Констатируется, что нормы действующего национального законодательства, регулирующие профессиональную деятельность спортсменов, дают основание говорить о том, что в настоящее время профессиональный спортсмен является с одной стороны обычным работником, но с другой стороны необычным субъектом трудовых отношений. Характер спортивной деятельности определяет необходимость использования тех норм права, которые в наибольшей мере могут обеспечить правовое регулирование труда спортсменов-профессионалов. Также автором, исходя из анализа, предлагается дополнение в законодательство Республики Узбекистан.

Ключевые слова: спорт, спортивный контракт, спортсмен-профессионал, регулирование труда спортсменов, особенности спортивного контракта, специфические обязанности, законодательство.

CONTRACT WITH PROFESSIONAL ATHLETES: FEATURES OF THE CONDITIONS

E.T. Musaev

Tashkent State Law University
Republic of Uzbekistan, Tashkent city, Yunusobad district, Sayilgokh street, 35
E-mail: elbek_m@list.ru

The article analyzes issues related to the specifics of the conditions contained in the sports contract concluded with athletes. It is stated that the norms of the current national legislation regulating the professional activities of athletes give reason to say that at present a professional athlete is, on the one hand, an ordinary employee, but on the other hand, an unusual subject of labor relations. The nature of sports activity determines the need to use those legal norms that can best ensure the legal regulation of the work of professional athletes. Also, based on the analysis, the author proposes an addition to the legislation of the Republic of Uzbekistan.

Keywords: sport, sports contract, professional athlete, labor regulation of athletes, features of a sports contract, specific responsibilities, legislation.

Введение. Физическая культура и спорт, будучи важной составляющей общественной жизни, часто рассматриваются как социально-экономический феномен XX и начала XXI века, являясь одним из ключевых элементов системы ценностей современной культуры, созданной человечеством.

Развитию физической культуры и спорта в нашей стране придается первостепенное значение. В Послании Президента Республики Узбекистан, Шавката Мирзиёева, Олий Мажлису Республики Узбекистан 20 декабря 2022 года говорилось о необходимости «массового привлечения людей разных возрастов к физической культуре» и «обеспечении здорового образа жизни человека». [1]

Основное содержание работы. На наш взгляд, интересно рассмотреть некоторые проблемы, связанные с условиями спортивных контрактов профессиональных спортсменов. Права и обязанности спортсменов, а также их социальная защита регулируются нормами национального и международного спортивного законодательства.

В настоящее время законодательство о физической культуре и спорте предусматривает некоторые особенности правового регулирования труда профессиональных спортсменов. На них распространяются нормы о трудовом договоре, рабочем времени, времени отдыха, оплате и охране труда, а также дисциплинарной и материальной ответственности. Трудовое законодательство признает специфику таких отношений, включив статью 503 в Трудовой кодекс Республики Узбекистан. Например, должны учитываться такие категории, как «трансфер», «аренда спортсмена», «рабочее время спортсмена» и другие. Однако в текущем законодательстве о спорте Республики Узбекистан эти категории отсутствуют.

Основными нормативно-правовыми документами в области развития физической культуры и спорта являются Закон Республики Узбекистан "О физической культуре и спорте" и Трудовой кодекс Республики Узбекистан, регулирующий трудовую деятельность в спортивной сфере.

Статья 25 Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» гласит, что спортсменка имеет право на «заключение трудовых договоров с физкультурно-спортивными и другими организациями в порядке, установленном законодательством». [2]

«Исходя из практики, можно констатировать, что деятельность спортсменов-профессионалов регулируется трудовым законодательством РУз, а также нормами, разработанными на основе уставов международных и национальных физкультурно-спортивных организаций и утвержденными профессиональными физкультурно-спортивными объединениями по согласованию с республиканскими федерациями по соответствующим видам спорта». [3]

Контракт на спортивную деятельность заключается в соответствии с трудовым законодательством Республики Узбекистан и представляет собой письменное соглашение между спортсменом и руководителем физкультурно-спортивной организации. В контракте должны быть указаны обязанности спортсмена, его права на социальное и медицинское страхование, а также условия заключения и расторжения контракта. Кроме того, контракт может включать другие условия и обязательства. Физкультурно-спортивная организация обязана обеспечить спортсмену условия для подготовки и участия в соревнованиях, своевременно выплачивать заработную плату и выполнять другие обязательства, предусмотренные контрактом и не противоречащие законодательству Республики Узбекистан.

Труд профессиональных спортсменов имеет свои особенности и регулируется законодательством с учетом этих специфических аспектов, что отражено в соответствующих законах и нормативных правовых актах. Вопрос правового регулирования спортивных отношений освещен в законодательстве многих стран, включая Бразилию, Аргентину, Германию, Францию, Великобританию, Испанию и другие, где это закреплено в законах и подзаконных актах.

Например, согласно пункту b статьи 19 Закона Аргентины «Статус профессионального футбольного игрока», профессиональный футболист обязан поддерживать и улучшать свои навыки и психосоматические функции для выполнения спортивной деятельности. Снижение или потеря этих способностей по вине игрока будет считаться серьезным нарушением обязательств [4]. Статья 5 Регламента Континентальной хоккейной лиги (КХЛ) устанавливает, что хоккеист обязан поддерживать оптимальную спортивную форму на протяжении всего хоккейного сезона. [5]

Контракты многих профессиональных футбольных клубов в Узбекистане включают требования к спортсменам поддерживать определенный уровень спортивного мастерства, оговоренный в контракте.

Одной из нестандартных обязанностей можно считать соблюдение спортивного режима. Этот режим определен законодательством Республики Беларусь в статье 1 Закона "О физической культуре и спорте". [6] По сути, это порядок поведения спортсмена во время соревнований и ежедневный распорядок, включая тренировки, отдых, питание, восстановление и участие в медицинских осмотрах. Подобное определение также существует в законодательстве Австралии. [7] В законе Республики Узбекистан этот термин не упоминается напрямую. Однако логично предположить, что соблюдение спортивного режима является одним из требований работодателя к профессиональному спортсмену. Кроме того, это также в интересах самого спортсмена, так как достижение высоких результатов невозможно без строгого соблюдения режима. Поэтому многие руководители спортивных клубов включают эти условия в контракты со спортсменами.

Еще одной особенностью спортивного контракта является установление ограничений на личные права спортсменов. В рамках контракта могут быть предусмотрены ограничения, такие как запрет на публичные выступления или, в случае спортсменок, ограничения на вступление в брак и рождение детей в течение срока действия контракта.

Также в некоторых договорах может встречаться положение о том, что спортсмен предоставляет спортивной организации, например, клубу по определенному виду спорта, исключительные права на использование своего имиджа, т.е. эксклюзивное право использовать имя, образ, фото- и видеоизображения, графические и любые иные изображения. Как замечает немецкий исследователь, Juergen Schnabel, «договорные положения о передаче прав на имидж игроков их клубам и соответствующие положения о компенсации получили высокий приоритет». [8] Французское законодательство дает спортивным клубам и их спортсменам возможность исключить использование прав на изображение из трудового договора и заключить отдельное соглашение о лицензировании прав на изображение. [9]

Выплаты роялти от несвязанных маркетинговых компаний за коммерциализацию прав на индивидуальное изображение спортсменов не облагаются отчислениями на социальное обеспечение и не подпадают под действие каких-либо правил спортивных федераций во Франции. В Великобритании эти маркетинговые компании часто принадлежат самим спортсменам и спортсменкам. [10]

По мнению некоторых авторов, положение в договоре со спортсменами о передаче исключительных прав на использование своего имиджа противоречит действующему законодательству, т.к. часть перечисленных прав относится к неотчуждаемым личным неимущественным правам (право на имя), а также требует согласия спортсмена и соответствующего вознаграждения спортсмену. [11] А в Германии статьи 1 и 2 Конституции защищают права на изображение. [12]

Отметим, что согласно статье 42 Закона Республики Узбекистан "О спорте", взаимоотношения между учреждениями и организациями, и несовершеннолетними спортсменами осуществляются в строго установленном порядке только при согласии и участии их родителей или лиц, выполняющих их родительские функции, либо специализированных учреждений, к которым они принадлежат. Это важно учитывать при заключении контрактов с несовершеннолетними спортсменами. [13]

Заключение. Опыт заключения контрактов с профессиональными спортсменами свидетельствует о том, что не только нормы законодательства игнорируются, но и часто нарушаются. В этих контрактах встречаются положения, которые ограничивают их трудовые права. Такое применение положений объясняется особенностями правоотношений в профессиональном спорте, которые не всегда учитываются трудовым законодательством и законодательством о физической культуре и спорте.

Важно отметить, что профессиональные спортсмены имеют право обращаться к Международным спортивно-правовым институтам в случае нарушения своих прав и интересов в качестве спортсменов, а также имеют право на юридическую защиту на международном уровне.

Исходя из вышесказанного, мы предлагаем дополнить статью 503 Трудового кодекса Республики Узбекистан новым пунктом 17, который бы запрещал включение в контракты с профессиональными спортсменками условий, запрещающих им вступление в брак до определенного возраста и рождение детей.

Библиографические ссылки

1. Послание Президента Республики Узбекистан, Ш. Мирзиёева, Олий Мажлису Республики Узбекистан 20 декабря 2022 года //Национальная база законодательства Lex.uz
2. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» //Национальная база законодательства Lex.uz
3. Мусаев Э.Т. Правовое регулирование спортивных отношений. Монография. Ташкент. ООО «IMPRESS MEDIA», 2020.
4. Закон Аргентины от 15 февраля 1973 года № 20.160 «Статус профессионального футбольного игрока». [Электронный ресурс]
5. Регламент КХЛ (Континентальной хоккейной лиги). [Электронный ресурс]
6. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2015.
7. Hayden Opie, Graham F. Smith. Professional Team Sports and Employment Law in Australia: From Individualism to Collective Labor Relations, 2 Marq. Sports L. J. 211 (1992) // URL: <http://scholarship.law.marquette.edu/sportslaw/vol2/iss2/6>.
8. Juergen Schnabel https://www-linked-in-com.translate.google/pulse/athletes-image-rights-sports-juergen-schnabel?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru&_x_tr_pto=sc
9. Спортивный кодекс Франции
http://www.sportscrim.ru/file/literature/Sportivnyi_kodeks_Frantsii_reglamentarn1_2.pdf
10. Juergen Schnabel https://www-linked-in-com.translate.google/pulse/athletes-image-rights-sports-juergen-schnabel?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru&_x_tr_pto=sc
11. Abdel Rahman Shuwaikh, "Solution for Salah's image rights to see light soon," Daily News Egypt, 11 October 2018.
12. Конституция Германии.
https://www.1000dokumente.de/?c=dokument_de&dokument=0014_gru&l=ru&object=translation
13. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» //Национальная база законодательства Lex.uz

References

1. Poslanie Prezidenta Respubliki Uzbekistan, Sh. Mirziyeva, Olij Mazhlisu Respubliki Uzbekistan 20 dekabrya 2022 goda //Nacional'naya baza zakonodate'lstva Lex.uz
2. Zakon Respubliki Uzbekistan «O fizicheskoy kul'ture i sporte» //Nacional'naya baza zakonodate'lstva Lex.uz
3. Musaev `E.T. Pravovoe regulirovanie sportivnyh otnoshenij. Monografiya. Tashkent. ООО «IMPRESS MEDIA», 2020.
4. Zakon Argentiny ot 15 fevralya 1973 goda № 20.160 «Status professional'nogo futbol'nogo igroka». [Elektronnyj resurs]
5. Reglament KHL (Kontinental'noj hokkejnoj ligi). [Elektronnyj resurs]
6. O fizicheskoy kul'ture i sporte [Elektronnyj resurs]: Zakon Resp. Belarus', 4 yanv. 2014 g., № 125-Z // Konsul'tantPlyus. Belarus' / ООО «YurSpektr», Nac. centr pravovoj inform. Resp. Belarus'. - Minsk, 2015.
7. Hayden Opie, Graham F. Smith. Professional Team Sports and Employment Law in Australia: From Individualism to Collective Labor Relations, 2 Marq. Sports L. J. 211 (1992) // URL: <http://scholarship.law.marquette.edu/sportslaw/vol2/iss2/6>.

8. Juergen Schnabel https://www-linkedin-com.translate.google/pulse/athletes-image-rights-sports-juergen-schnabel?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru&_x_tr_pto=sc
9. Sportivnyj kodeks Francii
http://www.sportscime.ru/file/literature/Sportivnyi_kodeks_Frantsii_reglamentarn1_2.pdf
10. Juergen Schnabel https://www-linkedin-com.translate.google/pulse/athletes-image-rights-sports-juergen-schnabel?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru&_x_tr_pto=sc
11. Abdel Rahman Shuwaikh, "Solution for Salah's image rights to see light soon," Daily News Egypt, 11 October 2018.
12. Konstituciya Germanii.
https://www.1000dokumente.de/?c=dokument_de&dokument=0014_gru&l=ru&object=translation
13. Zakon Respubliki Uzbekistan «O fizicheskoy kul'ture i sporte» // Nacional'naya baza zakonodatel'stva Lex.uz

© Мыцаев Э.Т., 2024

УДК 159.9

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

И.Л. Пожидаева¹, В.А. Тащян²

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Ростовский государственный медицинский университет"
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Российская Федерация, 344022, Ростов-на-Дону, пер. Нахичеванский, 29
¹E-mail: ira.pozhidaeva2018@yandex.ru

Процессы общественной жизнедеятельности наполнены большинством событий, которые часто содержат стрессогенные факторы. Если 40 лет назад, каждый человек, буквально знал, чем он будет заниматься сегодня вечером или даже завтра и через неделю, то сегодня, в виду постоянно меняющегося ритма жизни нельзя быть полностью уверенным в то, что ты будешь делать через час. Динамичность жизни кардинально изменилась, решая повседневные задачи, человек не замечает ритма жизни, при этом старается уделять время увлечениям, саморазвитию и личной жизни.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, физическое и психологическое здоровье, работоспособность, мотивация.

FORMATION OF STRESS RESISTANCE SKILLS

I.L. Pozhidaeva¹, V.A. Tashchyan²

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"Rostov State Medical University"
29, Nachitsevanskij, Rostov-on-Don, 344022, Russian Federation
¹E-mail: ira.pozhidaeva2018@yandex.ru

The processes of social life are filled with most events, which often contain stress factors. If 40 years ago, every person literally knew what he would do tonight or even tomorrow and in a week, then today, in view of the constantly changing rhythm of life, you cannot be completely sure of what you will do in an hour. The dynamism of life has changed dramatically; solving everyday problems, a person does not notice the rhythm of life, while trying to devote time to hobbies, self-development and personal life.

Keywords: stress resistance, physical and psychological health, performance, motivation.

Справляясь со всеми задачами и обязанностями возложенными на человека, ему необходимо поддерживать в норме физическое и психологическое здоровье, а для этого следует развиваться такой навык как стрессоустойчивость [1; 2; 3].

Стрессоустойчивость – это ответная реакция организма, на воздействующий из среды взаимодействия раздражитель, путем оказания противодействия стрессогенным факторам, сохраняя работоспособность и спокойствие. При этом деятельность человека продолжается в том же ритме. Имея данную способность, человек, зачастую прибывает в постоянно уравновешенном состоянии. Обычно, это проявляется в минимизации эмоционального фона, а также отсутствие импульсивных действий.

Данный навык, позволяет человеку, находясь в среде общественного взаимодействия не зависимо от ситуации сохранять спокойствие, благодаря чему может трезво принимать решения, эффективно работать и решать возникшие проблемы. Не стоит забывать об

отсутствии усталости и повышенной работоспособности организма, так как организм не израсходует силы на борьбу с непрерывным стрессом.

Стрессоустойчивость принято считать чертой характера, но если подойти к вопросу со стороны медицины, то можно заметить, что данный элемент может воспитываться и закрепляться в каждом организме, независимо от типа личности и темперамента. Следует учитывать, что стрессоустойчивость имеет ряд основных характеристик, так многие ученые считают, что она состоит из следующих критериев:

- умение прогнозировать, предвидеть и планировать действия;
- уверенность в своих силах и здоровая оценка ситуации;
- пережитый ранее стресс и преодоление жизненных трудностей;
- личная мотивация и эмоциональная поддержка.

Каждый из данных критериев имеет существенную значимость. Например, умение прогнозировать позволяет человеку быть готовым к любому исходу событий. Принятие решений происходит, после осмысления и проработки наиболее возможных вариантов, а также определяет последовательность своих действий, преследуя определенный результат. Данный критерий имеет огромную практическую значимость, именно он подготавливает человека к событию.

Если говорить о самоуверенности и о здоровой оценке ситуации, то следует учитывать, что данный критерий позволяет не поддаваться панике и унынию в трудной ситуации, даже в случае неудачи человек не пускает руки, а продолжает прилагать усилия, для получения положительного результата или минимизации последствий. Если человек неуверен в себе, то его организм охватывает беспокойство, он не торопится принимать решения, так как не может трезво оценить ситуацию и каждый из вариантов для него заканчивается негативно.

Пережитый ранее стресс и преодоление жизненных трудностей закаляют организм, если человек имел возможность правильно пережить и перебороть данную ситуацию. Закаленный человек имеет возможность, проще переживать стрессовые ситуации и эффективнее справляться с проблемами.

Личная мотивация и эмоциональная поддержка не малозначимы для формирования навыков стрессоустойчивости. Четко поставленная цель чрезвычайно важный элемент в достижении успеха, при выполнении того или иного задания. При этом цель, должна быть долгосрочной и реализуемой, так как краткосрочные или нереализуемые приводят к выгоранию и эмоциональному высушиванию. Такое же происходит с организмом и когда мотивация отсутствует, при этом стресс легко может воздействовать на организм.

Воспитание стрессоустойчивости организма, очень сложный и последовательный процесс, на который стремительно воздействуют различные факторы. Например, тип темперамента, может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на его формирование [5; 6; 7]. Холерик из-за нервозности и импульсивности поведения своими действиями может получать только негативный опыт, что станет только усугублять положение и формировать отрицательный опыт, который впоследствии приведет организм к унынию и отсутствию желания в принятии решений.

Лучше всего с формированием стрессоустойчивости справляется сангвиник. Жизнерадостная и активная позиция позволяет ему постоянно принимать решения, накапливать опыт и использовать уже имеющиеся модели поведения для решения новых проблем.

Флегматик в силу своих особенностей, более восприимчив к неудачам, чем иные типы темперамента. Постоянный эмоциональный фон, не позволяет им совершать импульсивные поступки, поэтому они практически одинаково относятся к положительным и отрицательным результатам.

Наименее восприимчивый к воспитанию стрессоустойчивости является меланхолик, который трагически переживает каждое мелкое негативное событие, что впоследствии может привести его к долгой, застоявшейся депрессии

Огромное значение в формировании стрессоустойчивости имеют твердые жизненные принципы, а также способность самостоятельно решать свои проблемы и отвечать за свои поступки и ошибки. Таким образом, самоуверенный позитивный человек, твердо знающий, что все происходящие жизненные события – это результат его самостоятельных действий и поступков, является гораздо более устойчивым к стрессу, чем тот, кто считает, что жизнь зависит от везения, непредвиденных обстоятельств и чужих решений.

Стрессоустойчивость как индивидуально воспитываемый фактор зависит от постоянно воздействующих факторов, поэтому причинами низкой стрессоустойчивости могут быть:

- тяжелое детство;
- нехватка жизненного опыта;
- физическое состояние;
- особенности психического состояния человека;
- индивидуальные особенности характера.

Детство является основным жизненным этапом, на котором формируется темперамент и фундаментальные качества [3; 4; 5].

Недостаточность жизненного опыта проявляется в процессе перехода из зоны комфорта в незнакомую зону, где обычные модели поведения не увенчаются успехом и приходится придумывать, что-то новое. В данной ситуации человек испытывает дискомфорт, что приводит к активному воздействию фактора на личность.

Существенно отличается и стрессоустойчивость физически здорового человека от не здорового [1]. Здоровый человек не испытывает дискомфорта и находится в балансе со своим организмом, от этого он более жизнерадостный и спокойный. Если, у человека присутствуют какие-либо недуги, выступающие раздражителем, то это приводит к возникновению депрессивных настроений приводящих к стрессу.

Психическое здоровье напрямую связано со стрессоустойчивостью. Психика – это своего рода программа, заложенная у каждого человека по индивидуальным настройкам. Имея определенный дефекты психики, стрессоустойчивость будет значительно ниже, чем у здорового человека.

Индивидуальные особенности характера, предусматривают жизненные ориентиры. Если человек пессимистично смотрит на мир, имеет депрессивные мысли и постоянно находится в дисгармонии с окружающей средой, то он никак не сможет противостоять стрессу и любое негативное событие будет приводить его в депрессию.

Хорошо развитая стрессоустойчивость и умение управлять эмоциями являются важными качествами во всех сферах жизни. Они позволяют быстрее достигать успеха в работе, а в современном мире, наполненном напряжением и стрессом, становятся просто необходимым для сохранения здоровья и благополучия. Развивать стрессоустойчивость – значит заботиться о себе и о своем будущем. Ведь только уверенный в себе и спокойный человек может достичь глобальных целей, прожив при этом полноценную жизнь.

Для того чтобы развивать стрессоустойчивость можно обратиться к следующим методам:

- работа над собой и изучение своих сильных и слабых сторон;
- повышение уровня профессионального и личностного развития;
- трезво реагировать на критику со стороны окружающих;
- следить за своим рационом и сном;
- не накапливайте негативные эмоции;
- занимайтесь различными формами деятельности;
- ставить перед собой долгосрочные, реализуемые цели.

Итак, проблема развития стрессоустойчивости личности имеет актуальное значение, так как динамически изменчивый ритм жизни, зачастую приводит человека в социально неблагоприятные условия общественного взаимодействия. Имея в запасе такой навык, как стрессоустойчивость человек с легкостью будет преодолевать препятствия встречающиеся на жизненном пути, а так же трезво оценивать ситуацию, правильно и своевременно принимать жизненно важные решения.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян, Т.Г. формирование психологической устойчивости к элементам стресса в студенческом спорте / Т.Г. Арутюнян // Интеграция медицинского и фармацевтического образования, науки и практики: Сборник статей I Международного научно-педагогического форума, посвященного 80-летию ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России, Красноярск, 02–04 февраля 2022 года / Гл. редактор И.А. Соловьева. – Красноярск, 2022. – С. 536-539. – EDN OLBOLG.
2. Гуца Р.А., Шитик В.Ф. Формирование стрессоустойчивости у курсантов военных институтов войск национальной гвардии средствами физической культуры // Педагогические науки. – 2020. – № 3 (5). – С. 44-47
3. Луценко В.А., Кочеткова С.В. Структура тренинга по физической подготовке военнослужащих с направленностью на повышение стрессоустойчивости // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 12 (92). – С. 291-297.
4. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2006.
5. Либина, А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. — М.: Эксмо, 2008.
6. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — СПб.: Питер, 2014.
7. Петровский, А.В. Человек над ситуацией / А.В. Петровский. — М.: Смысл, 2010.

References

1. Arutyunyan, T.G. formirovanie psihologicheskoy ustojchivosti k `elementam stressa v studencheskom sporte / T.G. Arutyunyan // Integraciya medicinskogo i farmaceuticheskogo obrazovaniya, nauki i praktiki: Sbornik statej I Mezhdunarodnogo nauchno-pedagogicheskogo foruma, posvyaschennogo 80-letiyu FGBOU VO KrasGMU im. prof. V.F. Vojno-Yaseneckogo Minzdrava Rossii, Krasnoyarsk, 02-04 fevralya 2022 goda / Gl. redaktor I.A. Solov'eva. - Krasnoyarsk, 2022. - S. 536-539. - EDN OLBOLG.
2. Guscha R.A., Shitik V.F. Formirovanie stressoustojchivosti u kursantov voennyh institutov vojsk nacional'noj gvardii sredstvami fizicheskoy kul'tury // Pedagogicheskie nauki. - 2020. - № 3 (5). - S. 44-47
3. Lucenko V.A., Kochetkova S.V. Struktura treninga po fizicheskoy podgotovke voennosluzhaschih s napravlennost'yu na povyshenie stressoustojchivosti // Obschestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika. - 2021. - № 12 (92). - S. 291-297.
4. Bodrov, V.A. Psihologicheskij stress: razvitie ucheniya i sovremennoe sostoyanie problemy / V.A. Bodrov. - M.: PERS`E, 2006.
5. Libina, A.V. Sovladayushij intellekt: chelovek v slozhnoj zhiznennoy situacii / A.V. Libina. - M.: `Eksmo, 2008.
6. Maslou, A. Motivaciya i lichnost' / A. Maslou. - SPb.: Piter, 2014.
7. Petrovskij, A.V. Chelovek nad situaciej / A.V. Petrovskij. - M.: Smysl, 2010.

© Пожидаева И.Л., Ташиян В.А., 2024

УДК 796.034.2

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕТНОГО СОСТАВА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

И.А. Симкин¹, Л.М. Волкова²

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации им. А.А. Новикова
Российская Федерация, 196210, Санкт-Петербург, ул. Пилотов дом 38

¹E-mail: ilyamaks14@gmail.com <mailto:Svchuprov@yandex.ru>

²E-mail: volkovalm@bk.ru

В работе отмечается тесная взаимосвязь психологической и физической подготовки специалиста гражданской авиации. Выявлены особенности профессии пилота, которые подвергаются определенному набору рисков, опасностей, стресса, сложностей. Показано, что производство полетов требует от пилотов повышенной сосредоточенности из-за нагрузок на интеллект, чувства, зрение, слух, а также высокой ответственности. Выявлено, что действие негативных условий приводит к истощению ресурсов организма. Определены способности специалиста, которые связаны с компетенциями пилота.

Ключевые слова: гражданская авиация, взаимосвязь, психика, физическое состояние, студент, воздушное судно, пилот, стресс, ответственность, компетенции

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL TRAINING OF CIVIL AVIATION FLIGHT PERSONNEL

I.A. Simkin¹, L.M. Volkova²

St. Petersburg State University of Civil Aviation named after A.A. Novikov
Russian Federation, 196210, St. Petersburg, 38 Pilotov str.

¹E-mail: ilyamaks14@gmail.com

²E-mail: volkovalm@bk.ru

The paper notes the close relationship between the psychological and physical training of a civil aviation specialist. The features of the pilot's profession are revealed, which are exposed to a certain set of risks, dangers, stress, and difficulties. It is shown that flight operations require increased concentration from pilots due to the stress on intelligence, senses, vision, hearing, as well as high responsibility. It has been revealed that the effect of negative conditions leads to depletion of the body's resources. The abilities of the specialist, which are related to the competencies of the pilot, are determined.

Keywords: civil aviation, interconnection, psyche, physical condition, student, aircraft, pilot, stress, responsibility, competencies

Введение. Летный экипаж воздушного судна играет ключевую роль в обеспечении безопасности полета, удобства и комфорта пассажиров. Важнейшее значение в авиации имеют физическая и психологическая профессиональная подготовка, т.к. авиационная специальность требует хорошую выносливость, эмоциональную стабильность и стрессоустойчивость [1,2].

Основное содержание работы. Анализ специальной научной литературы, экспертная оценка специалистов гражданской авиации позволили выявить основные особенности профессии в гражданской авиации, где отмечена тесная взаимосвязь психологии, культуры поведения и физической культуры.

Пилоты гражданской авиации подвергаются определенному набору рисков, опасностей, стресса, сложностей. Производство полетов требует от пилотов повышенной

сосредоточенности из-за значительных нагрузок на интеллект, эмоциональные чувства, зрение, слух, а также высокой ответственности за воздушное судно и пассажиров. Сотрудники авиакомпаний постоянно находятся под воздействием стресса из-за монотонной работы и ненормированного рабочего дня. Необходимо также учитывать влияние шума и вибрации на организм, излучение, недостаток кислорода. Действие негативных условий приводит к постепенному истощению ресурсов организма и психики, снижает эффективность работы. Значительной составляющей в развитии психической стабильности специалистов гражданской авиации являются занятия физической культурой, которые положительно влияют на ее формирование, а также обучение в целом.

Климатогеографические условия вынужденной посадки вне аэродрома могут быть довольно суровыми. Экипаж, ответственный в данной ситуации за безопасность пассажиров, должен проявлять еще большую психологическую и физическую устойчивость, чтобы создать все необходимые условия для выживания.

Основной задачей занятий по физической подготовке членов летного состава является поддержание здоровья и физической формы на высоком уровне развития [3]. Исходя из профессиональных обязанностей, пилоты должны иметь ясный ум для принятия незамедлительных, обоснованных и верных решений во время полета. Ведь в действительности оптимальное физическое состояние позволяет пилотам сохранять четкость и сосредоточенность, позволяет им справляться с чрезвычайными ситуациями.

Управление самолетом требует особенной концентрации, координации и умения работать в режиме «multi-task». Систематическое введение в образ жизни тренировок повышает общее физическое состояние организма, снижает риск заболеваний, в частности сердечно-сосудистых, а исходя из этих фактов увеличивает эффективность работы в кабине и профессиональный срок службы пилотов. Более того, подготовленные пилоты могут эффективно ориентироваться в сложных погодных условиях и при пилотировании воздушного судна по сложным траекториям.

Кроме вышеперечисленного во время полета пилоты сталкиваются с различными факторами перегрузки при маневрировании или турбулентности. Чтобы предотвратить дезориентацию организма и обеспечить устойчивое управление самолетом, пилоты должны быть отлично натренированы, как психологически, так и физически [4].

Существенным фактором, влияющим на состояние экипажа, является кислородное голодание, возникающее из-за плохого снабжения кислородом органов и тканей организма. Для уменьшения воздействия этого фактора в программу подготовки летного экипажа и поддержания его физического состояния обычно включаются беговые нагрузки на 1-3-5 км и др.

Немаловажный аспект в подготовке пилотов – это их психологическая подготовка. В процессе полета от пилота требуется максимальная внимательность, способность справляться с постоянной стрессовой нагрузкой на организм. Психологическая подготовка может состоять из тренировок по самоконтролю в напряженной обстановке, практик улучшения концентрации, а также развития интеллектуальных способностей. К тому же важно, чтобы члены экипажа имели развитые коммуникативные навыки и могли слаженно работать в коллективе. Чтобы отобрать будущих пилотов с изначально хорошей психологической подготовкой, для их обучения и дальнейшей летной работы проводятся специальные психологические мероприятия.

У различных организаций, куда пилоты могут пойти работать, также могут быть дополнительные требования, которым пилоты должны соответствовать в рамках процесса оценки качества их деятельности [5].

В исследовании определены основные способности специалиста, которые напрямую связаны с компетенциями пилота (рис.).

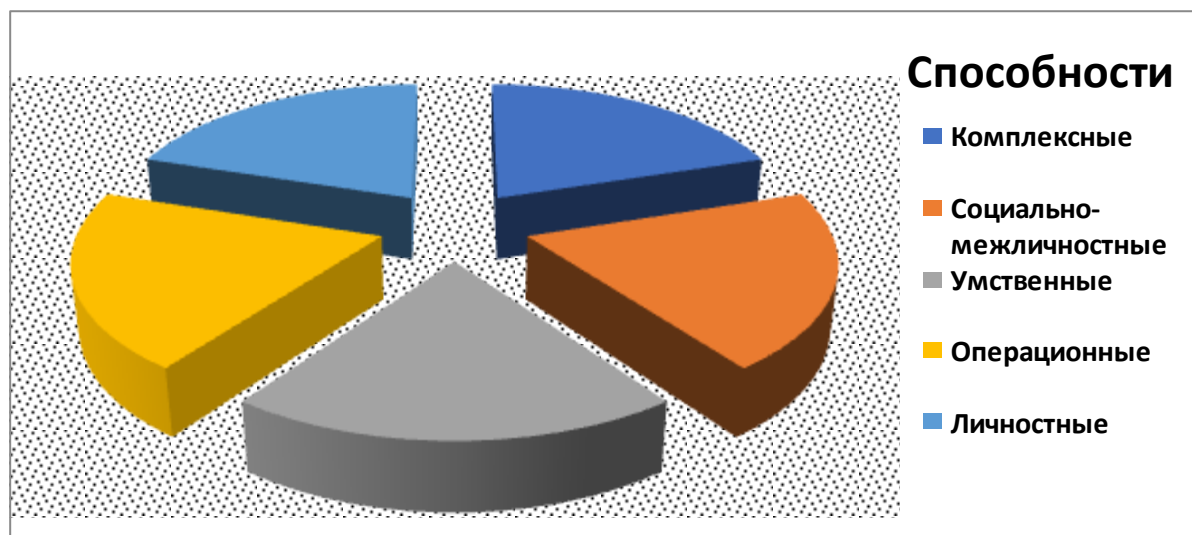


Рисунок. Основные способности пилота гражданской авиации

✓ Комплексные способности, которые включают в себя распределение внимания, многозадачность, психомоторные способности и пространственные способности. При рассмотрении управления траекторией полета самолета ручного управления и автоматизации эти способности очень важны.

✓ Социально-межличностные способности, что включает в себя умение общаться, умение быть лидером и работать в команде.

✓ Основные умственные способности, в которые входят объем памяти, скорость и точность, обработка информации, понимание техники, рассуждения, логика и долгосрочная концентрация.

✓ Операционные способности. Это включает в себя принятие решений, решение проблем, управление рабочей нагрузкой и ситуационная осведомленность.

✓ Личностные качества. Они оцениваются с учетом профессионализма, безопасности, мотивации, способности справляться со стрессовыми ситуациями, информационной нагрузки, нехватки времени, а также применения процедур и соблюдения нормативных требований.

Закключение. Исходя из выше сказанного, физическая и психологическая подготовка являются комплексным мероприятием, имеющим свои собственные особенности из-за характера авиационной профессии. Кандидаты в пилоты проходят множество подготовительных тестов и выполняют физические упражнения, чтобы соответствовать необходимым знаниям, умениям, качествам и компетенциям. Высокая планка подготовки и сложность в обучении необходимы, так как пилоты являются решающим звеном во всей цепочке специальностей гражданской авиации и именно от них зависит успех и безопасность полета [6].

Библиографические ссылки

1. Макаров Р.Н., Неделько С.Н., Бамбуркин А.П., Григорьевский В.А. Авиационная педагогика: Учебник. Москва – Кировоград: МНАПЧАК, ГЛАУ–2005. - 433с.
2. Волкова Л.М., Васильев Д.А. Стрессоустойчивость будущих специалистов гражданской авиации и таможенного контроля//Бизнес. Образование. Право. 2019. № 1 (46). С. 426-430.
3. Горелов А.А. Основы специальной физической подготовки летного состава / А.А. Горелов. – СПб.: [б. и.], 1993. – 155 с.

4. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М. Совершенствование внутривузовской системы организации учебного процесса по физическому воспитанию // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 27-31.
5. Розайненко И.Ю., Подвербных О.Е. Особенности профессионального отбора пилотов гражданской авиации [сайт], 2015. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalno-go-otbora-pilotov-grazhdanskoy-aviatsii> (дата обращения: 06.11.2021)
6. Шалупин В.И., Морщинина Д.В., Карпушин В.В. Мотивационные факторы самостоятельных занятий физической культурой студентов // Научный вестник МГТУ ГА. 2013. № 191. С. 125-128.

References

1. Makarov R.N., Nedel'ko S.N., Bamburkin A.P., Grigoreckij V.A. Aviacionnaya pedagogika: Uchebnik. Moskva – Kirovograd: MNAPChAK, GLAU–2005. - 433s.
2. Volkova L.M., Vasil'ev D.A. Stressoustojchivost' budushchih specialistov grazhdanskoj aviacii i tamozhennogo kontrolya // Biznes. Obrazovanie. Pravo. 2019. № 1 (46). S. 426-430.
3. Gorelov A.A. Osnovy special'noj fizicheskoy podgotovki letnogo sostava / A.A. Gorelov. – SPb.: [b. i.], 1993. – 155 s.
4. Bushma T.V., Zujkova E.G., Volkova L.M. Sovershenstvovanie vnutrivuzovskoj sistemy organizacii uchebnogo processa po fizicheskomu vospitaniyu // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2019. № 7 (173). S. 27-31.
5. Rozajnenko I.Yu., Podverbnyh O.E. Osobennosti professional'nogo otbora pilotov grazhdanskoj aviacii [sajt], 2015. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalno-go-otbora-pilotov-grazhdanskoy-aviatsii> (data obrashcheniya: 06.11.2021)
6. Shalupin V.I., Morshchinina D.V., Karpushin V.V. Motivacionnye faktory samostoyatel'nyh zanyatij fizicheskoy kul'turoj studentov // Nauchnyj vestnik MGTU GA. 2013. № 191. S. 125-128.

© Симкин И.А., Волкова Л.М., 2024

УДК 796.011.1

МОТИВАЦИОННАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

И.В. Складорова¹, С.А. Слабкова, Е.О. Трофимова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации
191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

¹E-mail: irinairedsklyarova@yandex.ru

В статье представлены результаты исследования мотивации студентов в сфере спорта высших достижений на примере медицинского ВУЗа. В настоящее время многие спортсмены часто бросают спорт или переходят в другой его вид. Это может зависеть как от отсутствия стимула к тренировкам, так и от других факторов. Именно поэтому поиск мотивации является немаловажной частью в любом спорте.

Ключевые слова: спорт высших достижений, мотивация, соревновательная деятельность, смена вида спорта

MOTIVATIONAL INTEREST IN HIGH ACHIEVEMENT SPORTS ON THE EXAMPLE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

I.V. Sklyarova¹, S.A. Slabkova, E.O. Trofimova

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"North-Western State Medical University" named after I.I. Mechnikov" of the Ministry of Health
Russian Federation, 191015, St. Petersburg, st. Kirochnaya, 41
1E-mail: irinairedsklyarova@yandex.ru

The article presents the results of a study of student motivation in the field of elite sports using the example of a medical university. Currently, many athletes often quit sports or switch to another sport. This may depend both on the lack of incentive to train and on other factors. That is why finding motivation is an important part in any sport.

Keywords: elite sport, motivation, competitive activity, change of sport

Введение. Отличительной чертой спорта высших достижений является предельно высокий уровень спортивных результатов, которые достигаются за счёт высочайших физических и психических нагрузок. Другая его особенность — это высокая интенсивность участия спортсменов в соревнованиях, несущая в себе риск психического истощения, побуждающего спортсменов к прекращению спортивной карьеры, несмотря на отличную физическую форму [1].

Мотивация — это внутреннее побуждение к достижению цели, стремление к успеху, высоким результатам в своей деятельности. Без должной мотивации и стимуляции спортсмен не сможет грамотно выполнять указания тренера. Слишком высокая мотивация повышает степень тревожности и уровень страха спортсмена перед выступлением, приводит к ухудшению результатов. Максимальная мотивация требуется в видах спорта, где требуется большая выносливость, быстрота реакции. В тоже время, слишком высокая мотивация мешает в тех видах спорта, где потребуется чётко координируемые движения.

Сказанное выше является причиной возрастания значимости психологических факторов, предопределяющих спортивные достижения. Сложность требований спорта высших

достижений к личности спортсменов приводит к пониманию того, что включение в него невозможно, если спортивная деятельность не имеет высокой личностной значимости для спортсменов. Поэтому проблема мотивации занятий спортом на разных этапах спортивной карьеры является одной из исследуемых, обсуждаемых и не теряющих актуальности.

Результаты исследования и их обсуждение.

Цель данной работы: изучение мотивов высших достижений в спорте в зависимости от гендера. Для достижения поставленной цели был проведён опрос, в котором приняли участие 82 студента СЗГМУ им. И.И. Мечникова, когда-либо занимающихся спортом.

Респонденты были подразделены на 2 группы в зависимости от гендера. По результатам анализа было выяснено, что продолжительность занятий спортом у женщин выше, чем у мужчин. У большинства спортсменов присутствовала смена вида спорта, при чем отмечен более частый переход женской половины. Дополнительный опрос позволил оценить и определить сходства и отличия между мотивами занятием спортом разных полов.

Отмечено, что женщин больше мотивирует результат, команда, близкие люди и спортивный азарт, то есть конкуренция. Мужчин же - самосовершенствование, кумиры и поддержание фигуры.

Опрос проводился на Лечебном Факультете СЗГМУ им. И.И. Мечникова. Были опрошены студенты 1-3 курсов в возрасте от 17 до 25 лет.

После обработки данных были получены следующие результаты:

Было определено, что продолжительность спортивной деятельности респондентов составляет в среднем 8-10 лет, при этом большинство респондентов меняли вид спорта в среднем через 4-6 лет.

Опрос включал в себя данные об общем количестве лет в спорте, что позволило разделить участников на несколько групп:

- до 5 лет в спорте,
- от 5 до 10 лет
- и больше 10 лет,

в каждой из групп оказалось примерно одинаковое количество людей.

Было выяснено, что преобладающими видами спорта являются спортивные игры. Смена вида спорта была у 50% студентов, в среднем через 5-7 лет. Интересно то, что второй спорт не схож с первым у 80%. В том числе были обнаружены основные причины, приводящие к смене спорта: выгорание и усталость, занимает первое место (36%), далее идут травмы и проблемы со здоровьем (23%), проблемы с тренером (8,7%) и переезд в другой город (7,9%). Тем не менее, между тренировкой и развлечениями, 45% процентов, опрошенных выбрали развлечения, а 55% совмещать полезное с приятным, что говорит о стремлении студентов к спорту по определённым причинам. Такие причины и выявляют мотивацию.

Факторами, удерживающими от ухода из спорта, оказались поддержание здоровья, команда и друзья, любовь к спорту и реализация себя. Несмотря на эти параметры 78% испытывали желание уйти из спорта, а мотивация спасла от ухода 61% людей. В том числе было выяснено, что только ради цели занимаются лишь 17% спортсменов, а ради удовольствия и для собственного развития - 83%.

После обработки данных были получены следующие результаты: из 82 участников анкетирования, 65,5% являются представителями женского пола, 34,5% - мужского пола. При помощи исследования нам удалось выяснить, что мотивация мужчин и женщин кардинально различается.

В связи с этим мы выделили основные мотивы высших достижений, такие как:

- ✓ ☐ команда, как сплочённый коллектив
- ✓ ☐ здоровье и ведение здорового образа жизни
- ✓ ☐ фигура, красивое спортивное тело
- ✓ ☐ внутренний стержень, побуждающий к высшим достижениям
- ✓ ☐ результат, а именно победы и успехи
- ✓ ☐ спортивный азарт, конкуренция

- ✓ ☐ тренер, наставник
- ✓ ☐ близкие люди, которые поддерживают образ жизни спортсмена
- ✓ ☐ самосовершенствование, улучшение себя
- ✓ ☐ кумиры



Рисунок 1. Мотивация у женского пола.

Было выяснено, что в мотивации женщин в большей степени себя проявляют команда, результат, спортивный азарт, а также здоровье (Рис.1).



Рисунок 2. Мотивация у мужчин.

Как следует из диаграммы на Рисунке 2. у мужчин большую роль играет формирование фигуры, кумиры и самосовершенствование.

Сходством являются результат и здоровье, которое для обоих полов практически в одинаковой степени имеет значение.

Заключение В результате исследования были выявлены основные различия в спортивной мотивации у мужчин и женщин. Она может отличаться из-за расхождения в целях, предпочтениях и интересах полов. У женщин может играть роль эмоциональная женская натура и важность получения поддержки и похвалы от окружающих людей. Кроме того, желание доказать свою силу и независимость. Мужчинам же важно привлекать женское внимание, стать похожими на известные спортивные личности из-за интереса к шоу-бизнесу в спорте. В том числе стать сильнее и почувствовать себя защитником. Несмотря на все эти отличия, важно помнить, что каждый человек уникален и его мотивация может быть сформирована различными факторами, независимо от пола. Важно найти те виды спорта и физической активности, которые приносят радость и удовлетворение именно для вас.

Библиографические ссылки

1. Горская, Г.Б. Мотивационная регуляция деятельности спортсменов в спорте высших достижений: теория и практика реализации / Г.Б. Горская // Вестника Псковского государственного университета. – 2017. – Т. 2, № 5. – С. 27-39. – ISSN 2413-8215
2. Исаков, А.Е. Особенности спортивной мотивации / А.Е. Исаков. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 47 (442). — С. 493-495. — URL: <https://moluch.ru/archive/442/96867/> (дата обращения: 12.12.2023).
3. Самойлик, П.А. Мотивация достижения в структуре личности / П.А. Самойлик // Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции . – Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 153-156.
4. Фирстова, Е.А. Мотивация спортсменов высокой квалификации: понятие, виды, методы исследования / Е.А. Фирстова // Сборник трудов конференции . – Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2017. – С. 208-210.
5. Склорова, И.В. Влияние соревнований на психическое здоровье спортсменов в зависимости от классификации видов спорта/И.В.Склорова//В сборнике: актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в сфере здравоохранения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И. И. Мечникова Минздрава России). 2023. С. 338-342.

References

1. Gorskaya, G.B. Motivacionnaya regulyaciya deyatel'nosti sportsmenov v sporte vy'sshix dostizhenij: teoriya i praktika realizacii / G.B. Gorskaya // Vestnika Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2017. – T. 2, № 5. – S. 27-39. – ISSN 2413-8215
2. Isakov, A.E. Osobennosti sportivnoj motivacii / A.E. Isakov. — Tekst : neposredstvenny`j // Molodoj ucheny`j. — 2022. — № 47 (442). — S. 493-495. — URL: <https://moluch.ru/archive/442/96867/> (data obrashheniya: 12.12.2023).
3. Samojlik, P.A. Motivaciya dostizheniya v strukture lichnosti / P.A. Samojlik // Sbornik statej II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii . – Penza : Nauka i Prosveshhenie (IP Gulyaev G.Yu.), 2020. – S. 153-156.
4. Firstova, E.A. Motivaciya sportsmenov vy`sokoj kvalifikacii: ponyatie, vidy`, metody` issledovaniya / E.A. Firstova // Sbornik trudov konferencii . – Yaroslavl` : Yaroslavskij gosudarstvenny`j pedagogicheskij universitet im. K.D. Ushinskogo, 2017. – S. 208-210.
5. Sklyarova, I.V. Vliyanie sorevnovanij na psicheskoe zdorov'e sportsmenov v zavisimosti ot klassifikacii vidov sporta/I.V.Sklyarova//V sbornike: aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury studentov medicinskih vuzov. Materialy VIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym nisterstvo zdavoohraneniya Rossijskoj Federacii. Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova» Ministerstva zdavoohraneniya Rossijskoj Federacii (FGBOU VO SZGMU im. I. I. Mechnikova Minzdrava Rossii). 2023. S. 338-342.

© Склорова И.В., Слабкова С.А., Трофимова Е.О., 2024

УДК 316.7: 796:378

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ ОБЗОР ПРОВЕДЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ЯЗЫКЕ-ПОСРЕДНИКЕ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

И.В. Склярова

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: irinaredsklyarova@yandex.ru

В исследовании анализируются факторы, ограничивающие успешность адаптации иностранных студентов-медиков, и влияющие на их учебную успеваемость. Это определяет растущий интерес к поиску конкретных путей повышения эффективности этого сложного процесса. Показано, что физическая культура и спорт являются ключевым фактором повышения эффективности адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и учебной среде.

Ключевые слова: иностранные студенты, студентов-англофоны, язык-посредник, здоровье, физическая культура, спорт, адаптация.

RETROSPECTIVE REVIEW OF THE DISCIPLINE “PHYSICAL EDUCATION” IN AN INTERMEDIATE LANGUAGE AT A MEDICAL UNIVERSITY

I.V. Sklyarova

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "North-Western State Medical University" named after I.I. Mechnikov" of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Russian Federation, 191015, St. Petersburg, st. Kirochnaya, 41

¹E-mail: irinaredsklyarova@yandex.ru

The study analyzes the factors limiting the successful adaptation of foreign medical students and influencing their academic performance. This determines the growing interest in finding specific ways to improve the efficiency of this complex process. It has been shown that physical education and sports are a key factor in increasing the effectiveness of foreign students' adaptation to new living conditions and learning environments

Keywords: foreign students, Anglophone students, intermediary language, health, physical education, sports, adaptation.

Введение. Попадая в иную социокультурную среду, иностранный студент испытывает необходимость адаптироваться к ней с разных позиций: как представитель своей страны, то есть носитель своей социокультуры, традиций, обычаев, норм поведения, системы ценностей; как молодой человек, то есть личность с присущими ей специфическими личностными особенностями; как студент, то есть субъект деятельности педагогической среды, и как объект воздействия этой среды на него [2].

Важен процесс приспособления представителя иной этнической группы к принимающей среде. На этот процесс влияет множество факторов, в том числе величина социально-культурной дистанции между населением принимающей среды и иностранными студентами, индивидуальная психологическая гибкость, особенности родной культуры, религиозные убеждения, языковые способности и даже пол и возраст.

Вопрос адаптации каждого иностранного студента в России превращается в социальную проблему. Студенты сталкиваются с большим объемом учебного материала, неумением слушать и записывать лекции, самостоятельно работать. Для зарубежных студентов этот процесс протекает особенно тяжело, т.к. к обычным трудностям добавляются и те, которые связаны с недостаточным знанием языка, традиций, нравов, обычаев нашей страны, с новыми условиями быта, особенностями питания, климатическими условиями.

Традиционно большое количество иностранных студентов обучается в Северо-западном государственном медицинском университете имени И.И. Мечникова. [7,8]

Методика исследования. Проведен анализ результативности внедрения инновационных методов преподавания физической культуры в учебный процесс зарубежных учащихся.

Результаты исследования и их обсуждение Начиная с 2020 года обучение иностранных студентов осуществляется на английском языке. С первого же года обучения стало понятно, что «англоязычные студенты» сталкиваются с целым рядом проблем, что начало существенно влиять на посещаемость и результативность обучения. Для выяснения проблем, с которыми сталкиваются иностранные студенты уже в 20-21 учебном году был проведен социологический опрос (анкетирование Google form): *«Application form for 1st year students with partial training in English at Northwestern State Medical University named after M. I. Metchnikov»*. [7,8]

В дальнейшем опрос претерпел существенные изменения, а именно был дополнен новыми разделами. В общей сложности с 2020 по 2024 год выборка респондентов составила более 200 человек. [4,5,6]

Анкетирование можно подразделить на несколько **разделов**:

A. Справочная информация (имя, фамилия, возраст, страна проживания)

B. Вопросы, связанные с предшествующим опытом занятий физической культурой и спортом (опыт занятий в рамках школьного обучения и спортивных секциях, противопоказания к занятиям, умение плавать, связанное с проведением занятий в бассейне.)

C. Вопросы коммуникации (уровень владения русским и английским языками, владение IT-технологиями, место проживания)

D. Обоснование выбора университета (СЗГМУ имени Мечникова)

РАЗДЕЛ А

Наибольшее количество студентов за 2020-2024 учебные года являются выходцы из Египта, Ирана и Индии, при чем студенты из Индии начали обучение только в 2023-24 учебном году, большинство студентов молодые люди в возрасте 18-21 год.

РАЗДЕЛ В

Вопрос:

Was there in your previous educational institution (school or other) the discipline "Physical culture and sports"? (Был ли в вашем предыдущем учебном заведении (школа или другое) предмет «Физическая культура и спорт»?)

У 75% опрошенных во время обучения в школе так или иначе в расписании присутствовала дисциплина Физическая культура. Лишь 13% респондентов указали, что имеют отклонения в состоянии здоровья, которые ограничивают или исключают занятия физической культурой. Практически уровень их физических кондиций оказался на крайне низком уровне.

Навопрос:

«What health abnormalities that limit or exclude physical education do you have? (Какие отклонения в состоянии здоровья, которые ограничивают или исключают занятия физической культурой у Вас есть?) (optional) (опционально)»

из 109 респондентов 50 ответили, что не имеют отклонений в состоянии здоровья, а среди отклонений, которые ограничивают или исключают занятия физической культурой указаны:

- ✓ Allergic reaction to chlor in the pool
- ✓ Seasonal asthma

- ✓ Problem with shoulder and back
- ✓ Right knee injury
- ✓ Spinal disc herniation
- ✓ Low blood pressure

Вопрос:

Did you practice any kind of sport outside of educational institutions (school or other)?
(Занимались ли каким-либо видом спорта вне учебных заведений (школа или другое)?)

Большинство студентов (75%) занимались ли каким-либо видом спорта вне учебных заведений .

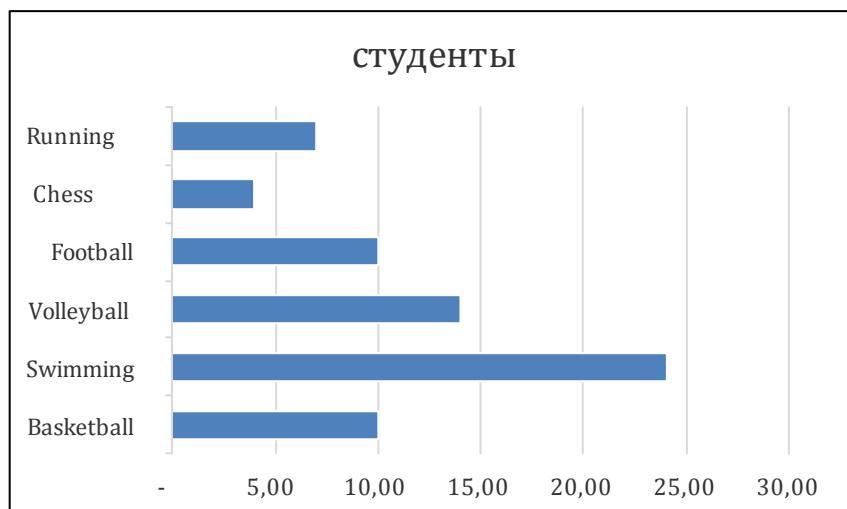


Рисунок 1. What kind of sport did you do? (Каким видом спорта вы занимались?) (optional) (опционально) 188 ответов.

На Рисунке 1 отмечено наиболее популярные виды спорта, которыми занимались 188 иностранных студента до приезда в Россию, при чем некоторые практиковали два и более вида. К сожалению, из 212 опрошенных 44% не умеют плавать.

РАЗДЕЛ С

Пандемия Ковид внесла существенные изменения в процесс обучения в Университете и поначалу вызывающее огромные проблемы. Однако, удаленное и частично удаленное обучение сейчас прочно вошли в учебный процесс, не исключение и дисциплина «Физическая культура». В связи со сказанным Диаграмма на Рисунке 2 имеет существенное значение.

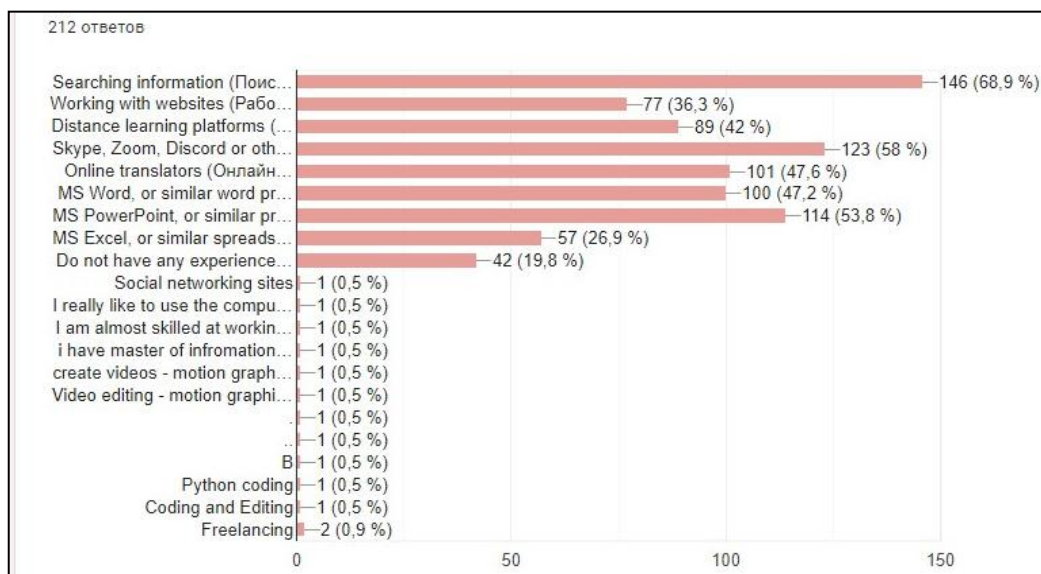


Рисунок 2. What aspects of IT do you have experience in? (В каких аспектах ИТ-сферы у вас есть опыт?)

- ❖ Searching information (Поиск информации)
- ❖ Working with websites (Работа с веб-сайтами)
- ❖ Distance learning platforms (Платформы дистанционного обучения)
- ❖ Skype, Zoom, Discord or other communication software (Скайп, Зум, Дискорд, или другие операционные программы для связи)
- ❖ Online translators (Онлайн переводчики)
- ❖ MS Word, or similar word processor software (MS Word, или схожие программы для редактирования текста)
- ❖ MS PowerPoint, or similar presentation programs (MS PowerPoint, или схожие программы для создания презентаций)
- ❖ MS Excel, or similar spreadsheet software (MS Excel, или схожие программы для создания таблиц)
- ❖ Do not have any experience in such sphere (Нет опыта в данной сфере)

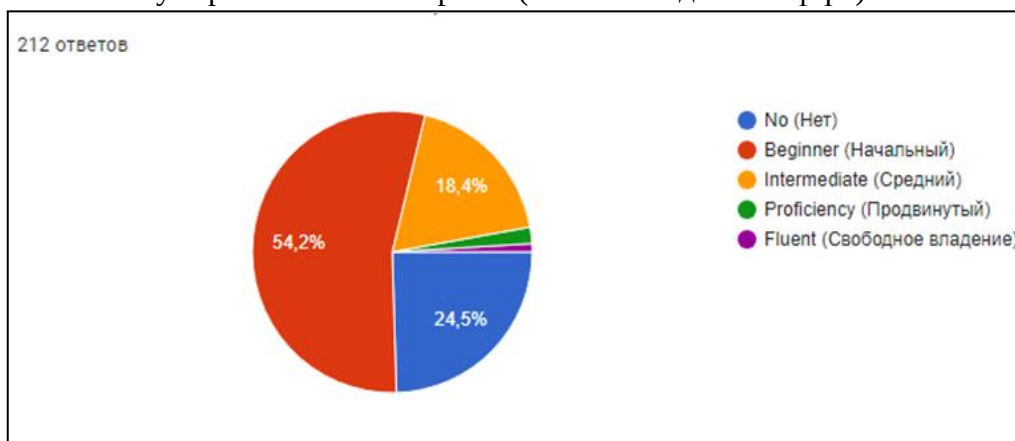


Рисунок 3. Do you know Russian? If yes, then to what extent (Знаете ли Вы русский язык? Если да, то в какой степени.)

Диаграммы на Рисунке 3 и Рисунке 4 несомненно отражают *ожидаемую скорость* адаптационных процессов как к учебной деятельности, так и в быту.

К слову, особенности «индийского» варианта английского языка создают небольшую проблему даже при хорошем уровне владения «британским» вариантом английского языка. Самооценка уровня владения английским языком на мой взгляд завышена.



Рисунок 4. Degree of proficiency in English. (Степень владения английским языком)

Касательно **вопроса** проживания иностранного студента в общежитии университета:

Where do you live in Russia? For example, university dormitory.

(Где Вы проживаете в России? Например, в университетском общежитии).

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. С другой стороны, из-за близкого расстояния, студент практически не видит город, а за пределами университета, что, несомненно, имеет отражение в социокультурной жизни.

РАЗДЕЛ D

Этот раздел позволил выявить факторы повлиявшие на выбор обучения в России и данном вузе.

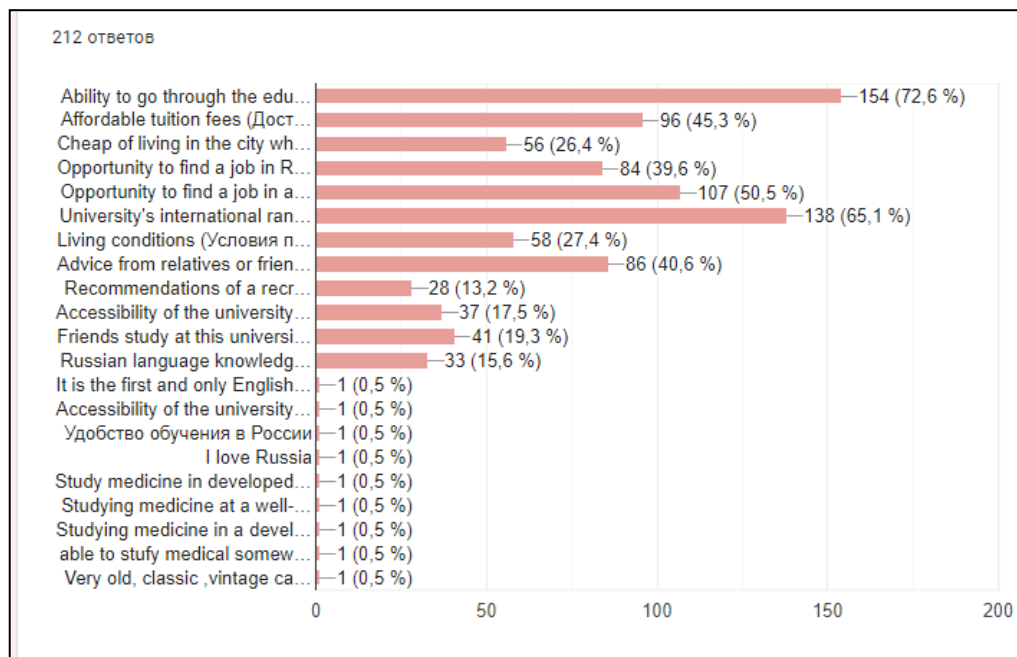


Рисунок 5. What factors have influenced your choice of study in Russia and this university the most? (Какие факторы повлияли на Ваш выбор обучения в России и данном вузе больше всего?)

- ✓ Ability to go through the educational program in English (Возможность освоения образовательной программы на английском языке)
- ✓ Affordable tuition fees (Доступная стоимость обучения)
- ✓ Cheap of living in the city where the university is located (Дешевизна проживания в городе, где расположен университет)
- ✓ Opportunity to find a job in Russia after graduation (Возможность трудоустройства в России после получения образования)
- ✓ Opportunity to find a job in another country after graduation (Возможность трудоустройства в другой стране после получения образования)
- ✓ University's international rankings (Международный рейтинг университета)
- ✓ Living conditions (Условия проживания)
- ✓ Advice from relatives or friends (Советы родственников или друзей)
- ✓ Recommendations of a recruitment agency (Рекомендации рекрутингового агентства)
- ✓ Accessibility of the university website (Доступность веб-сайта университета)
- ✓ Friends study at this university (Друзья, знакомые обучаются в данном вузе)
- ✓ Russian language knowledge (Знание русского языка)

Лидирующими оказались (из 212 ответов):

Международный рейтинг университета) – **138**

Возможность трудоустройства в другой стране после получения образования) – **107**

Доступная стоимость обучения) - **96**

Закключение. 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 изучение русского языка и использование его 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 ускорять процесс адаптации освоить особенности культуры и традиций 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. Морозова Ю.В. К вопросу об адаптации иностранных студентов в многонациональном вузе: региональные аспекты //Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2018. - Т.7. - № 1 (122). - С. 129-132.
4. Слярова И.В. Специфика сферы физической культуры в жизни иностранных студентов медицинского вуза в 2021 году/ И.В. Слярова, Е.К. Машкова, Н.С. Раснюк, Г.А. Котова// Материалы VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов" Санкт-Петербург, 19 ноября 2021 года «Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов», Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова. - 2022. - Часть II. - С.121-127.
5. Слярова И.В. Дистанционное обучение иностранных студентов медицинского вуза по дисциплине физическая культура на языке-посреднике / И.В. Слярова, А.А. Даценко// Межвузовский сборник научно-методических работ «Теория и методика физической культуры, спорта и туризма». Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург. - Издательство: Политех-Пресс. - 2022.- С.79-84.
6. Слярова И.В. Физическая культура как составляющая социокультурной адаптации студентов-иностранцев/ Н.С.Раснюк, Е.К.Машкова, Г.А.Котова, И.В. Слярова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы XII 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", 2022. – С. 276-281.
7. Слярова И.В. Анализ адаптационных процессов иностранных студентов к обучению в медицинском вузе в условиях пандемии COVID-19 /И.В. Слярова, 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.
8. Слярова И.В. Привлечение студентов-кураторов (тьюторов) к адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском вузе / И.В. Слярова, 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.

9. Ушакова И.А. Физическая культура в социокультурной и профессиональной адаптации студентов медицинского вуза /ред. проф. В.Б. Мандрикова. - Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2017. - 260 с.

References

1. Ivanyuk Yu. E. Sociokul'turnaya adaptatsiya inostranny'x studentov: posobie / Brest. gos. un-t im. A.S. Pushkina; sost. – Brest: BrGU, 2019. – 71 s.

2. Mostovaya T.N. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo adaptatsii inostranny'x studentov k obucheniyu v vuze / T.N. Mostovaya, A.I. My'shkin, I.A. Loby'ncev // Nauka-2020. 2020. №9 (45). S. 19-25.

3. Morozova Yu.V. K voprosu ob adaptatsii inostranny'x studentov v mnogonacional'nom vuze: regional'ny'e aspekty' //Azimut nauchny'x issledovaniy: pedagogika i psixologiya. - 2018 .- T.7. - № 1 (122). - S. 129-132.

4. Sklyarova I.V. Specifika sfery` fizicheskoy kul'tury` v zhizni inostranny'x studentov medicinskogo vuza v 2021 godu/ I.V. Sklyarova, E.K Mashkova, N.S. Rasnyuk, G.A. Kotova// Materialy` VII vserossiyskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny'm uchastiem "Aktual'ny'e problemy` fizicheskoy kul'tury` studentov medicinskix vuzov" Sankt-Peterburg, 19 noyabrya 2021 goda «Aktual'ny'e problemy` fizicheskoy kul'tury` studentov medicinskix vuzov», Izd-vo SZGMU im. I. I. Mechnikova. - 2022. - Chast` II. - S.121-127.

5. Sklyarova I.V. Distancionnoe obuchenie inostranny'x studentov medicinskogo vuza po discipline fizicheskaya kul'tura na yazy`ke-posrednike / I.V. Sklyarova, A.A. Dacenko// Mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskix rabot «Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury`, sporta i turizma». Sankt-Peterburgskij politexnicheskij universitet Petra Velikogo. Sankt-Peterburg. - Izdatel'stvo: Politekh-Press. - 2022.- S.79-84.

6. Sklyarova I.V. Fizicheskaya kul'tura kak sostavlyayushhaya sociokul'turnoj adaptatsii studentov-inostrancev/ N.S.Rasnyuk, E.K.Mashkova, G.A.Kotova, I.V. Sklyarova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitatsiya i rekreaciya: problemy` i perspektivy` razvitiya: Materialy` XII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Krasnoyarsk, 01 iyunya 2021 goda. – Krasnoyarsk: Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vy'sshego obrazovaniya "Sibirskij gosudarstvennyj universitet nauki i tekhnologii imeni akademika M.F. Reshetneva", 2022. – S. 276-281.

7. Sklyarova I.V. Analiz adaptacionny'x processov inostranny'x studentov k obucheniyu v medicinskom vuze v usloviyax pandemii COVID-19 /I.V. Sklyarova, E.K. Mashkova, N.S. Rasnyuk, G.A. Kotova // Fizicheskaya kul'tura i sport v obrazovatel'nom prostranstve: innovatsii i perspektivy` razvitiya: sbornik materialov Vserossiyskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, v 2 t., Sankt-Peterburg, 28 aprelya 2021 goda. – Sankt-Peterburg: Rossijskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet im. A.I. Gercena, 2021. – S. 350-354.

8. Sklyarova I.V. Privlechenie studentov-kuratorov (t'yuterov) k adaptatsii inostranny'x studentov k obucheniyu v medicinskom vuze / I.V. Sklyarova, E.K. Mashkova, N.S. Rasnyuk, G.A. Kotova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitatsiya i rekreaciya: problemy` i perspektivy` razvitiya: Materialy` XI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Krasnoyarsk, 01 iyunya 2021 goda. – Krasnoyarsk: Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vy'sshego obrazovaniya "Sibirskij gosudarstvennyj universitet nauki i tekhnologii imeni akademika M.F. Reshetneva", 2021. – S. 157-161.

9. Ushakova I.A. Fizicheskaya kul'tura v sociokul'turnoj i professional'noj adaptatsii studentov medicinskogo vuza /red. prof. V.B. Mandrikova. - Volgograd: Izd-vo VolgGMU, 2017. – 260 s.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛЮ ГИБДД

А.А. Тащиян¹, Е.В. Панов²

¹ГКОУ ВО Ростовский юридический институт МВД России
344015, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83

¹Донской государственный технический университет

Россия, 344000, Ростовская область, Ростов-на-Дону, площадь Гагарина, 1

²Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

¹E-mail.ru: tashiyan@sfedu.ru

²E-mail.ru: pan_69@mail.ru

Рассмотрим в статье физическую и психологическую подготовку курсантов ВУЗов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД. В статье изучаются методические особенности образовательной программы в рамках обучения курсантов по профилю ГИБДД. Оценивается эффективность методов управления психофизическими процессами в служебной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, психологическая подготовка, курсанты, сотрудники ГИБДД.

PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF CADETS OF UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA, STUDYING IN THE PROFILE OF THE TRAFFIC POLICE

A.A. Tashiyan¹, E.V. Panov²

¹FGKOU VO "Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia"
Russian Federation, Rostov-on-Don, st.Eremenko, 83

¹Don State Technical University

Russian Federation, 344000, Rostov-on-Don, Gagarin Square, 1

²Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian
Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, Rokossovsky str., 20

¹E-mail.ru: tashiyan@sfedu.ru

²E-mail.ru: pan_69@mail.ru

Let's consider in the article the physical and psychological training of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia studying in the profile of the traffic police. The article examines the methodological features of the educational program in the framework of training cadets about the profile of the traffic police. The effectiveness of methods for managing psychophysical processes in official activities is evaluated.

Keywords: physical training, psychological training, cadets, traffic police officers.

Актуальность исследования: деятельность сотрудников ГИБДД находится под постоянным вниманием как гражданских лиц, так и государственных служащих. В настоящее время подготовка как психологическая, так и физическая сотрудников ГИБДД является довольно неэффективной. Это связано с физической подготовленностью сотрудников к применению силы и их низкой стрессоустойчивостью.

Цель – раскрыть формирование функциональной готовности обучающихся в образовательных организациях МВД к деятельности по обеспечению безопасности дорожного движения.

Задачи:

- раскрыть роль физического воспитания сотрудников ОВД как составляющая правоохранительной деятельности;
- выделить задачи и формы физической подготовки курсантов и слушателей;
- привести показатели физической подготовленности курсантов полиции в процессе обучения в образовательных организациях;

Системный подход и личностно-деятельностный подход к профессиональной подготовке курсантов и процессу формирования их профессиональных качеств соответственно явились теоретико-методологической основой нашего исследования. Основными методами являлись: научно-теоретическое изучение и оценка проблемы и в последующем создание концепций; проведение анализа практического опыта; наблюдение со стороны педагогов; самооценка; проведение различных опросов, как индивидуальных, так и групповых; проведение экспериментов и подведение итогов исследования.

Практическую сторону исследования составляет то, что рассматривается и изучается физическая подготовленность курсантов образовательных организаций МВД России при изучении боевых приемов борьбы.

Оценка эффективности используемых методов управления психофизическими процессами в служебной деятельности зависит от:

характера и выраженности педагогического воздействия, приводящего к изменениям показателей функционального состояния, степени психофизиологической готовности и надежности;

совершенствование и минимизация стресса для дальнейшей работоспособности, успеха в управлении эффективностью не только на протяжении всего цикла обучения, но и для переноса накопленного потенциала в свою дальнейшую служебную деятельность;

способные к адаптации и изменению, направленные на управление нагрузками различного характера (умственными, физическими).

План мероприятий по процессу физического восстановления, овладение средствами контроля адекватности выбранного метода управления работоспособностью -особый статус физической подготовки, разработанный в общей концепции управления психофизическими процессами сотрудников ГИБДД допускает его в рамках этой концепции, связывая представления об эффективности их выполнения и оптимальности их состояния, которое испытывают сотрудники.

Акцент сделан на выборе комплекса методов для анализа изменений, происходящих на разных этапах жизни курсанта, характеризующих степень расходования психологических и физических ресурсов при исполнении служебных обязанностей, что поможет в ходе будущей службы, которые он будет использовать в управлении в своей профессиональной деятельности [1].

Результаты различных исследований показали, что полная характеристика структуры основных компонентов психофизиологической подготовки включает следующие группы:

- по уровню оценивания интенсивности физической нагрузки;
- по субъективным комфортным и эмоциональным показателям переживания состояния, медиаторы личностных особенностей (хроническая усталость, тревожность, депрессия и др.);
- профессионально важных психофизиологических функциональных процессов, в том числе памяти, внимания, интеллекта и двигательной активности;
- динамике успешности физической подготовки. Показатели работоспособности, на которых строится тренировка, и их скорость, сила, координация, устойчивость во времени.

В то же время, чтобы подготовить сотрудников к опыту управления своим состоянием и, следовательно, своей работоспособностью, необходимо понимать их знания и ощущения о влиянии на результат, специалисты рекомендуют на основе динамической оценки определять текущее функциональное функционирование, состояние студента за счет индивидуального курса, а также постоянные тенденции общего уровня напряженности и стресса за весь цикл обучения, а также стабильность полученных результатов в затраченном времени, как непосредственно, так и отдаленные сроки после завершения курса [4].

Результаты показывают, что высокой зависимости между профессиональной деятельностью сотрудников ГИБДД и их физическим состоянием на данном этапе нет.

Во многом этот процесс определяется уровнем развития личностных качеств. Вместе с тем определена главенствующая роль двигательной активности как важнейшей основы поддержания и поддержания психофизиологической подготовки и развития личностных качеств работников [5].

В целом анализ результатов проведенного исследования показывает преимущество тренирующихся, активно участвующих в поддержании формы тела, при постоянной физической нагрузке. Их функциональный резерв значительно больше, чем у тех, кто проходит только обязательные курсы, и они не участвуют в осознанных процессах двигательной активности с использованием в своей жизни элементов физической рекреации.

Показатели хорошей психофизиологической подготовки к профессиональной деятельности достигаются большей активизирующей способностью центральной нервной системы, совершенной регуляцией функций организма и устойчивостью к вредным воздействиям внешней среды.

В ходе нашей работы были рассмотрены особенности профессиональной деятельности сотрудников ГИБДД. Достоверно то, что выполнение функциональных задач работниками зачастую происходит под влиянием многих неблагоприятных факторов внешней среды, климатических условий - с одной стороны, из-за недостаточной физической активности, психоэмоционального напряжения, связанного с высокой личной ответственностью за свой труд. Результат, как и нарушения режима дня, - с другой стороны.

В то же время возможности физических упражнений не используются должным образом для регулирования психофизиологической подготовки работников с целью повышения эффективности профессиональной деятельности [3].

Результаты нашего исследования показывают, что успешность профессиональной подготовки слушателей - будущих сотрудников ГИБДД зависит, главным образом, от уровня теоретических знаний и практических навыков в методах и организации повышения и поддержания психологической готовности рабочего дня, в процессе выполнения специальных, соответствующих задач. Развитие общей выносливости, логического мышления и некоторых личных качеств, прежде всего ответственности, организованности, трудолюбия и самостоятельности.

Анализ специализированных изданий показывает, что эффективность физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России повысилась. Однако это, по их мнению, не снижает актуальности проблем, связанных с недостаточностью знаний и умений курсантов в применении методов повышения и поддержания психологической готовности, снижением уровня физической подготовленности кандидатов.

Поэтому, учитывая характер их будущей профессиональной деятельности, не вызывает сомнений целесообразность использования программ специальной физической подготовки в образовательных организациях МВД России, в том числе для курсантов курсов ГИБДД. Развитие современной высшей школы, в том числе системы профессионального образования МВД России, заставляет по-новому взглянуть на проблемы, возможности развития и перспективы совершенствования образовательной среды вуза.

Важным элементом этого является спортивная культура и спортивная микросреда.

Исследование подтверждает необходимость дальнейшего изучения вопросов, связанных с усилением влияния физической культуры и двигательной активности на формирование

специализированной личности, целесообразным использованием методов повышения и поддержания психологической готовности студентов вуза к эффективному выполнению профессиональных задач путем МВД России.

Также следует уточнить, что процесс физического воспитания, основанный на временной организации жизни в определенных условиях внешней среды, способствует улучшению физического здоровья и психологической работоспособности занимающихся.

Адаптационный процесс является реальной основой целенаправленной активизации своих резервных возможностей, творческих способностей и преодоления трудностей и психологических препятствий в процессе учебной деятельности.

Таким образом, при физической подготовке курсантов высших учебных заведений МВД России при изучении профиля сотрудников ГИБДД необходимо учитывать особенности профессиональной деятельности и требования сотрудников учреждения внутренних дел, для которых необходимо:

регулировать степень кураторства физической подготовки, основанное на усилении индивидуальной направленности и включении в учебный процесс методов самооценки психофизиологического состояния, важного фактора управления психофизиологической подготовкой занимающихся в процессе обучения. Обучение и постепенно основа для их будущих успехов в профессиональной деятельности;

обеспечить, чтобы в содержание физической подготовки в основном входили упражнения, способствующие развитию общей работоспособности, выносливость с учетом степени выполнения показателей в процессе отбора кандидатов на обучение образовательными учреждениями МВД России [2];

акцентировать внимание преподавателя на реализации познавательного и мотивационного компонентов при воспитании двигательной активности обучающихся;

учет дифференцированных результатов обучающихся в зависимости от их готовности к самостоятельной деятельности по повышению своей физической подготовленности;

акцентировать внимание сотрудников на содержании самоподготовки в связи со спецификой профессиональной деятельности, спецификой направлений, в которых их необходимо мотивировать, и уровнем личного физического состояния;

консультирование при самообучении (на основе добровольного выбора формы физической активности и в сочетании с конкретными обстоятельствами будущей профессиональной деятельности) использования спортивных игр как базовой основы развития быстроты реагирования и организации эффективной организационной деятельности, поведению в экстремальных ситуациях;

предоставление методических указаний для отдельных курсов путем проведения методических инструкторских семинаров и разработки визуальных коммуникаций по методу доставки.

Кроме того, необходимо учитывать операторную направленность профессиональной деятельности сотрудников ГИБДД, что может быть обеспечено включением в упражнения на внимание.

Библиографические ссылки

1. Баркалов С.Н. Особенности психофизической подготовленности сотрудников дорожно-патрульной службы к экстремальным ситуациям служебной деятельности // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2019. № 1 (2). С. 57–62.

2. Кузнецова А.А. Рефлексивно-смысловая регуляция состояния выгорания у преподавателей высшей школы: дис. ...канд. психол. наук. Курск, 2016. С. 34.

3. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007. С. 116.

4. Панферов Р.Г. Физическая подготовка и безопасность личности: цель, задачи, взаимодействие // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 154–159.
5. Тациян А.А., Панов Е.В., Кулахсзян С.К. Оптимизация скоростно-силовых качеств ударов студентов, занимающихся в секциях рукопашного боя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2024. № 1. С. 85-92.

References

1. Barkalov S.N. Osobennosti psihofizicheskoy podgotovlennosti sotrudnikov dorozhno-patruľnoy sluzhby k `ekstremal'nyy situatsiyam sluzhebnoy deyatel'nosti // Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya. 2019. № 1 (2). S. 57-62.
2. Kuznecova A.A. Refleksivno-smyslovaya regulyaciya sostoyaniya vygoraniya u prepodavatelej vysshej shkoly: dis. ...kand. psihol. nauk. Kursk, 2016. S. 34.
3. Leonova A.B., Kuznecova A.S. Psihologicheskie tehnologii upravleniya sostoyaniem cheloveka. M.: Smysl, 2007. S. 116.
4. Panferov R.G. Fizicheskaya podgotovka i bezopasnost' lichnosti: cel', zadachi, vzaimodejstvie // Avtonomiya lichnosti. 2020. № 1 (21). S. 154-159.
5. Taschiyan A.A., Panov E.V., Kulahszyan S.K. Optimizaciya skorostno-silovykh kachestv udarov studentov, zanimayuschihsya v sekciyah rukopashnogo boya // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskayakul'tura. Sport. 2024. № 1. S. 85-92.

© Тациян А.А., Панов Е.В. 2024

УДК 796.08

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г.В Федотова, Д.С. Кислицына

Кубанский государственный аграрный университет имени академика А. И. Трубилина

Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

E-mail: fedotova.g@edu.kubsau.ru

E-mail: kislicynadara75@gmail.com

В статье рассматриваются психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта и их влияние на жизнь и состояние человека. В настоящее время человеку просто необходимо придерживаться именно этих аспектов и уделять свое внимание спорту. Именно эти факторы помогают улучшить здоровье и психологическое состояние человека.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, упражнения, нагрузки, здоровый образ жизни, формирование здорового иммунитета.

PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

G.V. Fedotova, D.S. Kislitsyna

Kuban State Agrarian University named after Academician A.I. Trubilin

Russian Federation, 350044, Krasnodar, Kalinina str., 13

E-mail: fedotova.g@edu.kubsau.ru

E-mail: kislicynadara75@gmail.com

The article discusses the psychological, pedagogical, medical and biological aspects of physical culture and sports and their impact on human life and condition. At present, a person simply needs to adhere to these aspects and pay attention to sports. It is these factors that help to improve the health and psychological state of a person.

Keywords: sports, physical education, exercises, loads, healthy lifestyle, formation of healthy immunity.

В настоящее время спорту уделяется много внимания как в учебных заведениях, так и за их пределами. Спорт играет важнейшую роль в жизни человечества. В современном мире, где в основном у людей работа связана со стрессом и сидячим образом жизни, спорт необходим не только для внутреннего здоровья человека, но и для нормального психологического состояния населения [5].

Занятия физической культурой и спортом являются наиболее важными в жизни человека, оказывая положительное влияние не только на физическое здоровье, но и на психическое состояние, социальную адаптацию и развитие личности. Поэтому важно рассматривать эти сферы деятельности с точки зрения психолого-педагогических и медико-биологических аспектов [4].

Далее будут описаны некоторые медико-биологические аспекты:

– физическая активность способствует укреплению мышц и костей, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению выносливости и координации движений.

- регулярные занятия спортом снижают риск заболевания сердечно-сосудистыми болезнями, диабета, ожирения и некоторых видов рака.
- физическая нагрузка стимулирует обменные процессы в организме, что способствует поддержанию здорового веса и повышению уровня энергии.
- активный образ жизни способствует повышению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям.

– специальные упражнения и программы реабилитации помогают восстановить функции организма после травм и заболеваний [8].

К психолого-педагогическим аспектам относят развитие личности, улучшение эмоционального состояния, повышение самооценки, социализацию, развитие когнитивных функций:

– спорт формирует такие качества, как силу воли, настойчивость, самодисциплину, ответственность, умение работать в команде.

– физическая активность способствует выработке гормонов счастья – эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса, так же положительно влияют на нервную систему человека.

– достижение спортивных результатов и овладение новыми навыками повышает уверенность в себе и своих силах.

– спорт помогает не только физическому здоровью, но и предоставляет возможность для общения, взаимодействия с другими людьми и формирования социальных связей.

– физическая активность улучшает кровоснабжение мозга, что способствует нормализации памяти, помогает сконцентрировать внимание и контроль над работой [7].

На рисунке 1 можно увидеть некоторые советы для укрепления психологического здоровья, которые являются частью психолого-педагогических методов.



Рисунок 1 – советы для укрепления психологического здоровья

Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта тесно взаимосвязаны. Физическое здоровье является основой для психического благополучия и успешного развития личности. В свою очередь, позитивное эмоциональное состояние и мотивация способствуют достижению лучших результатов в спорте и поддержанию здорового образа жизни [2;3].

Физическая культура и спорт оказывают комплексное воздействие на организм и личность человека. Учитывая медико-биологические и психолого-педагогические аспекты, можно разработать эффективные программы физического воспитания и тренировок, которые будут

способствовать не только укреплению здоровья, но и развитию личности, формированию позитивных качеств и достижению жизненного успеха [1;6].

В целом, спорт оказывает значительное положительное влияние на современного человека, способствуя его физическому, психическому и социальному развитию. Он является важным инструментом для поддержания здоровья, улучшения качества жизни и достижения личного успеха [9].

Библиографические ссылки

1. Гончарова, И.А. Физическая культура в жизни студентов / И.А. Гончарова, А.А. Желтов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 109-111. – EDN ROHOOB.

2. Горбачева, Е.А. Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма / Е.А. Горбачева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIII Международной научно-практической конференции, Красноярск, 15 июня 2023 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2023. – С. 289-292. – EDN POLAPJ.

3. Желтов, А.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах / А.А. Желтов, Д.А. Набока // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 1. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 181-187. – DOI 10.22450/9785964205166_1_182. – EDN NQBDCL.

4. Иванов, А.Д. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета, Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 года. Том Ч. 6.. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 65-68. – EDN FNXTKI.

5. Кузнецова, З.В. Повышение качества обучения техники основных способов плавания у обучающихся в аграрном вузе / З.В. Кузнецова, А.А. Клименко // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 14 марта – 04 2019 года / Отв. за вып. Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2019. – С. 332-334. – EDN BGNAAT.

6. Ломидзе, М.А. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах / М.А. Ломидзе, З.В. Кузнецова // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета, Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 года. Том Ч. 6.. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 99-104. – EDN SIMCWZ.

7. Погорелый, А.Е. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием физической культуры и спорта / А.Е. Погорелый, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2023. – № 1-2(95). – С. 66-69. – DOI 10.24412/2411-0450-2023-1-2-66-69. – EDN ZZXAIZ.

8. Удовицкая, Л.У. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе / Л.У. Удовицкая, З.В. Кузнецова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар:

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 963-969. – EDN AQHSJT.

9. Федотова, Г.В. Повышения уровня функционального состояния организма средствами физической культуры / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, А.В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 27 декабря 2022 года. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 533-536. – EDN TETDJR.

References

1. Goncharova, I.A. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov / I.A. Goncharova, A.A. Zheltov // Fizicheskaya kul'tura studentov. - 2021. - № 70. - S. 109-111. - EDN ROHOOB.

2. Gorbacheva, E.A. Znachenie fizicheskoy kul'tury i sporta v profilaktike asotsial'nogo povedeniya molodezhi i molodezhnogo `ekstremizma / E.A. Gorbacheva, T.V. Kovaleva, T.A. Il'nickaya // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya rehabilitatsiya i rekreatsiya: problemy i perspektivy razvitiya : Materialy XIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Krasnoyarsk, 15 iyunya 2023 goda. - Krasnoyarsk: Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya "Sibirskij gosudarstvennyj universitet nauki i tehnologii imeni akademika M.F. Reshetneva", 2023. - S. 289-292. - EDN POLAPJ.

3. Zheltov, A.A. Psihologo-pedagogicheskie voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzah / A.A. Zheltov, D.A. Naboka // Nauka i obrazovanie: traditsii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoy nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyaschennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh, Blagoveschensk, 29 marta 2023 goda. Tom 1. – Blagoveshchensk: Dal'nevostochnyj gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2023. – S. 181-187. – DOI 10.22450/9785964205166_1_182. – EDN NQBDC.

4. Ivanov, A.D. Sportivnye travmy v hudozhestvennoj gimnastike / A.D. Ivanov, T.V. Kovaleva, T.A. Il'nickaya // XXIII Vserossijskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta, Nizhnevartovsk, 06–07 aprelya 2021 goda. Tom Ch. 6.. – Nizhnevartovsk: Nizhnevartovskij gosudarstvennyj universitet, 2021. – S. 65-68. – EDN FNXTKI.

5. Kuznecova, Z.V. Povyschenie kachestva obucheniya tekhniki osnovnykh sposobov plavaniya u obuchayushchihsya v agrarnom vuze / Z.V. Kuznecova, A.A. Klimenko // Kachestvo vysshego obrazovaniya v agrarnom vuze: problemy i perspektivy : Sbornik statej po materialam uchebno-metodicheskoy konferencii, Krasnodar, 14 marta – 04 2019 goda / Otv. za vyp. D.S. Lilyakova. – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet imeni I.T. Trubilina, 2019. – S. 332-334. – EDN BGNAAT.

6. Lomidze, M.A. Vliyanie ozdorovitel'nogo plavaniya na obuchayushchihsya s plohim somaticheskim zdorov'em v ramkah zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v vuzah / M.A. Lomidze, Z.V. Kuznecova // XXIII Vserossijskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta, Nizhnevartovsk, 06–07 aprelya 2021 goda. Tom Ch. 6.. – Nizhnevartovsk: Nizhnevartovskij gosudarstvennyj universitet, 2021. – S. 99-104. – EDN SIMCWZ.

7. Pogorelyj, A.E. Osnovnye napravleniya sovershenstvovaniya mekhanizma gosudarstvennogo upravleniya razvitiem fizicheskoy kul'tury i sporta / A.E. Pogorelyj, L.P. Fedosova, G.V. Fedotova // Ekonomika i biznes: teoriya i praktika. – 2023. – № 1-2(95). – S. 66-69. – DOI 10.24412/2411-0450-2023-1-2-66-69. – EDN ZZXAIZ.

8. Udovickaya, L.U. Innovacionnyj metod obucheniya plavaniyu studentov v vuze / L.U. Udovickaya, Z.V. Kuznecova // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshix uchebnykh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyaschennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo

vospitaniya Kubanskogo GAU, Krasnodar, 28–29 oktyabrya 2020 goda. – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet imeni I.T. Trubilina, 2020. – S. 963-969. – EDN AQHSJT.

9. Fedotova, G.V. Povysheniya urovnya funkcional'nogo sostoyaniya organizma sredstvami fizicheskoy kul'tury / G.V. Fedotova, L.P. Fedosova, A.V. Ul'fanova // Aktual'nye problemy nauki i obrazovaniya v usloviyah sovremennyh vyzovov : Sbornik materialov XVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Moskva, 27 dekabrya 2022 goda. – Moskva: Pечатnyj cekh, 2022. – S. 533-536. – EDN TETDJR.

© Федотова Г.В, Кислицына Д.С., 2024

УДК 796.011.1

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

И.Г. Харчева¹, В.Д. Зубач²

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

²E-mail: zubach00@mail.ru

Для студентов медицинского вуза современные методики тренировки по плаванию способствуют всестороннему развитию мышц и увеличению силовых показателей. Для достижения этой цели необходима разносторонняя подготовка, как в воде, так и на суше. Однако для более быстрого и эффективного повышения уровня физической подготовленности студентов необходимо использовать комплексы упражнений, которые учитывают их индивидуальную физическую подготовленность. В статье изучен текущий уровень физической подготовленности студентов до начала занятий плаванием, изучено влияние регулярных занятий плаванием на улучшение физической выносливости, силы и гибкости студентов, исследована связь между улучшением физической подготовленности студентов на занятиях плаванием и их успехами в учебе, концентрацией и памятью

Ключевые слова: плавание, техника плавания, физическая выносливость.

INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AT SWIMMING CLASSES

I.G. Kharcheva¹, V.D. Zubach²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: irina4476@mail.ru

²E-mail: zubach00@mail.ru

For medical school students, modern swimming training methods contribute to comprehensive muscle development and increased strength. To achieve this goal, versatile training is required, both in water and on land. However, to more quickly and effectively increase the level of physical fitness of students, it is necessary to use sets of exercises that take into account their individual physical fitness. The article examined the current level of physical fitness of students before starting swimming lessons, studied the effect of regular swimming lessons on improving the physical endurance, strength and flexibility of students, explored the connection between improving the physical fitness of students in swimming lessons and their academic success, concentration and memory

Keywords: swimming, swimming technique, physical endurance.

Введение. Физическая активность играет важную роль в общем благополучии студентов с физической и психологической точек зрения. Однако недостаточный уровень физической подготовленности может негативно сказаться на их жизнеспособности и успеваемости. Одним из способов повысить физическую подготовленность студентов являются занятия плаванием. Этот вид физической активности эффективно развивает выносливость, силу и

гибкость студентов [1]. Кроме того, плавание обладает другими преимуществами, такими как низкая нагрузка на суставы и возможность социального взаимодействия в группе [2]. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью повышения физической подготовленности студентов через занятия плаванием. Плавание оказывает высокоэффективное воздействие на организм, развивая сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формируя правильную осанку, тренируя и развивая терморегуляцию организма, а также физические качества человека.

На основании актуальности исследования, можно сформулировать *гипотезу*, что разные навыки плавания, способствует повышению не только уровня физического развития студентов, но и способствует лучшему усвоению учебного материала основной образовательной программы медицинского вуза.

Цель исследования заключалась в определении влияния занятий плаванием на повышение физической подготовленности студентов. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи: изучение текущего уровня физической подготовленности студентов до начала занятий плаванием, в т.ч. оценка начального уровня физической активности, выносливости, силы и гибкости у студентов, оценка эффективности занятий плаванием в повышении физической подготовленности студентов, в т.ч. изучение влияния регулярных занятий плаванием на улучшение физической выносливости, силы и гибкости студентов, оценка влияния повышения физической подготовленности на академическую успеваемость студентов, исследование связи между улучшением физической подготовленности студентов на занятиях плаванием и их успехами в учебе, концентрацией и памятью.

Таким образом, предполагается, что различные техники плавания способствуют не только физическому развитию, но и улучшают усвоение основного учебного материала медицинских студентов.

Основное содержание работы. Для экспериментального изучения влияния занятий плаванием на повышение уровня физической подготовленности студентов было проведено исследование. Исследование проводилось на базе СЗГМУ имени И.И. Мечникова в течение 2 месяцев в 2024 году. Оно проводилось в 2 этапа. К первому этапу были привлечены 40 студентов 2 курса медико-профилактического факультета в возрасте от 19 до 20 лет.

Ко второму этапу были привлечены к участию студенты СЗГМУ им. И.И. Мечникова, проходившие первый этап исследования, в составе 40 человек в возрасте от 19 до 20 лет.

На первом этапе эксперимента было проведено предварительное тестирование общего уровня физической подготовленности студентов с помощью контрольных тестов. Для этого студенты выполняли несколько упражнений на суше. В основном, это включало ходьбу на месте с энергичными движениями рук, ходьбу с подниманием колен и руками на поясе, а также различные упражнения для разминки, такие как вращения и наклоны головой, руками, туловищем и другими частями тела. Также студенты выполняли упражнения «ласточка» и «поплавок». В конце этого этапа анализировались результаты студентов, чтобы определить их уровень физической подготовленности.

На втором этапе исследования проводилось тестирование специальной подготовленности в воде. Этот этап состоял из нескольких этапов, которые проходили в определенной последовательности. Сначала студенты разминались, проплывая стандартную дистанцию от 800 до 1200 метров. Затем они плавали 50 метров на полную мощность. После этого следовал отдых продолжительностью 12-15 минут, в течение которого студенты выполняли компенсаторное плавание в течение 8-10 минут. Далее студенты проплывали 50 метров с максимальной доступной скоростью и отдыхали в течение 10 секунд. Общая продолжительность этого этапа составляла 10-15 минут, не считая пауз отдыха. После этого студенты снова отдыхали 12-15 минут, в течение которых выполняли компенсаторное плавание в течение 8-10 минут. Наконец, они проплывали 2-4 отрезка по 50 метров на полную мощность с отдыхом в течение 10 секунд между отрезками.

В итоге, каждый этап эксперимента был направлен на определение уровня физической подготовленности студентов и проводился с использованием различных упражнений на суше и в воде.

По данным исследования, которое было проведено среди студентов, выяснилось, что среди 40 опрошенных человек 29 предпочитают заниматься плаванием и имеют высокий уровень физической подготовленности. 5 человек не умеют плавать и поэтому решают поддерживать свою физическую форму бегом, как на занятиях по физической культуре, так и индивидуально. Еще 6 человек имеют низкий уровень физической подготовленности из-за различных заболеваний. В начале эксперимента все студенты прошли тестирование на плавательную и физическую подготовленность. Показатели физической подготовленности студентов в начале эксперимента приведены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности студентов в начале эксперимента

Упражнения	Группы		Р
	Экспериментальная n= 42	Контрольная n= 42	
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	
Бег 25 м, с	5,39±0,40	5,43±0,22	> 0,05
Бег 900 м, с	358,56±24,29	359,22±19,82	> 0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	157,15±17,14	155,42±13,72	> 0,05
Подъём туловища из положения лежа на спине за 30 с, кол-во раз	18,65±3,15	19,2±2,77	> 0,05
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	7,69 ± 4,27	7,68±3,69	> 0,05

От 40 человек, участвовавших в исследовании, 20 регулярно посещают занятия по физической культуре и поддерживают высокий уровень двигательной активности. 13 студентов сами компенсируют недостаток двигательной активности, выполняя упражнения, рекомендованные преподавателями по физической культуре СЗГМУ им. И.И. Мечникова, или изучая обучающие видеоролики в сети. И 7 студентов, у которых нет регулярного режима физической активности. Главной причиной пропуска занятий по физической культуре является большая учебная нагрузка.

Сравнение времени, затраченного студентами из контрольной и экспериментальной групп, на преодоление 50-метровой дистанции в конце эксперимента, представлено в таблице 2.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности студентов в конце эксперимента

Упражнения	Группы		Р
	Экспериментальная n= 42	Контрольная n= 42	
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	
Времяпреодоления д 50м,с	0,52±0,07	0,71±0,13	<0,05
Дистанция(м),преодо лённая за 15мин	502,4±95,56	383,0±99,46	<0,05
Резуль тат по дго товленности	4,16±0,58	3,19± 0,84	<0,05

Результаты 15-минутного теста плавания по методике К. Купера продемонстрировали значительную разницу в плавательной подготовке испытуемых из экспериментальной и контрольной групп. Представители экспериментальной группы преодолели среднюю дистанцию в 502,4 метра, что соответствует уровню подготовленности 4,16 балла. В то же время, студенты контрольной группы проплыли в среднем 383 метра, что оценивается в 3,19 балла. Статистический анализ подтвердил достоверное различие между результатами двух групп ($p < 0,05$). Дополнительно к результатам теста исследователи провели анализ физической активности студентов второго курса. Установлено, что 60% участников регулярно посещают занятия по плаванию в рамках университетской программы. 25% занимаются плаванием вне учебного процесса и включают упражнения на все группы мышц. Однако 15% студентов не имеют регулярной двигательной активности. Данные о физической активности студентов дополняют картину плавательной подготовки. Регулярное посещение

университетских занятий по плаванию положительно сказывается на результатах теста Купера, в то время как отсутствие физической активности приводит к более низким показателям. Таким образом, исследование выявило значительную разницу в плавательной подготовке между студентами, регулярно посещающими занятия по плаванию, и теми, кто не имеет регулярной двигательной активности. Результаты подчеркивают важность плавания как средства физического развития и совершенствования физических качеств, таких как выносливость, координация и сила. Расширенные сведения о плавательной подготовке Плавательная подготовка – это комплексный показатель, характеризующий уровень владения техникой плавания, способность преодолевать различные дистанции и сохранять заданный темп. Оценка плавательной подготовленности проводится с помощью различных тестов, включая тест Купера, который используется для определения уровня общей и специальной выносливости. Уровень плавательной подготовки может варьироваться в зависимости от ряда факторов, таких как: возраст, пол, генетические задатки, стаж занятий, интенсивность и регулярность тренировок. Развитие плавательной подготовки происходит постепенно и требует последовательных тренировок, нацеленных на совершенствование техники, увеличение дистанций и скорости плавания. Систематические занятия плаванием способствуют улучшению физической формы, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также помогают развить такие физические качества, как выносливость, сила, гибкость и координация движений.

Заключение. Исследование демонстрирует, что плавание является эффективным средством физического развития и укрепления здоровья для студентов. Занятия плаванием способствуют улучшению работы дыхательной системы, физической выносливости, адаптации к окружающей среде и активизации иммунной системы, что благоприятно влияет на физическую и умственную активность студентов. Хорошая физическая подготовленность является основой для достижения высокой работоспособности. При наличии сильных и гибких мышц, а также развитых навыков контроля над движениями, студенты могут успешно осваивать различные виды двигательной активности.

Без проведения тренировок на суше невозможно добиться хороших результатов в плавании. Физическая подготовленность, полученная при тренировках на суше, является основой для достижения высокого уровня специальной силы и выносливости в плавании.

Таким образом, плавание и тренировки на суше взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Они играют ключевую роль в развитии физических качеств студентов и обеспечивают оптимальную подготовку для успешного участия в плавании. Рекомендуется сочетать занятия в бассейне и тренировки на суше для достижения лучших результатов и получения всех преимуществ, которые может предложить плавание.

Библиографические ссылки

1. Каменский, Д.А. Изучение влияния занятий по плаванию на физическую подготовленность и здоровье студентов медицинского вуза / Д.А. Каменский, М.М. Ибрагимов // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 16 ноября 2023 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, 2024. – С. 202-205.

2. Влияние подводного плавания на здоровье человека / А.Е. Батулин, М.А. Рогожников, Н.Д. Гричух, Ю.В. Яковлев // Безопасный спорт – 2022 : Материалы IX Международной научно-практической конференции, Санкт - Петербург, 12–13 мая 2022 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 (ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России).

Кафедра лечебной физкультуры и спортивной медицины. – Санкт - Петербург: ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, 2022. – С. 60-66.

References

1. Kamenskij, D.A. Izuchenie vlijaniya zanjatij po plavaniju na fizicheskiju podgotovlennost' i zdorov'e studentov medicinskogo vuza / D.A. Kamenskij, M.M. Ibragimov // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury studentov medicinskih vuzov : Materialy IX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterbug, 16 nojabrja 2023 goda. – Sankt-Peterburg: Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet im. I.I. Mechnikova, 2024. – S. 202-205.
2. Vlijanie podvodnogo plavaniya na zdorov'e cheloveka / A. E. Baturin, M.A. Rogozhnikov, N.D. Grichuh, Ju.V. Jakovlev // Bezopasnyj sport – 2022 : Materialy IX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Sankt - peterburg, 12–13 maja 2022 goda / Ministerstvo zdravoohraneniya Rossijskoj Federacii. Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija «Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova» Ministerstva zdravoohraneniya Rossijskoj Federacii (FGBOU VO SZGMU im. I.I. MechnikovaMinzdravaRossii). Kafedralechebnofizkul'turyisportivnojmediciny. – Sankt - Peterburg: FGBOUVOSZGMUim. I.I. Mechnikova Minzdrava Rossii, 2022. – S. 60-66.

© Харчева И.Г., Зубач В.Д., 2024

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

УДК 612.766.1613.72-057.875

АНАЛИЗ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ И ЕЕ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.Л. Адамонис, Н.В. Пац

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»
230009, Республика Беларусь, Гродненская область, г. Гродно, ул. Горького, 80

Проведена оценка и анализ уровня двигательной активности студентов медицинского ВУЗа Беларуси и ее роль в формировании здорового образа жизни. Показано, что двигательная активность студентов исследуемого медицинского ВУЗа соответствует физиологическим потребностям их возрастной группы. Использование мобильного приложения «Шагомер» является стимулирующим фактором в коррекции своей двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, здоровый образ жизни, мобильное приложение «Шагомер».

ANALYSIS OF THE LEVEL OF MOTORACTIVITY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL MEDICAL INSTITUTIONS AND ITS ROLE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

A.L. Adamonis, N.V. Pats

Educational Institution "Grodno State Medical University",
80, Gorkogo Street, Grodno, Belarus, 230009

The assessment and analysis of the level of motor activity of students of the medical University of Belarus and its role in the formation of a healthy lifestyle were carried out. It is shown that the

motor activity of the students of the studied medical university corresponds to the physiological needs of their age group. The use of the Pedometer mobile application is a stimulating factor in correcting one's motor activity.

Key words: physical activity, students, healthy lifestyle, mobile application "Pedometer".

Введение. У студентов, двигательная активность значительно ограничена, преобладает гиподинамический стресс, что приводит к негативным изменениям в организме, к возникновению хронических заболеваний, снижению умственной и физической работоспособности.

Вместе с тем, потребность в движении – одна из общебиологических особенностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности. Связь двигательной активности с состоянием здоровья человека неоспорима [4].

Поэтому для успешного обучения и сохранения здоровья необходимо у молодежи формировать потребность в ведении здорового образа жизни в сочетании с регулярной оптимальной двигательной активностью.

Проведенные исследования показывают, что учебное время для студентов в среднем составляет 58-64 ч в неделю (включая самоподготовку), а ежедневная учебная нагрузка равна 9-11 часам (3-4 пары в аудитории, плюс 2-3 часа занятий в читальном зале, лаборатории) и 2-4 часа на самоподготовку, в большинстве случаев в условиях общежития [1, с.16]. Следовательно, рабочий день студентов – один из самых продолжительных.

Особенно сложным для студентов является экзаменационный период, период стрессовых ситуаций, протекающих в большинстве случаев в условиях дефицита времени [1, с.16].

Из 100%, компонентов образа жизни студентов, на режим сна приходится 24-30 %, на режим питания и гигиенические мероприятия – 10-16 %, на режим двигательной активности – 15-30 % (рисунок 2). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов [1, с.22].

Занятий по 90 минут в неделю по предмету физическая культура недостаточно для поддержания оптимального психофизического состояния студентов. Исследования некоторых ученых указывают на необходимость дополнительной двигательной активности в объеме 4-5 ч в неделю [1, с.116].

К вариантам двигательной активности относятся ходьба, бег, плавание, велосипедные прогулки, занятия игровыми видами спорта, в тренажерном зале.

Как считают некоторые физиологи, каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа [2, с.102]. Двигательная активность в оптимальных дозах стимулирует синтез эндорфинов, способствуя гармонизации жизнедеятельности организма [2, с.102].

По данным Р.И. Купчинова (2004) в среднем двигательная активность студенческой молодежи в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8 000-11 000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 месяца) – 3 000-4 000 шагов, а в каникулярный период – 14 000-19 000 шагов. А уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движении и составляет 50-65 %, в период экзаменов – 18-22 % биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев [1, с.125].

Учебные занятия по физическому воспитанию (2 раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4 000-7 300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю [1, с.125]. Но зимой двигательная активность ниже на 5-15 % по отношению к лету. У юношей двигательная активность выше, чем у девушек, в среднем на 25-30 % [1, с.126]. Двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км/ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 км/ч или 30 мин игры в баскетбол, а так же танцы [1, с.127].

Некоторые исследователи для студенческой молодежи рекомендуют нагрузочный режим за счет физических упражнений, включающий: ежедневную утреннюю гимнастику по 10-15

мин, пешеходные прогулки не менее 60-80 мин (в сумме на протяжении всего дня), специализированные занятия по 45-60 минут (3-4 раза в неделю) в дополнение к 2-хразовым занятиям физической культуры [1, с.129].

Существуют разные способы определения объема двигательной активности. Один из них основывается на подсчете расстояния, преодолеваемого человеком за сутки (в шагах или километрах). Так, по мнению японских ученых, рекомендуемый отрезок должен состоять из 10 000 шагов [1, с.129].

Для сбора данных о двигательной активности можно использовать мобильные приложения на смартфонах, фитнес-браслеты или умные часы, и как показано в некоторых работах, их применение молодежью, способствует повышению самодисциплины в собственном двигательном режиме [3].

Цель исследования. Анализ уровня двигательной активности студентов высшего ВУЗа Беларуси и ее роль в формировании здорового образа жизни.

Материалы и методы. Объектом исследования выступили студенты медицинского университета г. Гродно в возрасте 18-19 лет. Использовано приложение для оценки произведенных за сутки шагов каждым испытуемым. В течение недели с помощью мобильного приложения фиксировались данные о количестве шагов каждого студента и пройденном расстоянии. Статистическая обработка полученных результатов проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика, 10.00»

Результаты и обсуждение.

В ходе нашего исследования установлено, что в среднем двигательная активность студентов-медиков в период учебных занятий составила 8 000-9 000 шагов в сутки, в выходные – 13 000-14 000 шагов. В то же время в понедельник и четверг при проведении занятий по физической культуре двигательная активность увеличивалась и составляла 10 000-11 000 шагов. На четверг приходился самый пик двигательной активности, связанный в первую очередь, с проведением в этот день занятий по физической культуре и переходом студентов на занятия в различные учебные корпуса. Двигательная активность коррелировала с изменениями погодных условий, повышаясь на 10 % по отношению к холодным и ветреным дням и зависела от, гендерной принадлежности: у юношей двигательная активность была выше, чем у девушек, в среднем на 15 %.

Использование мобильного приложения помогло студентам более ответственно относиться к своей двигательной активности и стимулировало их на здоровый образ жизни в повышении двигательной активности, пешим прогулкам.

Двигательная активность студентов приобретает в наши дни значение одного из эффективных средств сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности.

Осознание роли двигательной активности студенческой молодежью и особенно, студентами медицинских ВУЗов, имеет большое значение не только для формирования своего личного двигательного режима и здоровья, но и для будущей профессиональной деятельности. Поскольку врач – это лидер пропаганды здорового образа жизни, формирующий у граждан мотивацию на сохранение здоровья, в том числе и посредством приобщения к двигательной активности.

Выводы. Двигательная активность студентов исследуемого медицинского ВУЗа соответствует физиологическим потребностям их возрастной группы. Использование мобильного приложения «Шагомер» является стимулирующим фактором в коррекции своей двигательной активности.

Библиографические ссылки

1. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп средних спец. и высших учеб. заведений / Р.И. Купчинов. – Мн. : ИВЦ Минфина, 2004. –211 с.

2. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2006. – 351 с.

3. Мобильные приложения как средство для мониторинга физической активности студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/mobilnye-prilozheniya-kak-sredstvo-dlya-monitoringa-fizicheskoy-aktivnosti-studentov/viewer/> – Дата доступа: 08.04.2024.

4. Двигательная активность студентов как один из факторов ЗОЖ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--80aaccdhusn7aaftgr1dzf.xn--p1ai/articles/dvigatel'naya-aktivnost-studentov-kak-odin-iz-faktorov-zozh/> – Дата доступа: 08.04.2024.

References

1. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi : posobie dlya prepodavatelej i kuratorov grupp srednih spec. i vysshih ucheb. zavedenij / R.I. Kupchinov. - Mn. : IVC Minfina, 2004. -211 s.

2. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta : uchebnoe posobie dlya stud. uchrezhdenij sred. prof. obrazovaniya /V.A. Baronenko, L.A. Rapoport. - M. : Al'fa-M : INFRA-M, 2006. - 351 s.

3. Mobil'nye prilozheniya kak sredstvo dlya monitoringa fizicheskoy aktivnosti studentov [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/mobilnye-prilozheniya-kak-sredstvo-dlya-monitoringa-fizicheskoy-aktivnosti-studentov/viewer/> / - Data dostupa: 08.04.2024.

4. Dvigatel'naya aktivnost' studentov kak odin iz faktorov ZOZh [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://xn--80aaccdhusn7aaftgr1dzf.xn--p1ai/articles/dvigatel'naya-aktivnost-studentov-kak-odin-iz-faktorov-zozh/> / - Data dostupa: 08.04.2024.

© Адамонис А.Л., Пац Н.В., 2024

УДК 796.012

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ФОРМИРОВАНИИ ИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Э.К. Ананян¹, Л.П. Федосова², З.В. Кузнецова³

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: mailto:edgar.edgar009@mail.ru

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

³E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

Технологический прогресс и малоподвижный образ жизни стали причинами ухудшения здоровья населения, что в первую очередь связано с недостатком двигательной активности. Нормализация двигательной активности молодых людей одна из задач физической культуры и спорта в вузах, которая достигается путём привлечения студентов к ведению здорового образа жизни. В рамках данной работы изучена связь двигательной активности и здорового образа жизни, а также приведены рекомендации для студентов, выделена необходимость их самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также рационального планирования дня для увеличения двигательной активности и укрепления здоровья.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, малоподвижный образ жизни, самостоятельные занятия, здоровье.

MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS IN THE FORMATION OF THEIR HEALTHY LIFESTYLE

E.K. Ananyan¹, L.P. Fedosova², Z.V. Kuznetsova³

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: mailto:edgar.edgar009@mail.ru

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

³E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

Technological progress and a sedentary lifestyle have become the reasons for the deterioration of public health, which is primarily associated with a lack of physical activity. Normalization of motor activity of young people is one of the tasks of physical culture and sports in universities, which is achieved by attracting students to lead a healthy lifestyle. As part of this work, the connection between physical activity and a healthy lifestyle has been studied, and recommendations for students have been given, the need for their independent physical education and sports, as well as rational planning of the day to increase physical activity and improve health, has been highlighted.

Keywords: physical activity, physical culture and sports, healthy lifestyle, sedentary lifestyle, independent exercise, health.

Одним из основных факторов ухудшения здоровья населения является научно-технологический прогресс, который привёл к трансформации профессиональной деятельности – перестали использоваться физические ресурсы человека, превалирует использование интеллектуальных, а к работнику предъявляются совсем другие требования: высокий уровень не только физического, но и психологического здоровья, умение

справляться с различными ситуациями и работать в различных условиях, а также обрабатывать большие объёмы информации [1]. При таком режиме жизни возникает недостаток двигательной активности и люди зачастую начинают вести малоподвижный образ жизни, что приводит к развитию множества заболеваний: сердечно-сосудистой, нервной, опорно-двигательной систем, желудочно-кишечного тракта, а также снижается иммунитет и нарушается обмен веществ [2]. Так нормализация уровня двигательной активности становится не только способом сохранения здоровья населения, но и привлечения их к здоровому образу жизни.

В рамках данной работы целью стало изучение режима двигательной активности студентов в формировании здорового образа жизни.

Сохранение достаточного уровня двигательной активности – одно из основополагающих условий здорового образа жизни. Достичь его можно при регулярном использовании средств физической культуры и спорта, для студентов это в первую очередь занятия в вузе и дополнительные секционные занятия. Однако только ими двигательная активность молодых людей не должна ограничиваться, также необходимы самостоятельные занятия, в их ряду могут быть даже такие виды физической активности как прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, походы и др. Только регулярные занятия помогут нормализовать двигательную активность и соответственно укрепить здоровье, а также встать на путь непрерывного самосовершенствования своего тела, навыков и умений, психофизических качеств и др. [3].

Оценка влияния высокого уровня двигательной активности на умственную деятельность студентов тоже показывает свою эффективность. Чем ниже двигательная активность студентов, тем ниже эффективность их умственной деятельности, мозг с каждым днём начинает испытывать всё большее напряжение и быстрее утомляется, нарушается эмоциональный фон, снижается концентрация внимания и в следствии этого увеличивается время выполнения каких-либо задач и их результативность. Регулярное использование средств физической культуры и спорта помогает разгрузить мозг благодаря повышению тонуса клеток в нём и улучшения в них обменных процессов при физической активности. Также при физической активности улучшается кровообращение, учащается дыхание и увеличивается выброс гормонов в кровь, что помогает лучше работать каждой из систем организма. Так повышение уровня двигательной активности становится путём к здоровому образу жизни, который поможет улучшить качество жизни как со стороны психофизического развития, так и личностного, социального и даже профессионального [4].

Одним из основных физических качеств, необходимых для молодых людей, является общая выносливость, которую легко развить если использовать самые простые способы нормализации двигательной активности – ходьбу и бег. Чем выше общая выносливость, тем лучше работает организм, что способствует укреплению здоровья, нормализации психологического состояния и повышению работоспособности студентов.

Если оценить уровень двигательной активности современных студентов, он будет достаточно низким. В вузе кроме занятий физической культурой и спортом активности у студентов нет, во внеучебное время студенты зачастую также проводят время сидя – отдыхая и используя гаджеты, подготавливаясь к занятиям, общаясь онлайн [5]. Поэтому существует необходимость привлечения студентов к здоровому образу жизни и повышения уровня их двигательной активности. Планирование двигательной активности зависит от многих факторов, так, например, при большой умственной нагрузке происходят застои в организме и на его восстановление требуется больше времени, что также необходимо учесть. Оптимальный уровень двигательной активности для студентов 10-14 часов активности в неделю, что можно заменить 10 тыс. шагов в сутки [6]. В среднем по статистике большинство студентов достигают дневной нормы двигательной активности только в свободные от учёбы дни, в учебное время их активность достигает 60% от нормы, в экзаменационный период – 20%.

Занятий по физической культуре и спорту в вузе недостаточно для достижения нормы двигательной активности, почему студентам очень важно уделять время для самостоятельных занятий. Привлечение к ним является частью формирования здорового образа жизни студентов. Принципом самостоятельных занятий является их свободная форма, что способствует мотивации студентов и лучшему эффекту от них, каждый выбирает для себя сам, как ему стоит заниматься: посещать дополнительные секции, включать физминутки в распорядок дня, проводить гимнастику в разное время суток, находиться на свежем воздухе и т.д. В качестве рекомендаций для студентов для поддержания нормального уровня двигательной активности по распорядку дня может выступить следующий план: ежедневная утренняя гимнастика по 15-30 минут, ежедневные физминутки по 5-10 минут каждые 4 часа малоподвижной деятельности, физическая активность по 45-90 минут 3-4 раза в неделю (как спортивная, так и оздоровительная деятельность) [3].

Так можно проследить связь необходимости в двигательной активности и ведении здорового образа жизни. Если студент хочет нормализовать свою двигательную активность, ему необходимо заниматься регулярно, планировать свой день с учётом времени на труд, отдых и физическую активность, закаляться находясь на воздухе, что является частью здорового образа жизни [7]. Для привлечения студентов к такому образу жизни в вузах используются разные способы. Первым из них является распространение идей здорового образа жизни не только во время занятий, но и в сети Интернет, изучение со студентами этой темы более углублённо, поиск индивидуальных путей ведения здорового образа жизни и удовлетворения личных потребностей [5]. Вторым способом является внедрение в занятия новых технологий обучения и нетрадиционных видов физической культуры, в работе со студентами используются современные технологии, методики подразумевающие индивидуальный подход, а также такие нетрадиционные виды активности как калланетика, йога, пилатес и др. Всё это помогает мотивировать студентов к занятиям и пробудить их интерес к здоровому образу жизни, который в последние годы становится течением моды [7].

У современных студентов действительно существует недостаток двигательной активности, что приводит к распространению малоподвижного образа жизни и возникновению различных заболеваний. Однако популяризация здорового образа жизни как средствами вузов и государства, так и в сети Интернет поможет в решении этой проблемы, с каждым годом его приверженцами становятся всё больше молодых людей, что является положительным показателем в вопросе здоровья населения. Двигательная активность и здоровый образ жизни взаимосвязанные понятия, ведь многие шаги в нормализации двигательной активности являются составляющими здорового образа жизни. Так при регулярной физической активности и соблюдении принципов здорового образа жизни студенты легко смогут достичь нормы своей двигательной активности, что также благоприятно повлияет и на их здоровье.

Библиографические ссылки

1. Ковалева Т.В., Желтов А.А., Чвикалов М.С. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : Материалы Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.
2. Карачина А.А., Желтов А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 83-84.
3. Гончарова И.А., Желтов А.А. Физическая культура в жизни студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 109-111.
4. Желтов А.А., Набока Д.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти

отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 181-187.

5. Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 27-32.

6. Рысева В.Г., Желтов А.А. Студенческий спорт - залог активной жизненной позиции // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : Материалы I Всероссийской конференции. – Москва: ГЦОЛИФК, 2022. – С. 699-704.

7. Клименко А.А., Желтов А.А., Абуладзе П.В., Мануйлов С.И. О некоторых возможностях рейтинговой системы оценивания физической культуры личности студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 90-98.

References

1. Kovaleva T.V., Zheltov A.A., Chvikalov M.S. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.

2. Karachina A.A., Zheltov A.A. Rol' fizicheskoy kul'tury v profilaktike zabolevanij studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 83-84.

3. Goncharova I.A., Zheltov A.A. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 109-111.

4. Zheltov A.A., Naboka D.A. Psihologo-pedagogicheskie voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzah // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 181-187.

5. Kovaleva T.V., Il'nickaya T.A. Ispol'zovanie mobil'nyh prilozhenij pri zanyatii fizicheskoy kul'turoj // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossijskoj ochno-zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 27-32.

6. Ryseva V.G., Zheltov A.A. Studencheskij sport - залог aktivnoj zhiznennoj pozicii // Fizicheskaya kul'tura i sport kak jedno iz osnovnyh napravlenij molodezhnoj politiki v Rossijskoj Federacii : Materialy I Vserossijskoj konferencii. – Moskva: GCOLIFK, 2022. – S. 699-704.

7. Klimenko A.A., Zheltov A.A., Abuladze P.V., Manujlov S.I. O nekotoryh vozmozhnostyah rejtingovoj sistemy ocenivaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov vuza // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2021. – № 2. – С. 90-98.

© Ананян Э.К., Федосова Л.П., Кузнецова З.В., 2024

УДК 664

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ БЕЛОРУСОВ ОБ ОТРИЦАТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ НЕДОСТАТКА МАГНИЯ НА ПРОЦЕССЫ ОБУЧЕНИЯ, ФОРМИРОВАНИЯ ПАМЯТИ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И СОН

К.А. Ботвин, Е.В. Синкевич

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»
230009, Республика Беларусь, Гродненская область, г. Гродно, ул. Горького, 80

В данной статье проведена оценка осведомлённости белорусов об отрицательном влиянии недостатка магния на процессы обучения, формирования памяти, стрессоустойчивость и сон. В ходе работы была выявлена степень влияния магния на работу центральной нервной системы, а также проведен опрос респондентов по вопросу информированности о влиянии недостатка магния на ряд процессов, связанных с обучением и качество усвоения материала.

Ключевые слова: магний, нервная система, сон, память, обучение, стрессоустойчивость, сон, здоровье.

AWARENESS OF BELARUSIANS ABOUT THE NEGATIVE EFFECTS OF MAGNESIUM DEFICIENCY ON LEARNING PROCESSES, MEMORY FORMATION, STRESS TOLERANCE AND SLEEP

K.A. Botvin, E.V. Sinkevich

Educational Institution "Grodno State Medical University",
80, Gorkogo Street, Grodno, Belarus, 230009

This article assesses the awareness of Belarusians about the negative impact of magnesium deficiency on learning, memory formation, stress resistance and sleep. In the course of the work, the degree of influence of magnesium on the work of the central nervous system was revealed, and a survey of respondents was conducted on the issue of awareness of the impact of magnesium deficiency on a number of processes related to learning and the quality of assimilation of the material.

Keywords: magnesium, nervous system, sleep, memory, learning, stress resistance, sleep, health.

Актуальность. Магний является одним из самых важных электролитов в нашем организме. Магний необходим для нормального процесса обучения и формирования памяти.

Следует отметить его важную роль в работе NMDA (N-метил-D-аспартат)-рецепторов. Избыточная активация NMDA-рецепторов оказывает пагубное влияние на клетки мозга. NMDA-рецепторы блокируются ионами магния и реагируют на глутамат только при удалении ионов Mg^{2+} . При дефиците Mg^{2+} рецепторы глутамата возбуждаются, ток ионов Ca^{2+} в нейроны усиливается, потенцируется развитие эксайтоксичности (патологический процесс, ведущий к повреждению и гибели нервных клеток под воздействием нейромедиаторов, способных гиперактивировать NMDA- и AMPA-рецепторы). Ионы Mg^{2+} являются универсальными природными стабилизаторами всех подтипов NMDA-рецепторов, при этом контролируя работу потенциалзависимых ионных каналов для Ca^{2+} , Na^{+} , K^{+} [1]. Учёными предоставляется все больше доказательств того, что системы NMDA-рецепторов в

целом и долговременная потенцияция (LTP), опосредованная глутаматом, могут играть решающую роль в процессах обучения и формирования памяти.

Было доказано, что NMDA-рецепторы в головном мозге играют решающую роль в различных типах обучения, в том числе в пространственном обучении, в формировании рабочей и обонятельной памяти. Было высказано предположение, что активация рецептора NMDA необходима для долговременной потенцияции (LTP) в гиппокампе, миндалевидном теле и медиальной перегородке. Этот механизм участвует в формировании памяти.

Более того, недавние данные свидетельствуют о важности взаимодействия между передачей сигналов BDNF/TrkB и рецепторами NMDA для пространственной памяти. Тирозинкиназа семейства Src (не связанная с клеточным рецептором тирозинкиназа, участвующая в процессах эмбрионального развития и клеточного роста), Fyn (нерецепторная тирозинкиназа src-семейства, участвующая в регуляции клеточного роста) играет роль в этом взаимодействии, связывая TrkB с NR2B (одна из субъединиц NMDA-рецептора), что свидетельствует о том, что передача сигналов BDNF/TrkB в гиппокампе играет решающую роль в обучении и памяти [3,4]. Ионы магния могут регулировать уровень BDNF. Доказано, что добавка магния увеличивает BDNF в сыворотке у пациентов с депрессией, а добавление пидолата магния (5 мМ) к модели совместной культуры ГЭБ/церебральных органоидов увеличивает экспрессию BDNF.

Учёными доказано, что увеличение содержания магния в мозге с помощью соответствующего питания, повышает пластичность нейронов и долговременную память у молодых и старых грызунов [5].

На процессы обучения и запоминания информации особую роль играет стресс и депрессия. К примеру, влияние стресса на память зависит от конкретного исследуемого процесса запоминания и временной близости между стрессовым событием и этим процессом запоминания. В то время как стресс задолго до усвоения информации ухудшает формирование памяти, стресс незадолго до или после представления новой информации обычно улучшает последующую работу памяти. Напротив, стресс перед восстановлением памяти ухудшает запоминание ранее выученной информации [6]. Также было замечено, что тревога перед экзаменом, связанная с воздействием стрессовых условий экзамена, увеличивает экскрецию магния с мочой, что приводит к частичному снижению уровня магния.

Исследование Али Х. Кизилбаш и др. показало, что депрессивные симптомы (без тревоги) оказывают неблагоприятное влияние на немедленное запоминание новой информации и объем (не скорость) усвоения. В данных исследовании указывается, что симптомы тревоги (без депрессии) не оказали существенного вредного влияния ни на один из оцениваемых аспектов функционирования памяти [7].

Магний оказывает влияние на стресс и депрессию. Например, естественно и экспериментально индуцированная гипомagneмия повышает тревожность на моделях мышей. Уровни магния в плазме крови и мозге также значительно коррелируют с поведенческими реакциями, связанными с тревогой, у грызунов. Было продемонстрировано, что добавление уровней магния у мышей снижает проявление тревожного поведения. Магний также модулирует активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (НРАА), которая является центральным субстратом системы реакции на стресс. Активация НРАА запускает адаптивные вегетативные, нейроэндокринные и поведенческие реакции, позволяющие справиться с требованиями стрессора; включая усиление беспокойства. Доказано, что добавки магния ослабляют активность НРАА, включая снижение центральных (АКТГ) и периферических (кортизол) эндокринных реакций этой системы. Следовательно, магний может дополнительно влиять на состояние тревоги посредством смягчения реакции на стресс [8].

Магний также необходим для активности mGluRs (метаботропные глутаматные рецепторы) — рецепторов, связанных с G-белком, которые широко экспрессируются в мозге. Это может объяснить усиление тревоги при гипомagneмией, т.к. рецепторы mGluRs играют

ключевую модулирующую роль в глутаматергической активности, секреции и пресинаптическом высвобождении глутамата, активности ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) - ергической системы и регуляции нейроэндокринной системы. Действие глутамата на рецепторы mGluRs вовлечено в реакцию на страх, тревогу и панику. Магний может дополнительно модулировать тревогу за счет увеличения доступности ГАМК-ергической системы за счет уменьшения пресинаптического высвобождения глутамата [9].

Всем известно, что сон играет важную роль в обучении, формировании памяти. По вопросу влияния на сон можно сказать, что магний оказывает благоприятное воздействие на засыпание и поддержание сна, а также на утомляемость, возникающую вследствие лишения сна. Механизм, посредством которого хроническое лишение сна может снизить внутриклеточную концентрацию магния, неизвестен, но есть информация, что избыток катехоламинов, появляющийся при лишении сна, может ускорить выведение магния.

Так как отсутствуют данные по обеспеченности населения Беларуси магнием, в работе за основу взяты данные, характерные для промышленно развитых стран. Доказано, что значительная часть населения промышленно развитых стран не получает достаточного количества Mg²⁺. Например, только 32% американцев соответствовали критериям RDA-DRI по ежедневному потреблению Mg²⁺. Ниже приводится необходимое количество магния в соответствии с данными National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements: дети 1-3 лет: 80 мг; дети 4-8 лет: 130 мг; дети 9-13 лет: 240 мг; подростки 14-18 лет: мальчики 410 мг и девочки 360 мг; взрослые 19-30 лет: мужчины 400 мг и женщины 310 мг; взрослые 31+ лет: мужчины 420 мг и женщины 320 мг [11-12].

К продуктам, которые богаты магнием относятся: шпинат, черная фасоль, миндаль, тыквенные семечки, черный шоколад, авокадо [13]. Что касается белорусской кухни, то её значительную часть составляют блюда из картофеля: драники (дзеруны), клёцки, колдуны, бабка, тушеный картофель с мясом и (или) грибами и др. Среди мясных блюд популярен бигос — мясо, тушёное с капустой, колдуны — драники с мясной начинкой, зразы, полендвица, сальтисон, шкварки, мясной пирог «смажня» (смаженка), множество различных видов колбас (кишка, киндюк и др.), вяленое и копчёное мясо (белор. вэндляніна), рулька, холодец. Популярны супы: уха, жур, грибной суп, гороховый суп, холодники и др.

В 150 граммах отварного в коже картофеля содержится магния 39,9 мг на 100 гр продукта; в мясе различных животных магния очень мало - 19-25мг; в рыбе - от 20 до 55 мг; в капусте -16 мг; в грибах - 7 - 102 мг и в яйце - 10 мг на 100 гр продукта. В итоге мы можем сделать вывод, что белорусская национальная кухня обеднена магнием [14-16].

Цель: Изучить осведомленность населения по вопросам отрицательного влияния недостатка магния на процессы обучения, формирования памяти, стрессоустойчивость и сонисодержания его в блюдах национальной кухни.

Материалы и методы исследования. С помощью валеолого-диагностического метода обследованы 96 респондентов (белорусы в возрасте от 16 и старше, доля людей старше 30 лет составила 35,4 %). Из них 81,3% процентов лица женского пола и 18,8% лица мужского пола. Анкетирование проводилось в интернете с помощью платформы Google Forms. Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам исследования только 18,8% респондентов знает о том, что суточная потребность в магнии у лиц мужского пола 14 лет и старше составляет от 400 мг. Касательно осведомлённости о суточной потребности в магнии у лиц женского пола 14 лет и старше, доля правильных ответов была выше и составила 20,8%. При этом 51% респондентов считают, что для Беларуси актуальна проблема дефицита магния, 40,6% - затруднились ответить на данный вопрос.

44,8% участников анкетирования считают, что их рацион не содержит достаточное количество магния, а самыми частыми продуктами (набрали больше 50% ответов), которые являются источником магния респондентами были выбраны шпинат, авокадо, рыба, горький шоколад (рисунок 1).



Рисунок 1 - Продукты – источники магния

Что касается роли магния в работе нервной системы, опрошенные чаще всего (66,8% ответов), указывали на его благоприятное воздействие на сон и реже всего (45,8% ответов) - на процессы обучения (рисунок 2).

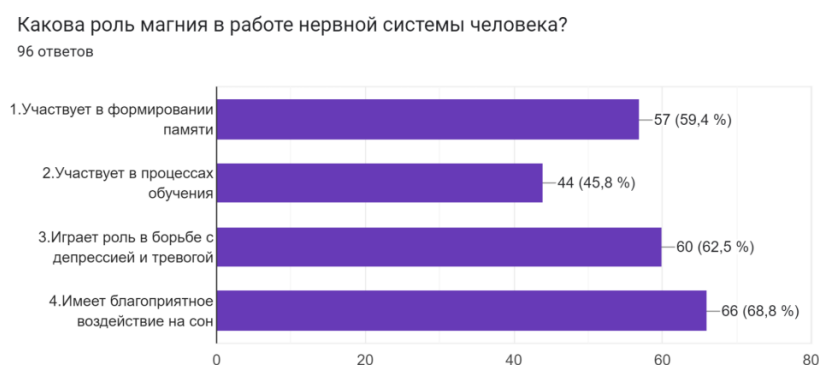


Рисунок 2. - Роль магния в работе нервной системы

По результатам опроса, для поддержания оптимального содержания магния в организме, 45,8% респондентов включают в свой рацион биологически-активные добавки или препараты, содержащие его в своем составе (рисунок 3).

Включаете ли вы в свой рацион биологически-активные добавки или препараты, содержащие в своем составе магний?
96 ответов

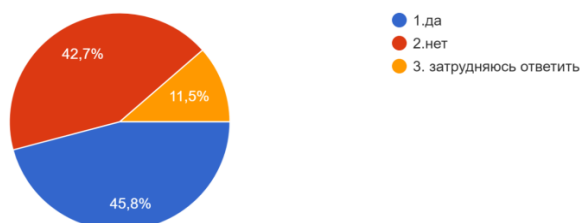


Рисунок 3 - Включаете ли Вы в свой рацион биологически-активные добавки или препараты, содержащие его в своем составе магний?

Выводы: По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод о недостаточной осведомленности участников анкетирования по вопросам суточной потребности магния, проблемы дефицита магния в суточном рационе современного человека.

Выяснилось, что практически половина (44, 8%) респондентов считают, что магния в их рационе не достаточно, хотя большинство участников опроса знают продукты – источники этого элемента.

Респонденты владеют информацией о положительном влиянии магния на сон, но не знают о его роли в формировании памяти и процессах обучения.

Практически половина респондентов (45,8%) принимают дополнительно БАДы или препараты, содержащие в своем составе магний.

Необходимо повышать уровень знаний о влиянии недостатка магния в организме на процессы запоминания, стрессоустойчивости и сна, для возможности более быстрой коррекции состояний гипомagneмией и повышения качества обучения.

Библиографические ссылки

1. Karachkova, E.S. The role of magnesium in neuroprotection and neuroplasticity / E.S. Karachkova, S.V. Vershinina. – Russia : Zh Nevrol Psikhiatr Im SSKorsakova., 2013.
2. Rezvani, A.H. Involvement of the NMDA System in Learning and Memory / A.H. Rezvani, E.D. Levin, J.J., Buccafusco. – CRC Press/Taylor & Francis, 2006. – Chapter 4.
3. Kiyofumi Yamada, Toshitaka Nabeshima, Brain-Derived Neurotrophic Factor/TrkB Signaling in Memory Processes, Journal of Pharmacological Sciences, 2003, Volume 91, Issue 4, Pages 267-270, Released on J-STAGE April 21, 2003, Online ISSN 1347-8648, Print ISSN 1347-8613
4. Bekinschtein P, Cammarota M, Katche C, Slipczuk L, Rossato JI, Goldin A, Izquierdo I, Medina JH. BDNF is essential to promote persistence of long-term memory storage. Proc Natl Acad Sci U S A. 2008 Feb 19;105(7):2711-6. doi: 10.1073/pnas.0711863105. Epub 2008 Feb 8. PMID: 18263738; PMCID: PMC2268201.
5. Maier, J.A.M.; Locatelli, L.; Fedele, G.; Cazzaniga, A.; Mazur, A. Magnesium and the Brain: A Focus on Neuroinflammation and Neurodegeneration. Int. J. Mol. Sci. 2023, 24, 223.
6. Vogel, S., Schwabe, L. Learning and memory under stress: implications for the classroom. npj Science Learn 1, 16011 (2016)
7. Ali H. Kizilbash, Rodney D. Vanderploeg, Glenn Curtiss, The effects of depression and anxiety on memory performance, Archives of Clinical Neuropsychology, Volume 17, Issue 1, January 2002, Pages 57–67
8. Boyle, N.B.; Lawton, C.; Dye, L. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review. Nutrients 2017, 9, 429
9. Niswender CM, Conn PJ. Metabotropic glutamate receptors: physiology, pharmacology, and disease. Annu Rev Pharmacol Toxicol. 2010;50:295-322. doi: 10.1146/annurev.pharmtox.011008.145533. PMID: 20055706; PMCID: PMC2904507.
10. Papadopol V, Nechifor M. Magnesium in neuroses and neuroticism. In: Vink R, Nechifor M, editors. Magnesium in the Central Nervous System [Internet]. Adelaide (AU): University of Adelaide Press; 2011. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507254/#>
11. Beltsville Human Nutrition Research Center [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/docs/_connecticut/ – Дата доступа: 20.02.2024
12. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/> – Дата доступа: 20.02.2024
13. Foods to Increase Your Magnesium Intake [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.menshealth.com/nutrition/g45495242/foods-high-in-magnesium/> – Дата доступа: 20.02.2024
14. Картофель - кладезь питательных веществ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eestikartul.ee/ru/pitatefnaya-tsennost/kartofel-kladez-pitatefnyh-veshhestv/> – Дата доступа: 20.02.2024

15. Таблица содержания магния в продуктах питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://frs24.ru/st/soderzhanie-magniya-v-produktah/> Дата доступа: 20.02.2024
16. Белстат рассказал, какие продукты белорусы едят чаще. И это не картофель.[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sputnik.by/20201015/Belstat-rasskazal-kakie-produkty-belorusy-edyat-chasche-i-eto-ne-kartofel-1045910139.html>– Дата доступа: 20.02.2024

References

1. Karachkova, E.S. The role of magnesium in neuroprotection and neuroplasticity / E.S. Karachkova, S.V. Vershinina. – Russia : Zh Nevrol Psikhiatr Im S S Korsakova., 2013.
2. Rezvani, A.H. Involvement of the NMDA System in Learning and Memory / A.H. Rezvani, E.D. Levin, J.J., Buccafusco. – CRC Press/Taylor & Francis, 2006. – Chapter 4.
3. Kiyofumi Yamada, Toshitaka Nabeshima, Brain-Derived Neurotrophic Factor/TrkB Signaling in Memory Processes, Journal of Pharmacological Sciences, 2003, Volume 91, Issue 4, Pages 267-270, Released on J-STAGE April 21, 2003, Online ISSN 1347-8648, Print ISSN 1347-8613
4. Bekinschtein P, Cammarota M, Katche C, Slipczuk L, Rossato JI, Goldin A, Izquierdo I, Medina JH. BDNF is essential to promote persistence of long-term memory storage. Proc Natl Acad Sci U S A. 2008 Feb 19;105(7):2711-6. doi: 10.1073/pnas.0711863105. Epub 2008 Feb 8. PMID: 18263738; PMCID: PMC2268201.
5. Maier, J.A.M.; Locatelli, L.; Fedele, G.; Cazzaniga, A.; Mazur, A. Magnesium and the Brain: A Focus on Neuroinflammation and Neurodegeneration. Int. J. Mol. Sci. 2023, 24, 223.
6. Vogel, S., Schwabe, L. Learning and memory under stress: implications for the classroom. npj Science Learn 1, 16011 (2016)
7. Ali H. Kizilbash, Rodney D. Vanderploeg, Glenn Curtiss, The effects of depression and anxiety on memory performance, Archives of Clinical Neuropsychology, Volume 17, Issue 1, January 2002, Pages 57–67
8. Boyle, N.B.; Lawton, C.; Dye, L. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review. Nutrients 2017, 9, 429
9. Niswender CM, Conn PJ. Metabotropic glutamate receptors: physiology, pharmacology, and disease. Annu Rev Pharmacol Toxicol. 2010;50:295-322. doi: 10.1146/annurev.pharmtox.011008.145533. PMID: 20055706; PMCID: PMC2904507.
10. Papadopol V, Nechifor M. Magnesium in neuroses and neuroticism. In: Vink R, Nechifor M, editors. Magnesium in the Central Nervous System [Internet]. Adelaide (AU): University of Adelaide Press; 2011. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507254/#>
11. Beltsville Human Nutrition Research Center [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/docs/_connecticut/– Data dostupa: 20.02.2024
12. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/>– Data dostupa: 20.02.2024
13. Foods to Increase Your Magnesium Intake [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://www.menshealth.com/nutrition/g45495242/foods-high-in-magnesium/>– Data dostupa: 20.02.2024
14. Kartoffel' - kladez' pitatel'nyh veshchestv [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://eestikartul.ee/ru/pitatelnaya-tsennost/kartofel-kladez-pitatelnyh-veshchestv/>– Data dostupa: 20.02.2024
15. Tablica sodержaniya magniya v produktah pitaniya [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://frs24.ru/st/soderzhanie-magniya-v-produktah/> Дата dostupa: 20.02.2024
16. Belstat rasskazal, kakie produkty belorusy edyat chashche. I eto ne kartofel'. [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://sputnik.by/20201015/Belstat-rasskazal-kakie-produkty-belorusy-edyat-chasche-i-eto-ne-kartofel-1045910139.html>– Data dostupa: 20.02.2024

УДК 796.05

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Д.В. Ворончихин¹, Е.В. Панов², А.В. Бакин³, С.В. Кузнецов⁴

¹Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского

Российская Федерация, 603098 г. Нижний Новгород, проспект Гагарина, 25

²Федеральное казенное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский юридический институт МВД России»
660131, г. Красноярск, ул.Рокоссовского,20

³Федеральное казенное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Омская академия МВД России»
644010, г. Омск, ул. Ленина, 48/1,

⁴Федеральное казенное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский юридический институт МВД России»
620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина,66

¹E-mail: toyotaraf777@mail.ru

²E-mail: pan_69@mail.ru

³E-mail: Aleksandr1009196969@mail.ru

⁴E-mail: kuznecovserja@mail.ru

В данной статье рассматривается существующая в настоящее время проблема мотивации студентов образовательных организаций к здоровому образу жизни, рассматриваются значимые аспекты здорового образа жизни, приводятся научные взгляды и мнения известных людей на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическая культура, студенты, мотивация, стимул, образовательные организации, молодежный возраст*

MOTIVATING STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE

D.V. Voronchikhin¹, E.V. Panov², A.V. Bakin³, S.V. Kuznetsov⁴

¹Lobachevsky National Research Nizhny Novgorod State University
Russian Federation, 603098 Nizhny Novgorod, Gagarin Avenue, 25

²Federal State Educational Institution of Higher Education
"Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia"
660131, Krasnoyarsk, st.Rokossovsky, 20

³Federal State Educational Institution of Higher Education
"Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia",
644010, Omsk, st.Lenina, 48/1,

⁴Federal State Educational Institution of Higher Education
"Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia"
620057, Ekaterinburg, st.Korepina, 66

¹E-mail: toyotaraf777@mail.ru

²E-mail: pan_69@mail.ru

³E-mail: Aleksandr1009196969@mail.ru

⁴E-mail: kuznecovserja@mail.ru

This article discusses the current problem of motivating students of educational organizations to a healthy lifestyle, considers significant aspects of a healthy lifestyle, provides scientific views and opinions of famous people on motivation to engage in physical education and sports

Keywords: *healthy lifestyle, physical culture, students, motivation, incentive, educational organizations, youth*

ВВЕДЕНИЕ

Концепция здорового образа жизни (ЗОЖ) на сегодняшний день является довольно популярной, поскольку в наши дни существуют неопровержимые доказательства того, что, придерживаясь данной концепции, человек действительно меньше болеет, чувствует себя лучше и больше радуется жизни. Еще одним доказательством этого является широкое распространение данной концепции в сети Интернет и количество подписчиков в тематических сообществах. Однако, все еще находятся те люди, которые или не знают о ней или не интересуются.

Актуальность темы данного исследования состоит в том, что современный образ жизни человека все меньше содержит в себе занятия физической культурой, а общее состояние здоровья человечества и забота о нем становятся все более значимыми.

Особенно данная тема важна для студентов высших учебных заведений. Ведь именно эта группа людей наиболее подвержена негативному влиянию на здоровье со стороны внешних факторов, чем какая-либо другая.

Существует множество разных определений термина «здоровый образ жизни». В мировой литературе и научных трудах вариантов настолько большое количество, что при детальном изучении налицо отличия только в нюансах и влиянии временного отрезка, в который то или иное определение было дано. Однако, в сущности, идея так или иначе сводится к одной мысли, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это набор правил, которых должен придерживаться человек для того, чтобы поддерживать себя и свое здоровье в стабильно хорошем состоянии. Соблюдение данных правил способствует не только устранению болезней, но и укреплению иммунитета, улучшению работоспособности, улучшению мозговой деятельности и поддержанию хорошей физической формы. Вкупе с этим, зачастую, человек также достигает и внутреннего умиротворения, а также социального благополучия.

На сегодняшний день процесс изучения здорового образа жизни, его исторического формирования и изменений сам по себе является достаточно занимательным, однако хотелось бы остановиться только на самых значимых его аспектах.

Во-первых, хотелось бы привести некоторые цитаты из преамбулы Устава ВОЗ:

- здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов;
- обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения;
- Просвещенное общественное мнение и активное сотрудничество со стороны общества крайне важны для улучшения здоровья народа [1].

Данные заключения по сути своей являются фундаментом для здорового образа жизни. Также хотелось бы отметить, что всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) акцентирует внимание на влиянии общественного мнения. Довольно интересный факт, ведь в данной мысли содержится очень много от психологии и философии. Также, это высказывание легко применимо к здоровому образу жизни, так как сегодня люди в своей жизни, под влиянием окружающего мнения из информационного поля, чаще склонны руководствоваться мнением общественным, чем своим собственным.

Во-вторых, любопытным является и тот факт, что исследования огромного количества ученых как отечественных, так и зарубежных сводятся к тому, что образ жизни человека является фактически фундаментом его здоровья. Хоть и существуют приверженцы противоположного мнения, однако неоспоримо, что сегодня научно доказана мысль, которую сформулировал Гиппократ еще до нашей эры: «Болезни происходят частью от образа жизни, частью от воздуха, который мы вводим в себя и которым мы живем».

В-третьих, не стоит забывать и о том, что приверженцами здорового образа жизни чаще всего являются успешные люди. Примеров можно привести огромное количество из самых разных сфер жизни – Джейк Джилленхол (актер), Павел Дуров (предприниматель, программист), Владимир Путин (президент Российской Федерации) и так далее. Про профессиональных спортсменов не приходится говорить, очевидно, что подавляющее большинство из них придерживается здорового образа жизни. Доподлинно не известно становится ли факт наличия ЗОЖ в жизни человека залогом его успешной карьеры, однако из внимания это не стоит упускать.

На сегодняшний день, формирование положительного отношения к ведению ЗОЖ у населения является одной из актуальных задач. Этот факт подтверждает рост количества проводимых исследований в научной среде, неотъемлемой частью которых является понятие мотивации.

Мотивация, как явление, описывается в трудах огромного количества ученых описывается как побуждение к какому-либо действию. Впервые данный термин был употреблен Артуром Шопенгауэром [2] в его философских изысканиях.

Для более правильного понимания понятия «мотивация» и процесса ее формирования необходимо обратиться к трудам психологов, поскольку данное понятие наиболее часто используется и исследуется именно в этой области науки.

С учетом множества исследований, определение мотивации можно отнести к двум основным направлениям, в зависимости от точки зрения. Первое рассматривает мотивацию как совокупность мотивов, второе – как процесс. Однако, в обоих случаях понятие «мотивация» выступает как вторичное по отношению к понятию «мотив».

В своей книге «Мотивация и мотивы», Ильин Е.П. [3] пишет: «Однако при таком подходе остается непонятным, во-первых, что же придает побудительность – ситуация или мотив, во-вторых, каким образом возникает мотив, если он появляется раньше, чем мотивация. Высказывания авторов о соотношении мотива и мотивации не проясняют этого вопроса. Так, мотивация и мотив – взаимосвязанные, взаимообусловленные психические категории и что мотивы действия формируются на базе определенной мотивации (т.е. мотивы вторичны). И в то же время он утверждает, что через выработку отдельных мотивов мы можем влиять на мотивацию в целом (т.е. уже мотивация зависит от мотивов, которые становятся первичными). Кроме того, автор считает, что мотивы относятся к действиям, а мотивация – к деятельности, не давая этому какого-либо обоснования.

В отличие от мотивации, мотив имеет более узкое значение. В нем фиксируется собственно психологическое содержание, а именно тот внутренний фон, на котором разворачивается процесс мотивации поведения в целом. Именно мотив энергизирует и направляет действия человека на каждый момент времени. Спрашивается – в чем же тогда состоит роль мотивации, если все осуществляется с помощью мотива? В этом случае понятие «мотивация» становится лишним.

Существует два типа мотивации: первичная, которая проявляется в форме потребности, влечения, драйва, инстинкта, и вторичная, проявляющаяся в форме мотива. Следовательно, в данном случае тоже имеется отождествление мотива с мотивацией.

Мотив как форма мотивации возникает только на уровне личности и обеспечивает личностное обоснование решения действовать в определенном направлении для достижения определенных целей, и с этим нельзя не согласиться.

Во многих случаях психологи (а биологи и физиологи – постоянно) под мотивацией имеют в виду детерминацию поведения, поэтому выделяют внешнюю и внутреннюю мотивацию.

Наряду с психологами проблема мотивации и мотива разрабатывается и криминалистами. Среди них тоже нет единого понимания мотивации. В одном случае она понимается как метод самоуправления личности через систему устойчивых побуждений, т. е. через мотивы, в другом случае – как процесс формирования мотива поведения, в третьем – как совокупность мотивов, как сложная и противоречивая, изменчивая динамическая система.

Таким образом, ни в понимании сущности мотивации, ее роли в регуляции поведения, ни в понимании соотношений между мотивацией и мотивом нет единства» [3].

Однако, для данного исследования наибольшую значимость представляет следующий вывод, который дает Ильин [3]: «С моей точки зрения, мотивация и мотивы всегда внутренне обусловлены, но могут зависеть и от внешних факторов, побуждаться внешними стимулами».

Данное высказывание говорит нам о том, что один человек при помощи внешних факторов способен влиять на мотивацию другого человека. Главное, чтобы стимулы были настолько сильными, чтобы был сформирован мотив. Конкретно в нашем случае, встают следующие вопросы:

- Какой или какие мотивы являются достаточными, для побуждения к ЗОЖ?
- Какие стимулы могут являться наиболее эффективными?

Ответ на первый вопрос можно найти в статье «Особенности мотивации ведения здорового образа жизни» Т.В. Карасевой, Е.В. Руженской [4]. Они, основываясь на данных Росстата приводят следующие мотивы:

- Укрепление здоровья;
- Сохранение физической формы и фигуры;
- Поддержание работоспособности;
- Увеличение продолжительности жизни;
- Удовлетворение потребности в общении;
- Реабилитация;
- Отказ от вредных привычек;
- Профессиональные мотивы;
- Снятие стресса.

Очевидно, что приведенные выше мотивы по сути своей являются тем, что легло в основу принципов ЗОЖ. По большому счету, данный вывод не является чем-то удивительным, поскольку ведение здорового образа жизни как раз и имеет своей целью решение данных проблем.

Что касается следующего вопроса, то для того, чтобы найти на него ответ нам необходимо понимать, что для каждого отдельно взятого человека эффективность того или иного стимула будет субъективной. Поскольку стимул по сути является результатом труда, который был проведен благодаря мотиву (реализация мотива), то список стимулов может быть представлен следующим образом:

- Крепкое здоровье;
- Отличная физическая форма и фигура;
- Высокая работоспособность;
- Высокая продолжительность жизни;
- Отсутствие потребности в общении;
- Отсутствие вредных привычек;
- Отсутствие стресса.

Выбор в пользу того или иного стимула для человека становится своего рода предопределенным. Зачастую, определение набора мотивов и стимулов осуществляется следующим образом:

- Существует проблема;
- Идет поиск путей решения (формируется мотив);
- Решение найдено (формируется стимул);
- Проблема решается.

Из данной цепочки процесса вытекает, что мотив и стимул продиктованы самой проблемой. Однако, все зависит от приоритета и «срочности» решения проблемы. Чем ситуация хуже, тем быстрее формируется мотив и сильнее стимул. Таким образом

получается, что эффективность стимула определяется ситуацией, в которой человек находится здесь и сейчас.

Таким образом, можно сделать вывод, что для мотивирования человека к ведению здорового образа жизни необходимо понимать в какой конкретно ситуации он сейчас находится, насколько сильна потребность в решении той или иной проблемы, существует ли у него мотив и что конкретно он хочет добиться.

В данном исследовании, на основании приведенного выше описания состояния, в котором находятся студенты, можно сделать вывод, что для них наибольшую важность приобретают стимулы, связанные с работоспособностью и стрессом.

Библиографические ссылки

1. Устав ВОЗ / [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. – URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата обращения: 03.05.2024).
2. Шопенгауэр, Артур / [Электронный ресурс] // Википедия: [сайт]. Шопенгауэр, Артур / [Электронный ресурс] // Википедия: Андросова, Г.А. Организация и управление в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Г.А. Андросова. – Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2023. – 171 с.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2011 – 512 с.
4. Карасева, Т.В., Руженская, Е.В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни [Текст] / Т.В. Карасева, Е.В. Руженская // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2013. – № 5. – С. 23-24.

References

1. Ustav VOZ / [Elektronnyj resurs] // Vsemirnaya organizaciya zdavoohraneniya: [sajt]. - URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (data obrascheniya: 03.05.2024).
2. Shopengau'er, Artur / [Elektronnyj resurs] // Vikipediya: [sajt]. Shopengau'er, Artur / [Elektronnyj resurs] // Vikipediya: Androsova, G.A. Organizaciya i upravlenie v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnoe posobie / G.A. Androsova. - Sankt-Peterburg : NGU IM. P.F. LESGAFTA, Sankt-Peterburg, 2023. - 171 s.
3. Il'in, E.P. Motivaciya i motivy / E.P. Il'in. - SPb: Piter, 2011 - 512 s.
4. Karaseva, T.V., Ruzhenskaya, E.V. Osobennosti motivacii vedeniya zdorovogo obraza zhizni [Tekst] / T.V. Karaseva, E.V. Ruzhenskaya // Problemy social'noj gigieny, zdavoohraneniya i istorii mediciny. - 2013. - № 5. - S. 23-24.

© Ворончихин Д.В., Панов Е.В., Бакин А.В., Кузнецов С.В., 2024

УДК 796.011.2

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

К.С. Димаксян¹, З.В. Кузнецова², Л.П. Федосова³

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: karinadmksn@gmail.com

²E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

³E-mail: luda_fedosova@mail.ru

Современные молодые люди имеют недостаток понимания о способах заботы о своём здоровье и методах их применения. Занятия физической культурой и спортом являются одним из наиболее эффективных способов, однако зачастую считается, что спорт – это мужское занятие, хотя эффект занятий для здоровья женщины не менее положителен. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на женское здоровье и станет целью этой работы. Сказано о том, на какие аспекты здоровья женщины влияют занятия, как их использовать с большей пользой для себя и как избежать негативных последствий занятий.

Ключевые слова: женское здоровье, физическая культура и спорт, индивидуальные особенности, планирование тренировок, рекомендации к занятиям, польза занятий.

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON WOMEN'S HEALTH

K.S. Dimaksyan¹, Z.V. Kuznetsova², L.P. Fedosova³

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: karinadmksn@gmail.com

²E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

³E-mail: luda_fedosova@mail.ru

Young people today have a lack of understanding about ways to take care of their health and how to use them. Physical education and sports are one of the most effective ways, but it is often believed that sports are a man's activity, although the effect of exercise on a woman's health is no less positive. Studying the impact of physical education and sports on women's health will be the goal of this work. It is said about what aspects of a woman's health are affected by exercise, how to use them to greater benefit for yourself, and how to avoid the negative consequences of exercise.

Keywords: women's health, physical education and sports, individual characteristics, training planning, recommendations for classes, benefits of classes.

В последние годы стала популяризироваться тема заботы о здоровье и многие молодые люди начали интересоваться ей, несмотря на общую тенденцию ухудшения их здоровья. У большинства молодых людей не хватает знаний и понимания о здоровом образе жизни, о воздействии физической культуры и спорта на их здоровье, у большинства также не сформировано осознанное отношение к здоровью и потребность к занятиям [1]. Большая доля молодёжи, занимающейся физической культурой и спортом, занимаются ей профессионально, что было привито с детства, остальные молодые люди в большинстве случаев не занимаются ей вообще так как не имеют представления о её влиянии. Одной из важных задач физического воспитания в вузах является повышение этого понимания и привлечение молодёжи к занятиям. По статистике физической культурой и спортом чаще

занимается мужская половина населения, что связано с представлением о спорте как способе набрать мышечную массу и стать сильнее, однако его влияние многогранно, особое воздействие занятий оказывается именно на женский организм [2]. Изучение этого влияния для улучшения понимания студентов и станет целью статьи.

Для начала студентам важно понимать, что занятия физической культурой и спортом – это не только способ развития физических качеств и формирования своего тела, но и эффективный способ сохранения здоровья. Женский организм нуждается в этом оздоровлении даже больше, чем мужской, в нем есть значительное отличие – наличие гормональных колебаний. Это сказывается на временном снижении иммунитета, возникновении психологической нестабильности и снижении общей результативности от самих тренировок. Например, в женском организме периодически изменяется уровень эстрогена и прогестерона, что сказывается на ухудшении мышечной работы и вызывает чувство стресса. Однако правильное планирование тренировки и соблюдение различных аспектов здорового образа жизни позволит не только компенсировать влияние этих изменений, но и укрепить женский организм и даже достичь любых поставленных целей в сфере физической культуры и спорта [3]. Содержание тренировки женщины и мужчины также должно отличаться из-за их различий в структуре скелетных мышц. Мышечная масса женщин значительно ниже, а также они имеют больше мышечных волокон, отвечающих за выносливость, и меньше за быстроту. Так девушкам, женщинам рекомендуется избегать высоких силовых нагрузок и использовать аэробные нагрузки.

Занятия физической культурой и спортом влияют на улучшение работы всех систем организма, в большей степени сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной. Также их влияние просматривается в повышении физической подготовленности – выносливости, силы мышц и в улучшении психологического здоровья, например, помогают противостоять стрессам. Это положительное влияние доступно как для женского, так и для мужского организма, однако при занятиях женщинам необходимо учитывать физиологические особенности своего организма. В период менструации лучше отказаться от нагрузок высокой интенсивности и заниматься по умеренной программе с включением плавных и спокойных упражнений, это поможет снизить боль и дискомфорт, который часто возникает у женщин в этот период и поможет не усугубить ситуацию. Необходимо учитывать изменения и в гормональном фоне женщине, например, при приёме гормонов, изменяется мышечная работа организма, почему необходимо корректировать и саму тренировку по физической культуре и спорту, чтобы сохранить её эффективность [4].

Для сохранения положительного эффекта для здоровья также необходимо соблюдать технику безопасности. Первым правилом для тренировки должна стать разминка всех групп мышц на её начальном этапе и их расслабление на конечном. Также важно следовать правильной технике выполнения упражнений, так как грубые ошибки могут не только не помочь в оздоровлении, но и оказаться причиной травматизма. Необходимо соблюдать оптимальную индивидуальную нагрузку, чтобы не навредить здоровью в следствии переутомления. Для девушек, женщин это особенно важно, так как план тренировки должен корректироваться даже от дня их цикла. Важным является и самоконтроль своего здоровья, не стоит терпеть дискомфорт, боль, плохое самочувствие, лучше прервать тренировку или снизить её интенсивность и обратиться к наблюдающему или врачу [5].

Физическая активность может помочь девушкам и женщинам в достижении различных целей, многие девушки мечтают о красивой фигуре, другие о сохранении молодости, третьи о ровной осанке и др. Именно занятия являются лучшим средством достижения этих целей [6]. В процессе занятий тратится большое количество калорий, формируются мышцы и сжигается жир, а также нормализуется метаболизм, что помогает не накапливать жир и чувствовать себя лучше. При нормальном весе и низком уровне жировой ткани улучшается работоспособность сердечно-сосудистой системы. Также при регулярных тренировках улучшаются обменные процессы в организме, которые помогают дольше сохранять тело в тонусе, а кожу более упругой и молодой. Для поддержания осанки и исправления других

нарушений опорно-двигательного аппарата существует множество средств физической культуры и спорта и целенаправленных комплексов упражнений, многие из них можно использовать даже для компенсации влияния сидячего образа жизни.

Ещё одним эффектом от занятий физической культурой и спортом для женщин является поддержка хорошей работы репродуктивной системы. Физическая активность помогает в улучшении работоспособности всех систем организма и, в частности, в обновлении клеток и тканей, что необходимо для успешной реализации репродуктивной функции женщины [2]. Недостаток активности, наоборот, может привести к нарушению во многих системах, к возникновению различных заболеваний и ухудшению работы репродуктивной системы. По статистике девушки и женщины, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют меньший риск возникновения женских заболеваний и нарушений в работе яичников. То есть физическая активность женщины может помочь ей легче перенести беременность и даже родить более здорового ребёнка, что доказано многими исследованиями. Ещё одним фактором улучшения работы репродуктивной системы является нормализация гормонального фона женщины в процессе тренировок, внутренний баланс – один из основных факторов сохранения здоровья женщины.

Женщины больше подвержены стрессам и развитию депрессии, чем мужчины, почему им нужна помощь для профилактики его возникновения и способ борьбы с ним. Простым и эффективным способом станут занятия физической культурой и спортом, утренняя и вечерняя зарядка могут стать способом его профилактики, а физминутки и полноценные тренировки способом борьбы с ним. Профилактика стресса методом занятий возможна благодаря выработке при них гормонов счастья – эндорфинов и серотонина, которые помогают нормализовать психоэмоциональный фон. Отсутствие стресса и хорошее самочувствие помогут в нормализации сна и повышении общей работоспособности.

Для получения большего эффекта от занятий и наибольшего воздействия на здоровье необходимо соблюдать индивидуальные противопоказания и показания. Например, интенсивность нагрузки необходимо планировать в зависимости от уровня физической подготовленности и возраста женщины, девушки. В малом возрасте не рекомендуется участвовать в агрессивных видах спорта, так как в этот период костная ткань ещё не полностью сформирована и возможны травмы при тренировках. Одной из наиболее важных особенностей занимающихся является их уровень здоровья, при различных заболеваниях, могут быть различные противопоказания. Например, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата лучше избегать прыжков, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы избегать изнурительные тренировки на выносливость, дыхательной – резкие тренировки [7]. Также во время менструации лучше проконсультироваться с тренером или врачом о допустимой максимальной нагрузке и подходящем виде тренировок. Индивидуальной особенностью женщины может быть период беременности и лактации, на которые также есть свои противопоказания, занятия допустимы только после консультации с врачом, которая поможет сохранить здоровье женщины и ребёнка в норме.

Также девушкам нужно сохранять ясность ума и рациональное поведение при профессиональных занятиях различными видами спорта. Так, например, для гимнасток, фигуристок или балерин опасно развитие анорексии или булимии в следствии строгих диет. Это может стать причиной возникновения многих проблем питания и пищеварения и даже причиной развития психических расстройств, почему всегда необходимо следить за своим здоровьем и не перебарщивать с диетами.

Занятия физической культурой и спортом – лучший способ сохранения здоровья женщины и необходимый элемент её жизни. Их благоприятное воздействие просматривается во многих аспектах жизни женщины: улучшение фигуры, физической подготовленности, оздоровление всех систем организма, борьба со стрессом, и, в частности, нормализация гормонального фона, самочувствия при менструации, поддержка репродуктивной системы и многое другое. Понимание этой пользы и применение средств физической культуры и спорта поможет девушкам и женщинам сохранить их здоровье и улучшить качество жизни.

Библиографические ссылки

1. Сень С.В., Розявко Р.А. Инновационные подходы в образовании в области физической культуры и спорта в учебных заведениях // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 84-90.
2. Ковалева Т.В., Желтов А.А., Чвикалов М.С. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.
3. Мельников А.И., Служителей А.В., Исмаилова А.И. Взаимосвязь между здоровым образом жизни и физической культурой // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 267-269.
4. Кочин И.К., Лимберт А.А., Чуркин Н.А. История гандбола и его развитие. Гандбол в КубГАУ, проблематика его развития // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 299-304.
5. Маркарян Э.Р., Федосова Л.П., Мельников А.И. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск: СФУ, 2023. – С. 68-72.
6. Сень С.В., Пак Е.А. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям физической культурой // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 406-412.
7. Кравченко Е.А., Чуркин Н.А. Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 262-268.

References

1. 1.Sen' S.V., Rozyavko R.A. Innovacionnyye podhody v obrazovanii v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta v uchebnyh zavedeniyah // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 84-90.
2. Kovaleva T.V., Zheltov A.A., Chvikalov M.S. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnyh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.
3. Mel'nikov A.I., Sluzhitelev A.V., Ismailova A.I. Vzaimosvyaz' mezhdu zdorovym obrazom zhizni i fizicheskoy kul'turoj // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnyh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 267-269.

4. Kochin I.K., Limbert A.A., Churkin N.A. Istoriya gandbola i ego razvitie. Gandbol v KubGAU, problematika ego razvitiya // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2020. – S. 299-304.

5. Markaryan E.R., Fedosova L.P., Mel'nikov A.I. Vozdejstvie fizicheskikh uprazhnenij na umstvennuyu deyatel'nost' studentov // Vsemirnye studencheskie igry: istoriya, sovremennost' i tendencii razvitiya : Materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii po fizicheskoy kul'ture, sportu i turizmu. – Krasnoyarsk: SFU, 2023. – S. 68-72.

6. Sen' S.V., Pak E.A. Igrovoy metod kak sposob povysheniya interesa studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2020. – S. 406-412.

7. Kravchenko E.A., Churkin N.A. Osobennosti organizatsii i metodiki provedeniya zanyatij fizicheskoy kul'turoj so studentami, imeyushchimi otkloneniya v sostoyanii zdorov'ya // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossiyskoj ochno-zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Omsk: OmGAU, 2023. – S. 262-268.

© Димаксян К.С., Кузнецова З.В., Федосова Л.П., 2024

УДК 796.011.3

НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УХУДШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

К.С. Димаксян¹, З.В. Кузнецова², Л.П. Федосова³

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: karinadmksn@gmail.com

²E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

³E-mail: luda_fedosova@mail.ru

Тенденция к снижению уровня здоровья и физической подготовленности молодых людей требует изучения причин её возникновения. В данной работе проводится исследование с опросом студентов на выявление негативных факторов, влияющих на здоровье и физическую подготовленность студентов. Выявлены следующие факторы: недостаток отдыха, стресс, некачественный педагогический процесс, недостаток физической активности, нерациональное питание. Каждая из этих проблем будет рассмотрена, будет изучено её влияние и причины возникновения, а также будут предложены рекомендации к их решению.

Ключевые слова: *здоровье, физическая подготовленность, факторы ухудшения здоровья, рациональное планирование дня, рациональное планирование питания, борьба со стрессом.*

NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE DECREASED HEALTH AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

K.S. Dimaksyan¹, Z.V. Kuznetsova², L.P. Fedosova³

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: karinadmksn@gmail.com

²E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

³E-mail: luda_fedosova@mail.ru

The trend towards a decrease in the level of health and physical fitness of young people requires studying the reasons for its occurrence. In this work, a study is conducted with a survey of students to identify negative factors affecting the health and physical fitness of students. The following factors have been identified: lack of rest, stress, poor quality teaching process, lack of physical activity, poor nutrition. Each of these problems will be considered, its impact and causes will be studied, and recommendations for their solution will be offered.

Keywords: *health, physical fitness, factors of health deterioration, rational day planning, rational nutrition planning, stress management.*

Уровень здоровья молодого поколения в настоящее время по сравнению со статистикой прошлых лет значительно снизился, это связано со многими факторами их образа жизни, сформированного в процессе технологической трансформации страны, когда во многих вопросах стало возможно опираться на новые технологии и не трудиться самому [1]. Большинство молодых людей ведут малоподвижный образ жизни, что становится причиной многих заболеваний современности и влияет на снижение их уровня физической подготовленности. Это также связано с тем, что молодёжь недостаточно думает и заботиться о своём здоровье и зачастую не занимается физической культурой и спортом, которые

являются лучшим средством оздоровления [2]. Для решения проблем низкого уровня здоровья и физической подготовленности молодёжи необходимо изучить их основные причины и найти пути решения. Целью данной работы и станет поиск причин возникновения этих проблем, их изучение и поиск их решения.

Для выявления основных причин ухудшения уровня здоровья и физической подготовленности молодёжи в лице студентов вузов проведено исследование с их опросом. Их ответами стал ряд этих причин, которые являются достаточно объективными, так как по наблюдениям преподавателей действительно оказывают влияние на жизнь студентов и отмечаются как негативные факторы ухудшения уровня здоровья и физической подготовленности во многих исследованиях. В опросе приняли участие студенты Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина в количестве 119 человек.

По результатам опроса были выявлены следующие причины: большая доля студентов назвала первопричиной недостаток отдыха или сна – 83,2%, наличие постоянного стресса – 72,3%, высокая учебная нагрузка и влияние педагогического процесса – 62,2%, недостаток физической активности – 51,3%, нерациональное питание – 48,7%, другие причины – 13,4%. Почему возникли эти негативные факторы ухудшения здоровья и физической подготовленности, их влияние на студентов и способы их устранения будут описаны далее.

Первым негативным фактором является недостаток отдыха и сна, его возникновение связано с неумением студентов рационально планировать свой день. Из-за недостатка отдыха у студентов накапливается усталость, они быстрее утомляются, становятся более раздражительными и соответственно менее работоспособными, продуктивными в своей жизнедеятельности [3]. Недостаток сил ввиду отсутствия отдыха приводит к снижению иммунитета и возникновению различных заболеваний, слабому организму сложнее бороться с негативными факторами окружающей среды и неоткуда брать ресурсы для своего нормального функционирования. Это приводит и к ухудшению физической подготовленности студентов, в первую очередь снижается их мышечная масса, они всё меньше времени тратят на занятия физической культурой и спортом, а при самих занятиях работают не эффективно. Накопленная усталость приводит и к ухудшению реакции и концентрации, координации движений. Недостаток отдыха и сна влияет и на психологическое здоровье студентов из-за упадка настроения, более резкой и раздражительной реакции на различные жизненные ситуации. Всё это может стать причиной для возникновения следующей причины ухудшения здоровья и физической подготовленности молодых людей – стресса и депрессий. Решением описанной проблемы может быть только рациональное планирование дня, режима труда и отдыха и достаточный сон от 7 до 9 часов [3]. Полезным будет использование средств активного отдыха и обязательное переключение с умственной деятельности на физическую. Сон как средство отдыха должен быть качественным, условиями хорошего сна являются тишина, темнота и комфортная температура воздуха, при возможности сон в хорошо проветренной комнате. Негативно сказывается на качестве отдыха и чрезмерное употребление стимуляторов энергии (кофе, энергетические напитки), их принятие в вечернее время суток вообще не допустимо. Хороший отдых и сон станут первым шагом к улучшению качества жизни молодых людей. Обучение студентов рациональному планированию дня является одной из задач физического воспитания в вузах.

Стресс возникает из-за большой учебной и социальной нагрузки студентов, из-за которых накапливается усталость и психологическое напряжение. Частый стресс ведёт к нарушению процессов в организме студентов и приводит к развитию физических и психологических заболеваний. Как недостаток отдыха может сказаться на возникновении стресса, так и наличие стресса сказывается на качестве сна и отдыха. Из-за стресса студент может испытывать головные боли, а также нарушается работа многих систем его организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и желудочно-кишечного тракта. Затяжной стресс приводит к развитию депрессии, бороться с которой намного сложнее и не

всегда можно справиться без вмешательства врача. Из-за чувства стресса сильно снижаются и физические ресурсы человека, он становится менее выносливым, менее активным, что влияет на потерю мышечной массы и ухудшение физической подготовленности [4]. Для борьбы со стрессом многие студенты используют вредные привычки: употребление алкоголя, наркотических веществ, курение, что негативно сказывается на их здоровье и совсем не ведёт к решению проблемы. Хорошим методом борьбы со стрессом будет качественный отдых и релаксация, а также занятия физической культурой и спортом, которые помогают значительно снизить уровень кортизола и повысить выработку эндорфинов [4]. В качестве средств релаксации можно использовать занятия йогой, медитации, прогулки на свежем воздухе. Физическая активность для профилактики борьбы со стрессом должна быть регулярной. Также для борьбы со стрессом необходимо научиться управлять им, в этом может помочь правильная расстановка приоритетов, избегание переутомления, планирование дня, изучение методов управления стрессом и борьбы с ним. На занятиях по физической культуре и спорту в вузах также уделяется достаточно внимания для борьбы со стрессом, студенты учатся применять физическую культуру в период стрессовых ситуаций и регулярно, например, на переменах как физминутки или в качестве активного отдыха.

Высокая учебная нагрузка несомненно влияет на здоровье студентов, однако планирование своего времени может помочь значительно снизить это негативное влияние. Недостаток времени, формируемый из-за большой учебной нагрузки и дополнительной нагрузки студентов в виде работы, домашних обязанностей приводит к отсутствию физической активности в их жизни, на неё просто не хватает времени. Сам педагогический процесс является негативным фактором в вопросе здоровья и физической подготовленности студентов так как его осуществление в школьное время не формирует в будущих студентах потребность в занятиях. То есть отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом было сформировано ещё в их детстве, где не уделяется должного внимания физическому развитию детей как со стороны преподавательского состава, так и родителей [5]. Ещё одной проблемой педагогического процесса является недостаток квалифицированных кадров, большинство преподавателей по физической культуре и спорту старой закалки и используют её традиционные методы, что в современном мире является недостаточно эффективным и не обеспечивает привлечения студентов к данной сфере. Решением этой проблемы может стать переподготовка преподавателей с помощью курсов повышения квалификации. Также существует недостаток материально-технической базы, технологии в сфере физической культуры сильно продвинулись вперед, а большинство вузов не только не имеет этих технологий, но и осуществляет свою деятельность с использованием старого оборудования и инвентаря. С решением этой проблемы может помочь работа по модернизации материально-технической базы вузов и обеспечению их новым оборудованием. Следующей проблемой является низкая мотивация студентов к занятиям, сформированная также в малом возрасте. Если преподаватели вузов не будут использовать такие подходы к преподаванию, которые позволят повысить мотивацию студентов, то решение вопроса о формировании их здорового образа жизни будет недостижимо. Одним из таких подходов может стать личностно-ориентированный подход, который позволяет учесть интересы студентов, индивидуализировать их тренировку и соответственно работать в разрезе повышения мотивации каждого отдельного студента [6].

Недостаток физической активности является взаимосвязанным фактором со всеми остальными и в большинстве случаев именно из-за него снижается уровень здоровья и физической подготовленности студентов. Недостаток физической активности возникает из-за малоподвижного образа жизни: учебная деятельность сидя за столом или компьютером, время отдыха сидя в гаджетах, отсутствие прогулок и занятий физической культурой и спортом. Но эта необходимость нахождения в малоактивном состоянии в учебное время наоборот говорит о необходимости занятий физической культурой и спортом. Недостаток активности приводит к развитию гиподинамии, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой

системы и также влияет на снижение уровня развитости всех физических качеств [7]. Всё это сильно влияет на ухудшение состояния здоровья молодых людей и их качества жизни. Для нормализации двигательного режима студентам необходимо заниматься физической культурой и спортом не только на занятиях в вузе, но и посещать секции, фитнес-залы или заниматься дома. А также использовать физическую культуру в течение дня даже в малых количествах, полезными будут утренние и вечерняя гимнастика, периодические физминутки, ходьба до места назначения (в вуз, домой).

Нерациональное питание формируется из-за быстрого темпа жизни, зачастую из-за недостатка времени студенты питаются фастфудом или вовсе пропускают приёмы пищи. Такое питание не обеспечивает насыщение организма необходимыми веществами, почему организм имеет меньше ресурсов на поддержание своего здоровья и менее эффективен при физической активности. Чаще всего быстрое питание содержит в себе жиры, соли и углеводы из-за чего могут развиваться многие проблемы пищеварения, ожирение и даже может ухудшиться качество сна и усилиться утомляемость [7]. Также негативными последствиями такого питания может стать нарушение обмена веществ, ухудшение состояния кожи, волос, ногтей. Для того чтобы решить проблему питания студентов с ними необходимо проводить беседы, открытые занятия, на которых они смогут узнать о пользе и вреде того или иного питания, сформируют в себе потребность к употреблению полезных продуктов: больше белков, овощей и фруктов. Необходимо сформировать потребность студентов в рациональном питании.

Таким образом можно сделать вывод, что каждая из существующих проблем ухудшения уровня здоровья и физической подготовленности студентов решаема, если уделять ей должное внимание. В первую очередь на решение этих проблем должны повлиять преподаватели физического воспитания, обеспечив студентов всей необходимой информацией о принципах здорового образа жизни в ряду которых рациональное планирование дня, режима труда и отдыха, питания, достаточная двигательная активность и др., а также преподаватели должны мотивировать студентов к занятиям и помочь им организовать их индивидуальный режим занятий физической культурой и спортом. Следующим шагом станет уже осознанное отношение самих студентов к своему здоровью и физической подготовленности, формируемое не только влиянием преподавателей, но и волей самих студентов.

Библиографические ссылки

1. Мельников А.И., Служителей А.В., Исмаилова А.И. Взаимосвязь между здоровым образом жизни и физической культурой // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 267-269.
2. Ковалева Т.В., Желтов А.А., Чвикалов М.С. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.
3. Маркарян Э.Р., Федосова Л.П., Мельников А.И. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск: СФУ, 2023. – С. 68-72.
4. Сень С.В., Пак Е.А. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям физической культурой // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 406-412.

5. Кочин И.К., Лимберт А.А., Чуркин Н.А. История гандбола и его развитие. Гандбол в КубГАУ, проблематика его развития // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – С. 299-304.

6. Сень С.В., Розявко Р.А. Инновационные подходы в образовании в области физической культуры и спорта в учебных заведениях // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 84-90.

7. Кравченко Е.А., Чуркин Н.А. Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 262-268.

References

1. Meľnikov A.I., Sluzhitelev A.V., Ismailova A.I. Vzaimosvyaz' mezhdu zdorovym obrazom zhizni i fizicheskoy kul'turoj // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnykh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 267-269.

2. Kovaleva T.V., Zheltov A.A., Chvikalov M.S. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnykh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.

3. Markaryan E.R., Fedosova L.P., Meľnikov A.I. Vozdejstvie fizicheskikh uprazhnenij na umstvennuyu deyatel'nost' studentov // Vsemirnye studencheskie igry: istoriya, sovremennost' i tendencii razvitiya : Materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii po fizicheskoy kul'ture, sportu i turizmu. – Krasnoyarsk: SFU, 2023. – S. 68-72.

4. Sen' S.V., Pak E.A. Igrovoj metod kak sposob povysheniya interesa studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnykh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2020. – S. 406-412.

5. Kochin I.K., Limbert A.A., Churkin N.A. Istoriya gandbola i ego razvitie. Gandbol v KubGAU, problematika ego razvitiya // Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshih uchebnykh zavedeniyah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : Sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU. – Krasnodar: KubGAU, 2020. – S. 299-304.

6. Sen' S.V., Rozyavko R.A. Innovacionnye podhody v obrazovanii v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta v uchebnykh zavedeniyah // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 84-90.

7. Kravchenko E.A., Churkin N.A. Osobennosti organizacii i metodiki provedeniya zanyatij fizicheskoy kul'turoj so studentami, imeyushchimi otkloneniya v sostoyanii zdorov'ya // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossiyskoy ochno-zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Омск: ОмГАУ, 2023. – S. 262-268.

УДК 355.233.22

МЕТОДЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Н.В. Доленко, С.Д. Дружинина, Г.М. Павлов

Сибирский федеральный университет
660041, г. Красноярск, пр-т Свободный, д.79
E-mail: Sn397@yandex.ru

В статье рассматриваются различные методы популяризации рационального питания, направленные на улучшение здоровья населения и укрепление общественного благополучия. Основное внимание уделено следующим аспектам: образовательные программы в школах и университетах, использование медиа и социальных сетей для информирования населения, роль государственных и негосударственных организаций в продвижении здорового образа жизни.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, рациональное питание, методы, здоровье.*

METHODS OF POPULARIZATION OF RATIONAL NUTRITION

N.V. Dolenko¹, S.D. Druzhinina², G.M. Pavlov³

Siberian Federal University
79, Svobodny avenue, Krasnoyarsk, 660041
E-mail: Sn397@yandex.ru

The article discusses various methods of popularization of rational nutrition aimed at improving public health and strengthening public well-being. The main attention is paid to the following aspects: educational programs in schools and universities, the use of media and social networks to inform the public, the role of state and non-governmental organizations in promoting a healthy lifestyle.

Keywords: *healthy lifestyle, rational nutrition, methods, health.*

Питание играет ключевую роль в поддержании здоровья населения. Сбалансированный рацион поддерживает нормальный рост и развитие организма, помогает предотвращать заболевания, увеличивает продолжительность жизни и улучшает трудоспособность. Недостаток необходимых питательных веществ, таких как белки, витамины, макро- и микроэлементы (например, кальций, йод, железо, фтор), или их неправильное соотношение отрицательно сказываются на состоянии здоровья населения. [1]

Рациональное питание является основой здорового образа жизни и долголетия. В эпоху, когда проблемы ожирения и различных заболеваний, связанных с неправильным питанием, становятся все более актуальными, популяризация рационального питания приобретает огромное значение.

Рассмотрим основные методы, способствующие популяризации этого важного аспекта здорового образа жизни.

Одним из самых мощных инструментов является информирование и образовательная работа. Образование среди школьников и молодежи закладывает фундамент здоровых привычек на всю жизнь. Введение обязательных уроков по рациональному питанию в школьную программу, а также проведение мастер-классов и семинаров способствуют повышению осведомленности о важности правильного питания. Разработка и распространение доступных информационных материалов, таких как брошюры, плакаты и буклеты, помогает донести до широкой аудитории основы здорового питания.

В настоящее время ощущаются острая потребность в увеличении количества телевизионных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видеороликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и интернетматериалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни. [4]

Роль средств массовой информации невозможно переоценить. Телевидение, радио, пресса и интернет играют ключевую роль в распространении информации.

Создание и продвижение программ и передач, посвященных вопросам рационального питания, интервьюирование экспертов, публикация статей и исследований оказывают мощное влияние на общественное сознание. Социальные сети и блогеры, активно участвующие в продвижении здорового образа жизни, способны вдохновить и вовлечь в процесс миллионы людей.

На государственном уровне также предпринимаются значительные усилия. Введение регламентирующих законов и норм в области производства и маркетинга пищевых продуктов может способствовать формированию культуры здорового питания. Например, введение налогов на продукты с высоким содержанием сахара и жиров или стимулирование производства и продаж полезных продуктов. Важно также поддерживать исследования и разработки в области питания, пропагандировать результаты и внедрять их в практику. Так, с 2009 года Минздрав РФ в рамках развития приоритетного национального проекта «Здоровье» реализует программу «Здоровая Россия», то есть страна в лице правительства заявила о новой концепции государственной политики в области демографического и социально-экономического развития, составной частью которого является программа здорового питания. [2]

Не менее значимую роль играют рекламные и маркетинговые кампании, направленные на продвижение полезных продуктов и здоровых привычек. Использование ярких и понятных визуальных образов, привлечение известных личностей и создание привлекательных слоганов помогает донести до потребителей важные послы. [3] Примером успешной кампании может служить инициатива по продвижению потребления фруктов и овощей, где известные люди показывают своим примером, что здоровое питание может быть не только полезным, но и вкусным.

Социальные инициативы и общественные организации также вносят значительный вклад в популяризацию рационального питания. Создание сообществ по интересам, проведение массовых мероприятий, флешмобов и акций, объединение людей вокруг идей здорового образа жизни способствуют формированию положительного общественного мнения. Важно также наладить взаимодействие с ресторанами и кафе, чтобы популяризировать меню, содержащее полезные и сбалансированные блюда.

На уровне личной мотивации также существуют значимые методы. Индивидуальные консультации с диетологами и нутрициологами, персональные программы питания и поддержки помогают людям установить здоровые привычки. Онлайн курсы и приложения для смартфонов, предлагающие программы питания и отслеживание прогресса, создают дополнительную мотивацию и помогают людям достигать поставленных целей.

Таким образом, методы популяризации рационального питания разнообразны и охватывают все аспекты жизни. От образовательной работы и государственных инициатив до маркетинговых кампаний и социальных инициатив – каждый метод вносит свой вклад в создание культуры здорового питания. Важно, чтобы все эти усилия были комплексными и согласованными, что поможет достичь максимальных результатов и создать общество, где рациональное питание станет нормой.

Библиографические ссылки

1. Турениязова Р.К. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ // Теория и практика современной науки. 2019. №10 (52). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/ratsionalnoe-pitanie-kak-faktor-zdorovya> (дата обращения: 22.05.2024).

2. Государственная политика в области здорового питания / А.О. Жмачинская, Л.С. Прохасько, Я.М. Ребезов [и др.]. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 3 (83). — С. 138-143. — URL: <https://moluch.ru/archive/83/15391/> (дата обращения: 24.05.2024).

3. Крамская Наталья Владимировна, Кроневальд Екатерина Валерьевна Популяризация здорового питания посредством дизайна // Интерактивная наука. 2018. №1 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/populyarizatsiya-zdorovogo-pitaniya-posredstvom-dizayna>.

4. Удовенко В.П. Пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи / В.П. Удовенко, М.Д. Кудрявцев, Н.В. Скурихина [и др.] // Актуальные вопросы организации волонтерской деятельности в рамках подготовки к Универсиаде 2019: лингвопереводческий, психолого-педагогический, организационно-управленческий и социальный аспекты : сб. мат. V Межд. научно-практич. конф. студентов и молодых ученых, посвященной Универсиаде 2019,— Красноярск: ФГБОУ ВО "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2019. — С. 90-91.

References

1. Turenliyazova R.K. RACIONAL"NOE PITANIE KAK FAKTOR ZDOROV"Ya // Teoriya i praktika sovremennoj nauki. 2019. №10 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ratsionalnoe-pitanie-kak-faktor-zdorovya> (data obrascheniya: 22.05.2024).

2. Gosudarstvennaya politika v oblasti zdorovogo pitaniya / A.O. Zhmachinskaya, L.S. Prohas'ko, Ya.M. Rebezov [i dr.]. - Tekst : neposredstvennyj // Molodoj uchenyj. - 2015. - № 3 (83). - S. 138-143. - URL: <https://moluch.ru/archive/83/15391/> (data obrascheniya: 24.05.2024).

3. Kramskaya Nata'lya Vladimirovna, Kroneva'ld Ekaterina Valer'evna Populyarizatsiya zdorovogo pitaniya posredstvom dizajna // Interaktivnaya nauka. 2018. №1 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/populyarizatsiya-zdorovogo-pitaniya-posredstvom-dizayna>

4. Udovenko V.P. Propaganda zdorovogo obraza zhizni sredi studencheskoj molodezhi / V.P. Udovenko, M.D. Kudryavcev, N.V. Skurihina [i dr.] // Aktual'nye voprosy organizacii volonterskoj deyatel'nosti v ramkah podgotovki k Universiade 2019: lingvoperevodcheskij, psihologo-pedagogicheskij, organizacionno-upravlencheskij i social'nyj aspekty : sb. mat. V Mezhd. nauchno-praktich. konf. studentov i molodyh uchenyh, posvyaschennoj Universiade 2019,— Krasnoyarsk: FGBOU VO "Sibirskij gosudarstvennyj universitet nauki i tehnologii imeni akademika M.F. Reshetneva", 2019. - S. 90-91.

© Доленко Н.В., Дружинина С.Д., Павлов Г.М., 2024

УДК 796.323.2

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

А.А. Задисенская¹, Т.Н. Поборончук², В.А. Веснина³

^{1,2}Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

^{2,3}Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого

Российская Федерация, 660022, г. Красноярск, ул. Партизана- Железняка, 1

¹E-mail: azanastya1202@mail.ru

²E-mail: poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru

Выполнен анализ и исследованы проблемы мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой в вузе. Рассмотрены вопросы усовершенствования и модернизации организации занятий физической культурой в университете, способствующие повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой, повышению общей физической подготовленности будущих специалистов. Авторы полагают, что индивидуальный подход в организации занятий – это эффективное средство повышения общей физической подготовленности и работоспособности студентов университета, вызывающее высокий интерес.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, студенческая молодежь, спорт, здоровье, индивидуальный подход, мотивация, физическая подготовка, здоровый образ жизни, молодежь.

PROBLEMS OF MOTIVATION OF STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

A.A. Zadisenskaya¹, T.N. Poboronchuk², V.A. Vesnina³

^{1,2}Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Krasnoyarsk State Medical University
1, st. Partizan-Zheleznyak, Krasnoyarsk, 660022, Russian Federation

¹E-mail: azanastya1202@mail.ru

²E-mail: poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru

The analysis is carried out and problems of motivation of students' youth to physical culture lessons in high school are researched. The issues of improvement and modernization of the organization of physical culture classes at the university, which contribute to increasing the motivation of students to physical culture classes, increasing the general physical fitness of future specialists, are considered. The authors believe that an individual approach to the organization of classes is an effective means of increasing the general physical fitness and working capacity of university students, which is of great interest.

Keywords: physical culture, students, student youth, sports, health, individual approach, motivation, physical fitness, healthy lifestyle, youth.

В настоящее время преподавание учебных дисциплин, формирующих физическую культуру, включает проведение регулярных занятий и обучение различным видам спорта студентов высших учебных заведений в России и за рубежом. Выполнен анализ научной литературы и различных теоретических материалов, который позволил организовать изучение проблем формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе путем проведения опроса, получить достоверную информацию о средствах физического воспитания, наиболее подходящих современным студентам и интересующих их. Результаты проведенного исследования показали возможные пути модернизации организации и проведения современных занятий, которые могут повысить заинтересованность и вовлеченность студентов в процесс физического воспитания, их мотивацию, что будет способствовать повышению умственной и физической работоспособности, общей физической подготовленности студенческой молодежи, укреплению здоровья. Именно поэтому такое исследование особенно актуально.

Цель представленного исследования – анализ проблем мотивации студентов к занятиям физической культурой и качественного участия в них для улучшения здоровья и повышения общей физической подготовленности будущих специалистов различных сфер.

Задачи исследования – выявить проблемы мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой в высшей школе, охарактеризовать формы и способы решения выявленных проблем.

Специалисты, исследующие физическое воспитание студенческой молодежи, выявили, что уровень физической подготовленности большинства молодых людей не подходит под оптимальные критерии. Результаты проведенных ими исследований показывают, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных учреждений обладают двумя или более хроническими заболеваниями, 30% призывников в вооруженные силы Российской Федерации не пригодны к службе по состоянию здоровья, а примерно 40% молодых людей призывного возраста не в состоянии выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на оценку «удовлетворительно» [1].

Результатов многих социологических исследований показывают, что количество студентов, которых по медицинским показаниям направляют в специальные медицинские группы, достигло 50% от общего количества обучающихся. Физическое здоровье молодежи имеет тенденцию к снижению в прямой зависимости от курса обучения. Исследования подтверждают, что существенная часть молодых специалистов имеет более низкий уровень здоровья и физической подготовленности, чем при поступлении в вуз. Ежегодно по мере перехода на более старшие курсы у студентов увеличивается количество хронических патологий, что в первую очередь связано с их переходом в хронические формы заболеваний. Увеличение количества заболеваний студентов, обучающихся на старших курсах, вызвано значительным снижением уровня их физической подготовленности [2].

Обучение студентов в высшей школе – это сложный, трудоемкий и энергозатратный процесс, при котором во время всего периода получения знаний чередуются учебные занятия, экзаменационные сессии и каникулы. Во время экзаменационной сессии у студентов возрастают психоэмоциональные нагрузки, из-за чего происходит значительное изменение функционирования нервной системы, например, появляется сильная тревожность. Занятия различными видами физических упражнений – это один из самых эффективных способов снижения подобного вида нагрузок в период подготовки и сдачи экзаменов. Физические упражнения оказывают положительный эффект на психическое здоровье любого человека, в особенности студента. Они способствуют улучшению работы мозга, нормализации психического и физического состояния, противостоянию нервно-психическим перегрузкам организма [2].

В настоящее время существует множество факторов, которые оказывают негативное влияние на здоровье студента: увеличение количества занятий, объема требуемых заданий, информационной нагрузки и необходимой работы за компьютером, вредные привычки, ухудшение состояния окружающей среды. Все это приводит к ухудшению состояния

здоровья, увеличению предрасположенности к заболеваниям, нарушению работы опорно-двигательного аппарата, ухудшению состояния зрительного анализатора, нервно-психическим отклонениям.

Регулярные физические упражнения в рамках процесса обучения в вузе – это действенная практика для поддержания здорового образа жизни, психоэмоциональной разгрузки и предотвращения некоторых из вышеперечисленных проблем со здоровьем, которые могут появиться у студентов в процессе обучения. Существующие образовательные технологии в системе физического воспитания студенческой молодежи с каждым днем становятся все менее эффективными [3]. Традиционная система занятий физической культурой в высшей школе направлена сейчас только на выполнение контрольных нормативов и получение отметки «зачтено» по соответствующей дисциплине, что способствует воспитанию послушного исполнителя, а не качественному формированию у молодого поколения необходимых знаний, умений, навыков и компетенций в области сохранения и улучшения своего здоровья, физического состояния и приобщению к здоровому образу жизни [4]. Зачастую из-за этого у молодых людей складывается негативное отношение к занятиям физической культурой и пропадает мотивация их посещать. Хотя для будущих специалистов различных сфер регулярные физические занятия и поддержание здоровья необходимы.

В связи с ухудшением физической подготовки студенческой молодежи следует проводить больше новых исследований, направленных на привлечение студентов к активной физкультурной деятельности. При этом весомое значение имеет мотивационная составляющая. Физическое воспитание студенческой молодежи – многогранная проблема, требующая индивидуального подхода к студентам. Для ее решения нужен кардинальный пересмотр концепции физического воспитания молодежи в высшей школе, а именно необходимо поменять взгляды студентов на занятия физической культурой. Ключ к решению этой проблемы – мотивирование студентов и формирование у них положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре. Мотивами к занятиям физической культурой могут быть оптимизация массы тела, эстетическая коррекция фигуры и физической подготовленности, снятие усталости, повышение работоспособности. Для исследования мотивации студентов к занятиям физической культурой в высшей школе проведён опрос среди студентов первого и второго курсов факультета лингвистики СибГУ им. академика М. Ф. Решетнева. В опросе участвовал 61 студент возрастной группы 18-22 лет. Результаты опроса приведены в таблицах №1 и № 2.

Таблица 1

**Результаты ответов на первый вопрос
«Занятия физической культурой в университете для Вас – это...»**

№	Варианты ответа	Количество респондентов	
		чел.	%
1	Физическое совершенствование и улучшение фигуры	8	13
2	Поддержание здорового образа жизни и укрепление здоровья	7	11,5
3	Получение отметки «зачтено» по дисциплине	42	68,85
4	Увлекательное времяпрепровождение, чтобы отвлечься (например, за игрой в мяч)	4	6,65
Всего респондентов:		61	100

Анализ результатов, приведенных в таблице 1, показал, что большинство опрошенных студентов, а именно 68,85%, посещают занятия физической культурой исключительно для получения зачёта по дисциплине, и только 24,5% занимаются для здоровьесберегающих целей. Для 6,55% студентов физическая культура – всего лишь развлечение.

Специалисты в области физического воспитания отмечают, что инновационные технологии в физической культуре и спорте привлекают все больший интерес среди молодежи и все больше мотивируют молодых людей к поддержанию здорового образа жизни [5]. Поэтому для более успешного формирования мотивации студентов к занятиям

физической культурой в университете надо учитывать такие условия, как предрасположенность студента к занятию определенным видом физической нагрузки, а также возможность выбора студентом вида занятий физической культурой, исходя из его индивидуальных предпочтений.

Во втором пункте опроса респондентам предложено сделать выбор между двумя видами организации занятий физической культурой в высшей школе: индивидуальным подходом, подразумевающим внедрение в учебный процесс популярных и инновационных видов физической нагрузки, среди которых они могут сами выбрать один, который больше всего им подходит, и традиционным подходом, который распространён для всех студентов без учета личных предпочтений. Участникам необходимо было делать выбор учитывая то, какие занятия действительно мотивировали бы их заниматься физической культурой в университете.

Таблица 2

**Результаты второго вопроса
«Я бы с большим удовольствием посещал(а) занятия физической культурой в университете, если бы они были организованы с учётом...»**

№	Варианты ответа	Количество респондентов	
		чел.	%
1	Индивидуального подхода (подразумевает под собой популярные и инновационные виды физической нагрузки, такие как йога, фитнес, стретчинг, джампинг-фитнес, занятия на тренажерах, аквааэробика и другое, которые студенты могут выбирать по собственному желанию)	45	73,8
2	Традиционного подхода (общие физические упражнения, баскетбол, волейбол, футбол и другое)	16	26,2
Всего респондентов:		61	100

Анализ результатов, приведенных в таблице 2, позволил сделать вывод о том, что больше половины студентов, участвовавших в опросе, а именно 73,8%, отдают предпочтение инновационному методу организации занятий физической культурой в высшем учебном заведении. Результаты опроса также показывают, что учет интересов и индивидуальных предпочтений студенческой молодежи способствует повышению мотивации обучающихся к занятиям физической культурой в вузе, совершенствованию их физического состояния и популяризации здорового образа жизни среди будущих специалистов различных сфер.

Анализ теоретических материалов по проблемам физического состояния и физического воспитания студенческой молодежи, а также проведенные исследования мотивации студентов к занятиям физической культурой в университете, позволяют сделать вывод, что индивидуальный подход к организации занятий – это эффективное средство повышения общей физической подготовленности и работоспособности студентов университета, которое вызывает высокий интерес среди студенческой молодежи. В содержание занятия по физической культуре можно внедрять популярные виды физических упражнений по предпочтениям студентов. Такие занятия не только будут повышать мотивацию студенческой молодежи к практике физической культуры в высшей школе, но и могут стать хобби, которым молодые люди будут регулярно и с энтузиазмом заниматься в повседневной жизни, улучшать свое физическое состояние и в будущем.

Библиографические ссылки

1. Козлов А.В. Альтернативная методика спортивноориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов. // Воронеж, 2006. – 178 с.
2. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания. // Вестник Череповецкого государственного университета, 2012. №2 (39). Т. 2. С.

3. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса. // СПб., 2001 г. – 32 с.
4. Джуманиязова Т.А. Проблемы физического воспитания студенческой молодёжи. Молодой ученый. – 2020. – № 26 (316). – С. 287-289.
5. Черепков К.С., Миронова С.П. Инновационные технологии в физической культуре и спорте. // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 7 апреля 2021 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2021. – 289 с.

References

1. Kozlov A.V. Al'ternativnaja metodika sportivnoorientirovannogo fizicheskogo vospitaniya studentov gumanitarnyh vuzov. // Voronezh, 2006. – 178 s.
2. Osipov A.Ju., Go'l'm L.A., Mihajlova S.A. Formirovanie zdorov'esberegajushhih kompetencij budushhih specialistov sredstvami fizicheskogo vospitaniya. // Vestnik Cherepoveckogo gosudarstvennogo universiteta, 2012. №2 (39). T. 2. S.
3. Shherbatyh Ju.V. Vegetativnye projavlenija jekzamenacionnogo stressa. // SPb., 2001 g. – 32 s.
4. Dzhumanijazova T.A. Problemy fizicheskogo vospitaniya studencheskoj molodjozhi. Molodoj uchenyj. – 2020. – № 26 (316). – S. 287-289.
5. Cherepkov K.S., Mironova S.P. Innovacionnye tehnologii v fizicheskoj kul'ture i sporte. // Fizicheskaja kul'tura, sport i zdorov'e studencheskoj molodezhi v sovremennyh uslovijah: problemy i perspektivy razvitija: materialy Regional'noj studencheskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Ekaterinburg, 7 aprelja 2021 g. / FGAOU VO «Ros. gos. prof.-ped. un-t», 2021. – 289 s.

© Задисенская А.А., Поборончук Т.Н., Веснина В.А., 2024

УДК 664

ОЦЕНКА НОВОГО ФРУКТОВО-ОВОЩНОГО НАПИТКА ИЗ МОРКОВИ, ТОМАТОВ И ХУРМЫ, ПОЛУЧЕННОГО ПОСЛЕ ОПТИМИЗАЦИИ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА

П.Х. Иванова, Т.В. Петрова

Институт сохранения и качества продуктов питания, Пловдив
Болгария, 4003-Пловдив, пр. Васи́ла Апри́лова, 154
Сельскохозяйственная академия, Болгарии, София,

Произведены сенсорная оценка и измерение суммарного содержания полифенолов, антиоксидантной способности образцов напитков на фруктовой и овощной основе, полученных после оптимизации их состава. Разработан новый рецептурный состав экспериментальных напитков содержащих: сок из моркови - от 25 до 85%, хурмы - от 20 до 70% и томата - от 25 до 80%.

Ключевые слова: соки, морковь, хурма, томаты, общие полифенолы, цвет, антиоксидантная активность, органолептическая оценка.

EVALUATION OF A NEW FRUIT AND VEGETABLE DRINK FROM CARROTS, TOMATOES AND PERSIMOMS OBTAINED AFTER OPTIMIZATION OF COMPONENT COMPOSITION

P.H. Ivanova, T.V. Petrova

T.Petrova: Institute of Food Preservation and Quality (IFPQ)-Plovdiv.
Bulgaria, 4003-Plovdiv, 154 Vasila Aprilova Ave.
Agricultural academy of Bulgaria, Sofia

A sensory assessment and measurement of the total content of polyphenols and the antioxidant capacity of samples of fruit and vegetable-based drinks obtained after optimizing their composition were carried out. A new recipe composition has been developed for experimental drinks containing: carrot juice - from 25 to 85%, persimmon juice - from 20 to 70% and tomato juice - from 25 to 80%.

Keywords: juices, carrots, persimmons, tomatoes, total polyphenols, color, antioxidant activity, organoleptic evaluation.

Введение. В последние годы предпочтение отдается продуктам, выполненным из натурального сырья. Индустрия пищевой промышленности уделяет большое внимание разработке новых многокомпонентных продуктов из плодоовощного сырья.

Целью настоящего научного исследования было произвести сенсорную оценку и измерение суммарного содержания полифенолов, антиоксидантной способности образцов напитков на фруктовой и овощной основе, полученных после оптимизации их состава.

Материал и методы исследования.

Оценен новый фруктово-овощной напиток из моркови, томатов и хурмы, полученный после оптимизации компонентного состава.

Определение физико-химических и биохимических показателей проводили, используя следующие методы: содержание общих полифенолов во фруктах и полученных из них соках по методике, описанной в Singleton and Rossi (1965) [3], определение антиоксидантной активности (DPPH-тест) - способность дезактивировать свободные радикалы измеряли

методом DPPH по методике Бранда-Уильямса и др. /Brand - Williams et al./ (1995) [2] . Определение металлоредуцирующей способности (FRAP-тест) по методе Benzie and Strain (1996) [1], Используя спектральный анализ, определены цвета по Гарднеру - на колориметре "Colorgard 05 / CIELab 2000", производства BYK-Gardner Inc. США.

Оценка разработанных экспериментальных образцов проводилась на основании физико-химических, органолептических и спектральных исследований, проведенных в день их получения.

Полученные фруктовые соки подверглись органолептической оценке с использованием балльной системы оценки. Все анализы были выполнены не менее чем в трех повторях, и результаты представлены в виде средних значений. Подход носит теоретико-экспериментальный характер и охватывает следующие этапы: анализ, экспериментирование, моделирование и оптимизацию рецептурного состава напитков.

Разработка рецептур, исследование физико-химических, биохимических и органолептических характеристик экспериментальных образцов напитков проводились в лабораториях Института хранения, переработки и качества пищевых продуктов в городе Пловдив, Болгария.

Произведена математико-статистическая обработка полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты органолептической оценки показателей внешнего вида, цвета, вкуса, запаха и консистенции исследуемых продуктов указывают, что с одинаковой популярностью среди дегустаторов пользуются многокомпонентный напиток из равных частей морковного сока, сока из хурмы и томатного сока и двухкомпонентный напиток из томатов и хурмы (4,50). Образец, приготовленный купажированием томатного и морковного соков, получил наименьшую общую сенсорную оценку (3,00). Данные статистически различаются, причем разница соответствует разнообразию компонентов $P < 0,05$.

Среди изученных экспериментальных образцов моно-компонентных напитков самым высоким содержанием общих полифенолов, в пересчете по галловой кислоте, оказался томатный напиток - 600,00 мг GAE/100 г. Установлено, что смешиванием компонентов, количество общих полифенолов увеличивается, а в варианте 7 (композиция из равных частей соков трех вида сырья) - величина составляет 800,00 мг GAE/100 г. Данные статистически различимы, разница соответствует разнообразию компонентов $P < 0,05$.

Наиболее высокой способностью улавливать свободные радикалы отличается напиток варианта 7, полученный из равных частей соков анализируемого сырья, а именно - 4583,30 мкмольТЕ/100 г, за которым следует моно-компонентный напиток из хурмы - 3470,80 мкмольТЕ/100 г. Данные статистически различимы, разница соответствует разнообразию компонентов $P < 0,05$.

Измеренный показатель яркости цвета, разработанных экспериментальных образцов напитка из моркови, хурмы и томатов показывает, что наибольшим значением яркости отличается морковный напиток (42,86) и его сочетание с томатным соком (40,48). У вариантов из равных количеств выбранных компонентов яркость увеличивается по сравнению с моно-компонентными напитками из хурмы и томатов. Данные статистически различимы, разница соответствует разнообразию компонентов $P < 0,05$.

Только у томатного напитка красная цветовая составляющая (35,24) доминирует над желтой составляющей. Из всех моно-компонентных напитков наименьшим значением (15,40) красного цвета отличился напиток из хурмы. В результате проведенных измерений установлено, что красный цвет увеличивал свое количественное значение только по сравнению с моно-компонентным напитком из хурмы. Данные статистически различимы, разница соответствует разнообразию компонентов $P < 0,05$.

Измерением желтого цветового тона было установлено, что он преобладает в морковном напитке (41,58) и его сочетание с хурмой. Варианты, сочетающие трех равных количеств выбранного сырья, имеют более высокое значение желтого цвета, чем моно-компонентные

напитки из хурмы и томатов. Данные статистически различимы, разница соответствует разнообразию компонентов $P < 0,05$.

Оптимизацию компонентного состава напитка из моркови, хурмы и томата проводили, основываясь на следующих целевых функциях: общей органолептической оценке (SV), содержании общих полифенолов (TPP) и антиоксидантной активности (DPPH).

Целевые функции и их пределы приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Пределы целевых функций оптимизации композиций напитка из моркови, хурмы, томатов

Целевая функция	Пределы целевой функции
Органолептическая оценка (SV)	$> 4,0$
Суммарное содержание полифенолов (TPP)	$> 300 \text{ mgGAE}/100\text{g d.b.}$
Антиоксидантная активность (DPPH)	$> 2000 \mu\text{molTE}/100\text{g d.b.}$

Оптимальная площадь компонентного состава напитка из моркови, хурмы и томатов представлена на рисунке 1.

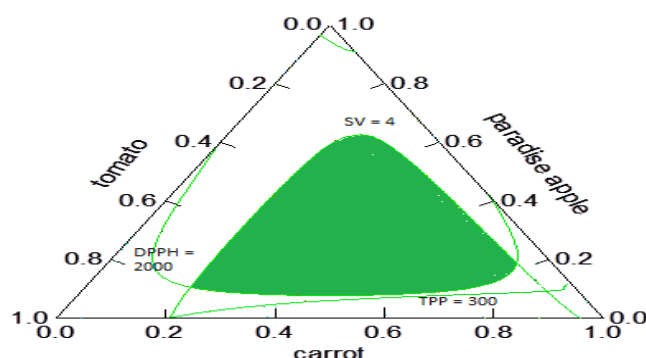


Рисунок 1. Графическая оптимизация компонентного состава напитка из моркови, хурмы и томатов

Выводы

В результате полученных математических моделей содержания общих полифенолов, антиоксидантной активности, оцененной путем определения способности к улавливанию радикалов (DPPH-тест) и сенсорной оценки, был оптимизирован состав ингредиентов экспериментальных образцов напитков на фруктовой и овощной основе, выполненный из моркови, томата и хурмы. Разработан новый рецептурный состав экспериментальных напитков содержащих: сок из моркови - от 25 до 85%, хурмы - от 20 до 70% и томата - от 25 до 80%.

Библиографические ссылки

1. Benzie, I. The ferric reducing ability of plasma (FRAP) as a measure of "antioxidant power": the FRAP assay. *Analytical Biochemistry*-1996.-Vol. 239. P. 70-76.
2. Brand – Williams. Use of a free radical method to evaluate antioxidant activity. *Lebensmittel Wissenschaft and Technologie*. -1995.-Vol. 28(1). –P. 25-30.
3. Singleton, V. Colorimetry of total phenolics with phosphomolybdic- phosphotungstic acid reagents. *American Journal of Enology and Viticulture*.- 1965. –Vol.50. -P. 3828-3834.

References

1. Benzie I., 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 (in English).

2. Brand-Williams W., Cuvelier M., Berset E. C. (1995). Use of a Free Radical method to evaluate antioxidant activity. Food Science and Technology LebensmittelWissenschaft and Technologie. Vol. 28(1). pp. 25–30 (in English).

3. Singleton V., Rossi J. (1965). Colorimetry of total phenolics with phosphomolybdic-phosphotungstic acid reagents. American Journal of Enology and Viticulture. Vol. 50. pp. 3828–34 (in English).

© Иванова П.Х., Петрова Т.В., 2024

УДК 796.01

РОЛЬ В ОБЩЕСТВЕННОМ ЗДОРОВЬЕ И ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Т.Н. Клепцова

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

Статья посвящена анализу социальных аспектов физической культуры и спорта и их роли в общественном здоровье и формировании социальной ответственности. Рассматривается влияние занятий спортом на здоровье населения, а также социальные последствия физической неактивности. Особое внимание уделяется роли государственных и общественных программ по развитию физической культуры и спорта в улучшении общественного здоровья и формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, общественное здоровье, социальная ответственность, социальная интеграция, общественные программы.

ROLE IN PUBLIC HEALTH AND FORMATION OF SOCIAL RESPONSIBILITY

T.N. Kleptsova

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

This paper is devoted to the analysis of the social aspects of physical culture and sports and their role in public health and the formation of social responsibility. The impact of sports on public health, as well as the social consequences of physical inactivity, are considered. Particular attention is paid to the role of state and public programs for the development of physical culture and sports in improving public health and creating a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, sports, public health, social responsibility, social integration, public programs.

Актуальность. Социальные аспекты физической культуры и спорта играют значительную роль в современном обществе, так как пронизывают многие сферы жизнедеятельности человека. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций, вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.[8] Именно через физическую культуру и спортивные занятия проявляется стремление людей к здоровому образу жизни, что напрямую влияет на общественное здоровье. Кроме того, спорт формирует у индивидов социальную ответственность, что становится основой для построения сильного и согласованного общества [1].

Общественное здоровье представляет собой одну из наиболее важных сфер, где влияние физической культуры и спорта наиболее заметно. Регулярные физические упражнения снижают риск развития многих заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет второго типа и некоторые формы рака. Физическая активность также

влияет на психическое здоровье, помогая бороться с депрессией и стрессом, улучшая самооценку и общее самочувствие. Таким образом, спорт способствует укреплению здоровья населения, что в свою очередь приводит к снижению расходов на здравоохранение и повышению уровня жизни общества в целом. Спорт — основа устойчивого развития общества. Уже к 2030 году спортом и физкультурой в России регулярно будут заниматься около более 70% от общего числа населения, включая дошкольников, пожилых, людей с особенностями развития и ограниченными возможностями. Сегодня, по данным Росстата, процент людей, тренирующихся на систематической основе, уже составляет 43%.

Задача общественного здоровья состоит в том, что именно через физическую культуру и спорт проявлять стремление людей к здоровому образу жизни, привлечь к занятиям спортом тех, кто вообще не увлечен физической культурой.

Целью социальной ответственности является регулярное участие в физической культуре и спорте.

Методика проведения. Занятия спортом учат дисциплине, настойчивости, целеустремленности, а также способствуют развитию командной работы и духа сотрудничества. Спортсмены часто становятся примером для подражания, выступая в роли амбассадоров здорового образа жизни и социально значимых инициатив, что демонстрирует влияние спорта на формирование общественного мнения и социальных норм [2].

Результаты и их обсуждения. Физическая культура и спорт способствует социальной интеграции и инклюзии. Доступ к спортивным программам и мероприятиям помогает объединить людей разного возраста, социального статуса, национальностей и культур. Преодолевая барьеры и создавая общий интерес, спорт является средством для улучшения социальной связи и взаимопонимания между людьми [6].

Кроме того, важно отметить вклад спорта в формирование положительной социальной идентичности у молодежи. Спорт помогает молодым людям найти своё место в обществе, развив собственные умения и достижения. Через участие в спортивных мероприятиях они также учатся ценить здоровье и активный образ жизни, что в будущем может повлиять на их решения и стиль жизни [3].

Наконец, физическая культура и спорт служат мощным инструментом для достижения социальных изменений. Спортивные кампании и мероприятия часто направлены на повышение осведомленности о различных социальных проблемах, таких как борьба с дискриминацией, насилием, злоупотреблением наркотиками и многим другим. Способность спорта объединять людей делает его идеальным средством для распространения социально значимых сообщений и инициатив.

Продолжая рассмотрение социальных аспектов физической культуры и спорта, стоит уделить внимание их влиянию на устойчивое развитие сообществ. Спортивные организации и клубы часто становятся центрами общественной жизни, где формируются сильные социозначимые связи и поддерживается местная культура. Они помогают расширять социальные сети, создавая платформу для обмена идеями и опытом между различными группами населения.

Кроме этого, существуют программы спортивной реабилитации и адаптивного спорта для людей с особыми потребностями. Их участие в спортивных занятиях и соревнованиях не только облегчает социальную интеграцию, но и позволяет им чувствовать себя ценными членами общества, укрепляет их самооценку и независимость [4].

Спорт также способен играть роль в разрешении конфликтов и продвижении мира. Совместные спортивные мероприятия и игры могут стать "нейтральной площадкой" для диалога и улучшения отношений между разделенными общностями. Спорт учит уважать противника, признавать правила игры и действовать в рамках этических принципов, что переносится и в повседневную жизнь, уча рассуждать по жизни в рамках конструктивного взаимодействия.

Физическая культура и спорт играют немаловажную роль и в образовательном процессе. Через интеграцию физкультуры в школьную программу учащимся предоставляется

возможность развивать не только тело, но и характер. Ведь через спортивные занятия дети и подростки учатся ответственности, коммуникабельности, лидерству и взаимовыручке. Эти складывающиеся через спорт качества делают их более подготовленными к жизни в обществе, давая инструменты для лучшего преодоления будущих жизненных сложностей.

В дополнение ко всему вышеизложенному, спорт является катализатором экономического развития. Спортивные мероприятия привлекают инвестиции, создают новые рабочие места и способствуют туризму. Это не просто создает экономические выгоды, но и способствует социальному оздоровлению регионов за счет повышения их привлекательности и улучшения инфраструктуры.

Продолжая размышления о социальных аспектах физической культуры и спорта, необходимо отметить, что спортивные занятия имеют тенденцию к формированию лидерских качеств. В процессе тренировок и соревнований отдельные личности проявляют лидерские навыки, такие как способность мотивировать других, умение идти на компромисс и вести за собой. Эти навыки находят применение вне спортивного поля, способствуя развитию учителей, тренеров, руководителей и других ключевых фигур в обществе [5].

Тем не менее, следует признать, что спорт имеет не только положительные социальные аспекты. В ряде случаев он может способствовать усилению конкуренции до нездорового уровня, приводить к чрезмерной агрессии и даже способствовать развитию стереотипов и дискриминации. Важностью обладает понимание этого факта и необходимость балансирования конкурентного спорта с его же воспитательной и социализирующей функцией.

Рассматривая социальные аспекты, спорт также можно увидеть, как инструмент политического воздействия. Политические сообщества и государства используют спортивные успехи в качестве инструмента для укрепления национального самосознания и патриотизма. Международные спортивные мероприятия, такие как Олимпийские игры, способствуют улучшению имиджа страны на мировой арене, а также являются каналом для дипломатии и международного диалога.

Следует также подчеркнуть роль спорта в образовании о здоровье и здоровом образе жизни. Школьные и университетские программы по физическому воспитанию включают в себя информационные сессии по вопросам питания, отказа от вредных привычек и поддержания физической активности на протяжении всей жизни. Таким образом, образование в области физической культуры служить основой для превентивной медицины и улучшения национального здоровья. [7]

В заключение хочется отметить, что во многих странах развивается такая направленность, как социальный спорт, который направлен на достижение социальных целей, таких как снижение уровня преступности среди молодежи, интеграция мигрантов, повышение самооценки и борьба с различного рода дискриминацией. Спортивные программы могут быть ориентированы на укрепление сообщества и повышение качества жизни его членов.

Библиографические ссылки

1. Абрамов, В.А., Горшкова, Н.В. Социальные аспекты физической культуры и спорта: роль в формировании общественного здоровья. – М, "Феникс", 2018. – 105 с.
2. Белова, Е.И. (2017). Роль физической культуры и спорта в формировании социальной ответственности: анализ и практические примеры. – М, "Книжный мир", 2017. – 250 с.
3. Волков, А.В. Социальные аспекты физической культуры и спорта: влияние на общественное здоровье и формирование социальной ответственности. – М, "Альфа-М", 2016. – 92 с.
4. Дмитриева, О.В. Роль физической культуры и спорта в формировании социальной ответственности: анализ и рекомендации. – М, "Статус", 2017. – 394 с.

5. Ершова, Л.А. Социальные аспекты физической культуры и спорта: практическое пособие. – М, "Просвещение", 2016. – 85 с.
6. Миронова, Е.С. Социальные аспекты физической культуры и спорта: роль в формировании социальной ответственности. – М, "Феникс", 2018. – 63 с.
7. Сидоров, В.Н. Физическая культура и спорт: социальные аспекты и роль в общественном здоровье. – М, "Питер", 2017. – 41 с.
8. Социально-педагогические аспекты физической культуры [Текст] : учебное пособие / В.Н. Иваницкий, Н.А. Петухов, В.Э. Бельц, С.Н. Харлапов, Н.С. Ермакова. – Томск: Изд-во Том. гос. архит.-строит. ун-та, 2016. – 120 с

References

1. Abramov, V.A., Gorshkova, N.V. Social'nye aspekty fizicheskoy kul'tury i sporta: rol' v formirovanii obschestvennogo zdorov'ya. - M, "Feniks", 2018. - 105 s.
2. Belova, E.I. (2017). Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v formirovanii social'noj otvetstvennosti: analiz i prakticheskie primery. - M, "Knizhnyj mir", 2017. - 250 s.
3. Volkov, A.V. Social'nye aspekty fizicheskoy kul'tury i sporta: vliyanie na obschestvennoe zdorov'e i formirovanie social'noj otvetstvennosti. - M, "Al'fa-M", 2016. - 92 s.
4. Dmitrieva, O.V. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v formirovanii social'noj otvetstvennosti: analiz i rekomendacii. - M, "Statut", 2017. - 394 s.
5. Ershova, L.A. Social'nye aspekty fizicheskoy kul'tury i sporta: prakticheskoe posobie. - M, "Prosveschenie", 2016. - 85 s.
6. Mironova, E.S. Social'nye aspekty fizicheskoy kul'tury i sporta: rol' v formirovanii social'noj otvetstvennosti. - M, "Feniks", 2018. - 63 s.
7. Sidorov, V.N. Fizicheskaya kul'tura i sport: social'nye aspekty i rol' v obschestvennom zdorov'e. - M, "Piter", 2017. - 41 s.
8. Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskoy kul'tury [Tekst] : uchebnoe posobie / V.N. Ivanickij, N.A. Petuhov, V.`E. Bel'c, S.N. Harlapov, N.S. Ermakova. - Tomsk: Izd-vo Tom. gos. arhit.-stroit. un-ta, 2016. - 120 s

© Клепцова Т.Н., 2024

УДК 378.172

ПОДДЕРЖАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ С ПОМОЩЬЮ УЛУЧШЕНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

В.К. Кулиев¹, М.Д. Кудрявцев², Т.В. Лепилина³, А.Г. Галимова⁴, Э.К. Кыргыс⁵

^{1,2}Сибирский федеральный университет

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

^{2,3}Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

²Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Восточно-Сибирский институт МВД Российской Федерации,
664074, г. Иркутск, улица Лермонтова, д. 110.

⁵Тувинский государственный университет

Российская Федерация, 667000, г. Кызыл, ул. Ленина, д. 36.

¹E-mail: vnkuliev@gmail.com

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: lepilinatat@mail.ru

⁴E-mail: 626628@mail.ru

⁵E-mail: kyrgys.1965@mail.ru

Изучается значимость питания для поддержания оптимального уровня энергии и концентрации внимания у студентов. Особое внимание уделяется роли сбалансированного рациона в улучшении когнитивных способностей и повышении академической успеваемости. В результате подчеркивается необходимость внедрения образовательных программ по здоровому питанию и предоставления питательных опций в студенческих столовых для улучшения академической успеваемости и общего благополучия студентов.

Ключевые слова: питание, концентрация внимания, студенты, здоровый образ жизни, когнитивные функции, академическая успеваемость

MAINTAINING OPTIMAL PERFORMANCE IN STUDENTS DURING STUDY BY IMPROVING DIET

V.C. Kuliev¹, M.D. Kudryavtsev², T.V. Lepilina³, A.G. Galimova⁴, E.K. Kyrgys⁵

^{1,2}Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79

^{2,3}Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

²Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, st. Rokossovskogo, 20

⁴East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Russian Federation, 664074, Irkutsk, Lermontov street, 110.

⁵Tuva State University

Russian Federation, 667000, Kyzyl, st. Lenina, 36.

¹ E-mail: vnkuliev@gmail.com

² E-mail: kumid@yandex.ru

³ E-mail: lepilinatat@mail.ru

⁴ E-mail: 626628@mail.ru

⁵ E-mail: kyrgys.1965@mail.ru

The importance of nutrition for maintaining optimal energy levels and concentration in students is studied. Particular attention is paid to the role of a balanced diet in improving cognitive abilities and increasing academic performance. The results highlight the need to implement healthy eating education programs and provide nutritional options in student cafeterias to improve academic performance and overall well-being of students.

Key words: nutrition, concentration, students, healthy lifestyle, cognitive functions, academic performance

Введение. В настоящее время студенты сталкиваются с множеством вызовов, которые могут существенно влиять на их учебный процесс. Высокие академические требования, сочетание учебы с работой, социальные и личные обязательства – все это требует от них значительных умственных и физических усилий. В таких условиях поддержание оптимального уровня энергии и концентрации внимания становится критически важным для успешного выполнения учебных задач и поддержания общего благополучия.

Одним из ключевых факторов, влияющих на уровень энергии и концентрации внимания, является питание. Правильный выбор продуктов и режим питания могут значительно улучшить когнитивные функции, способствуя лучшему усвоению информации и повышению продуктивности. Сбалансированное питание обеспечивает организм необходимыми макро- и микроэлементами, которые играют важную роль в регуляции энергетического обмена и функционировании нервной системы [1, 2].

Основное содержание работы. Питание играет ключевую роль в поддержании физического и психического здоровья, влияя на уровень энергии и когнитивные функции человека. Для студентов, которые сталкиваются с высокими учебными нагрузками, понимание теоретических основ взаимодействия питания и когнитивных функций является особенно важным [3, 4].

Различные макро- и микроэлементы оказывают значительное влияние на когнитивные функции и уровень энергии. Углеводы обеспечивают устойчивое поступление глюкозы в кровь, поддерживая постоянный уровень энергии. Белки способствуют поддержанию мышечной массы и восстановлению тканей. Жиры необходимы для здоровья мозга. Они улучшают память и когнитивные функции. Микроэлементы, такие как витамины группы В, витамин D, магний и железо, также имеют важное значение для когнитивного здоровья.

Был проведен опрос, в котором приняли участие 35 человек. Только 28% респондентов завтракают каждый день. Около 43% опрошенных завтракают редко или никогда.

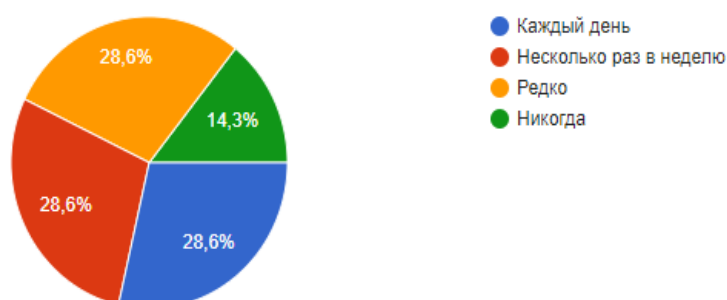


Рисунок 1 – «Как часто вы завтракаете перед началом учебного дня?»

Более 57% респондентов оценивает свой уровень энергии и концентрации внимания в течение учебного дня на средний или выше. При этом оставшаяся часть людей, прошедших опрос, оценивает свой уровень концентрации и внимания в течение учебного дня на «Низкий» или «Очень низкий»

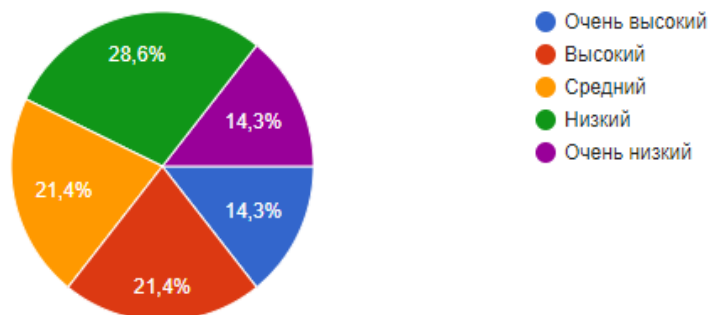


Рисунок 2— «Как вы оцениваете свой уровень энергии и концентрации внимания в течение учебного дня?»

Почти 60% респондентов считают, что замечали изменения в уровне энергии и концентрации внимания в зависимости от того, что они ели.

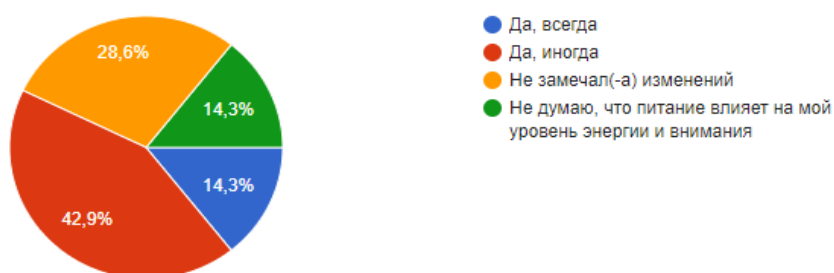


Рисунок 3 – «Замечали ли вы изменения в уровне энергии и концентрации внимания в зависимости от того, что вы ели?»

Результаты опроса подчеркивают важность регулярного и сбалансированного питания для поддержания оптимального уровня энергии и концентрации внимания у студентов.

Помимо состава рациона, режим питания также оказывает значительное влияние на когнитивные функции и уровень энергии. Регулярные приемы пищи способствуют поддержанию стабильного уровня сахара в крови и предотвращают чувство голода, которое может негативно сказываться на концентрации внимания и когнитивной производительности. Завтрак, в частности, играет важную роль в поддержании уровня энергии и когнитивных функций на протяжении дня. Пропуск завтрака может привести к снижению когнитивной активности и ухудшению показателей внимания и памяти.

Таким образом, питание является важным фактором, влияющим на уровень энергии и концентрацию внимания у студентов. Правильный выбор продуктов и режим питания могут существенно улучшить когнитивные функции и общее самочувствие, что особенно важно для успешного выполнения учебных задач.

Заключение. Подводя итоги, стоит отметить важность сбалансированного питания для академической успеваемости. Образовательные учреждения должны проводить программы по повышению осведомленности о значении правильного питания. Внедрение здоровых пищевых опций может существенно улучшить здоровье и учебные показатели студентов.

Библиографические ссылки

1. Мезникова, М.В. Культура питания студента как компонент здорового образа жизни / М.В. Мезникова // Развитие научного и художественного мышления как фактор воспитания личности: Материалы Международной научно-практической конференции, Волгоград, 04 апреля 2017 года. Том Часть 2. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2017. – С. 197–200.
2. Малыгин, М.Д. Роль правильного питания в жизни студентов / М.Д. Малыгин, Е.В. Иванова // Стратегии развития и совершенствования науки и образования в новой

реальности: Материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 06 ноября 2023 года. – Краснодар: ООО "Параграф", 2023. – С. 87–88.

3. Пац, Н.В. Сравнительный анализ адаптационного потенциала студентов, обучающихся в медицинском и спортивном ВУЗах, проживающих в разных климато-географических регионах/ Н.В. Пац Н.В., О.А. Макунина, И.Ф. Харина, Е.В. Быков// Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины: сборник научных статей. - Гродно, 2023.- Т. XIII.- С. 163-178

4. Прокопик, В.И. Пищевая ценность и детоксикационный эффект соков с мякотью, их использование в рационе питания студентов / В.И. Прокопик, Н.В. Пац // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины: сборник научных статей. - Гродно, 2023.- Т. XIII, пр. - С. 146–150

5. Специальное питание спортсменов на основе белково-углеводных напитков / Пушмина И.Н., Кольман О.Я., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К., Осипов А.Ю. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5. С. 25-28.

References

1. Meznikova, M.V. Kul'tura pitaniya studenta kak komponent zdorovogo obraza zhizni / M.V. Meznikova // Razvitie nauchnogo i hudozhestvennogo myshleniya kak faktor vospitaniya lichnosti: Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Volgograd, 04 aprelya 2017 goda. Tom Chast' 2. - Volgograd: Volgogradskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2017. - S. 197-200.

2. Malygin, M.D. Rol' pravil'nogo pitaniya v zhizni studentov / M.D. Malygin, E.V. Ivanova // Strategii razvitiya i sovershenstvovaniya nauki i obrazovaniya v novoj real'nosti: Materialy XXVI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Krasnodar, 06 noyabrya 2023 goda. - Krasnodar: ООО "Параграф", 2023. - S. 87-88.

3. Pac, N.V. Sravnitel'nyj analiz adaptacionnogo potenciala studentov, obuchayuschihsya v medicinskom i sportivnom VUZah, prozhivayuschih v raznyh klimato-geograficheskikh regionah/ N.V. Pac N.V., O.A. Makunina, I.F. Harina, E.V. Bykov// Sovremennye problemy gigieny, radiacionnoj i `ekologicheskoy mediciny: sbornik nauchnyh statej.- Grodno, 2023.- T. XIII.- S. 163-178

4. Prokopik, V.I. Pischevaya cennost' i detoksikacionnyj `effekt sokov s myakot'yu, ih ispol'zovanie v racione pitaniya studentov / V.I. Prokopik, N.V. Pac // Sovremennye problemy gigieny, radiacionnoj i `ekologicheskoy mediciny: sbornik nauchnyh statej. - Grodno, 2023.- T. XIII, pr. - S. 146-150

5. Special'noe pitanie sportsmenov na osnove belkovo-uglevodnyh napitkov / Pushmina I.N., Kol'man O.Ya., Kudryavcev M.D., Kuliev V.K., Osipov A.Yu. // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2020. № 5. S. 25-28.

© Кулиев В.К., Кудрявцев М.Д., Лепилина Т.В., Галимова А.Г., Кыргыз Э.К., 2024

УДК 796/799

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

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)

Специалисты в области физической культуры должны научить студентов-медиков использовать средства физической культуры для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности. Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки требует точного описания профессии – профессиограммы, определяющей формы, условий и характера труда, режима труда и отдыха, особенности динамики работоспособности в течение рабочего дня, вредные факторы среды и связанные с ними заболевания. Показано профессионально-прикладное значение плавания, как средства развития общей выносливости.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студент-медик, плавание, профессиограмма, профессионально-прикладное значение плавания.

SWIMMING AS A MEANS OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF MEDICAL SPECIALTIES

E.Y. Malianova

I.I. Mechnikov Northwestern State Medical University 47 Piskarevsky Ave.,
Saint Petersburg, Russian Federation
E-mail: [lena.malyanowa@yandex.ru](mailto:lana.malyanowa@yandex.ru)

Specialists in the field of physical education should teach medical students to use physical education tools to improve general and special professional physical performance. The selection of means of professionally applied physical training requires an accurate description of the profession - a professionogram that determines the form, conditions and nature of work, work and rest regime, features of the dynamics of working capacity during the working day, harmful environmental factors and related diseases. The professionally applied value of swimming as a means of developing general endurance is shown

Keywords: professionally applied physical training, medical student, swimming, professionogram, professionally applied value of swimming.

Актуальность.

Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности, отличается большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности значительных усилий и выносливости.

Сегодняшним студентам медицинских вузов предстоит уметь быстро принимать решения, отвечать за здоровье и жизнь других людей, работать в статическом и динамическом режиме в любых условиях, быть уверенными в своих силах, обладать самодисциплиной.

В работе использовались следующие **методы исследования**: изучение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический контроль, тестовые методики, анализ полученных результатов.

Результаты и их обсуждение.

Задача профессионально-прикладной физической подготовки (далее ППФП) в медицинском вузе - развитие и поддержание определенного уровня профессионально-важных физических и психических качеств. Преподаватели физической культуры должны научить будущих медиков использовать средства физической культуры для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности. Подбора средств ППФП требует точного описания профессии – профессиограммы, описывающей формы, условий и характера труда, режима труда и отдыха, особенности динамики работоспособности в течение рабочего дня, вредные факторы среды и связанные с ними заболевания. Прикладными психическими качествами врача признаны: эмоциональная устойчивость, внимание, оперативное мышление и волевые качества. Рассмотрим описание трудовой деятельности некоторых медицинских специализаций.

Врач-терапевт. Форма труда – умственный труд. Около 50 % занимает основная работа, 30 % – письменная и 20 % – непроизводительная. Продолжительность рабочего дня составляет 6–8 часов с суточными дежурствами в среднем 2 раза в месяц. Рабочие места терапевтов характеризуются низкой автоматизированностью. Трудовая деятельность неритмична, поза врача – свободная, при ЧСС примерно 80–90 уд/мин. Обычно снижение работоспособности отмечается через 3,5–4 часа после начала трудового дня. К вредным факторам среды относят: психоэмоциональное напряжение, опасность заражения инфекционными заболеваниями, климатические условия, использование транспортных средств.

Врач-педиатр. Трудовая деятельность связана со значительной умственной нагрузкой и проявлениями больших физических усилий и выносливости. В условиях поликлиники или стационара движения педиатра существенно ограничены. Работа участкового врача характеризуется повышенным объемом двигательной активности, значительным напряжением органов зрения и слуха. Необходимы концентрация, быстрое переключение внимания, развитие профессиональной памяти. Врач-педиатр постоянно контактирует с больными детьми и их родителями, ежедневно испытывает ответственность за жизнь и состояние здоровья детей, что требует выраженной эмоциональной устойчивости и проявления волевых качеств.

Врач-хирург. По форме – сочетание умственного и физического труда. При проведении операции хирург обычно находится в положении стоя с несколько согнутыми в тазобедренном суставе ногами и наклоном туловища вперед. Вынужденная фиксированная рабочая поза характеризуется длительной статической работой мышц спины и ног. Движения рук должны быть точными, иногда очень быстрыми, но при этом чаще малоамплитудными. Во время операции требуется длительная концентрация внимания и усиленная работа зрительного анализатора. Ответственность, ограниченность времени, порой необходимость быстрого принятия решения вызывают значительное психоэмоциональное напряжение. К концу рабочего дня у хирурга могут наблюдаться выраженные признаки утомления, раздражительность, головные боли.

Вредными факторами среды являются: повышенная температура (до 28– 29°C) и влажность (75–80 %) воздуха в операционной на фоне низкой его подвижности. Неблагоприятное действие на организм хирурга оказывают использование рентгеновских лучей, наличие в воздухе вводимых пациенту наркотических веществ, наркоза. В связи с вышеперечисленными положениями профессиограммы врача-хирурга формируются соответствующие задачи и содержание его ППФП.

Врач-стоматолог. Основными характеристиками труда являются: гиподинамия, монотонность, выполнение большого количества манипуляций, требующих хорошей координации и способности дифференцировать мышечные усилия. В конце рабочего дня большинство стоматологов испытывают значительную усталость и утомление опорно-

двигательного аппарата. В воздухе зубопротезных кабинетов содержатся пары химических веществ, работа бормашины сопровождается вибрацией и шумом.

К наиболее распространенным заболеваниям относят гепатит, гастрит, варикозное расширение вен ног, остеохондроз, простудные заболевания, ревматизм, снижение остроты зрения.

На основе профессиограммы, задачами ППФП врача-стоматолога являются: развитие общей выносливости, силы, ловкости, способностей к оперативному мышлению, концентрации внимания и др.

Из таблицы 1 видно, что общим прикладным основным физическим качеством для различных специализаций врачей является общая выносливость. Средствами развития данного качества являются преимущественно циклические упражнения – продолжительный бег, ускоренная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде и др.

Таблица 1.

Содержание ППФП врачей разных специализаций

Необходимые качества	Врач-терапевт	Врач-педиатр	Врач-хирург	Врач-стоматолог
Прикладные основные физические качества	Общая выносливость, сила, ловкость, гибкость	Общая выносливость, сила, гибкость	Общая выносливость, сила и статическая выносливость мышц спины и ног, ловкость, быстрота Устойчивость к гипокинезии и прямо стоянию, быстрое	Общая выносливость, сила и ловкость
Прикладные специальные качества	Устойчивость к гиподинамии и гипокинезии, устойчивость прямо стояния	Устойчивость к гиподинамии и гипокинезии	Устойчивость к гипокинезии и прямо стоянию, быстрое зрительное различение и подвижность нервных процессов	Устойчивость к гипокинезии и гиподинамии, прямо стоянию, быстрота зрительного различения и подвижность нервных процессов
Прикладные психические качества	Внимание, эмоциональная устойчивость, волевые качества: уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость и самообладание	Внимание, эмоциональная устойчивость и волевые качества	Внимание, эмоциональная устойчивость и волевые качества (самообладание, уверенность в своих силах)	Концентрация внимания, оперативное мышление, волевые качества

Профессионально-прикладное значение плавания определяется следующими составляющими:

- развивает общую выносливость, адаптацию организма к недостатку кислорода при работе, навык задержки дыхания, способствуют повышению резервных возможностей организма.
- распространенный вид закаливания.
- способствует развитию функциональных возможностей организма.
- положительно воздействует на центральную нервную систему, нормализуя деятельность, устраняет чрезмерную возбудимость, раздражительность.

Основное содержание комплекса ППФП включает: комплекс упражнений на суше; специальные упражнения, усиливающие вдох; комплекс упражнений в воде. Преимущественная направленность занятий – воспитание выносливости, устойчивости к гипоксии, закаливание.

Программой предусмотрено по 20 часов практических занятий плаванием в 5,6 семестрах третьего курса (плавание до 1000 – 1200 м за занятие). Для развития скоростной выносливости рекомендуется проплывать дистанции по 50 м или 100 м не более двух – трех раз за занятие.

Педагогический контроль ППФП студентов при занятиях плаванием проводился на основе теста Купера 12-минутное плавание по двум контрольным точкам: 1 точка – начало учебного года, 2 точка – конец учебного года.

Таблица 2.

**Уровень физической работоспособности
студентов 3 курса СЗГМУ им. И.И. Мечникова**

показатель	12-минутное плавание			
	девушки		юноши	
	1	2	1	2
очень плохо	80%	49,8%	68%	39,4%
плохо	13%	23,2%	26%	37,6%
удовлетворительно	5%	14%	3%	10%
хорошо	2%	9%	3%	9%
отлично	0	4%	0	4%

Анализ полученных результатов в ходе исследовательской работы показал положительную динамику в конце учебного года у юношей на 5 % оценки «отлично», у девушек на 4%. Произошли изменения в результатах оценки «хорошо». За год занятий плаванием результат теста улучшили с 3 % до 11 % юношей и с 2 % до 9 % девушек. В результатах оценки «удовлетворительно» наблюдались положительные изменения – 8% и 7% соответственно. Оценка «очень плохо» и «плохо», в конце учебного года значительно изменились.

Таким образом, можно сделать следующие **выводы**:

- занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с использованием средств плавания совершенствуют профессионально значимые физические, психофизические умения и навыки;
- используя средства плавания есть возможность оценить уровень функциональной подготовленности студентов,
- будущим специалистам в области здравоохранения рекомендуется самостоятельно заниматься оздоровительным плаванием для повышения общей работоспособности.

Библиографический ссылки

1. Буйкова, О.М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза: учебное пособие / О.М. Буйкова; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. – Иркутск: ИГМУ, 2016. – 31 с.
2. Митенкова Л.В., Аспекты формирования профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов /Л.В. Митенкова, Л.И. Халилова, И.В. Слярова, Л.М. Волкова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 264-268.
3. Подкопаева, О.В. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с использованием средств плавания: методические указания / О.В. Подкопаева, Т.А. Анплева; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2013. – 29 с.
4. Слярова И.В. Профессиограмма как основа профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов /И.В. Слярова, Л.И. Халилова, В.П. Иващенко// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 353-357.
5. Фалалеев В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство мотивации студентов-медиков к занятиям физической культурой /В.В. Фалеев //Казанский педагогический журнал №1, 2020 с. 141-145

References

1. Bujkova, O.M. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya kul'tura studentov medicinskogo vuza: uchebnoe posobie / O.M. Bujkova; FGBOU VO IGMU Minzdrava Rossii, Kafedra fizicheskogo vospitaniya. - Irkutsk: IGMU, 2016. - 31 s.
2. Mitenkova L.V., Aspekty formirovaniya professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki studentov medicinskih vuzov /L.V. Mitenkova, L.I. Halilova, I.V. Sklyarova, L.M. Volkova //Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2020. № 2 (180). S. 264-268.
3. Podkopaeva, O.V. Professional'no - prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov s ispol'zovaniem sredstv plavaniya: metodicheskie ukazaniya / O.V. Podkopaeva, T.A. Anpleva; Orenburgskij gos. un - t. - Orenburg: OGU, 2013. - 29 s.
4. Sklyarova I.V. Professiogramma kak osnova professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki studentov medicinskih vuzov /I.V. Sklyarova, L.I. Halilova, V.P. Ivaschenko// Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2020. № 2 (180). S. 353-357.
5. Falaleev V.V. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kak sredstvo motivacii studentov-medikov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj /V.V. Falaleev //Kazanskij pedagogicheskij zhurnal №1, 2020 s. 141-145

© Малянова Е.Ю., 2024

УДК 613.3:663.82

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ФРУКТОВЫХ СМУЗЕЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА

Д.Е. Лапыш, Н.В. Пац

Гродненский государственный медицинский университет»
Республика Беларусь, г. Гродно, 230009, ул. Горького, д. 80

В статье произведен гигиенический анализ продуктов, которые используют при приготовления фруктовых смузей для снижения массы тела.

Но одни только смузи не являются средством для похудения. Они должны быть частью общего здорового образа жизни, включая здоровое питание и регулярную физическую активность.

Ключевые слова: смузи, гигиенический анализ, масса тела.

HYGIENIC ANALYSIS OF PRODUCTS USED IN THE PREPARATION OF FRUIT SMOOTHIES TO REDUCE BODY WEIGHT

D.E. Lapysh, N.V. Pats

Grodno State Medical University
Republic of Belarus, Grodno, 230009, Gorkogo str, 80

The article provides a hygienic analysis of products that are used in the preparation of fruit smoothies to reduce body weight.

But smoothies alone are not a means to lose weight. They should be part of an overall healthy lifestyle, including a healthy diet and regular physical activity.

Keywords: smoothies, hygienic analysis, bodyweight.

Введение. В настоящее время широкое распространение и признание получили напитки нового поколения из свежих фруктов - смузи. Смузи - холодный десерт в виде смешанных в блендере или миксере ягод, или фруктов с добавлением кусочков льда, сока или молока.

Основной задачей при изготовлении молочных продуктов с пониженным содержанием жира является создание определенной текстуры и высоких органолептических показателей [1]. Текстурирующие и волокнообразующие свойства пищевых гидроколлоидов в последнее время привлекают к себе особое внимание, поскольку способствуют здоровому пищеварению. Все большее число людей считают употребление натуральных продуктов с высоким содержанием пищевых волокон неотъемлемой частью здорового образа жизни [2].

Целью настоящего исследования – произвести гигиенический анализ продуктов, которые используют при приготовления фруктовых смузей для снижения массы тела.

Материалы и методы исследования. Проведен обзор 20 источников литературы.

Результаты исследования. Основным пищевым ингредиентом смузи являются углеводы. Это — крахмал, клетчатка и пектины. По данным ВОЗ, рекомендуемая суточная норма клетчатки — от 25 до 30 граммов. Очень часто суточная потребность в этих компонентах не восполняется. Потребление в пищу смузи способствует коррекции суточной нормы [3].

Клетчатка - это сложный углевод, получаемый из большинства растительных продуктов: ягод, овощей, фруктов, овсяной каши, картошки, орехов, зелени, бобовых, хлеба.

Смузи могут быть приготовлены из фруктов и ягод, состав и пищевая ценность которых определяют положительный эффект для организма.

Грейпфрут со своими уникальными химическими свойствами и огромным количеством витамина С уменьшает уровень инсулина, а это способствует снижению веса. Кроме этого, грейпфрут активно сжигает жиры в организме. Высокое содержание флавоноида нарингина в этом цитрусовом, оказывает мощное желчегонное действие, в результате происходит расщепление жиров, поступающих с пищей [9].

Если в день съедать 3 небольших зеленых яблока или 3 груши, одновременно придерживаясь низкокалорийной диеты, то теряется больше веса, чем без них. Так как яблоки и груши мало калорийны, содержат много клетчатки, поэтому перекусив ими, дольше чувствуется насыщение и меньше съедается пищи [9].

Авокадо заменяет углеводы, богат мононенасыщенными жирами. Помимо здоровых жиров полезность авокадо объясняется содержанием в нем большого количества клетчатки и белков. Употребляя этот фрукт можно быстро утолить голод, что позволит не переесть [5].

В кисло-сладком ананасе содержатся микроэлементы, витамины А и С, группы В. Ананас является источником калия, натрия, кальция, хлора, фосфора, серы, железа и йода. Употребление в пищу этого фрукта способствует хорошему обмену веществ и улучшает пищеварение [9].

При имеющихся достоинствах смузи, имеются ряд отрицательных моментов. Так, потребляя в пищу смузи, пропускается важный этап пищеварения - пережёвывание, которое помогает вовремя ощутить сытость.

Доказано, что употребление смузи из фруктов и ягод со сладким растительным молоком и сиропами вместо 2-3 приемов пищи в день (или вместе с едой), может негативно сказаться на микрофлоре кишечника [6].

Избыток сахара провоцирует несоразмерный рост микрофлоры, может привести к повышенной кишечной проницаемости, или синдрому «дырявого» кишечника. Стенки кишечника работают как барьер и играют важную роль в защите организма от вредных веществ, контролируя, что именно попадает в кровоток и транспортируется к органам. Кроме того, некоторые фрукты могут стать триггером для вздутия и газообразования [7]. Много зависит от рецепта. Например, фруктовый смузи – концентрированный источник сахара. Но если его в него, добавить: темно-зеленые листовые овощи (например, шпинат или кейл), полезные жиры (кедровые орехи и льняные семена), протеин (греческий йогурт, творог), суперфуды (ягоды асаи и годжи, семена чиа, спирулина), тот же смузи станет источником витаминов, минералов и антиоксидантов [6].

Для приготовления смузи часто используют искусственные подсластители, фруктовые соки, продукты низкого качества. Чтобы получить максимально полезный смузи, из фруктов необходимо добавлять - яблоки, грушу, киви, грейпфрут, авокадо [8].

Диета с применением смузи с целью снижения веса — не является полезной. И с большой вероятностью вес вернется снова. При условии применения смузи для снижения веса необходимо добавлять в напиток протеин, чтобы не терять мышечную массу [6].

Помимо фруктов, в смузи можно добавлять другие ингредиенты, такие как овсянку, шпинат или протеиновый порошок, чтобы усилить полезные свойства смузи для похудения.

Выводы. Фруктовые смузи содержат меньше калорий, чем обычные закуски, но при этом богаты витаминами, минералами и антиоксидантами.

Благодаря высокому содержанию волокон и жидкости фруктовые смузи могут помочь контролировать аппетит, предотвращая переедание и обеспечивая ощущение сытости на длительное время.

Одни только смузи не являются средством для похудения. Они должны быть частью общего здорового образа жизни, включая здоровое питание и регулярную физическую активность.

Библиографические ссылки

1. Кочеткова, А.А., Грызлова, В.В., Филатова, И.А. Смузи нового поколения // Пищевая промышленность. 2013. № 3. С. 8-13.

2. Ипатова, Л.Г. Научное обоснование и практические аспекты применения пищевых волокон при разработке функциональных пищевых продуктов: автореф. дис. ... докт. техн. наук: 05.18.15. М.: МГУТУ, 2011. 364 с.
3. Птичкин, И.И., Птичкина, Н.М. Пищевые полисахариды: структурные уровни и функциональность. Саратов: ГУП «Типография № 6», 2012. 96 с.
4. Мачехина, Ю.А. Реометрия пищевого сырья и продуктов: справочник. М.: Агропромиздат, 1990. 271 с.
5. «Полезные продукты питания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mark-med.ru/poleznye-produkty-pitaniya>. – Дата доступа: 15.05.2024.
6. «Почему смузи не слишком полезны?» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.beautyinsider.ru/2021/08/09/pochemu-smoothie-ne-polezni> – Дата доступа: 15.05.2024.
7. Тель, Л.З. Валеология. Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3 т. Т.2. — М.: ООО "Изд-во АСТ", "Астрель", 2001.
8. Матюхина, З.П., Королькова, Э.П. «Товароведение пищевых продуктов», Учебник для нач. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.
9. Фруктов для ускорения метаболизма [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://trawa-moscow.ru/8-frukto-v-dlya-uskoreniya-metabolizma> - Дата доступа: 15.05.2024.

References

1. Kochetkova, A.A., Gryzlova, V.V., Filatova, I.A. Smusi novogo pokoleniya // Pischevaya promyshlennost'. 2013. № 3. S. 8-13.
2. Ipatova, L.G. Nauchnoe obosnovanie i prakticheskie aspekty primeneniya pischevyh volokon pri razrabotke funkcional'nyh pischevyh produktov: avtoref. dis. ... dokt. tehn. nauk: 05.18.15. М.: МГУТУ, 2011. 364 с.
3. Ptichkin, I.I., Ptichkina, N.M. Pischevye polisaharidy: strukturnye urovni i funkcional'nost'. Saratov: GUP «Tipografiya № 6», 2012. 96 s.
4. Machehina, Yu.A. Reometriya pischevogo syr'ya i produktov: spravochnik. М.: Agropromizdat, 1990. 271 s.
5. «Poleznye produkty pitaniya» [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://mark-med.ru/poleznye-produkty-pitaniya>. - Data dostupa: 15.05.2024.
6. «Pochemu smuzi ne slishkom polezny?» [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://www.beautyinsider.ru/2021/08/09/pochemu-smoothie-ne-polezni> - Data dostupa: 15.05.2024.
7. Tel', L. Z. Valeologiya. Uchenie o zdorov'e, bolezni i vyzdorovlenii. V 3 t. T.2. - М.: ООО "Izd-vo АСТ", "Astrel'", 2001.
8. Matyuhina, Z.P., Korol'kova, `E.P. «Tovarovedenie pischevyh produktov», Uchebnik dlya nach. prof. obrazovaniya. - М.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2012.
9. Frukto-v dlya uskoreniya metabolizma [Elektronnyj resurs].- Rezhim dostupa: <https://trawa-moscow.ru/8-frukto-v-dlya-uskoreniya-metabolizma> - Data dostupa: 15.05.2024.

© Лапыш Д.Е., Пац Н.В., 2024

УДК 612.015.6:613.9:546.47

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ О ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ РИСКАХ НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ДЕФИЦИТЕ ЦИНКА В ОРГАНИЗМЕ ПРИ НЕСБАЛАНСИРОВАННОМ ПИТАНИИ

Н.В. Пац, М.В. Борис

Гродненский государственный медицинский университет
Республика Беларусь, г. Гродно, 230009, ул. Горького, д. 80

В статье описаны результаты оценки уровня информированности населения, проживающего в Беларуси, о полезных свойствах цинка для организма человека, клинических проявлениях цинк-дефицитных состояний, его содержание в продуктах питания, а так же изучена частота использования белорусскими жителями продуктов, содержащих цинк.

Ключевые слова: цинк, жители Беларуси, информированность, цинк-дефицитные состояния, продукты.

AWARENESS OF THE POPULATION ABOUT THE VALEOLOGICAL AND HYGIENIC RISKS OF HEALTH DISORDERS IN CASE OF ZINC DEFICIENCY IN THE BODY WITH AN UNBALANCED DIET

N.V. Pats, M.V. Boris

Grodno State Medical University
Republic of Belarus, Grodno, 230009, Gorkogo str, 80

The article describes the results of assessing the level of awareness of the population living in Belarus about the beneficial properties of zinc for the human body, clinical manifestations of zinc-deficient conditions, its content in food, as well as the frequency of use by Belarusian residents of products containing zinc..

Key words: zinc, residents of Belarus, awareness, zinc-deficient conditions, products.

Введение. Одним из наиболее актуальных вопросов питания в настоящее время является изучение влияния эссенциальных (жизненно необходимых) элементов на организм человека.

Избыточное поступление данных элементов, как и их дефицит, влечет развитие различных патологических состояний.

Цинк играет важнейшую роль в организме человека и является вторым (после железа) наиболее распространенным и значимым микроэлементом.

Цель: Определить уровень информированности населения Беларуси о полезных свойствах цинка для организма человека, клинических проявлениях цинк-дефицитных состояний, его содержание в продуктах питания, а так же изучить частоту использования в рационе питания белорусскими жителями продуктов, содержащих цинк.

Материалы и методы исследования: Валеолого-диагностическое исследование проводилось среди 1054 респондентов (из них девушек – 74,1%, мужчин – 25,9%) различных возрастов (младше 17 лет – 5,6%, 18-25 лет – 35,2%, 26-35 лет – 9,3%, старше 35 лет – 50%).

Анкетирование проводилось в Интернете с помощью сервиса forms.google.com. (критерий включения: наличие информированного согласия).

Результаты обработаны с помощью пакета анализа «google forms».

Результаты и их обсуждение.

Значение цинка для организма человека очень велико. Он способствует нормальному функционированию иммунной системы, нормальному состоянию костей, волос, ногтей и кожи. Более 300 ферментов в организме не могло бы функционировать без цинка. Цинк сам по себе действует как антиоксидант и даже обладает противовоспалительными свойствами. Известно, что количество рассматриваемого минерала в организме влияет на умственные способности. В зрелом возрасте низкий уровень цинка ускоряет развитие деменции – старческого слабоумия. Причиной дефицита цинка могут стать: недостаточная выработка соляной кислоты; избыток кофеинсодержащих продуктов в рационе питания; вегетарианство и веганство [1,2].

К клиническим формам проявления недостаточности цинка в организме человека можно отнести: сухость кожных покровов, быструю утомляемость, бессонницу, снижение восприимчивости вкусовых и обонятельных анализаторов, головную боль. Дефицит цинка может проявляться искажением вкуса или нарушением обоняния [1,2].

Дневная норма потребления цинка респондентами составила: у 40,7% – 5-10 мг, у 35,2% – 2-5 мг, у 24,1% – 10-20 мг.

На вопрос: «Основной способ попадания цинка в организм человека?»: 81,5% респондентов ответили, что с пищей, 18,5% – с лекарственными средствами. Большинство опрошенных (72,2%) считает, что больше всего цинка содержится в: морепродуктах, 53,7% респондентов указали так же на наличие цинка и в мясных продуктах, и в 35,2% ответов было отмечено, что цинк содержится в овощах, фруктах и злаковых.

68,5% респондентов полагают, что больше всего цинка содержится в устрицах, 55,6% - в говядине, 16,7% - курином мясе, 11,1% указали на его содержание в молочных продуктах.

Проанализирована частота употребления респондентами продуктов питания, содержащих цинк. 42,6% ответили, что употребляют такие продукты 1-2 раза в неделю, 29,6% опрошенных - несколько раз в месяц, 25,9% используют цинксодержащие продукты очень редко, а 1,9% не употребляют вообще.

По мнению 70,4% респондентов, лучше усваивается цинк из продуктов питания животного происхождения, но 29,6% опрошенных жителей Беларуси указали на продукты растительного происхождения.

На вопрос: «Какие продукты препятствуют усвоению цинка?» ответы распределились следующим образом: 77,8% опрошенных уверены, что это кофеинсодержащие продукты, 31,5% опрошенных указали молочные продукты, 9,3% – злаки, 3,7% - фрукты и овощи, а 42,6% отметили, что недостаток соляной кислоты является причиной нарушения всасывания цинка.

Полезные свойства цинка для организма человека, по мнению респондентов, заключается в том, что он способствует нормальному функционированию иммунной системы (79% опрошенных), а 72,2% из числа опрошенных, осведомлены о роли цинка в поддержании хорошего состояния кожи, волос, ногтей. 42,6% респондентов указали на участие цинка в поддержании когнитивных функций и 38,9% отметили его роль как кофактора многих ферментов. Но при этом, 68,5% опрошенных лиц утверждали, что дефицит цинка может привести сухости кожи, 44,4% - указали в ответах на ухудшение работы желудочно-кишечного тракта, 57,4% - быструю утомляемость, 42,6% - на бессонницу, 40,7% - пятнам на ногтях, 31,5% - развитию анемии.

Вывод. Большинство респондентов осведомлены о полезных свойствах цинка и продуктах питания, богатых цинком. Но необходимо акцентировать внимание на частоте употребления продуктов, содержащих цинк, так как у многих опрошенных продукты, содержащие цинк не входят в рацион питания.

Библиографические ссылки

1. Prasad AS. Zinc: an overview. Nutrition. 1995 Jan-Feb;11(1 Suppl):93-9. PMID: 7749260.

2. Prasad AS. Discovery of human zinc deficiency: its impact on human health and disease. Adv Nutr. 2013 Mar 1;4(2):176-90. doi: 10.3945/an.112.003210. PMID: 23493534; PMCID: PMC3649098.

Reference

1. Prasad AS. Zinc: an overview. Nutrition. 1995 Jan-Feb;11(1 Suppl):93-9. PMID: 7749260.
2. Prasad AS. Discovery of human zinc deficiency: its impact on human health and disease. Adv Nutr. 2013 Mar 1;4(2):176-90. doi: 10.3945/an.112.003210. PMID: 23493534; PMCID: PMC3649098.

© Пац Н.В., Борис М.В., 2024

УДК 613.2:664.38:796/.799

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОТЕИНОВЫХ БАТОНЧИКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ

Н.В. Пац, Е.А. Марковская

Гродненский государственный медицинский университет»
Республика Беларусь, г. Гродно, 230009, ул. Горького, д. 80

В статье показана пищевая ценность протеиновых батончиков и их влиянии на здоровье спортсменов проанализированы причинно-обусловленные связи повышения белкового компонента в организме потребителя протеиновых батончиков. Обоснованы рекомендации при выборе протеиновых батончиков: важно обращать внимание на их пищевую ценность и состав, чтобы избежать потенциальных негативных последствий и выбирать протеиновые батончики с минимальным содержанием сахара или вообще без него, с коротким списком ингредиентов.

Ключевые слова: протеиновые батончики, протеин, польза и вред.

NUTRITIONAL VALUE OF PROTEIN BARS AND THEIR IMPACT ON CONSUMER HEALTH

N.V. Pats, E.A. Markovskaya

Grodno State Medical University
Republic of Belarus, Grodno, 230009, Gorkogo str, 80

The article shows the nutritional value of protein bars and their impact on consumer health, analyzes the causal relationships of increasing the protein component in the body of the consumer of protein bars. Recommendations are justified when choosing protein bars: it is important to pay attention to their nutritional value and composition in order to avoid potential negative consequences and choose protein bars with minimal or no sugar content, with a short list of ingredients.

Key words: protein bars, protein, benefits and harms.

Введение. Протеиновые батончики стали популярным и удобным способом увеличить потребление белка в рационе. Белок является одним из основных макроэлементов, необходимых для поддержания здоровья и нормального функционирования организма. Данное исследование направлено на изучение пищевой ценности протеиновых батончиков, включает анализ влияния употребления протеиновых батончиков на здоровье лиц, занимающихся спортом, в том числе эффекты на метаболизм, уровень сахара в крови, контроль аппетита и общее физическое состояние. Оценивается также эффективность протеиновых батончиков при наборе мышечной массы, восстановлении после тренировок и поддержании здорового образа жизни. В работе анализируется состав протеиновых батончиков, включая содержание белка, углеводов, жиров, калорий и других питательных веществ. Также рассматривается качество используемых ингредиентов, наличие добавок и консервантов.

Цель исследования изучение научной информации о пищевой ценности протеиновых батончиков и их влиянии на здоровье лиц, занимающихся спортом.

Материалы и методы. Для достижения цели использовались: научно-поисковый метод, обзор и анализ литературных источников. Проанализированы 14 русскоязычных источников научной литературы.

Результаты исследования. Протеиновые батончики – полезный источник энергии, содержащий большое количество белка, используемый для перекуса в дороге, на прогулке, на работе или учебе, позволяющий исключить вредные углеводы, восполнить дефицит белка и избавиться от лишнего веса с пользой для здоровья.

Однако протеиновые батончики не могут заменить полноценное питание. Их нужно употреблять в пищу только в случае необходимости и в пределах допустимой нормы. Злоупотребление перекусами может привести к переизбытку белка и нарушить работу почек и печени, а также спровоцировать слабительный эффект за счёт добавления сахарных спиртов.

Обычному человеку нужно не более 0,8–1 г белка на 1 кг массы тела в день. При похудении и наращивании мышц суточная потребность в протеине может достигать 1,5–2 г на 1 кг массы тела. На количество необходимого для организма белка также влияет возраст, пол, состояние здоровья, цель тренировок или диета. Поэтому не следует превышать рекомендуемую норму – 2 батончика в день.

Пищевая ценность протеиновых батончиков может варьироваться в зависимости от их состава и производителя. Однако в общем случае протеиновые батончики содержат ряд питательных компонентов: высокое количество белка, углеводы, жиры, витамины, микроэлементы. Количество белка в протеиновых батончиках может находиться в диапазоне от 10 до 30 граммов на порцию. Белок является важным строительным материалом для тканей организма, особенно это важно для поддержания функционирования мышечной ткани и для ее восстановления [1].

Количество углеводов может варьировать так же от 10 до 30 граммов на порцию, покрывая энергетические затраты организма. Некоторые батончики могут содержать добавленные сахара или искусственные подсластители, поэтому рекомендуется обращать внимание на общее количество сахара.

Жиры являются источником энергии и помогают усвоению некоторых витаминов. В порции протеиновых батончиков может содержаться от 5 до 15 граммов различных видов жиров (насыщенных, ненасыщенных и трансжиров). Рекомендуется выбирать батончики с низким содержанием насыщенных и трансжиров.

Для повышения питательной ценности протеиновые батончики обогащают витаминами и минералами. Однако важно отметить, что не все протеиновые батончики одинаково полезны. Поэтому при выборе протеиновых батончиков рекомендуется обращать внимание на список ингредиентов и пищевую ценность продукта.

В зависимости от состава и назначения, протеиновые батончики разделяют на несколько видов: высокобелковые, высокоуглеводные, белково-углеводные. Высокобелковые – состоят преимущественно из белка и минимального количества жиров и углеводов. Подходят в качестве перекуса во время интенсивных тренировок, эффективно восстанавливают норму белка в организме, помогают сбрасывать вес. Высокоуглеводные – калорийный продукт из фруктов и мюсли, нормализует пищеварение и подходит для наращивания мышц. Белково-углеводные – содержат белков поровну количество белков и углеводов. Этот тип протеиновых батончиков способствует поддержанию оптимального веса, обеспечивая организм энергией, отлично подходят для перекуса. Содержащиеся в них злаковые содержат зерновые и сухофрукты. Медленные углеводы и клетчатка злаковых культур обеспечивают чувство насыщения и благотворно влияют на перистальтику кишечника.

При выборе протеиновых батончиков следует учитывать: цели питания, наличие сахара в продукте, калорийность, состав и гликемический индекс. Дискуссии о пользе и вреде протеиновых батончиков не утихают среди диетологов, спортивных тренеров и других специалистов.

Положительный эффект потребления протеиновых батончиков состоит в том, что протеиновые батончики могут быть простым, готовым к употреблению, питательным перекусом. Они имеют разнообразные вкусы и, как правило, долго хранятся, поэтому их удобно держать под рукой. Также являются хорошим источником пищевых волокон,

которые важны для здоровья пищеварительной системы. Спортсмены отдают им предпочтение для перекуса перед или после тренировки. Многие протеиновые батончики являются хорошим источником важных витаминов и минералов, таких как кальций, железо, магний, калий, фосфор, витамин Е и витамины группы В, способствуя покрытию суточной потребности в этих макро- и микроэлементах, а так же витаминах.

Анализ научной литературы показал, что диеты с высоким содержанием белка способствуют здоровому снижению веса [4] в большей степени, чем диеты, содержащие стандартное количество белка. Но нужно учесть, что для здорового снижения веса также необходимо общее сбалансированное питание и регулярные физические упражнения.

Чтобы набрать вес, необходимо потреблять больше калорий, чем сжигать за день. Многие протеиновые батончики имеют высокую калорийность, то есть они содержат значительное количество калорий всего в одной порции, что позволяет легко пополнять калорийность рациона без необходимости съедать много дополнительной пищи.

Протеиновые батончики часто рассматриваются как замена регулярного приема пищи, особенно завтрака. Хорошим вариантом могут стать протеиновые батончики с более высокой калорийностью, не содержащие добавленного сахара или гидрогенизированных масел.

Эксперты спортивной медицины рекомендуют спортсменам, тренирующимся на выносливость и выполняющим силовые нагрузки, потреблять 1,2–1,7 г белка на кг веса тела. Исследования показывают, что добавки с протеином могут увеличить мышечную массу и производительность, если общий уровень физической активности и диета адекватны.

Польза протеиновых батончиков для женщин и мужчин заключается в быстром получении и усвоении белков в организме. Они также регулируют липидный обмен, препятствуют накоплению вредных жировых отложений. Аминокислоты благотворно влияют на систему кроветворения, увеличивают содержание эритроцитов, а значит и гемоглобина, в полной мере насыщая организм кислородом. Батончик нормализует гормональный фон, укрепляет иммунитет, повышает защитные силы, делает организм устойчивым к воздушно-капельным инфекциям в осенне-зимнее время.

Отрицательный эффект потребления протеиновых батончиков обусловлен повышенным потреблением протеина, что может негативно сказаться на почках и печени, которые должны обрабатывать и выводить лишние продукты обмена веществ.

Для усиления вкуса многие производители используют подсластители, содержащие как максимум натуральных компонентов, так и с максимальным содержанием искусственных. Потребление батончиков с высоким содержанием искусственных – негативно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта и всего организма потребителя в целом [3,4]. А употребление исключительно протеиновых батончиков не заменит сбалансированный и здоровый рацион, так как батончики не содержат всех необходимых организму элементов, что может приводить к обострению хронических заболеваний или даже может служить причиной развития острых заболеваний, таких как гастрит.

В некоторых наименованиях используются растительные масла высокой степени переработки, такие как пальмовое, рапсовое, арахисовое или соевое.

Избыточное потребление белка не приносит пользы здоровью среднестатистического человека, а в некоторых случаях может быть вредным. Следует помнить, что некоторым людям, включая спортсменов, беременных и кормящих женщин, а также людей с некоторыми хроническими заболеваниями, требуется больше белка в день, чем населению в целом.

В одном из обзоров 32 исследований, проведенных на людях, было установлено, что потребление большего количества белка, чем рекомендуемая диетическая норма, составляющая 0,8 грамм на кг массы тела, связано с повышенным риском развития рака, сердечных заболеваний, а также заболеваний костей, печени и почек [2]. Однако другие исследования сообщают, что высокое ежедневное потребление белка в количестве около 3 грамм на кг массы тела является безопасным, по крайней мере, в краткосрочной перспективе.

Выводы. Протеиновые батончики могут быть полезным и удобным источником белка для потребителей, особенно для тех, кто ведет активный образ жизни или занимается спортом.

Но важно употреблять их умеренно и в сочетании с другими продуктами, обеспечивающими полноценное питание.

Однако, при выборе протеиновых батончиков важно обращать внимание на их пищевую ценность и состав, чтобы избежать потенциальных негативных последствий.

Рекомендуется выбирать протеиновые батончики с минимальным содержанием сахара или вообще без него, с коротким списком ингредиентов, в которых в основном используются цельные продукты питания.

Библиографические ссылки

1. Худяков М.С. Рынок спортивного питания // Сибирский торгово-экономический журнал. 2015. № 1. - С. 89–91.
2. Гаврилова Н.Б., Современное состояние и перспективы развития производства специализированных продуктов для питания спортсменов/ Н.Б Гаврилова, М.П.Щетинин, Е.А. Молибога // Вопросы питания. 2017.- Т. 86.- N 2.- С. -100–106.
3. Матковская М.В. Биотехнология продуктов геродиетического профиля/ М.В.Матковская, О.Я. Мезенова // Вестник Международной академии холода. 2015.- № 4.- С. 23–26.
4. Некрасова Ю.О. Моделирование рецептуры протеинового батончика, предназначенного для спортивного питания / Ю.О.Некрасова, О.Я. Мезенова // Вестник молодежной науки. 2021- №5. – С. 32-39

References

1. Hudyakov M.S. Rynok sportivnogo pitaniya // Sibirskij torгово-`ekonomicheskij zhurnal. 2015. № 1. - S. 89-91.
2. Gavrilova N.B., Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya proizvodstva specializirovannyh produktov dlya pitaniya sportsmenov/ N.B Gavrilova, M.P.Schetinin, E.A. Moliboga // Voprosy pitaniya. 2017.- T. 86.- N 2.- S. -100-106.
3. Matkovskaya M.V. Biotehnologiya produktov gerodieticheskogo profilya/ M.V.Matkovskaya, O.Ya. Mezenova // Vestnik Mezhdunarodnoj akademii holoda. 2015.- № 4.- S. 23-26.
4. Nekrasova Yu.O. Modelirovanie receptury proteinovogo batonchika, prednaznachennogo dlya sportivnogo pitaniya / Yu.O.Nekrasova, O.Ya. Mezenova // Vestnik molodezhnoj nauki. 2021- №5. - S. 32-39

© Пац Н.В., Марковская Е.А., 2024

УДК 613.29:641.557

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ГОРОДСКОГО НАСЕЛЕНИЯ К ЕДЕ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ЕГО ОСВЕДОМЛЁННОСТИ О ВОЗМОЖНЫХ РИСКАХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Д.А. Савощеня, Н.В. Пац

Гродненский государственный медицинский университет
Республика Беларусь, г. Гродно, 230009, ул. Горького, д. 80

В статье описаны результаты исследования по изучению отношения городского населения г. Гродно (Беларусь) к еде быстрого приготовления и его осведомлённости о возможных рисках для здоровья.

Многие горожане не могут полноценно питаться в течение дня из-за того, что не успевают обедать во время учёбы или работы, даже при наличии столовой на рабочем месте. Это создаёт условия для возникновения вредных пищевых привычек, что может в дальнейшем неблагоприятно отразиться на здоровье и образе жизни населения.

Ключевые слова: еда быстрого приготовления, осведомленность, городское население, здоровье, риски.

STUDYING THE ATTITUDE OF THE URBAN POPULATION TO FASTFOOD AND THEIR AWARENESS OF POSSIBLE HEALTH RISKS

D.A. Savoshchenya, N.V. Pats

Grodno State Medical University
Republic of Belarus, Grodno, 230009, Gorkogo str, 80

The article describes the results of a study on the attitude of the urban population of Grodno (Belarus) to fast food and their awareness of possible health risks. Many citizens cannot fully eat during the day due to the fact that they do not have time to have lunch while studying or working, even if there is a canteen at the workplace. This creates conditions for the emergence of harmful eating habits, which may further adversely affect the health and lifestyle of the population.

Keywords: fast food, awareness, urban population, health, risks.

Введение. Ни для кого не секрет, что правильное рациональное питание – залог крепкого здоровья и долголетия. Однако довольно часто люди прибегают к употреблению еды быстрого приготовления, которая, в ряде случаев, представляется идеальным решением для борьбы с голодом, особенно для тех, кто долго работает или много учится и не всегда успевает готовить. Но с другой стороны, частое употребление фастфуда неизбежно ведёт к различным проблемам со здоровьем. Жирные и сладкие продукты негативно влияют на эндокринную и сердечно-сосудистую системы. По статистике, такие заболевания, как атеросклероз, ожирение, сахарный диабет, гипертония и ишемическая болезнь сердца гораздо чаще становятся проблемой людей, питающихся фастфудом, в отличие от тех, кто предпочитает домашнюю еду. К тому же, еда быстрого приготовления довольно быстро переваривается, примерно за 1 час, по истечении которого у человека возникает голод и потребность в питании. Следовательно, количество приемов пищи за день может возрасти до 6 раз, соответственно увеличивается и количество потребляемых калорий в день [1]. Из-за этого человек начинает набирать вес, в его организме нарушаются процессы обмена веществ, что повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, расстройства пищевого поведения и других проблем со здоровьем.

Цель. Изучить особенности питания и отношение к еде быстрого приготовления населения г. Гродно разных возрастных групп и их осведомлённость о влиянии фастфуда на организм человека.

Материалы и методы. Было проведено анкетирование среди 144 респондентов следующих возрастных групп: дети и подростки младше 17 лет (27,8%); юноши и девушки от 17 до 25 лет (38,2%); взрослые от 25 до 35 лет (4,9%) и старше 35 лет (29,2%). Среди них преобладают респонденты женского пола (70,1%). Доля мужчин, прошедших анкетирование, составила 29,9%.

Статистическая обработка полученных результатов проведена с помощью пакета прикладных программ «Статистика 10.0».

Результаты и обсуждение. В ходе анализа полученных результатов выяснилось, что на сегодняшний день среди городского населения фастфуд не пользуется сильной популярностью: на вопрос «Часто ли Вы употребляете в пищу разные виды фастфуда?» 64,6% респондентов (93 человека из 144) ответили, что питаются такой едой не чаще одного раза в месяц, а 4,2% (6 человек) вообще его не употребляют. Причина такого результата в том, что для многих еда быстрого приготовления не подходит под их вкусовые предпочтения. Также на отказ от фастфуда влияет его дорогая стоимость относительно обычных продуктов питания и боязнь ожирения. Стоит также отметить весьма низкий процент респондентов, которые ответили, что питаются фастфудом каждый день (6,3%), но четверть всех, кто принял участие в анкетировании, употребляют его минимум раз в неделю (25%). Эта часть населения считает, что фастфуд имеет очень яркий и необычный вкус, что вызывает привыкание к нему. К тому же это довольно удобный и быстрый перекус, особенно для школьников и студентов. Также стоит учесть и то, что часто компании друзей посещают именно рестораны быстрого питания.

Результаты проведённого анкетирования также показали, что 88,9% респондентов (128 человек) осведомлены о неблагоприятном влиянии фастфуда на организм человека. Среди предложенных заболеваний, описанных как те, что возникают из-за частого употребления еды быстрого приготовления, большинство (113 человек) отнесли к этой категории гастрит и язву желудка. На втором месте по частоте возникновения, по мнению респондентов, оказался сахарный диабет, затем – повышенный риск развития артериальной гипертензии и инфаркта миокарда, замедление пищеварения и атеросклероз. 28 человек из 128 осведомлены также о том, что злоупотребление фастфудом увеличивает уровень стресса. Около 2% респондентов добавили к предложенному перечню заболеваний риск развития РПП, психических и неврологических расстройств, возникновений высыпаний на коже.

Стоит также отметить, что у 79,9% респондентов на месте их учёбы (работы) есть столовая, что снижает вероятность обедов в ресторанах быстрого питания. Тем не менее, только 52 человека (36,1%) питаются домашней едой (или полноценными обедами в столовой) 3 раза в день. 54 человека (37,5%) – 2 раза в день, 20 человек (13,9%) – 1 раз в день с перекусами, 8 человек (5,6%) питаются в основном быстрыми перекусами. Только 26,4% респондентов успевают полноценно пообедать на работе или учёбе, остальные либо совсем не успевают (24,3%), либо им это удаётся не всегда (49,3%). На вопрос «Что Вы чаще всего используете в качестве перекуса?» многие ответили, что предпочитают бутерброды и сэндвичи (47,9%), сладости (39,6%), йогурты и фрукты (39,6%). Только 29,9% респондентов предпочитают в качестве перекуса домашнюю еду в контейнере, но ещё меньше людей (11,8%) употребляют с этой целью бургеры, шаурму и прочий фастфуд.

Выводы.

1. Популярность еды быстрого приготовления на сегодняшний день ослабевает преимущественно из-за её дорогой стоимости и высокого риска развития ожирения и других заболеваний, но не исчезает до конца.

2. На сегодняшний день городское население фактически полностью осведомлено обо всех рисках для здоровья, связанных со злоупотреблением фастфуда.

3. Многие жители Гродно не могут полноценно питаться в течение дня из-за того, что не успевают обедать во время учёбы или работы, даже при наличии столовой на рабочем месте. Это создаёт условия для возникновения вредных пищевых привычек, что может в дальнейшем неблагоприятно отразиться на здоровье и образе жизни населения.

Библиографические ссылки

1. Агапитова, В.С. Фаст фуд в жизни современного человека / В.С. Агапитова, Е.А. Лепухова, С.С. Козлов // Международный научный журнал «Вестник науки». – 2022. – Т.1, №6. – С. 333-339.

Reference

1. Agapitova, V.S. Fast fud v zhizni sovremennoho cheloveka / V.S. Agapitova, E.A. Lepuhova, S.S. Kozlov // Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal «Vestnik nauk i». - 2022. - T.1, №6. - S. 333-339.

© Савощёня Д.А., Пац Н.В., 2024

УДК 796.1

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ОТНЕСЕННЫХ К ТРЕТЬЕЙ ГРУППЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Т.А. Селитреникова¹, В.А. Аносов²

¹Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта

Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35

²ФКУ «Войсковая часть 62632», Липецк

Российская Федерация, 398002, г. Липецк, ул. Гагарина, д. 61А

¹E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

²E-mail: anosovarmada@mail.ru

В данной статье представлены результаты исследования, касающегося вопросов совершенствования уровня физических качеств военнослужащих, отнесенных к третьей группе состояния здоровья. Доказано, что занятия скандинавской ходьбой оздоровительной направленности положительно влияют на уровень развития физических качеств военнослужащих, а именно общей выносливости. Показано, что оздоровительные физкультурные занятия с индивидуализированной нагрузкой приводят к повышению уровня развития общей выносливости у военнослужащих с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, военнослужащие, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат.

THE INFLUENCE OF RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE ON THE LEVEL OF FORMATION OF PHYSICAL QUALITIES OF MILITARY PERSONNEL ASSIGNED TO THE THIRD GROUP OF HEALTH CONDITIONS

T.A. Selitrenikova¹, V.A. Anosov²

¹P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
Decembristov str., 35, St. Petersburg, 190121, Russian Federation

²FKU «Military unit 62632», Lipetsk

61A Gagarina str., Lipetsk, 398002, Russian Federation

¹E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

²E-mail: anosovarmada@mail.ru

This article presents the results of a study on the issues of improving the level of physical qualities of military personnel assigned to the third group of health conditions. It has been proven that Nordic walking exercises of a wellness orientation have a positive effect on the level of development of physical qualities of military personnel, namely general endurance. It is shown that recreational physical education classes with an individualized load lead to an increase in the level of development of general endurance in military personnel with diseases of the cardiovascular system and musculoskeletal system.

Keywords: health-improving physical culture, military personnel, cardiovascular system, musculoskeletal system.

Введение. Современное состояние технических средств и вооружения в ВС РФ, а также условия службы делают значимым оценку показателей заболеваемости и выявление

проблемных моментов в состоянии здоровья военнослужащих различных регионов базирования с целью оптимизации процесса их физической подготовки, военно-медицинского обеспечения и некоторых других факторов несения службы.

Анализ проблемы состояния медицинского обеспечения военнослужащих Российской Федерации показывает, что на современном этапе оно находится на достаточно высоком уровне. Однако, кроме регулярных профессиональных нагрузок, военнослужащие осуществляют и повседневную бытовую деятельность в сложных условиях жизни.

Согласно исследованиям Сильчука А.М. (2022):

- за последнее время число допризывной молодежи, годной к прохождению военной службы, снизилось практически на треть, при этом более чем у 35 % призывников имеют такой уровень физического здоровья, который не соответствует армейским требованиям, то же касается и их физической подготовленности;

- в структуре заболеваний, обследованных автором военнослужащих около 20 % молодых офицеров имеют болезни костно-мышечной системы, 15 % – какие-либо психические расстройства и приблизительно 10 % - заболевания системы органов пищеварения;

- каждый год по состоянию здоровья досрочно увольняются из состава Вооруженных сил Российской Федерации по медицинским показаниям примерно 7.000 офицеров, причем около половины из них не достигли возраста 30 лет;

- практически у половины действующего офицерского состава присутствуют хронические заболевания сердечно-сосудистой, нервной или пищеварительной системы, прогрессирующие по мере прохождения службы, которые обуславливают постепенное снижение эффективности их профессиональной деятельности и продолжительности жизни;

- военнослужащие в отставке имеют более низкую среднюю продолжительность жизни по сравнению с другим мужским населением России [1, с. 23];

- за период прохождения военнослужащими службы по контракту течение у них хронических заболеваний осложняется, затрудняя их излечение в будущем.

Цель исследования заключается в определении влияния скандинавской ходьбы на состояние организма военнослужащих, отнесенных к третьей группе здоровья, имеющих патологию сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 60 военнослужащих трех возрастных групп - 35-39 лет, 40-44 года, 45-49 лет. На первом и втором этапах эксперимента у испытуемых оценивался уровень физической подготовленности, показатели физического развития, а также показатели функционального состояния организма.

Методы: теоритический анализ и обобщение научно-методической литературы, наблюдение, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон туловища вперед, бег на 400 м, прыжки со скакалкой, методы математической статистики.

Функциональные пробы проводились испытуемыми в состоянии покоя последовательно в разные дни.

Результаты исследования и их обсуждение.

Скандинавскую ходьбу традиционно используют в оздоровительной физической культуре, прежде всего, из-за удобства регулирования интенсивности нагрузки посредством изменения скорости передвижения человека. В нашем случае скорость передвижения не превышала 7 км/ч (чтобы не перейти в бег), а частота сердечных сокращений военнослужащего поддерживалась на уровне 120–130 уд/мин.

Отметим, что скандинавская ходьба рекомендуется к использованию еще и потому, что она является простым, но крайне эффективным средством оздоровительной физической культуры. У нее практически нет противопоказаний, поэтому она может применяться с различными категориями населения. Использование в процессе ходьбы палок приводит к усилению ее эффективности посредством работы испытуемым руками, придачу движению дополнительного ускорения и, соответственно, росту общих энерготрат за счет вовлечения в движение дополнительных мышечных групп [2].

При исследовании физического развития военнослужащих, а именно, веса, было получено доказательство того, что занятия скандинавской ходьбой приводят к его снижению. А исследование изменения показателей функционирования сердечно-сосудистой системы испытуемых доказало, что они также нормализуют показатели пульса без заметной нагрузки на другие системы организма военнослужащего.

Отметим, что во время занятий обязательно необходимо следить за глубиной и ритмичностью дыхания военнослужащего. Во время осуществления движения нельзя разговаривать, дышать желательно через нос, особенно в холодный период года.

Мы установили, что занятия скандинавской ходьбой по сравнению с традиционной приводят к росту пульса в ходе нагрузки дополнительно на 5-10 уд./мин. за счет привлечения к работе мышц плечевого пояса. А использование во время занятий палок способствует улучшению работы кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата, что, в свою очередь, приводит к совершенствованию общей выносливости организма занимающегося и активизации его психофизиологических характеристик и мотивационного компонента деятельности.

Мы также можем выделить еще два достоинства скандинавской ходьбы - это простота техники ее выполнения и отсутствие каких-либо возрастных ограничений занимающихся. Кроме того, для лиц, имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом, использование опоры на палки в среднем на 20% снижает нагрузку на суставы и расширяет диапазон функциональных возможностей организма. Это позволяет применять скандинавскую ходьбу в системе оздоровительной физической культуры, в том числе, и с военнослужащими, отнесенными к третьей группе состояния здоровья.

Исследователи утверждают, что занятия скандинавской ходьбой больными, имеющими отклонения в работе сердечно-сосудистой системы, приводят к антисклеротическому эффекту, профилактике развития инфаркта и ишемической болезни сердца. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата скандинавская ходьба способствует улучшению гибкости сухожилий, укреплению мускулатуры и формированию правильной осанки [3, с. 59-60]. Применительно к военнослужащим занятия скандинавской ходьбой повышают устойчивость их нервной системы к стрессам, а также активизации профессиональной работоспособности и долголетия.

С опорой на положения «Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» нами была разработана методика оздоровительной физической культуры военнослужащих, отнесенных к третьей группе состояния здоровья, которые имели нарушения опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы с использованием элементов скандинавской ходьбы. Данная методика реализовывалась в течение 10 месяцев, продолжительность одного занятия составляла 1 час, а частота – три раза в неделю. Занятия проходили на свежем воздухе, что явилось дополнительным фактором улучшения течения заболевания военнослужащих.

Перед занятиями скандинавской ходьбой оздоровительной направленности инструктор по физической подготовке проводил с военнослужащими разминку, которая продолжалась в течение первого месяца 15 минут, а во втором и последующих – 10.

На первом и втором этапах проведения эксперимента нами была проведена оценка функциональных параметров деятельности организма военнослужащих, отнесенных к третьей группе состояния здоровья, а также уровня сформированности у них физических качеств и, прежде всего, общей выносливости.

Определение уровня развития общей выносливости мы проводили с помощью двух тестов: бег на 400 м и восхождение на платформу. Результаты первого теста выявили достоверные различия на первом и втором этапах проведения эксперимента. Так, испытуемые из экспериментальной группы пробежали 400 м за 2 минуты 7 секунд (соответствует 4 баллам), а военнослужащие из контрольной группы – за 2 минуты 10 с – 2,5 балла. На втором этапе проведения эксперимента результаты бега испытуемых экспериментальной группы составили 1 минуту 57 секунд (9 баллов), а у военнослужащих из

контрольной группы остались практически на первоначальном уровне и составили 2 минуты 9 секунд, что соответствует 3 баллам (рис. 1).

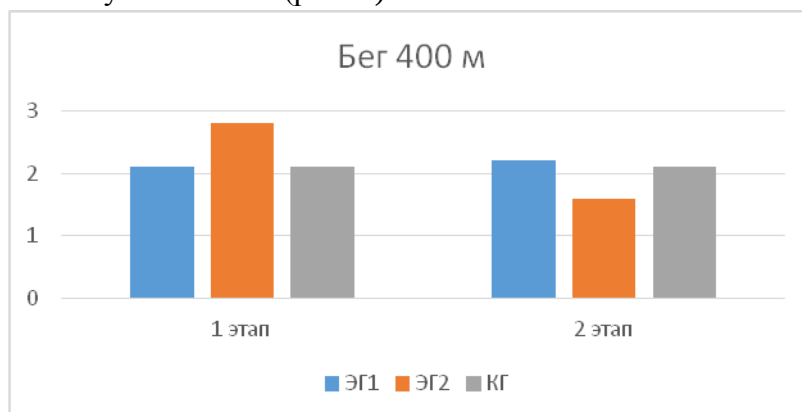


Рисунок 1 – Результаты оценки общей выносливости военнослужащих, отнесенных к третьей группе здоровья, раз (n=40)

При оценке уровня развития общей выносливости методом восхождения на платформу на первом этапе проведения нами эксперимента результаты в среднем были равны и составили в экспериментальной группе – 207,9, а в контрольной – 206,1. На втором этапе эксперимента проведения эксперимента аналогичные результаты были равны в экспериментальной группе – 221,8 раз, а в контрольной – 209,2 раз. Такой результат испытуемых контрольной группы указывает на совершенствование уровня развития общей выносливости, но в меньшей мере, чем в экспериментальной. Изменения же уровня развития общей выносливости произошли в экспериментальной группе, что, вероятно, связано с использованием в оздоровительной физической культуре скандинавской ходьбы. Это делает такую двигательную нагрузку более привычной, а организм лучше к ней адаптируется.

Заключение. Оценка уровня сформированности физических качеств у военнослужащих, отнесенных к третьей группе состояния здоровья, имеющих патологию сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, входящих в экспериментальную группу, показала достоверное увеличение до уровня «выше среднего» при дальнейшем сохранении тенденции роста, а у испытуемых из контрольной группы результат остался на уровне «средних» значений. Соответственно, доказано, что регулярное проведение физкультурно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных реакций военнослужащих на физическую нагрузку приводит к долгосрочной адаптации организма и улучшению толерантности систем организма занимающегося к физической активности различного характера.

Библиографические ссылки

1. Гладько В. В. Оценка состояния здоровья и адаптационных возможностей военнослужащих / В. В. Гладько, С. А. Масюкова, Н. Н. Кахшвили // Военно-медицинский журнал. – 2010. – № 3. – С. 20–24.
2. Григорьев И. С. Оздоровительная физкультура глазами профессионала / И. С. Григорьев. – Краснодар: Юг, 2012. – 415 с.
3. Кончугон А. В. Здоровье: теоретические представления, реальности и социально-политическая значимость для военной сферы / А. В. Кончугон // Вестник военного университета. – 2010. – № 4 (24). – С. 58–64.

References

1. Glad'ko V.V. Ocenka sostojanija zdoro'v'ja i adaptacionnyh vozmozhnostej voennosluzhashhih / V.V. Glad'ko, S.A. Masjukova, N.N. Kahishvili // Voенno-medicinskij zhurnal. – 2010. – № 3. – S. 20–24.

2. Grigor'ev I.S. Ozdorovitel'naja fizkul'tura glazami professionala / I.S. Grigor'ev. – Krasnodar: Jug, 2012. – 415 s.
3. Konchugov A.V. Zdorov'e: teoreticheskie predstavlenija, real'nosti i social'no-politicheskaja znachimost' dlja voennoj sfery / A.V. Konchugov // Vestnik voennogo universiteta. – 2010. – № 4 (24). – S. 58–64.

© Селитреникова Т.А., Аносов В.А., 2024

УДК 796.015.5

ПОЛЬЗА ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

А.Г. Серая¹, З.В. Кузнецова²

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: alex.sandraaaaa5311428@gmail.com

²E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

Сохранение здоровья и борьба с психологическим напряжением студентов являются актуальными задачами в современном мире, с их решением может помочь регулярная физическая активность. В данной работе описан ряд традиционных и нетрадиционных видов физической активности, их суть и польза, что может помочь студентам выбрать наиболее подходящий для себя вид активности и стать на путь здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая активность, психофизические качества, индивидуальные особенности, здоровый образ жизни, здоровье, физическая нагрузка.

BENEFITS OF TRADITIONAL AND NON-TRADITIONAL TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY FOR STUDENTS

A.G. Seraya¹, Z.V. Kuznetsova²

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: alex.sandraaaaa5311428@gmail.com

²E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

Maintaining health and combating psychological stress among students are pressing issues in the modern world; regular physical activity can help solve them. This work describes a number of traditional and non-traditional types of physical activity, their essence and benefits, which can help students choose the most suitable type of activity for themselves and adopt a healthy lifestyle.

Keywords: physical activity, psychophysical qualities, individual characteristics, healthy lifestyle, health, physical activity.

Сохранение здоровья молодых людей всегда было актуальной задачей и здесь подразумевается не только их физическое здоровье, а общее благополучие во взаимосвязи физического и психологического здоровья с личностной и культурой развитостью и социальным благополучием [1]. Его составляющими являются множество факторов: условия и образ жизни, физическая и социальная активность, влияние семьи, близкого круга общения и окружающей среды. Большую роль в жизни молодых людей играет семья и место учёбы, под влияние которых они попадают, проводя в этой среде большую часть времени. Обучение в высшей школе связано с высокой интеллектуальной нагрузкой, необходимостью взаимодействовать с большим количеством людей и обрабатывать большие объёмы информации и всё в сжатые сроки, всё это приводит к перегрузке мозга и быстрой утомляемости. Из-за этого молодые люди ищут пути борьбы с этим стрессом и часто приходят к неверному решению – вредные привычки или деструктивное поведение. С этим может помочь их привлечение к ведению здорового образа жизни. И в первую очередь – это физическая активность, которая помогает мозгу разгружаться и самому студенту чувствовать себя лучше и легче справляться со стрессами. Так оптимальная физическая нагрузка

становится комплексным решением: укрепляет здоровье и улучшает работоспособность систем организма, помогает развивать психофизические качества, помогает нормализовать психоэмоциональное состояние и легче справляться со стрессами, улучшает продуктивность и работоспособность, снижает утомляемость и повышает социальную активность [2].

Существует множество видов физической активности, и каждый студент может выбрать более интересный для себя, который будет подходить ему в соответствии с его индивидуальными особенностями организма и личности, мотивами. Большинство современных студентов предпочитают нетрадиционные виды физической активности, однако среди и традиционных есть много интересных и простых видов активности. Далее будут изучены некоторые виды физической активности, описание которых может помочь студентам сделать свой выбор. Из традиционных видов будут рассмотрены: оздоровительный бег и ходьба, терренкур, туризм, плавание, аэробика, бодибилдинг. Из нетрадиционных: шейпинг, пилатес, калланетика, йога, бейсджампинг. Среди современных видов физической активности есть и весьма специфические, такие как: маунтинбайк – спуск с крутой горы на велосипеде, рафтинг – сплав по бурным рекам на лодке, хоббихорсинг – выполнение трюков из конного спорта с использованием палки с плюшевой лошадиной головой, паркур – преодоления препятствий в непредназначенных для этого местах и др. [3].

Оздоровительные бег и ходьба применяются в чередовании между собой, выполняются в течении продолжительного времени, к оздоровительному бегу относится лёгкий бег, например, трусцой. Эти виды активности наиболее полезны для людей, ведущих сидячий образ жизни и использующих много интеллектуальных ресурсов, так как помогают достаточно легко переключиться и насыщают организм гормонами, снижающими тревожность [4]. При занятиях можно изменять длительность бега или ходьбы, дистанцию и скорость в зависимости от самочувствия и индивидуальных возможностей. Также важно постепенно со временем увеличивать нагрузку и уделять достаточное внимание правильности бега и ходьбы: поступи, дыханию, осанке и др.

Терренкур является более сложным видом ходьбы по горной местности с чередованием равнинной, в основном это восхождения и спуски. Терренкур может быть частью туристического похода, его сложность зависит от угла подъёма, продолжительности и темпа ходьбы, а также времени на отдых. Этот вид физической активности подходит для более физически подготовленных студентов, ведь требует большей выносливости. Его плюсами являются физическое развитие и духовное насыщение благодаря разнообразию местности и методов ходьбы. В общем туризм очень полезен для студентов, он позволяет решать сразу несколько задач: и удовлетворение потребности в физической активности, и культурное, личностное развитие, и социальная активность. Туризм может быть не только пешим, распространён также туризм на велосипедах, лодках и лыжах. Туризм является отличным способом отдыха организма и психики благодаря нахождению на природе и в культурно значимых местах. Наиболее эффективен этот вид активности в профилактике неврозов и кардио-респираторных, дыхательных заболеваний.

Такой вид физической активности как плавание комплексно влияет на организм и даже разрешён и рекомендован многим студентам с отклонениями в здоровье. Плавание не обязательно должно ограничиваться плаванием в бассейне, также полезно плавать в тёплое время года в открытых водоёмах, что является хорошим способом закаливания организма. Его основное положительное воздействие заключается в нормализации работы сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Ещё одно полезное свойство – профилактика и борьба с нарушениями опорно-двигательного аппарата [5]. Этот вид активности может быть как оздоровительным, так и спортивным, в рамках каждого из видов плавания изучаются его техника и способы, оздоровительное плавание нацелено на правильное выполнение техники и умеренную нагрузку, спортивное – на достижение результата и высокую нагрузку.

Аэробика подразумевает выполнение аэробных, циклических упражнений небольшой нагрузки в течении длительного времени, за счёт чего повышается потребление кислорода. К этому виду активности также можно отнести ходьбу, бег и плавание, но зачастую в

современном мире аэробика рассматривается как комплекс общеразвивающих упражнений или танцевальная тренировка под музыку. Такая тренировка повышает эмоциональный фон, помогает бороться со стрессами и оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Бодибилдинг подходит для тех студентов, цель которых развитие физических качеств, в основном силы и выносливости. Упражнения в бодибилдинге выполняются с различным отягощением в умеренном темпе. Увеличение сложности тренировки должно быть постепенным и в соответствии с возможностями организма, так как предельные физические нагрузки могут нанести вред организму и результат от таких тренировок будет получен наименьший.

Первым из нетрадиционных видов физической активности мы рассмотрим шейпинг, основанный на подборе такого комплекса упражнений, который задействует наименее используемые в повседневной жизни мышцы и будет выполняться с учётом принципов выработки и расходования энергии с целью формирования тела. Выполнение комплексов упражнений обязательно чередуется периодами отдыха и упражнениями на растяжку и расслабление, однако сами подходы содержат в себе большое количество повторений упражнений и выполняются до сильного утомления. Такой вид активности подходит для тех, кто желает быстрее развить физические качества и достичь красивой формы.

Пилатес подходит тем, кто больше любит плавные тренировки, он направлен на укрепление мышц-стабилизаторов, развитие гибкости и подвижности позвоночника. Во время тренировки постоянно чередуются упражнения на вытягивание и укрепление мышц с использованием определённого дыхания, часто применяются упражнения, где необходимо удерживать равновесие. При такой тренировке задействуется большое количество мелких мышц, которые часто не используются при других тренировках и в повседневной жизни, что помогает постепенному формированию тела и силы мышц. Основное оздоровительное воздействие в формировании осанки и нормализации положения органов в теле.

Калланетика включает статические упражнения из различных видов восточных гимнастик и направлена на растяжение и сокращение мышц с использованием специального дыхания. При этом тренировка оказывает небольшую нагрузку и выполняется плавно и медленно. Составляющими тренировки являются упражнения на развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Йога имеет разную направленность и множество видов. Например, хатха-йога направлена на укрепление мышц тела и германизацию нервной системы, она подходит для новичков и может стать началом для изучения асан. Для более продвинутых занятий подойдёт аштанга-йога, которая помогает развивать физическую выносливость и требует больших силовых усилий при выполнении её элементов. Айенгара помогает достичь идеальной техники и положения тела благодаря использованию различных опор, что развивает силу и равновесие, а также помогает сосредоточиться. Йога-нидра помогает в снятии умственного и физического напряжения, во время занятий ей отключаются все чувства человека. Кундалини является более духовной практикой, в ней используется больше дыхательных упражнений, медитации и мантры в сочетании с динамической работой. Так каждый из видов йоги может помочь в достижении конкретной цели: борьбе со стрессами, формировании фигуры, развитии физических качеств, снятию напряжения и др. Большая часть тренировок в йоге выполняется плавно и в статическом напряжении, это способствует развитию гибкости, укреплению мышц спины и психологическому расслаблению.

Бейсджампинг подойдёт для любителей экстремальной физической активности – это прыжки с использованием парашюта с низких высот, например, скал, зданий. Такой вид активности помогает получить новые впечатления, развить уверенность в себе и, конечно, развить силу, которая необходима при прыжках. Однако этот вид активности подходит только подготовленным занимающимся.

Таким образом студентам необходимо оценить свои потребности и поставить цели, тогда они смогут выбрать подходящий вид физической активности. Одним обучающимся

необходимо восстановить здоровье, другим сформировать красивое тело или развить физические качества, третьи хотят наполниться духовно или почувствовать адреналин. Однако студентам необходимо оценивать свои возможности и ценить своё здоровье, выбирать те виды активности и в том объёме, который наиболее благоприятно повлияет на их здоровье, физическое и психологическое развитие [6].

Как традиционные, так и нетрадиционные виды физической активности несут в себе большую пользу и каждый из них может быть использован студентами. Молодым людям стоит помнить о необходимости физической активности в их жизни и стремиться к здоровому образу жизни, в рамках которого они смогут легче достичь своих целей, связанных со здоровьем и саморазвитием.

Библиографические ссылки

1. Федосова Л.П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 339-345.
2. Апенина С.С. Физическая культура в жизни студентов / С.С. Апенина, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 102-105.
3. Сень С.В. Инновационные подходы в образовании в области физической культуры и спорта в учебных заведениях / С.В. Сень, Р.А. Розявко // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 84-90.
4. Ковалева Т.В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т.В. Ковалева, А.А. Желтов, М.С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.
5. Кравченко Е.А. Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / Е.А. Кравченко, Н.А. Чуркин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 262-268.
6. Мельников А.И. Взаимосвязь между здоровым образом жизни и физической культурой / А.И. Мельников, А.В. Служителев, А.И. Исмаилова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 267-269.

References

1. Fedosova L.P. Sovremennye tendencii razvitiya otechestvennogo sporta / L.P. Fedosova, G.V. Fedotova, D.O. Volkov // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kultury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatela Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 339-345.
2. Apenina S.S. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov / S.S. Apenina, G.V. Fedotova, L.P. Fedosova // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2023. – № 93-7. – S. 102-105.
3. Sen' S.V. Innovacionnye podhody v obrazovanii v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta v uchebnyh zavedeniyah / S.V. Sen', R.A. Rozyavko // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i

perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 84-90.

4. Kovaleva T.V. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire / T.V. Kovaleva, A.A. ZHeltov, M.S. CHvikalov // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnyh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.

5. Kravchenko E.A. Osobennosti organizacii i metodiki provedeniya zanyatij fizicheskoy kul'turoj so studentami, imeyushchimi otkloneniya v sostoyanii zdorov'ya / E.A. Kravchenko, N.A. CHurkin // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossijskoj nauchno-zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Omsk: OmGAU, 2023. – S. 262-268.

6. Mel'nikov A.I. Vzaimosvyaz' mezhdru zdorovym obrazom zhizni i fizicheskoy kul'turoj / A.I. Mel'nikov, A.V. Sluzhitelev, A.I. Ismailova // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnyh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 267-269.

© Серая А.Г., Кузнецова З.В., 2024

УДК 796.034.2

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕТОДАМИ САМОКОНТРОЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Г.В. Сокарева

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
им. А.А. Новикова
Российская Федерация, 196210, Санкт-Петербург, ул. Пилотов дом 38
E-mail: sokareva_galina@mail.ru

Рассмотрены вопросы, связанные с управлением физической подготовкой студентов во время учебных и самостоятельных занятий, с формированием основ здорового образа жизни. Акцент в исследовании сделан на использовании методов и принципов самоконтроля, являющегося неотъемлемой частью процесса физического воспитания и имеющего ряд преимуществ: помогает контролировать динамику, повышает мотивацию к тренировкам и позволяет более эффективно использовать тренировочное время.

Ключевые слова: самоконтроль, студент, физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни, тренировка

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS BY METHODS OF SELF-CONTROL OF MOTOR ACTIVITY

G.V. Sokareva

St. Petersburg State University of Civil Aviation named after A.A. Novikov,
Russian Federation, 196210, St. Petersburg, 38 Pilotov str.
E-mail: sokareva_galina@mail.ru

The issues related to the management of physical training of students during academic and independent studies, with the formation of the foundations of a healthy lifestyle are considered. The focus of the study is on the use of methods and principles of self-control, which is an integral part of the process of physical education and has a number of advantages: it helps to control dynamics, increases motivation for training and allows you to use training time more effectively.

Keywords: self-control, student, physical education, physical activity, healthy lifestyle, training

Введение. Данное исследование является попыткой осветить вопросы, связанные с управлением физической подготовкой студентов во время учебных и самостоятельных занятий.

Физическое воспитание играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Однако, чтобы достичь положительных результатов, необходимо не только правильно выбрать упражнения и дозировать нагрузку, но и осуществлять самоконтроль за своими достижениями. Невозможность массового объективного контроля состояния студентов на академических занятиях требует поиска доступных методов и средств оперативного контроля реакции организма на характер и величину нагрузки. Самоконтроль является неотъемлемой частью процесса физического воспитания и имеет ряд преимуществ: он помогает контролировать динамику, повышает мотивацию к тренировкам и позволяет более эффективно использовать время [1,4].

Самоконтроль – это способность оценить себя по определенным критериям и корректировать свои действия на основе полученных данных. В процессе физического воспитания самоконтроль выражается в следующих аспектах: контроле за выполнением

упражнений, измерении физических параметров (например, пульса или объемов тела), анализе показателей развития физических качеств (улучшение силы, выносливости, быстроты, координации или гибкости) и регуляции тренировочных нагрузок. Такой подход позволяет более точно оценить студенту свои возможности и достичь лучших результатов.

Регулярный анализ и коррекция показателей самоконтроля помогает улучшить физическое состояние, сформировать здоровый образ жизни и достигнуть поставленных целей [2]. Приобретение навыков самоконтроля является важным элементом физического воспитания и способствует развитию личности студента. Благодаря самоконтролю студент может адаптировать тренировочный процесс под свои индивидуальные особенности и потребности, что позволяет достичь оптимальной формы и результативности в физкультурно-спортивной деятельности.

Самоконтроль в аспекте формирования здорового образа жизни помогает контролировать режим питания, сна, соблюдать регулярность физических нагрузок и обеспечивать достаточный отдых и релаксацию. Рациональное питание и достаточный отдых имеют огромное значение для успешной тренировки и восстановления организма после нагрузок. Самоконтроль позволяет человеку соблюдать правильный режим питания, выбирать здоровую пищу и контролировать количество потребляемых калорий. Благодаря самоконтролю студент может избежать вредных привычек (курение, употребление алкоголя) и достичь оптимального состояния своего организма.

Опыт самоконтроля помогает развивать силу воли и самодисциплину, что вносит значительный вклад в формирование характера и личностного развития. Студент, способный контролировать себя и свои поступки, обладает большей уверенностью в своих возможностях и способен успешно преодолевать трудности и препятствия, которые встречаются на его пути. Самоконтроль позволяет человеку быть ответственным и принимать решения, основываясь на личных ценностях и убеждениях.

Еще одним важным аспектом самоконтроля в физическом воспитании является умение контролировать свою мотивацию и настроение [3,5]. Ведь без достаточной мотивации и позитивного настроя очень сложно добиться значимых результатов. Самоконтроль позволяет человеку поддерживать интерес к тренировкам и верить в свои силы, даже в трудные моменты. Он помогает преодолевать преграды, внутренние сомнения и страхи, а также поддерживать стабильность и настойчивость в достижении поставленных целей.

Студент, умеющий контролировать свои действия и регулировать двигательную активность, обладает преимуществом перед теми, кто этого не умеет. Поэтому развитие умений и навыков самоконтроля имеет большое значение для достижения задач в процессе физического воспитания в вузе.

Основное содержание работы. Опираясь на собственный опыт педагогической деятельности в вузе, на анализ научно-методической литературы и экспертную оценку преподавателей вузов нами выявлены основные методы применения самоконтроля в процессе двигательной активности:

- ✓ ведение дневника самоконтроля. Дневник позволяет фиксировать достижения, анализировать физическую форму, уровень активности, контролировать слабые и сильные стороны двигательной подготовленности;
- ✓ установление четких и конкретных тренировочных задач. Студент, который знает, что хочет достигнуть, способен лучше организовать свою тренировку и контролировать свои действия;
- ✓ знание и умение проводить достоверное тестирование разных аспектов физического состояния;
- ✓ применение фитнес-приложений для отслеживания двигательной активности. Многие приложения предлагают готовые программы тренировок, которые могут быть адаптированы под индивидуальные особенности и потребности студента.

Приведенные методы самоконтроля являются ключевыми факторами для достижения успеха в физическом воспитании студентов.

В исследовании нами рассмотрены ключевые принципы самоконтроля, которые помогают студенту в достижении желаемых результатов:

- ✓ установка конкретных задач, при этом важно глобальные задачи разбить на конкретные реальные небольшие подзадачи, этапы;
- ✓ регулярность тренировок. Студент устанавливает для себя определенный график занятий и старается придерживаться его;
- ✓ анализ достижений. Студент записывает свои тренировки и результаты в дневник самоконтроля, делает заметки о самочувствии и настроении, а также фиксирует динамику показателей. Такой анализ помогает понять, какие тренировки дают лучший эффект, позволяет вовремя скорректировать программу занятий;
- ✓ грамотное планирование тренировок. При составлении плана студенту необходимо учитывать свои задачи и возможности, а также правильно распределять нагрузку между тренировками разной интенсивности, что помогает избежать перенапряжения и предотвратить травмы;
- ✓ мотивация. Самооценка очень важна, позволяет верить в свои силы даже в трудные моменты.

В процессе курса физического воспитания студентов мы стремились оптимизировать физические нагрузки с применением предлагаемых средств и методов, при этом необходимо было:

- учитывать взаимосвязь между учебной нагрузкой и динамикой физической и психофизиологической подготовленностью студента;
- регулярно следить за состоянием здоровья и показателями уровня физического состояния;
- контролировать проведение самоконтроля студентов при выполнении тренировочной работы, а также в аспектах ведения здорового образа жизни;
- проводя занятия в рамках внеучебного процесса, мы рекомендовали студенткам придерживаться некоторых правил: потребление калорий должно быть меньше, чем расходуется, при составлении программы по питанию учитывать уровень физической активности, наследственный фактор и особенности питания, важно соблюдать питьевой режим (большая часть потери веса происходит за счет потери воды, но интенсивное потоотделение может иметь опасные побочные эффекты) и т.п.;
- продолжительность занятий играет большую роль для поддержания хорошей физической формы: 2 - 3 дня в неделю, длительностью минимум 20 - 30 минут;
- необходимо не допускать больших перерывов между занятиями, так как мышцы и сердечно-легочная система быстро теряют способность использовать кислород также эффективно, как и раньше;
- оперативно обрабатывать информацию и вносить изменения.

В последние годы учебные программы по физическому воспитанию значительно расширили разделы теоретической, методической и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Рекомендовано проведение дифференцированного зачета, планирование занятий по физической культуре на протяжении более длительного периода обучения студентов в вузе.

В занятиях по дисциплине «Общезащитная и спортивная физическая подготовка» студентов Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации использовался игровой метод проведения обучения различным физическим упражнениям, а также метод круговой тренировки с музыкальным сопровождением и без него, привлечение студентов к индивидуальному и самостоятельному проведению серий упражнений или частей учебного занятия с учебной группой (обучение инструкторским и судейским навыкам), обучение методическим основам физического воспитания, обучение методике самостоятельного использования различных тестов и контрольных нормативов для определения своего самочувствия и физической подготовленности, обучение самостоятельному использованию разнообразных средств восстановления (массаж

отдельных частей тела, гигиенические и закаливающие процедуры), обучение навыкам аутогенной тренировки, ну и конечно, обучение навыкам самоконтроля при проведении тренировочной работы.

Заключение. Самоконтроль является важной составляющей процесса физического воспитания. Он позволяет контролировать и управлять своими действиями, осознавать собственные возможности и границы, а также достигать желаемых результатов. Значение самоконтроля в физическом воспитании неоспоримо, ведь именно благодаря умению контролировать свое тело и управлять его функциями, можно существенно повысить эффективность занятий физической культурой и спортом, достичь желаемого уровня двигательной активности.

Доказано, что регулярные занятия физическими упражнениями - ключ к долгой и активной жизни. Риск смертельных заболеваний у тех, кто ведёт активный образ жизни сокращается более, чем на треть.

Самоконтроль – это способность оценивать себя по определенным критериям и корректировать действия на основе полученных данных. Самоконтроль является важной составляющей процесса физического воспитания. Он позволяет контролировать и управлять действиями, осознавать собственные возможности и границы, а также достигать желаемых результатов.

Еще одним важным аспектом самоконтроля в физическом воспитании является умение контролировать свою мотивацию и настроение, ведь без достаточной мотивации и позитивного настроя очень сложно добиться значимых результатов. Самоконтроль позволяет человеку поддерживать интерес к тренировкам и верить в свои силы, даже в трудные моменты. Он помогает преодолевать преграды, преодолевать внутренние сомнения и страхи, а также поддерживать стабильность и настойчивость в достижении поставленных целей.

Библиографические ссылки

1. Бушма Т.В., Волкова Л.М., Зуйкова Е.Г. Организация и содержание самостоятельной работы студентов специализации "Аэробика"//Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 24-26.

2. Волкова Л.М. Аспекты улучшения процесса физической культуры в вузах//В сборнике: МИРОВЫЕ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ В НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. Материалы I Международной научно-практической конференции. Краснодар, 2024. С. 147-148.

3. Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Бондарчук И.Л., Липовка А.Ю., Волкова Л.М., Пахомов Ю.М. Мотивация студентов к обучению в вузе и к занятиям физической культурой//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 62-65.

4. Савенко М.А., Сокарева Г.В. Оценка оздоровительного воздействия на учащихся физкультурных занятий//В сборнике: XX ЮБИЛЕЙНЫЕ ЦАРСКОСЕЛЬСКИЕ ЧТЕНИЯ. материалы международной научной конференции. 2016. С. 316-319.

5. Шалупин В.И., Морщинина Д.В., Карпушин В.В. Мотивационные факторы самостоятельных занятий физической культурой студентов//Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. 2013. № 191. С. 125-128.

References

1. Bushma T.V., Volkova L.M., Zujkova E.G. Organizacija i sodержanie samostojatel'noj raboty studentov specializacii "Ajerobika"//Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2015. № 2. S. 24-26.

2. Volkova L.M. Aspekty uluchshenija processa fizicheskoj kul'tury v vuzah//V sbornike: MIROVYE STRATEGII RAZVITIJa NAUKI I OBRAZOVANIJa V NOVOJ. REAL"NOSTI:

MEZhDISCIPLINARNYE ISSLEDOVANIJa. Materialy I Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Krasnodar, 2024. S. 147-148.

3. Zujkova E.G., Bushma T.V., Bondarchuk I.L., Lipovka A.Ju., Volkova L.M., Pahomov Ju.M. Motivacija studentov k obucheniju v vuze i k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj//Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2024. № 2 (228). S. 62-65.

4. Savenko M.A., Sokareva G.V. Ocenka ozdorovitel'nogo vozdejstvija na uchashhihsja fizkul'turnyh zanjatij//V sbornike: XX JuBILEJNYE CARSKOSEL'SKIE ChTENIJa. materialy mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. 2016. S. 316-319.

5. Shalupin V.I., Morshhinina D.V., Karpushin V.V. Motivacionnye faktory samostojatel'nyh zanjatij fizicheskoj kul'turoj studentov//Nauchnyj vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo tehničeskogo universiteta grazhdanskoj aviacii. 2013. № 191. S. 125-128.

© Сокарева Г.Б., 2024

УДК 796

ТУРИЗМ, КАК ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

А.А. Тащиян¹, Д.Е. Алексеева²

^{1,2}Ростовский юридический институт МВД России,
¹Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

¹E-mail: rutashiyan@sfedu.ru

²E-mail: missis.diana.04112005@gmail.com

Туризм – деятельность людей, которые путешествуют из своего места проживания в другие регионы с целью отдыха, развлечений, познания новых культур и опыта и других целей, связанных с временным перемещением. Мало кто задумывался о том, что он популяризирует спортивный и здоровый образ жизни. Туристы могут не только наслаждаться прекрасной природой, но и заботиться о своем здоровье и физической форме. Процесс формирования ЗОЖ с помощью занятий туризмом способствует формированию ЗОЖ не только у детей, но и у взрослых.

Ключевые слова: *отдых, деятельность, активный отдых, туризм, туристический поход, путешествие, рекреационный поход, спортивный туризм, горный туризм.*

TOURISM AS A FORM OF ACTIVE RECREATION AND IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL CONDITION OF THE HUMAN BODY

A.A. Tashiyani¹, D.E. Alekseeva²

^{1,2}Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
¹Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia, tashiyan@sfedu.ru

¹E-mail: rutashiyan@sfedu.ru

²E-mail: missis.diana.04112005@gmail.com

Tourism is the activity of people who travel from their place of residence to other regions for the purpose of recreation, entertainment, learning new cultures and experiences and other purposes related to temporary relocation. Few people thought about the fact that he popularizes a sporty and healthy lifestyle. Tourists can not only enjoy the beautiful nature, but also take care of their health and physical fitness. The process of forming a healthy lifestyle through tourism contributes to the formation of a healthy lifestyle not only in children, but also in adults.

Keywords: *recreation, activity, active recreation, tourism, hiking, travel, recreational hiking, sports tourism, mountain tourism.*

Основная доля физических нагрузок приходится на спорт и физическую культуру, на которые у нас как всегда нет возможности, времени, сил, желания и так далее. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение, и остальные недуги. Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь развитое, красивое тело и хорошую координацию движений? Именно поэтому данная тема статьи актуально и в настоящее время. Туризм, как один из видов активного отдыха формирует активную жизненную позицию всех поколений. Хорошее физическое состояние — залог успешной учебы и плодотворной работы [2].

Что такое отдых? Отдых – это состояние покоя, либо времяпровождения, целью которого является восстановление сил. Как и любой другой вид деятельности, он может быть разным. Самым лучшим отдыхом для человека считается сон. Но при этом прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и спортивные упражнения также могут помочь расслабить

человеческий организм. Поэтому выделяют разные виды отдыха: активный (занятия гимнастикой, спортивный отдых, прогулки) и пассивный (чтение книг, просмотр кинофильмов, прослушивание песен).

Активный отдых или по-другому досуг – это такой вид отдыха, который выражается в выполнении какой-либо деятельности, не связанной с утомлением. Он полезен не только тем, что способствует поддержанию всех групп мышц человеческого организма в тонусе, но и дает прилив энергии во всех пониманиях, повышает настроение и имеет свойство быстро восстанавливать организм, избавлять от стрессов. Самые интересные его варианты – дайвинг (подводное плавание с аквалангом, маской, где можно почувствовать себя космонавтом в невесомости), каякинг (игра кануполо – игра в мяч на каяках, гребной слалом – гребля на каяках, байдарках), рафтинг (сплав по бурной реке с порогами и водопадами на рафах), поход в горы, велопогулка, прыжок с парашютом, скалолазание, сёрфинг, конные прогулки, морская рыбалка, катание на лыжах.

Туризм. Что это такое и как он влияет на наш организм? Принято считать, что туризм – поездка с целью отдыха и восстановления. Но на самом деле он имеет более широкое значение и имеет множество направлений, которые способны решить определенные цели и задачи человека.

Туристический поход – это кратковременное путешествие (обычно от 1-2-х до 15-20 дней) с активными способами передвижения (пешком, на велосипеде, на лыжах) по всему маршруту. Согласно своей цели, он подразделяется на рекреационные (оздоровительные, познавательные) и спортивные (учебно-спортивные) походы. Первый вид преследует цель обеспечить полноценный отдых, оздоровление его участников, познавательные задачи, преодоление сложного маршрута, содержащего естественные препятствия. Доминирующей целью спортивных походов является совершенствование возможностей участников в преодолении маршрутов и повышение их спортивного мастерства.

Все вышеперечисленное свидетельствует о разносторонности сферы, многообразии направлений и функций, поэтому туристические походы различают не только по целям. Существует большое количество видов туризма: культурный, круизный, спортивный, деловой, конгрессный, экологический и так далее. В данной статье нас будет больше всего интересовать только те виды, которые способствуют повышению физических кондиций организма человека [3].

Спортивный туризм – вид спорта по преодолению протяженного отрезка земной поверхности, называемый маршрутом. В процессе прохождения преодолеваются разные естественные препятствия, поэтому различают следующие виды спортивного туризма: горный, лыжный, пешеходный, водный и т.д.

Горный туризм – это один из самых популярных видов активного отдыха, предполагающий пешее прохождение маршрута с преодолением перевалов, крутых склонов, скальных участков, ледников и горных рек. На территории многих регионов России существует огромное количество горных туров как для новичков, так и для профессионалов горного спорта. В Приэльбрусье турист может наблюдать живописные снежные вершины, водопады, нарзанные источники и озера. На Кольском полуострове за Полярным кругом находятся Хибины – край белых ночей, лесов, богатых грибами и ягодами. Кроме множества положительных эмоций, погружения в новую культуру и социум местных жителей горный туризм несет в себе большую пользу для физического развития человека. В горах насыщенность крови кислородом увеличивается до 96-98%. Происходит усиление вентиляции в легких, благодаря которой совершенствуется функциональность дыхательной системы и растет число эритроцитов. Поднимаясь, мы быстро забудем о своей хронической усталости, апатии ко всему и бессоннице и испытаем прилив сил [4].

Лыжный туризм – один из самых доступных и массовых видов туризма в зимнее время года. Этот вид активного отдыха для тех, кто выбирает здоровый образ жизни. В России примерно 3% населения – любители горнолыжных курортов. Больше всего катаются в альпийских странах: в Австрии, Швейцарии, Люксембурге – больше 30% населения. Данный

вид активного отдыха имеет очень много положительных моментов. Главный – тонизирующий эффект для организма. Он возникает благодаря длительному нахождению на морозе и способствует активизации не только эндокринной, но и других систем жизнедеятельности человеческого тела. Важно отметить, что лыжный туризм является одним из самых действенных способов развить выносливость, а также поддерживать весь организм. Этот вид спорта поможет сохранить как гибкость позвоночника, так и стройную талию. Природа, которая окружает нас во время отдыха помогает снять стрессовое состояние, заряжает бодростью и поднимает настроение.

Пешеходный туризм – пеший поход по пересеченной местности без специальной подготовки его участников. Существует три вида данного активного отдыха – хайкинг, треккинг и бэкпэкинг. Первый вид пешеходного туризма – это может быть прогулка по природному парку, рекреационная экскурсия по местности с небольшими возвышенностями, одно или двухдневная поездка с инструктором. Треккинг – что-то между хайкингом и альпинизмом, но представляет собой более комплексный, продолжительный и сложный путь. Он служит отличным способом для проверки физических способностей человека, его силы, смекалку, выносливость и многое другое. Бэкпэкинг – это целиком самостоятельная пешеходная экспедиция, исключая какой-либо туристический сервис и инструкторов. Если вы хотите сбросить вес, развеяться после тяжелого рабочего дня или просто получить заряд бодрости, пешие прогулки – лучшая отправная точка [4].

Водный туризм – один из видов спортивного туризма, который заключается в преодолении маршрута по водной глади. Он разнообразен с точки зрения маршрутов и их продолжительности, поэтому различают несколько его видов: сплав по рекам, рафтинг, парусный туризм или яхтинг и морской каякинг. Любое передвижение по воде всегда рискованно, так как со сложностью маршрута растет и опасность путешествия. Если выполнять все требования, быть внимательным и всегда начеку, то водный туризм может оказать огромное влияние на человеческий организм. При гребле задействованы практически все группы мышц, повышается выносливость и улучшается работа сердечно-сосудистой системы [4].

В заключение можно сказать, что туризм играет огромную роль в развитии человеческого организма. Благодаря ему укрепляется иммунитет, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний и напряженность. Даже само место проведения туристических походов может оказывать положительное влияние на наше здоровье. Приучить себя к ежедневным физическим нагрузкам бывает достаточно сложно, так как кому-то не хватает времени, а кому-то это просто не интересно, поэтому туризм становится увлекательной альтернативой.

Библиографические ссылки

1. Бессараб, Д.А. География международного туризма. Часть 2. География видов туризма: пособие для студентов вузов / Д.А. Бессараб, Л.В. Штефан. – Минск : ТетраСистемс, 2013. – 224 с.
2. Трефилов Е.Н. Особенности многонациональной России и туризм: учебно-методическое пособие; курс лекций / Е.Н. Трефилов; Российская международная академия туризма. – М.: Логос, 2014. – 217,[3] с.
3. Трусова, Н.М. Туризм: междисциплинарный аспект. Конспект лекций для студентов, обучающихся по направлению 43.03.02 (100400.62) «Туризм» / Н.М. Трусова, С.А. Мухамедиева, Ю.В. Ключев. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2015. - 171 с.
4. Зырянов А.И. Теоретические аспекты географии туризма / А.И. Зырянов; Перм. Гос. Нац. Иссл. Ун-т. – Пермь, 2013. – 158 с.

References

1. Bessarab, D.A. Geografiya mezhdunarodnogo turizma. Chast' 2. Geografiya vidov turizma: posobie dlya studentov vuzov / D.A. Bessarab, L.V. Shtefan. - Minsk : TetraSistems, 2013. - 224 с.

2. Trefilov E.N. Osobennosti mnogonacional'noj Rossii i turizm: uchebno-metodicheskoe posobie; kurs lekcij / E.N. Trefilov; Rossijskaya mezhdunarodnaya akademiya turizma. - M.: Logos, 2014. - 217,[3] с.
3. Trusova, N.M. Turizm: mezhdisciplinarnyj aspekt. Konspekt lekcij dlya studentov, obuchayuschihsya po napravleniyu 43.03.02 (100400.62) «Turizm» / N.M. Trusova, S.A. Muhamedieva, Yu.V. Klyuev. - Kemerovo: Kemerovskij gosudarstvennyj institut kul'tury, 2015. - 171 с.
4. Zyryanov A.I. Teoreticheskie aspekty geografii turizma / A.I. Zyryanov; Perm. Gos. Nac. Issl. Un-t. - Perm', 2013. - 158 s.

© Тациян А.А., Алексеева Д.Е., 2024

УДК 796.09

СПОРТИВНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ В ПОВЫШЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Т.В. Ткачева

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: tanechka.tkacheva.1961@mail.ru

В статье рассмотрено понятие нутрициология, показана ее суть, определены плюсы и минусы питания человека.

Ключевые слова: питание, правильные продукты, спортивное питание, макронутриент, микроразрыв, спортсмен, тренировка, проблема, заболевание, зависимость.

SPORTS NUTRITION IN IMPROVING PERFORMANCE: PROS AND CONS

T.V. Tkacheva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: tanechka.tkacheva.1961@mail.ru

The article discusses the concept of nutritionology, shows its essence, and identifies the pros and cons of human nutrition.

Keywords: nutrition, proper foods, sports nutrition, macronutrient, micronutrient, athlete, training, problem, disease, addiction.

Чтобы добиться лучших результатов в спорте, спортсмены постоянно ищут способы расширить границы своих физических и психических возможностей. Одна действительно важная вещь, которая может помочь им в этом, – это питание, питание стало одним из важнейших компонентов, способных существенно повлиять на спортивные результаты. Тщательный подбор питательных веществ в необходимых количествах позволяет повысить уровень энергии, улучшить восстановление мышц и повысить концентрацию внимания во время тренировок и соревнований. Однако, как и любой другой аспект жизни, спортивное питание не лишено недостатков и сложностей. Употребление правильных продуктов и правильных питательных веществ может помочь спортсменам добиться лучших результатов в спорте. Это может дать им больше энергии, укрепить мышцы и помочь им лучше мыслить. Углеводы, белки и жиры являются макронутриентами, необходимыми для обеспечения организма топливом. Углеводы, в частности, являются основным источником энергии во время физических нагрузок. В спорте важно употреблять достаточно углеводов до, во время и после тренировки. Это дает спортсмену много энергии и помогает продолжать работу, не уставая. Это помогает вам делать все возможное в течение длительного времени, что очень важно в спорте, где нужно продолжать усердно тренироваться [1].

Оптимальное восстановление и рост мышц. Белок, важнейший макронутриент, играет ключевую роль в восстановлении и росте мышц. Стратегии спортивного питания тщательно планируют потребление белка, чтобы способствовать восстановлению мышц после тренировки и росту сухой мышечной массы. Достаточное потребление белка способствует устранению микроразрывов, возникающих в мышцах во время интенсивных тренировок, что способствует более быстрому восстановлению и снижает риск травм. Кроме того,

правильное потребление белка способствует развитию сильного и выносливого опорно-двигательного аппарата, что очень важно для спортсменов различных видов спорта.

Употребление здоровой пищи с большим количеством витаминов и минералов способствует улучшению памяти. Когда мы занимаемся спортом, нужно есть специальные продукты, которые полезны для нашего мозга. В этих продуктах должны быть как жирные кислоты омега-3 и антиоксиданты, которые поддерживают здоровье нашего мозга. Следует отметить, что спортивное питание помогает спортсменам добиться лучших результатов, за счет правильных продуктов и напитков. Наличие специального плана питания и питья действительно может помочь спортсменам хорошо тренироваться и добиться успехов в своем виде спорта.

Спортивное питание обладает целым рядом преимуществ, важно признать, что, как и любой другой подход, оно имеет свои недостатки и сложности. Вдумчивое рассмотрение потенциальных недостатков необходимо для обеспечения сбалансированного и обоснованного подхода к использованию спортивного питания для повышения спортивных результатов [2]. Иногда, когда спортсмены пытаются добиться хороших результатов в спорте, они едят слишком много определенных продуктов, полезных для их тела. Это может быть проблемой, поскольку избыток определенных витаминов, минералов или продуктов может вызвать у них заболевание. Например, если у них слишком много витаминов А и D, это может быть вредно для их организма. Поэтому для спортсменов очень важно есть правильное количество здоровой пищи, чтобы оставаться здоровым. Так же, сильная зависимость от специализированных добавок и продуктов спортивного питания может привести к возникновению зависимости, которая в долгосрочной перспективе может оказаться непосильной. Некоторые спортсмены могут чрезмерно полагаться на добавки вместо того, чтобы получать необходимые питательные вещества через сбалансированное питание. Организм каждого спортсмена уникален и по-разному реагирует на различные стратегии питания. То, что работает для одного человека, может оказаться не столь эффективным для другого. Поиск оптимального плана спортивного питания часто предполагает метод проб и ошибок, что может отнимать много времени и разочаровывать спортсменов, стремящихся к немедленным результатам.

В заключение следует отметить, что спортивное питание обладает огромным потенциалом для повышения спортивных результатов, необходимо помнить о возможных недостатках. К таким недостаткам относятся риск избытка или дисбаланса питательных веществ, зависимость от добавок и индивидуальная вариативность реакции на стратегии питания. Осознание этих недостатков позволяет спортсменам и практикующим врачам принимать взвешенные решения и находить тонкий баланс между получением максимальной пользы от спортивного питания и снижением возможных негативных последствий [3].

На пути к спортивному совершенству спортивное питание становится динамичным и незаменимым компонентом. При грамотном, осторожном и индивидуальном подходе оно способно продвинуть спортсмена к достижению поставленных целей. По мере того как спортсмены, тренеры и медицинские работники продолжают совершенствовать свое понимание спортивного питания, будущее, в котором каждый спортсмен сможет оптимизировать свои результаты с помощью персонализированных и хорошо продуманных стратегий питания, становится вполне достижимым. При сбалансированном подходе спортсмены смогут полностью раскрыть свой потенциал и достичь вершин успеха в выбранных ими видах спорта.

Библиографические ссылки

1. Burkot E.A., Chernyshov V.A. Vliyaniye informirovannosti studentov o pravil'nom pitanii na soblyudeniye imi rezhima pitaniya <<https://elibrary.ru/item.asp?id=36262493>>. Tezisy dokladov XXXXI nauchnoj konferencii studentov i molodyh uchenykh vuzov Yuzhnogo Federal'nogo okruga. Materialy konferencii. - 2014. - S. 37-38.

2. Krivorotova A.V., Martirosova T.A. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sovremennoj molodezhi <<https://elibrary.ru/item.asp?id=48697817>>. Aktual'nye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta. XXIV Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya, posvyaschennaya pamyati professora Yu. T. Revyakina. - Tomsk, 2022. - S. 74-77.

3. Samaruha A.V., Terent'eva A.A. Osobennosti organizacii i tehnologii obschestvennogo pitaniya po sisteme pravil'nogo pitaniya. Global and Regional Research. - 2021. -T. 3. - № 2. - S. 211-218.

References

1. Burkot E.A., Chernyshov V.A. Vlianie informirovannosti studentov o pravil'nom pitanii na sobljudenie imi rezhima pitaniya. Tezisy dokladov XXXXI nauchnoj konferencii studentov i molodyh uchenyh vuzov Juzhnogo Federal'nogo okruga. Materialy konferencii. – 2014. – P. 37-38.

2. Krivorotova A.V., Martirosova T.A. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sovremennoj molodjzhi. Aktual'nye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta. XXIV Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya, posvjashhjonная pamjati professora Ju. T. Revjakina. – Tomsk, 2022. – P. 74-77.

3. Samaruha A.V., Terent'eva A.A. Osobennosti organizacii i tehnologii obshhestvennogo pitaniya po sisteme pravil'nogo pitaniya. Global and Regional Research. – 2021. –T. 3. – № 2. – P. 211-218.

© Ткачева Т.В., 2024

УДК 796.011.1

РОЛЬ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

И.А. Фомина¹, Л.П. Федосова², Л.У. Удовицкая³

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

¹E-mail: fominna11@mail.ru

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

³E-mail: udovickaya.l@kubsau.ru

Закаливание – один из эффективных способов оздоровления человека, однако его использование для получения наибольшего эффекта должно быть осознанным и регулярным. В данной работе были изучены основные принципы закаливания, а также проведено исследование по оценке влияния закаливания на организм человека. При правильном его использовании можно значительно повысить восстанавливаемость организма, улучшить работоспособность, физическое и эмоциональное состояние.

Ключевые слова: закаливание, здоровье, принципы закаливания, иммунитет, работоспособность, эмоциональное состояние, выносливость организма.

THE ROLE OF HARDENING FOR HUMAN HEALTH

I.A. Fomina¹, L.P. Fedosova², L.U. Udovitskaya³

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin
13, Kalinina st., Krasnodar, 350044, Russian Federation

¹E-mail: fominna11@mail.ru

²E-mail: luda_fedosova@mail.ru

³E-mail: udovickaya.l@kubsau.ru

Hardening is one of the effective ways to improve a person's health, but its use must be conscious and regular to obtain the greatest effect. In this work, the basic principles of hardening were studied, and a study was conducted to assess the effect of hardening on the human body. When used correctly, you can significantly increase the body's recovery, improve performance, physical and emotional state.

Keywords: hardening, health, principles of hardening, immunity, performance, emotional state, endurance of the body.

Здоровье является важным компонентом успешной жизнедеятельности человека, ведь при низком уровне здоровья человек сильно подвержен развитию различных заболеваний, становится менее эффективным в своей трудовой, учебной, бытовой деятельности, может стать менее социально активным или даже перестать выходить из дома [1]. Поэтому очень важно проводить регулярные мероприятия по укреплению, восстановлению здоровья, укреплять иммунитет различными способами [2]. Одним из эффективных и доступных для каждого человека способов оздоровления является закаливание.

Существует множество видов закаливания, в общем случае – это использование природных климатических условий с целью укрепления здоровья, повышения сопротивляемости организма, что происходит за счёт тренировки терморегуляторных процессов в теле человека. Основными традиционными способами закаливания являются: принятие солнечных, воздушных ванн, водные процедуры (закаливание носоглотки, обливание стоп, туловища, контрастные ванны, хождение босиком, обтирание, купание в

открытых водоёмах), к нетрадиционным относятся: обтирание снегом, купание в ледяной воде, принятие воздушных ванн на морозе [3]. Благодаря таким процедурам организм быстрее адаптируется к окружающей среде, становится более выносливым, устойчивым к перепадам температур и вирусным, простудным заболеваниям. Его основное воздействие прослеживается в укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также психоэмоционального состояния [4]. Таким образом результатом регулярного и осознанного закаливания становится физическое и психологическое оздоровление.

Цель работы – изучить особенности процесса закаливания, которые помогут избежать негативных последствий при неправильном его использовании и наоборот получить наибольший эффект для оздоровления организма, а также оценить влияние закаливания.

Основные принципы закаливания:

1) Постепенность. Неподготовленному человеку лучше не злоупотреблять закаливанием, оно не должно быть чрезмерным, только со временем организм привыкает к тому или иному виду закаливания и можно постепенно увеличивать его продолжительность или другие параметры. Также нельзя в процессе закаливания использовать резкие перепады температур воздуха и воды, переход от одного состояния к другому должен быть постепенным, либо этот процесс должен быть уже привычным для организма. Так рекомендуется начинать закаливание с подготовки организма, например, при водном закаливании начать лучше с ванн для ног, потом перейти к обтиранию, а позже к обливанию с постепенным понижением температуры воды.

2) Систематичность. Наибольший эффект от закаливания можно получить при регулярности его использования, даже перерыв в курсе процедур закаливания может значительно снизить уже достигнутый эффект оздоровления.

3) Индивидуальный подход. При выборе способа закаливания, допустимых температур и курса процедур необходимо учесть индивидуальные характеристики организма каждого отдельного человека (пол, возраст, вес, существующие заболевания и др.). При проведении процедур закаливания очень важна осознанность человека, лучше перед их началом проконсультироваться с врачом и подобрать оптимальный курс.

4) Комбинирование различных видов закаливания. При использовании нескольких видов закаливания на организм будет оказываться разный эффект, почему его адаптация будет происходить быстрее, а также будет получено больше пользы от процедур.

5) Самоконтроль и хорошее настроение. При проведении закаливающих процедур человеку необходимо отслеживать своё состояние здоровья, а также развивать свою силу воли выполняя каждую процедуру регулярно и до конца.

6) Подходящая одежда и условия окружающей среды. Одежда при закаливании должна соответствовать погодным условиям или особенностям вида закаливания. При нахождении дома рекомендуется носить лёгкую одежду и часто проветривать помещение. Одним из видов закаливания является сон с открытой форточкой, особенно в холодное время года [5].

Описанные принципы помогут человеку получить больший эффект от закаливания и избежать негативных последствий неправильного его использования. Очень важно соблюдать эти принципы, ведь существует множество случаев, когда люди использовали методы закаливания при существующих противопоказаниях, например, при наличии температуры при простудном заболевании болезнь может развиваться сильнее, а резкие перепады температур при проблемах с сердечно-сосудистой системой могут привести даже к инфаркту или инсульту.

Показателем воздействия закаливания в первую очередь является повышение иммунитета – человек болеет реже, далее улучшение самочувствия и работоспособности, а также нормализация режимов сна и питания. При их проявлении можно судить о том, что закаливание происходит правильно. При ошибках в процессе закаливания человек наоборот может стать более раздражительным, будет быстрее уставать и почувствует нарушения в режиме сна и питания [6].

Далее нами было проведено исследование с целью оценки влияния закаливания на организм человека. Исследование проведено на базе Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина, в нём приняли участие студенты 1 курсов в количестве 90 человек, исследование заняло 3 месяца апрель-июнь – наиболее благоприятное время для большинства традиционных видов закаливания. Студенты были поделены на 3 исследовательские группы: 1 группа закалялась регулярно, 2 – не регулярно, 3 – не закалялась вообще.

Первым использованным видом закаливания стало обливание водой на свежем воздухе, при этом начиналось обливание с температуры 20-25 °С, но не ниже 10 °С. Также из водных процедур использовался контрастный душ без резких переходов от холодной до горячей воды, сначала использовалась слегка прохладная и тёплая вода, постепенно увеличивалась разница температур. Солнечные ванны студенты принимали в период от 8 до 11 часов утра (или ближе к вечеру), когда солнце наиболее безвредное, температура воздуха не ниже 18 °С, на голове имелся головной убор. После принятия солнечных ванн происходило обливание холодной водой. Также использовались такие виды закаливания как хождение босиком и воздушные процедуры – прогулки на свежем воздухе, занятия физической культурой и спортом на улице.

К концу эксперимента были получены следующие результаты:

1) Студенты первой группы отметили повышение работоспособности, процесс обучения давался им легче, чем на начало эксперимента, а также у них было больше энергии вечером в свободное от учёбы время. За время эксперимента почти ни один студент этой группы не болел вирусными, простудными заболеваниями или болел в очень лёгкой форме. Многие студенты отметили повышение настроения в большей доле периода эксперимента, а также говорили о том, что легче переносили стрессы. У данной группы отмечается уменьшение времени восстановления ЧСС после физической нагрузки к концу эксперимента, что говорит о лучшей восстанавливаемости организма.

2) Студенты второй группы отметили, что только в периоды непрерывного закаливания у них повышалась работоспособность и было больше энергии в течении дня. Студенты этой группы болели чуть чаще первой группы, однако зачастую в лёгкой форме. В стрессовые периоды своей жизни студенты использовали методы закаливания, что помогало им чувствовать себя лучше, в периоды, когда процедуры закаливания пропускались, они чувствовали себя более эмоционально не стабильными и эти периоды часто выпадали на пониженное настроение. Время восстановления ЧСС у данной группы изменилось не значительно.

3) Студенты третьей группы часто говорили о пониженной работоспособности и сильной усталости к концу учебного дня, при физических нагрузках они уставали значительно быстрее, чем студенты других групп. Некоторые студенты этой группы перенесли тяжёлые заболевания в период эксперимента, а также в общем студенты этой группы болели чаще. Стрессовые ситуации студентами переносились не легко, им приходилось искать другие способы восстановления своего эмоционального состояния. Время восстановления ЧСС после физической нагрузки в этой группе было наибольшим.

Так по результатам исследования можно отметить: чем более регулярны процедуры закаливания, тем лучше чувствует себя принимающий их человек, как физически, так и психически, а также организм быстрее восстанавливается в разных жизненных ситуациях.

Закаливание имеет в себе множество плюсов, однако для сохранения его пользы необходимо соблюдать каждый из принципов закаливания и относиться к нему осознанно. В ряду основных принципов выделены: постепенность, систематичность, индивидуальный подход, комбинирование видов закаливания, самоконтроль и подходящие условия. Регулярное закаливание помогает человеку оздоровиться, укрепляет иммунитет, улучшает восстанавливаемость организма, повышает работоспособность и нормализует эмоциональное состояние, что также было выявлено в ходе исследования [7].

Библиографические ссылки

1. Ковалева Т.В., Желтов А.А., Чвикалов М.С. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : Материалы Международной научно-практической конференции. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2023. – С. 248-251.
2. Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. – Омск: ОмГАУ, 2023. – С. 27-32.
3. Ломидзе М.А., Кузнецова З.В. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск: НВГУ, 2021. – С. 99-104.
4. Желтов А.А., Набока Д.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. – Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 181-187.
5. Рысева В.Г., Желтов А.А., Усенко А.И. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 49-52.
6. Клименко А.А., Желтов А.А., Абуладзе П.В., Мануйлов С.И. О некоторых возможностях рейтинговой системы оценивания физической культуры личности студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 90-98.
7. Гончарова И.А., Желтов А.А. Физическая культура в жизни студентов // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 109-111.

References

1. Kovaleva T.V., Zheltov A.A., Chvikalov M.S. Izuchenie vliyaniya fizicheskoy kul'tury i sporta na zhizn' i zdorov'e studentov v sovremennom mire // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve : Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Voronezh: IPC «Nauchnaya kniga», 2023. – S. 248-251.
2. Kovaleva T.V., Il'nickaya T.A. Ispol'zovanie mobil'nyh prilozhenij pri zanyatii fizicheskoy kul'turoj // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : Sbornik materialov VI Vserossijskoj ochno-zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 75-letiyu kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. – Omsk: OmGAU, 2023. – S. 27-32.
3. Lomidze M.A., Kuznecova Z.V. Vliyanie ozdorovitel'nogo plavaniya na obuchayushchihsya s plohim somaticheskim zdorov'em v ramkah zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v vuzah // XXIII Vserossijskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta. – Nizhnevartovsk: NVGU, 2021. – S. 99-104.
4. Zheltov A.A., Naboka D.A. Psihologo-pedagogicheskie voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzah // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatela Very Ivanovny Pantyuh. – Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – S. 181-187.
5. Ryseva V.G., Zheltov A.A., Usenko A.I. Studencheskij sport – zalog aktivnoj zhiznennoj pozicii // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 49-52.

6. Klimenko A.A., ZHeltov A.A., Abuladze P.V., Manujlov S.I. O nekotoryh vozmozhnostyah rejtingovoj sistemy ocenivaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov vuza // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2021. – № 2. – S. 90-98.

7. Goncharova I.A., ZHeltov A.A. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov // Fizicheskaya kul'tura studentov. – 2021. – № 70. – S. 109-111.

© Фомина И.А., Федосова Л.П., Удовицкая Л.У., 2024

УДК 796.323.2

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ НА КРАСНОЯРСКИХ СТОЛБАХ

А.Р. Шакиров, Д.А. Жуйко

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

Статья описывает популярные виды активного отдыха, такие как альпинизм, пеший туризм и лазание. А также проводится анализ возможности получения дополнительных баллов студентами за пропуски.

Ключевые слова: Красноярские столбы, природа, активный отдых, альпинизм, пеший туризм.

ACTIVE RECREATION AT KRASNOYARSK PILLARS

A.R. Shakirov, D.A. Zhuiko

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 describes popular outdoor activities such as mountaineering, hiking and climbing. An analysis is also carried out of the possibility of students receiving additional points for absences.

Key words: Krasnoyarsk pillars, nature, active recreation, mountaineering, hiking.

Красноярские столбы — это уникальное природное явление, находящееся в Красноярском крае. Это массивные гранитные образования, высотой до 100 метров, которые возникли в результате эрозионных процессов. Несмотря на то, что Красноярские столбы были известны с давних времен, они стали популярными туристическим направлением только в последнее время. Большинство людей приезжают сюда, чтобы насладиться необычной красотой местности и провести активный отдых.

Территория заповедника общей площадью 47 219 га разделена на две части: туристско-экскурсионный район и Дикие Столбы, куда неопытным туристам заходить не рекомендуется — места здесь дремучие, нетронутые цивилизацией. Впрочем, тому, кто в первый раз приехал сюда, с лихвой хватит и первой зоны. Чтобы насладиться красотами местной природы, придется подняться в гору, постоянно преодолевая естественные препятствия — неровности рельефа и таежные заросли.

До Центральных Столбов можно добраться на общественном транспорте. Этот район занимает площадь примерно 50 кв. км, и именно здесь находятся скалы с колоритными именами Голубые Катуски, Дед, Львиные Ворота. Район Китайская Стенка расположен в долине реки Базаихи. Именно он является основной целью столбистов, которых становится все больше с каждым годом.

Одна из самых популярных форм отдыха на Красноярских столбах — это альпинизм. Гости могут заняться этим видом спорта как профессионально, так и для удовольствия. Среди красноярцев существует даже уникальное течение, называемое «столбизм» —

покорение скал без экипировки и даже без страховки. Стоит отметить, что альпинизм на Красноярских столбах требует определенного уровня физической подготовки и навыков. Тем не менее, для начинающих альпинистов здесь есть небольшие скалы и тренировочные стены.

Еще один популярный вид активного отдыха на Красноярских столбах — это пеший туризм. Гости могут пройти по специально обозначенным маршрутам, которые проходят через самые красивые места. Во время походов можно насладиться живописными видами гор, лесов и рек, а также увидеть разнообразную флору и фауну местности. Для тех, кто предпочитает более экстремальные варианты, есть возможность заняться походами на ограниченное число дней с ночевкой в горах.

Также на Красноярских столбах можно заняться лазанием. Этот вид спорта является более доступным, чем альпинизм, и не требует такой высокой физической подготовки. Лазание на скалах — это отличный способ преодолеть свои страхи и испытать свои силы. Здесь есть скалы разной сложности, от начинающих до профессиональных.

Кроме того, Красноярские столбы — это отличное место для проведения командообразующих тренингов. Здесь можно организовать различные квесты, состязания и игры, которые помогут сформировать командный дух и укрепить отношения между людьми.

Нельзя не отметить и важность активного отдыха для здоровья. Регулярное занятие спортом и активные формы отдыха положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы, улучшают обмен веществ и помогают сохранять хорошую физическую форму. Кроме того, проведение времени на свежем воздухе и на природе позитивно влияет на эмоциональное состояние человека, увеличивая уровень оптимизма и жизнелюбия.

А теперь перейдем к анализу возможности получения дополнительных баллов студентами, у которых имеются пропуска. Мы предлагаем экскурсию в несколько часов в выходные дни по Красноярским столбам студентам с предоставлением видеоотчета преподавателю.

Экскурсия пешая, лучшее время проведения сентябрь, либо начало октября (можно и в любое время года, по усмотрению студента). На данном пути отсутствуют значительные помехи, поэтому на нем могут принять участие люди без специализированной подготовки. Маршрут интересный и ведет через крайне живописные местности, на протяжении всего пути проложена как ровная асфальтированная дорога, так и различные тропинки, но подъем для новичков покажется непростым т.к. идти по наклонному участку довольно непросто.

Также стоит отнестись с пониманием к одежде. Обувь и одежда должны быть удобными (не громоздкими) и по сезону, с учетом того, что весной и осенью отсутствие снега в Красноярске совсем не означает его отсутствие на «Столбах». Никаких каблуков и сланцев! Верхняя одежда должна учитывать вероятность свежести (летом) и промозглости (в другое время года), ветра. Очень удобно иметь куртки с капюшонами. Если есть малейшая вероятность дождя – возьмите с собой простейший дождевик. Не мешают сменные носки, и нательное белье, которые Вы, при необходимости, сможете переодеть в Сервисно-информационном центре «Перевал» (в часы его работы). Весной, в период активности клеща, рекомендуется носить «правильную» спецодежду или просто – заправленные в сапоги или ботинки брюки, заправленную в брюки ветровку или куртку на молнии с плотными манжетами.

Возьмите туристическое сидение – хобу. Это позволит Вам без ущерба для здоровья садиться не только на камни, но и на холодные зимой скамейки. В последнее время многие берут на «Столбы» трекинговые палки. И это не просто модно, полезно, но и удобно, и самое главное – безопасно, особенно когда тропы становятся скользкими от грязи и льда.

Еду и напитки можно взять с собой или пойти налегке и купить в сервисных пунктах расположенных вдоль Лалетинской дороги. Только учтите, что в рабочие дни малопосещаемого сезона они могут быть закрыты.

Маршрут начинается с остановки «Турбаза», добраться сюда очень просто из самого Красноярска, так как к заповеднику ходят автобусы №50,19,78.

В самом начале столбов есть два маршрута - Лалетинская дорога на Центральные Столбы и пешеходная тропа имени Ивана Ярыгина (тропа названа в честь двукратного олимпийского чемпиона по вольной борьбе Ивана Ярыгина. Известно, что на Столбах красноярский спортсмен часто готовился к соревнованиям).

1. Лалетинская дорога на Центральные Столбы – это асфальтированная дорога, которая ведёт напрямик к центральным столбам с остановками на различных площадках, беседках и кордонах по пути, а также имеется 4 перехода через деревянные мосты на пешеходную тропу имени Ивана Ярыгина.

2. Пешеходная тропа имени Ивана Ярыгина – это тропа, протяженностью в 2 километра до кордона «Лалетино», по пути можно будет встретить памятный камень И.С. Ярыгину, скалу «Чёртов палец» и увидеть красивые пейзажи заповедника.

Эти 2 маршрута кардинально отличаются друг от друга, но по обеим путям безопасно передвигаться, по пути также будут информационные стенды. Суммарное время движения до первой точки остановки – 30 минут, это 2,5 км.

Первой точкой остановки будет площадка для отдыха "Лесной Театр им. Мухи Тайгиша", время отдыха – 10-15 минут, на площадке имеются скамейки, и рядом находятся сервисные киоски, в которых можно приобрести различные сувениры с символикой Заповедника, а также закуски и безалкогольные напитки. Имеется маленькая сцена «Лесной театр» для проведения культурно-развлекательных мероприятий.

От площадки для отдыха можно дальше идти также по асфальтированной дороге, либо свернуть на познавательную экотропу «Книга природы»

Познавательная экотропа «Книга природы» — это познавательная экологическая тропа в рекреационной зоне национального парка "Красноярские Столбы. Тропа содержит 11 остановочных познавательных пунктов, которые рассказывают об истории природной территории, этимологии названий природных объектов парка, животном и растительном мире. Протяженность тропы составляет 1,3 км.

Суммарное время движения до второй точки остановки – около 23 минут, это 2 км.

Следующей второй точкой остановки будет детский городок "Поперечный", время отдыха 10-15 минут, в городке имеются беседки, площадка для воркаута, туалет и продуктовый киоск.

Общее время движения в одну сторону от остановки «Турбаза» до детского городка «Поперечный» - 1 час 20 минут, итого – 2 часа 40 минут.

После экскурсии, студент должен будет предоставить видеоотчёт от первого лица в 2-3 минуты с разным задним фоном (напротив первой и второй точки остановки) и дать краткий пересказ о своём походе.

Таким образом пешие походы чрезвычайно полезны, они закаляют физически, повышают выносливость, обогащают интеллект, утоляют жажду прекрасного, улучшают коммуникационные навыки. Также студенты имеют возможность получения дополнительных баллов к аттестации.

Библиографические ссылки

1. Национальный парк «Красноярские Столбы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kras-stolby.ru/>.
2. Национальный парк «Столбы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://newslab.ru/info/dossier/gosudarstvennyj-prirodnyj-zapovednik-stolby>
3. Красноярские столбы — уникальный заповедник – КультТуризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kulttur.com/strany/rossiya/krasnoyarskie-stolby-unikalnyj-zapovednik/>

References

1. National Park “Krasnoyarsk Pillars” [Electronic resource]. – Access mode: <https://kras-stolby.ru/>.

2. National Park “Stolby” [Electronic resource]. – Access mode: <https://newslab.ru/info/dossier/gosudarstvennyj-prirodnij-zapovednik-stolby>
3. Krasnoyarsk pillars - a unique reserve - KultTurizma [Electronic resource]. – Access mode: <https://kulttur.com/strany/rossiya/krasnoyarskie-stolby-unikalnyj-zapovednik/>

© Шакиров А.Р., Жуйко Д.А. ., 2024

УДК 664

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПРОСТРАНЕННОСТИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ НАТОЩАК СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

С. Шелест, Е.В. Синкевич

Гродненский государственный медицинский университет»
Республика Беларусь, г. Гродно, 230009, ул. Горького, д. 80

В данной статье проведена гигиеническая оценка распространенности употребления питьевой воды натощак среди молодежи. В ходе работы был проведен опрос респондентов по вопросу употребления питьевой воды натощак. В ходе проведенной работы выяснилось, что 80 % респондентов считают полезным пить воду натощак и 70,7% опрошенных делают это ежедневно.

Ключевые слова: питьевая вода, натощак, здоровье.

HYGIENICASSESSMENT OF THE PREVALENCE OF DRINKINGWATER CONSUMPTION ON AN EMPTY STOMACHAMONG YOUNG PEOPLE

S. Shelest, E.V. Sinkevich

Grodno State Medical University
Republic of Belarus, Grodno, 230009, Gorkogo str, 80

This article provides a hygienic assessment of the prevalence of drinking water consumption on an empty stomach among young people. In the course of the work, a survey of respondents was conducted on the issue of drinking water on an empty stomach. In the course of the work carried out, it turned out that 80% of respondents consider it useful to drink water on an empty stomach and 70.7% of respondents do it daily.

Keywords: drinking water, fasting, health.

Актуальность. Нет конкретных медицинских показателей, которые подтверждают пользу употребления воды натощак. Однако доказано, что вода, попадая в желудок, расслабляет мускулатуру всех органов ЖКТ, омывает стенки кишечника от остатков пищи, помогает снять спазмы, способствует ускорению обмена веществ и провоцирует стимуляцию пищеварения.

Специалисты считают, что, употребляя воду по утрам, можно снизить выраженность болей во время менструации, избавиться от тошноты, ускорить процесс восстановления после перенесенной болезни, снизить кислотность желудка, способствовать разжижению крови и нормализации работы сердечно-сосудистой системы, укрепить иммунитет и получить от первого приема пищи максимальную пользу[1].

Максимальная эффективность методики будет достигнута при выполнении некоторых условий:

- объём выпитой с утра воды должен быть оптимальным, около 250 мл;
- лучше всего использовать фильтрованную воду, так как в водопроводной воде может содержаться много примесей, в кипяченой воде после термической обработки происходит нейтрализация полезных свойств, а минеральная вода содержит большое количество газов, что может привести к вздутию, несварению и другим дискомфортным состояниям [2].

Говоря о температуре воды, оптимальным вариантом является вода комнатной температуры, которая настроит организм на предстоящий день, поможет избавиться от изжоги, запустить процесс пищеварения и реакции обновления. Нежелательна охлажденная

вода, употребление которой может привести к сужению сосудов, замедлению пищеварительных процессов, дискомфорту (изжоге, вздутию, запорам), и горячая вода, которая раздражает слизистую оболочку ЖКТ и может стать причиной повышенного артериального давления, она же постепенно снижает чувствительность нервных окончаний ротовой полости и в долгосрочной перспективе может стать причиной онкологических заболеваний гортани и пищевода[1-2].

Многие любят пить воду с такими добавками как мёд и лимон. С одной стороны, мёд будет активно противостоять деятельности вирусов и бактерий, очистит почки и печень, а лимон обеспечит витамином С, В1, В2 и А. Но с другой стороны, мёд из-за высокого содержания глюкозы быстро увеличивает уровень сахара в крови, стимулируя выработку инсулина еще до завтрака, в то время как лимон вообще противопоказан при болезнях почек, так как имеет сильный мочегонный эффект, язве, гастрите и сахарном диабете[1-2].

Цель исследования: выяснить распространенность употребления питьевой воды натошак и отношение молодежи к данному вопросу.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 99 человек в возрасте от 12 до 28 лет. Среди респондентов оказались 35% мужчин и 65% женщин. Анкетирование проводилось в интернете с помощью forms.google.com.

Результаты исследования. В результате исследования выяснилось, что 80% респондентов считают полезным пить воду натошак, при этом каждый день пьют воду утром только 24% опрошенных.

Стакан воды выпивают 70,7% участников анкетирования, остальные пьют меньше (21,2%) или больше (7,1%) стакана. В основном респонденты предпочитают пить холодную воду (48,5%), либо воду комнатной температуры (42,4%).

Почти половина опрошенных (46%) пьют водопроводную нефilterованную воду, filterованную - 34% и кипяченую - 21% респондентов. Бутилированную воду предпочитают 16% участников опроса.

Половина респондентов (50%) начинают завтракать сразу после приема воды, 31,3% - пьют воду за 30 минут до еды, а 14% участников опроса предпочитают не завтракать.

Подавляющее большинство опрошенных (87,8%) предпочитают употреблять чистую воду, без добавок, в то время как 15,3% респондентов добавляют в воду лимон, а 2% - мёд.

Улучшения со стороны своего здоровья после регулярного приема воды натошак, включающие очищение кожи, улучшение настроения и общего состояния, отметили в ходе опроса лишь 11,1% респондентов.

Выводы. В ходе проведенной работы выяснилось, что

- 80 % респондентов считают полезным пить воду натошак;
- 70,7% опрошенных ежедневно выпивают натошак стакан воды;
- большинство (46%) респондентов, к сожалению, пьют водопроводную нефilterованную воду.

По мнению ученых, стакан воды, выпитый натошак перед началом рабочего дня, позволяет восполнить объем жидкости в организме, потерянный во время сна, позволит быстрее проснуться, вернуть полноценное функционирование мозга. Но качество употребляемой воды имеет очень важное значение.

Библиографические ссылки

1. Стакан воды каждое утро. Правила 100% пользы. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://voda-slavnitsa.ru/blog/sovety-pokupatelyam/voda-s-dostavkoy-ekonomiya-vashego-vremeni/>

2. Пить или не пить воду утром. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7841>

References

1. Stakan vody kazhdoe utro. Pravila 100% pol'zy. [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://voda-slavnitsa.ru/blog/sovety-pokupatelyam/voda-s-dostavkoy-ekonomiya-vashego-vremeni/>
2. Pit' ili ne pit' vodu utrom. [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7841>

© Шелест С., Синкевич Е.В., 2024

УДК 796.015.1

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д.Д. Яцкая¹, Т.Н. Поборончук², Д.В. Логинов

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: daryayatskaya@gmail.com

²E-mail: poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru

Представлены и детально рассмотрены основные причины демотивации студентов к посещению занятий по физкультуре. Составлена таблица с краткой информацией по этой проблеме.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, демотивация.

INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS ON INCREASING ACCURACY OF SHOT IN BASKETBALL

D.D. Yatskaya¹, T.N. Poboronchuk², D.V. Loginov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

¹E-mail: daryayatskaya@gmail.com

²E-mail: poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru

The main reasons for students' demotivation to attend physical education classes are presented and considered in detail. A table has been compiled with brief information on this problem.

Keywords: physical culture, motivation, demotivation.

Главная цель физического воспитания, как части образовательного процесса, – уровень мотивации к занятиям спортом, что развивает позитивное отношение к физическим нагрузкам. Благодаря высокой мотивации студенты с удовольствием выполняют упражнения. Именно навыки, полученные на занятиях по физкультуре, способствуют формированию у обучающихся способностей в дальнейшем грамотно подбирать упражнения, привлекать квалифицированных наставников при формировании и совершенствовании активного образа жизни. Однако существует ряд факторов, демотивирующих и мешающих заниматься физическими упражнениями. Цель статьи – систематизировать причины отсутствия интереса обучающихся к занятиям физкультурой. Для этого был выполнен анализ литературных источников по представленной проблеме. Анализ проведён на примере статей с 2013 по 2023 год, относящихся к областям наук о здоровье, образовании, психологии и междисциплинарных, учитывая взаимосвязь физкультуры с гуманитарными и с естественными науками [1,2,3]. В дополнение к публикациям, за выбранный период, также проведён обзор статей более раннего периода. По нашему мнению важно рассмотреть научную литературу, имеющую отношение к проблеме нашего исследования, в контексте не только последнего десятилетия, но и в целом, поскольку демотивация студентов прослеживается достаточно долго и освещается давно. Кроме этого, выполнен анализ публикаций, касающихся рассматриваемой проблемы, но на этапе школьного образования,

поскольку низкая заинтересованность в занятиях физкультурой есть и в школьном образовании. В дополнение к публикациям, за выбранный период, также проводили обзор статей более раннего периода, поскольку мы полагаем важным рассмотреть литературу, имеющую отношение к проблеме нашего исследования, в контексте не только последнего десятилетия, но и в целом, поскольку демотивация студентов прослеживается достаточно долго и освещается давно. Кроме этого, были проанализированы статьи, касающиеся этой же проблемы, но на этапе школьного образования, поскольку там также рассматривается вопрос о незаинтересованности обучающихся в занятиях физкультурой.

Результаты анализа, причины и их краткие характеристики представлены в таблице 1.

Таблица 1

Причины низкой заинтересованности студентов в занятиях физической культурой

Причина	Пояснение
Предыдущий опыт	Опыт работы на уроках физического воспитания на предыдущих этапах обучения
Разработка учебной программы дисциплины	– Отсутствие систематизации содержания; – Акцент на процедурных и концептуальных аспектах; – Отсутствие самостоятельности у студентов
Восприятие способностей / компетентности	Личные убеждения относительно физической и двигательной активности
Социальные отношения и связи	– Отношения между учителем и учеником; – Отношения со сверстниками (ученик-ученик); – Издевательства
Управление и структура	– Расписание занятий; – Пространство и организация; – Доступное оснащение

Рассмотрим детально каждую из причин и предложим пути решения.

Прошлый опыт. Один из главных факторов, играющих ключевую роль в желании заниматься спортом – личный опыт каждого студента. От того каким он был в прошлом будет зависеть насколько активно каждый студент будет заниматься и как часто будет посещать занятия в будущем. Опыт успешного выполнения упражнений, упражнений, выполненных с удовольствием будет способствовать тому, что каждый захочет вернуться и продолжить получать такие же эмоции. Негативный опыт, обучающегося на эмоциональном уровне будет способствовать отчуждению, неудовольствию, не даст здраво оценивать ситуацию и решать проблемы, возникшие на пути. Если говорить подробнее о предыдущем опыте, то стоит уточнить, что главная причина его возникновения – уровень мастерства. Именно из-за его отсутствия возникает чувство страха перед ошибками, что становится решающим фактором в выборе посещать или отсутствовать на занятиях. В результате студенты с высокими способностями в семь раз чаще бывают удовлетворены занятиями физкультурой, чем студенты с низкими способностями, поскольку предыдущий опыт обеспечивает закрепление навыков, что является ключевым фактором удовлетворенности занятиями физкультурой. С этой точки зрения, опыт, полученный на уроках физкультуры в школе, особенно в первые годы обучения, – это определяющий фактор для формирования мнения учащихся о дисциплине в отношении возможностей обучения, развития двигательных навыков, отношений учитель-ученик, а также отношений между сверстниками – аспектов, которые связаны с мотивацией участия в занятиях. Еще один аспект, который следует рассмотреть – это то, как опыт, полученный на уроках физкультуры, определяет взгляд на дисциплину на протяжении всей жизни, поскольку родители, ответственные за молодых людей, опираются на прошлый личный опыт, чтобы поддержать желание своих детей пропустить занятие.

Разработка учебной программы дисциплины. Исследования показывают, что отбор, обработка и форма разработки содержания программы по физической подготовке способствуют возникновению у обучающихся отсутствия интереса к этой дисциплине. Систематизация означает организацию и структурирование знаний по дисциплине в

логическом порядке расширения и углубления содержания, чтобы обеспечить осмысление практики, лучшее планирование деятельности и лучшие условия обучения. Другими словами, систематизация содержания программы по дисциплине физкультура позволяет понять ее дидактико-педагогический подход в последовательном виде на разных уровнях образования. Одна из причин отсутствия у обучающихся интереса к занятиям физкультурой и даже ухода с нее кроется в последовательном повторении содержания программы, начиная с начальной школы и вплоть до занятий в вузе. Отчасти это объясняется явным предпочтением учащихся к традиционным видам спорта, которые также активно пропагандируют средства массовой информации, а также тем, что педагоги ограничивают разработку учебной программы стандартным содержанием. Хотя студенты часто выражают свое предпочтение традиционным видам спорта (особенно футболу и волейболу), они также отмечают, что у них увеличился бы уровень мотивации, если бы появилась возможность выбирать другие формы активности в качестве составляющего занятия. Повторение одних и тех же упражнений на занятиях в течение всех лет обучения делает физкультуру скучной и типичной для жизни, затрудняет установление взаимосвязи между знаниями, предлагаемыми на занятиях, и их применимостью на постоянной основе, что кажется бессмысленностью.

В качестве стратегии, направленной на смягчение этой проблемы, предложена разработка других упражнений, чтобы обеспечить осознание обучающимися возможности получения множественного и разнообразного опыта.

Восприятие мастерства и компетентности. Обычно посещение и непосещение занятий физкультурой связаны с физическими показателями обучающихся, поскольку соревновательный аспект всегда присутствует и часто доминирует на занятиях. Кроме этого, большую роль играет и оценивание обучающихся, так они часто становятся недовольны по причине низкой успеваемости, которая возникает поскольку обучающиеся с более низкими способностями обычно характеризуются как менее активные, из-за чего демонстрируют негативное отношение к физкультуре и снижение активности. Так как негативные эмоции накапливаются и не зависимо от того посещают студенты занятия или нет все равно все будет плохо, они принимают решения полностью игнорировать предмет и лишь в самом конце появится, чтобы попытаться решить проблему быстро и разом.

Социальные отношения. Хотя отношение к компетентности имеет свои особенности как фактор, влияющий на пропуск занятий, он часто связан с социальными отношениями, которые устанавливаются на уроках физкультуры. Уход одних студентов с занятий негативно влияет на других, которые следят за поведением тех, кто ушел. С другой стороны, студенты придают большое значение присутствию друзей во время занятий, показывая, что участие коллег является решающим фактором для посещения.

Если рассматривать связь между желанием присутствовать или не присутствовать на занятиях по физкультуре и взаимодействием между обучающимися, а также ценности, которые они приписывают этой дисциплине, становится ясно, что социальные аспекты занятий пересекаются даже с вопросами, связанными с навыками и компетентностью. Так, например, очень опытный и способный ученик, но с "трудностями" в социальных взаимоотношениях, скорее всего, будет не взят в команду, в то время как, менее опытный ученик, но имеющий очень хорошие отношения с одноклассниками с радостью будет принят. Еще один аспект социальных взаимоотношений, который был отмечен в недавних исследованиях, – буллинг. В данном исследовании рассматриваемый, как поведение с различными уровнями насилия, намеренное и повторяющееся. В этом контексте у обучающихся развивается отвращение к урокам физкультуры, а уход объясняется частым опытом насилия и унижения. В этом случае издевательства обрушиваются на студентов, которые не соответствуют стандартам мужественности, атлетизма и мастерства, необходимых для соответствия стандартам социальной группы, в которой они находятся. В этом смысле поддержка педагога на занятиях физкультурой становится крайне важной, учитывая, что низкий уровень поддержки связан с демотивацией, которая ассоциируется с прогулами, низким участием в занятиях и низким уровнем физической активности. Обучение

почти всегда воспроизводит существующую напряженность в обществе и, более конкретно, в сообществах, где они находятся. Поэтому важно подчеркнуть значимость учителя в саморегуляции социального поведения учащихся и поиск такой педагогической практики, которая направлена на удовлетворение основных психологических потребностей учащихся, повышение самооценки и мотивации к участию в деятельности, развиваемой на уроке.

Из результатов проведенного исследования стало понятно, что отсутствие интереса у обучающегося обозначает связь с практикой, сложившейся в учебном заведении в целом, и что отсутствие интереса связано со средой, в которой развивается образовательный процесс. В физкультуре отсутствие интереса обычно приводит к систематическим прогулам. Несмотря на то, что проблема отсутствия интереса к занятиям физической культурой широко освещена в научных работах, лишь в немногих исследованиях представлены предложения по руководству дидактико-педагогической практикой.

Вклад предложенной статьи заключается в подходе к причинам, встречающимся в литературе по поводу ухода студентов с уроков физкультуры, их систематизации с целью облегчения руководства при разработке педагогических стратегий, способствующих преодолению факторов, влияющих на вовлеченность и участие студентов в учебной деятельности. Следуя этой логике, мы предлагаем педагогические практики, направленные на удовлетворение основных психологических потребностей студентов, что в рамках теории самоопределения означает удовлетворение уровня компетентности учащихся – корректировка уровней активности в соответствии с моторным развитием; автономии обучающихся на занятиях – обеспечение возможности участия студентов в принятии решений, осознание ими необходимости развития "самоменеджмента"; социальные связи, установленные в группе – в которых взаимодействие преподаватель – студент и студент – одноклассники находятся в позитивном русле, критически вмешиваясь в ситуации, связанные с буллингом или любым видом предрассудков или дискриминации, которые обеспечивают негативный опыт и переживания в контексте преподавания-обучения.

Библиографические ссылки

1. Ахметжанова Г.В., Осипов А.Н. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни // Вектор науки тольяттинского государственного университета. – 2014 . – №3 (29) . – С. 265-267.
2. Филиппов К.Д. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе // Матрица научного познания. – 2021. – №12-2 . –С. 309-311.
3. Осипов А.Ю., Гибаева Н.Н., Качаева Ю.В., Переус О.В Hot iron как метод повышения уровня физического развития студентов и формирования у них мотивации к регулярным занятиям физической культурой // Вестник красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (вестник КГПУ). – 2014 . –№4 (30) . – С. 82-86.

References

1. Ahmetzhanova G.V., Osipov A.N. Povyshenie urovnya motivacii obuchaemyh k zdorovomu obrazu zhizni // Vektor nauki tolyattinskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2014 . – №3 (29) . – S. 265-267.
2. Filippov K.D. Otnoshenie studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj v vuze // Matrica nauchnogo poznaniya. – 2021. – №12-2 . –S. 309-311.
3. Osipov A.Yu., Gibaeva N.N., Kachaeva Yu.V., Pereus O.V Hot iron kak metod povysheniya urovnya fizicheskogo razvitiya studentov i formirovaniya u nih motivacii k regulyarnym zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj // Vestnik krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astaf'eva (vestnik KGPU). – 2014 . –№4 (30) . – S. 82-86.

МОЛОДОЙ СПОРТИВНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ (СТУДЕНТЫ, МАГИСТРАНТЫ, АСПИРАНТЫ)

УДК: 796.011.3

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ

С.А. Акимова, Д.В. Логинов

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

E-mail: deniska-loginov-1900@mail.ru

Статья посвящена перспективам развития студенческого спорта вузов, проблемам и направлениям их решения.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическая культура, развитие, физическая подготовка.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF UNIVERSITY STUDENT SPORTS DEVELOPMENT

S.A. Akimova, D.V. Loginov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: deniska-loginov-1900@mail.ru

The article is devoted to the prospects for the development of university student sports, problems and directions for solving them.

Keywords: sports, students, physical culture, development, physical training.

В нашем современном мире наблюдается высокое снижение интереса среди студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом. В вузе физическое воспитание должно играть не меньшую роль, чем обучение профильным предметам. Развитие студенческого спорта – перспективное направление, которое требует мотивационного подхода. Задачей преподавателей является определить такой подход к проведению учебно-тренировочного процесса в вузе, который будет мотивировать обучающихся к занятиям спортом [1].

Цель исследования: анализ нынешних проблем и перспектив развития спорта в вузах.

Формирование физической культуры обучающихся в вузе возможно путем совершенствования учебно-тренировочного процесса в вузе. Организуя учебно-тренировочный процесс в вузе преподавателям надо мотивировать студентов к занятиям

физическими упражнениями, которые направлены на укрепления и сохранения их здоровья. Учебно-тренировочный процесс в вузе не только укрепляет здоровье обучающихся, но и формирует важные черты характера: стремление побеждать и быть лучшим, силу воли, дисциплинированность, организаторские навыки и др [2]. Несмотря на важность этого аспекта студенческой жизни, существуют ряд проблем, затрудняющих развитие студенческого спорта в вузах России. Выявим их.

Главная проблема развития студенческого спорта в вузах – это низкая мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями. Из-за низких технических возможностей вузов, большая часть студентов предпочитает приобретать абонементы в фитнес-центры и заниматься с частным тренером. Из-за недостаточной мотивации молодежь посещает уроки физкультуры с неохотой.

Длительное время препровождение с гаджетами, карантинные меры, переход обучения в дистанционный формат приводит к снижению иммунитета, росту заболеваемости. ограничивают учебно-тренировочного процесса в вузе Учебно-тренировочный процесс в вузе необходимо совмещать с основным учебным процессом. Пренебрежительное отношение к физическим упражнениям приводят к снижению двигательной активности [3].

Отсутствие необходимых специалистов – это одна из проблем развития студенческого спорта в вузах. Учебно-тренировочный процесс в вузе обычно ведут преподаватели кафедры. Один человек физически не может учить легкой атлетике, спортивным играм и фитнесу, наиболее эффективно справляться с данной задачей будут несколько специалистов из различных видов спорта. Интегративный подход к учебно-тренировочному процессу в вузе будет совершенствовать этот процесс. Для студентов, занимающихся баскетболом важна легкоатлетическая подготовка, которая поможет совершенствовать техническую подготовку баскетболистов.

К одной из основных проблем развития студенческого спорта в вузах относят ограниченное его финансирование. Спортивные клубы вузов часто сталкиваются с нехваткой средств для обеспечения учебно-тренировочного процесса современным оборудованием, для оплаты профессиональной деятельности тренерского состава, для организации высокого уровня соревнований. Со стороны администрации спортивные клубы не имеют достаточной поддержки, она недостаточно активно поддерживает студенческий спорт, что проявляется в отсутствии стимулов для студентов и тренеров, а также в ограниченной интеграции спорта в академическую среду. В вузах дисциплины, формирующие физическую и спортивную культуру, представлены в виде обязательных дисциплин. Они представляют значимый компонент всестороннего, целостного развития личности, так как физическое и духовное здоровье человека – необходимое условие развития будущего потенциала общества. Ухудшение здоровья и физического состояния студентов с каждым годом возрастает. В связи с этим существует необходимость в совершенствовании политики высшего профессионального образования, одним из первичных приоритетов которого должно быть повышение уровня здоровья обучающихся. Комплексный подход к системе физического воспитания обучающихся вузов должен обеспечить чувство физического самосовершенствования [4]. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в вузах необходимо обратить внимание на уровень физической активности студентов. Анализ литературных источников позволил нам выявить способы решения проблемы студенческого спорта:

1. Использовать разработанные педагогические технологии, которые предусматривают комплексное применение методик спортивной тренировки, активизирующих процесс обучение элементам выбранного вида спорта. Например, различные видеоматериалы по разбору технико-тактических действий и спортивной игры.

2. Приглашать в вузы выдающихся спортсменов для встречи со студентами. Спортсмены могут поделиться своим спортивным опытом, рассказать о том, каких серьезных усилий и неимоверного труда необходимо вложить, чтобы стоять на пьедестале. Такие теплые и дружественные встречи не могут не вызвать интереса у молодежи для занятий спортом.

3. Увеличить финансирование студенческого спорта через привлечения дополнительных бюджетных средств, спонсорских программ и грантов. Это позволит обновить спортивную инфраструктуру, обеспечить качественную спортивную тренировку, мотивировать студентов к занятиям спортом и активному участию в спортивных мероприятиях

4. Поддержка, оказанная администрацией вузов, будет стимулировать к занятиям спортом и студентов, и тренеров, обеспечит интеграцию спорта в учебно-образовательный процесс. Это могут быть и предоставленные дополнительные льготы, поощрение спортивных достижений и многое другое

5. Инвестировать строительство и обновление спортивных сооружений, принадлежащих вузам. Развитие спортивной инфраструктуры создаст условия для выбора видов спорта, той физической активности, которая будет поддерживать здоровый образ жизни студентов.

6. Создать эффективную систему планирования и организации физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий. Регулярные соревнования, турниры, участие в массовых забегах и др. будет способствовать формированию физической и спортивной культуры обучающихся вузов, повышать их интерес к учебно-тренировочному процессу [5].

Развитие студенческого спорта в вузах России требует комплексного подхода к решению финансовых, организационных и структурных проблем студенческого спорта. Решение этих проблем в вузах создаст условия для формирования активного и здорового студенческого сообщества или будущего потенциала России.

Библиографические ссылки

1. Ибрагимов И.Ф., Жукова И.В., Ибатов А.И. Педагогические аспекты занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи в вузе: проблемы, опыт, перспективы. Наука и образование: новое время. – 2019. – № 1(30). – С. 366-374.

2. Замоличева М.В., Мартиросова Т.А. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта. Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. XX Юбилейная международная научно-практическая конференция. Отв. ред. Ж.И. Бушева, ред. А.А. Исаев, Н.М. Ахтемзянова. – Сургут, 2022. – С. 243-245.

3. Коновалова М. П., Луконин Н. А. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта в России. Наука и общество. – 2019. – №3. – С. 145-149.

4. Мартиросова Т.А., Адушева Т.Г., Трофимова Н.П., Колчина М.Н. Модель формирования спортивной культуры студентов в вузе. Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 2 (63). – С. 507-512.

5. Чикляев Е.Г., Бойченко М.С. Перспективы развития современного студенческого спорта. Молодой ученый. – 2022. – № 1 (396). – С. 68-69.

References

1. Ibragimov I.F., Zhukova I.V., Ibatov A.I. Pedagogicheskie aspekty zanyatij fizicheskoy kul'turoj i sportom studencheskoj molodezhi v vuze: problemy, opyt, perspektivy. Nauka i obrazovanie: novoe vremya. - 2019. - № 1(30). - S. 366-374.

2. Zamolicheva M.V., Martirosova T.A. Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya studencheskogo sporta. Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, turizma, psihologicheskogo soprovozhdeniya i ozdorovleniya razlichnyh kategorij naseleniya. XX Yubilejnaya mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya. Otv. red. Zh.I. Busheva, red. A.A. Isaev, N.M. Ahtemzyanova. - Surgut, 2022. - S. 243-245.

3. Konovalova M. P., Lukonin N. A. Problemy i perspektivy razvitiya studencheskogo sporta v Rossii. Nauka i obschestvo. - 2019. - №3. - S. 145-149.

4. Martirosova T.A., Adusheva T.G., Trofimova N.P., Kolchina M.N. Model' formirovaniya sportivnoj kul'tury studentov v vuze. Biznes. Obrazovanie. Pravo. - 2023. - № 2 (63) - S. 507-512.
5. Chiklyayev E.G., Bojchenko M.S. Perspektivy razvitiya sovremennoogo studencheskogo sporta. Molodoj uchenyj. - 2022. - № 1 (396). - S. 68-69.

© Акимова С.А., Логинов Д.В., 2024

УДК 796

МАРАФОНЫ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Д.Д. Анюшин

Научный руководитель: Д.В. Логинов

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

E-mail: denis.a.04@mail.ru

В статье рассматривается бег как верный способ укрепить здоровье, плюсы от регулярного занятия бегом, такие как укрепление иммунной и сердечно-сосудистых систем, как бег может помочь чувствовать себя лучше и помочь при похудении. Рассмотрено как марафоны могут привлечь внимание к вопросам ухудшающегося здоровья граждан РФ и отсутствия регулярных физических упражнений в их жизни. Также статья посвящена самому крупному российскому полумарафону, его истории и достижениям.

Ключевые слова: бег, спорт, марафон, здоровье, забег, здоровый образ жизни.

MARATHONS AS A WAY TO ENCOURAGE PEOPLE TO ADOPT A HEALTHY LIFESTYLE

D.D. Anyushin

Scientific supervisor: D.V. Loginov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

E-mail: denis.a.04@mail.ru

The article discusses running as a sure way to improve health, the benefits of regular running such as strengthening the immune and cardiovascular systems, how running can help you feel better and help with weight loss. It looks at how marathons can draw attention to the issue of the declining health of Russian citizens and the lack of regular exercise in their lives. The article also focuses on the largest Russian half marathon, its history and achievements.

Keywords: running, sport, marathon, health, race, healthy lifestyle.

На сегодняшний день существует массовая проблема отсутствия физической активности в повседневной жизни среди всех слоев населения. Малая подвижность в купе с отсутствием сбалансированного питания влечет за собой ожирение из которого исходит бесчисленное количество различных проблем со здоровьем. Особенно резко вопрос ожирения стоит среди граждан России. Сегодня около восьмидесяти миллионов россиян, что составляет шестьдесят процентов всего населения, страдают той или иной формой ожирения. [3] Противостоять ожирению можно соблюдая правильный рацион питания, но это не избавит от проблем со здоровьем полностью, также в жизни любого человека должна быть физическая активность, всем нужны регулярные занятия спортом.

Бег – это самый доступный и действенный вид спорта, он включает себя работу большого количества мышц, связок и суставов и влечет за собой множество позитивных изменений не только в физическом, но и психологическом благосостоянии человека которые включают в себя:

1. Укрепление иммунной системы. Бег может помочь организму стать более устойчивым к различным бактериям и вирусам, активнее вступая в борьбу с ними.

2. Польза для сердечно-сосудистой системы. Занятия бегом учащают ритм сердца тем самым помогая ускорить циркуляцию крови в организме. Привыкая к нагрузкам темп биения сердца уменьшается тем самым увеличивая объем систолический объем сердца, что делает количество поступающей в аорту крови больше. Ускоренное кровообращение при беге очищает мелкие сосуды и облегчает доступ крови ко всем органам человека.

3. Улучшение работы мозга. Экспериментом доказано, что за счет сосредоточенности и максимального контроля над движениями тела во время бега, увеличивается кровоток в областях мозга ответственных за принятие решений, контроль, планирование и достижение целей. [6] После бега мозг работает быстрее повышая работоспособность, а также выделяются гормоны дофамин, серотонин и эндорфин повышающие настроение.

4. Бег как способ похудеть. Бег невероятно полезен и необходим худеющим людям, нагрузки при беге убирают излишки жира в организме человека, тем самым нормализуя индекс массы тела и делая его более привлекательным.

Это лишь некоторые из улучшений, подтверждающие, что польза от бега неоспорима. Наибольшую пользу из бега можно извлечь занимаясь им регулярно, именно поэтому для многих людей бег становится не просто спортом, но образом жизни, именно тут марафоны в полной мере проявляют себя.

Марафон – это дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров. [1] У марафонов есть подвиды – полумарафоны и четверть марафоны, их главным отличием является дистанция на которой осуществляется забег, будь то половина или четверть от стандартного марафона. Марафоны служат хорошим агитатором ведения здорового образа жизни, так как сфокусированы на том, без чего он не возможен – спорт. Марафоны сложно пропустить так как зачастую проводятся на шоссе и самых длинных улицах города. Также многие марафоны являются благотворительными и призваны привлечь внимание широкой публики к различным болезням и проблемам людей. Есть множество причин участвовать в марафоне, основной конечно же является забота о собственном здоровье. Марафонский забег может привлечь внимание человека на его проблемы со здоровьем, либо придать ему уверенности в его силах, сделав бег его ежедневной формой досуга. Марафоны проводятся по всему миру и существуют много организаций занимающихся их проведением. Одной из таких организаций является «Лига Героев» и их «ЗаБег.РФ».

Лига Героев описывает ЗаБег.РФ как “Это источник хорошего настроения, объединяющий любителей спорта всей страны.”.[5] ЗаБег.РФ – это первый российский полумарафон с синхронным стартом проводящейся во всех субъектах Российской Федерации, целью которого является популяризация спорта в России пропаганда здорового образа жизни, вовлечение граждан в систематические занятия физкультурой. Начавшись в 2017 году, ЗаБег.РФ был проведен в десяти городах России, на тот момент в нем участвовало 40 тысяч человек, на сегодняшний же день полумарафон проходит во всех городах России с общим числом участников в 150 тысяч человек. В 2020 году ЗаБег.РФ вошел в книгу рекордов Гиннеса как самый массовый синхронный полумарафон проходящий в разных городах одновременно. Принять участие в полумарафоне может каждый, для этого лишь нужны удостоверение личности, справка об отсутствии противопоказаний для забега и согласие родителей, если участник младше 18 лет. ЗаБег.РФ это определенно одно из самых масштабных спортивных событий России которое просто нельзя пропустить.

В заключение можно сказать, что бег это один из самых полезных видов спорта, который требует минимальных затрат, а марафоны это хороший способ привлечь внимание как к бегу, так и общему благосостоянию человека и здоровому образу жизни.

Библиографические ссылки

1. Википедия: свободная электрон. энцикл. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Марафон> (дата обращения: 1.06.2024).

2. О пользе бега. URL: <https://86.rospotrebnadzor.ru/news/o-polze-bega> (дата обращения: 1.06.2024).
3. Россия превращается в страну толстяков: 80 миллионов граждан страдают ожирением URL: <https://www.mk.ru/social/2024/02/09/rossiya-prevrashhaetsya-v-stranu-tolstyakov-80-millionov-grazhdan-stradayut-ozhireniem.html?ysclid=lw7qf1mdax193544172> (дата обращения: 1.06.2024).
4. Чем полезен бег? Влияния бега на системы органов человека. URL: <https://sgp14.ru/news/art661.html> (дата обращения: 1.06.2024).
5. Что такое Забег.рф. URL: <https://faq.heroleague.ru/knowledge-bases/4/articles/2223-что-такое-zabegrp> (дата обращения: 1.06.2024).
6. Benefit of human moderate running boosting mood and executive function coinciding with bilateral prefrontal activation. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-021-01654-z> (дата обращения: 1.06.2024).

References

1. Vikipedija: svobodnaja jelektron. jencikl. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Marafon> (data obrashhenija: 1.06.2024).
2. O pol'ze bega. URL: <https://86.rospotrebnadzor.ru/news/o-polze-bega> (data obrashhenija: 1.06.2024).
3. Rossiya prevrashhaetsja v stranu tolstjakov: 80 millionov grazhdan stradajut ozhireniem URL: <https://www.mk.ru/social/2024/02/09/rossiya-prevrashhaetsya-v-stranu-tolstyakov-80-millionov-grazhdan-stradayut-ozhireniem.html?ysclid=lw7qf1mdax193544172> (data obrashhenija: 1.06.2024).
4. Chem polezen beg? Vlijanija bega na sistemy organov cheloveka. URL: <https://sgp14.ru/news/art661.html> (data obrashhenija: 1.06.2024).
5. Chto takoe Zabeg.rf. URL: <https://faq.heroleague.ru/knowledge-bases/4/articles/2223-что-такое-zabegrp> (data obrashhenija: 1.06.2024).
6. Benefit of human moderate running boosting mood and executive function coinciding with bilateral prefrontal activation. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-021-01654-z> (data obrashhenija: 1.06.2024).

© Анюшин Д.Д., Логинов Д.В., 2024

УДК 796

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПАЛЬЦЕВ РУК СПОРТСМЕНА, ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ

Д.И. Бабашкин

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Е.В. Звягина

Уральский государственный университет физической культуры

г. Челябинск, Российская Федерация

E-mail: zv-aev@mail.ru

В статье описаны результаты оценки степени развития выносливости пальцев рук спортсмена, занимающегося скалолазанием в рамках реализации разных тренировочных программ. В рамках временного отрезка висов и лазания можно оценить показатель функциональной выносливости пальцев рук, тем самым качественно и количественно оценить соревновательные возможности спортсмена.

Ключевые слова: оценка, выносливость, пальцы рук, спортсмены, скалолазание, тренировочные программы

ASSESSMENT OF THE DEGREE OF ENDURANCE DEVELOPMENT OF THE FINGERS OF AN ATHLETE ENGAGED IN ROCK CLIMBING AS PART OF THE IMPLEMENTATION OF VARIOUS TRAINING PROGRAMS

D.I. Babashkin, E.V. Zvyagina

Ural State University of Physical Culture ,

Chelyabinsk, Russian Federation

E-mail: zv-aev@mail.ru

The article describes the results of assessing the degree of endurance development of the fingers of an athlete engaged in rock climbing as part of the implementation of various training programs. Within the time interval of hanging and climbing, it is possible to evaluate the index of functional endurance of the fingers, thereby qualitatively and quantitatively assess the competitive capabilities of an athlete.

Key words: assessment, endurance, fingers, athletes, rock climbing, training programs

Введение. Скалолазание представляет собой экстремальный ациклический (олимпийский) вид спорта, включающий несколько дисциплин, специфика которых зависит от рельефа трассы для прохождения и реализации вертикализированной работы. При занятиях скалолазанием включается значительное количество мышц, развиваются характеристики силы, выносливости, координации и т.д. Комплексно эти параметры позволяют спортсмену-скалолазу быть конкурентоспособным соперником в спортивных поединках. Например, данный вид спорта активно популяризируется, в том числе как вариант двигательной активности в рамках спортивных программ (образовательных, развлекательных) с участием спортсменов представителей различных видов спорта. Спортсмены, занимающиеся скалолазанием, оказываются по статистике более эффективными в прохождении препятствий.

В спортивном скалолазании уровень функциональной выносливости можно оценить с помощью времени, в течение которого скалолаз способен выполнять непрерывные двигательные действия на трассе заданной категории трудности. Этот критерий позволяет оценивать уровень предстартовой подготовки и прогнозировать возможный результат на

предстоящих соревнованиях. Однако, исследование конкретных точек приложения и реализации выносливости уделяется незначительное количество исследований. А между тем, определяющим фактором прохождения трассы скалолазами, является развитие мышечного каркаса пальцев рук. Сила пальцев – центральная точка приложения усилий.

Цель исследования – оценить степень развития выносливости пальцев рук спортсмена, занимающегося скалолазанием в рамках реализации разных тренировочных программ.

Материалы и методы исследования. С целью оценки степени развития силы и выносливости пальцев рук скалолаза, в исследовании приняли участие 18 спортсменов разной специализации ($n=9$ – м, $n=9$ – ж), квалификационный ряд включал мастеров спорта, кандидатов в мастера, разрядники, средний возраст составил $21 \pm 1,23$ год. Получение первичных данных проводилось на одном скалодроме, с широкой технической базой: скалодром, кампус (используется для отработки сложных перехватов, динамических движений и висов), пегборды (сгибательные скалолазные панели для развития силы), фингерборд (тренировочная база для развития силы и выносливости пальцев, статистических висов и подтягиваний).

Максимальную силу пальцев определяли через оценку максимального веса и хронометража, при которых испытуемые могут повиснуть на краю фингерборда с глубиной 10 мм.

Для определения выносливости применялись фингерборд (доска с различными зацепами, предназначенная для статичных висов), обычные висы на 10 мм планке с полуоткрытым хватом по 5/5 секунд (5 сек отдых, 5 сек работа). Первостепенным фактором является четкое соблюдение режима отдых/работа (не более 5 сек), так как моделируется естественно-анатомическая работа сгибателей предплечий во время маршрутизации. Для обозначения количества упражнений в подходе введем следующее: 3/1/4, где 3 – количество упражнений, 1 – в одном подходе, далее укажем количество подходов (4).

Результаты исследования. Следует обратить внимание, что упражнений для совершенствования силы, выносливости значительное количество, которые можно сгруппировать в группы: по максимальной силе (анаэробная алактатная система); по силе реакции опоры и взрывной силе (анаэробная алактатная система); по силовой выносливости (гликолитическая/анаэробная лактатная система); по локальной аэробной выносливости (аэробная/окислительная система).

Тренировочный процесс пальцев рук может быть длительным и не приносить должного (ожидаемого) результата (скоростной рост показателей без долгосрочной перспективы реализации возможностей).

Программа тренировок для испытуемых включает боулдеринг (отвесное лазание по зацепам) с неограниченным количеством попыток за короткое время, чтобы минимизировать развитие утомления мышц после одного прохождения. Спортсмены в рамках одного подхода выполняли три прохождения одного маршрута с активным хватом, с достаточным временем для отдыха (2-3 минуты). Цикл включает 5 подходов, с разными хватами: «щипок», активный, закрытый, пассивный, полуактивный хват.

Испытуемые с программой тренировок на «кампусе» (1) включает тренировочный комплекс «лестницы», перехватов и рывок одной рукой с опоры. «Лестница» на кампусе выполнялась на прямых руках, обычные подъемы вверх от больших планок к маленьким. Нужно подняться как можно быстрее до самого верха и приступить к следующему подъему. Три подъема с высокой скоростью и отдыхом 2-3 минуты. Перехваты на кампусе выполняются одной рукой за планку, а другой перехватывается вверх, по достижению максимальной высоты (2/1, отдых от 30-60 сек). Рывок одной рукой с ногами от опоры с планками, которыми далее производят подъем с дедпойнтом (момент квази-невесомости для свободной руки, 12/1 отдых 2-3 минуты). Уточним, что все упражнения предусмотрены для каждой руки.

Испытуемые с программой тренировок на фингерборде (2) отличалась кратковременными висами на фингерборде в режиме 10/20 – работа/отдых (6/1/3), висы «7-53» с максимальным весом (индивидуализированные нагрузки по 7/53 сек (3/1/3); и длинные висы (30/15 сек, 4/1/4).

До применения тренировочных программ, испытуемые, которые использовали в качестве СФП (специальная физическая подготовка) производили работу на «кампусе», среднее время виса составило $10,5 \pm 0,41$ с. После применения тренировочных программ их результат увеличился на 20,1 с. Испытуемые, которые использовали фингерборд, как развитие силы и выносливости пальцев, до применения программ показали результат, равный $11,6 \pm 0,25$. После применения тренировочной программы, повысили свои результаты на 26,3 с. Тренировочная программа, реализуемая на фингеборде, показала наибольший прирост в силе и выносливости пальцев скалолазов.

Вывод. В рамках временного отрезка висов и лазания можно оценить показатель функциональной выносливости пальцев рук, тем самым качественно и количественно оценить соревновательные возможности спортсмена.

Библиографические ссылки

1. Власенко П.С. Контроль нагрузки при тренировке специальной выносливости в скалолазании / П.С. Власенко // Сборник трудов студентов и молодых ученых РГУФКСМиТ: материалы 24-й научной конференции студентов и молодых ученых. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – С. 16–19
2. Королев А.С. Особенности развития теоретического знания о физической культуре // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – №3 (217). – С.240-243
3. Котченко Ю.В. Оценка специальной выносливости скалолазов высокой квалификации // Вестник спортивной науки. – 2019. – №3. – С.15-18
4. Котченко, Ю.В. Сложное лазание: Теория соревновательного процесса / Ю.В. Котченко. – Симферополь: Научный мир, 2018. – 288 с.
5. Хёрст Э.Дж. Скалолазная подготовка, исчерпывающее руководство по улучшения результатов / Самая простая программа тренировки пальцев. – 2016. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.lasportiva.ru/articles/samaya-prostaya-programma-trenirovki-palcev.html?ysclid=ltoafshww3352141372>
6. Шигаев А. В. Структура и содержание туристско-краеведческих программ проведения детского палаточного лагеря // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-2. – С.281-284.

References

1. Vlasenko P.S. Kontrol' nagruzki pri trenirovke special'noj vynoslivosti v skalolazanii / P.S. Vlasenko // Sbornik trudov studentov i molodyh uchenyh RGUFKSMiT: materialy 24-j nauchnoj konferencii studentov i molodyh uchenyh. - M.: RGUFKSMiT, 2016. - S. 16-19
2. Korolev A.S. Osobennosti razvitiya teoreticheskogo znaniya o fizicheskoy kul'ture // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. - 2023. - №3 (217). - S.240-243
3. Kotchenko Yu.V. Ocenka special'noj vynoslivosti skalolazov vysokoj kvalifikacii // Vestnik sportivnoj nauki. - 2019. - №3. - S.15-18
4. Kotchenko, Yu.V. Slozhnoe lazanie: Teoriya sorevnovatel'nogo processa / Yu.V. Kotchenko. - Simferopol': Nauchnyj mir, 2018. - 288 s.
5. Herst `E.Dzh. Skalolaznaya podgotovka, ischepyvayuschee rukovodstvo po uluchsheniya rezul'tatov / Samaya prostaya programma trenirovki pal'cev. - 2016. [`Elektronnyj resurs]. - URL: <https://www.lasportiva.ru/articles/samaya-prostaya-programma-trenirovki-palcev.html?ysclid=ltoafshww3352141372>
6. Shigaev A. V. Struktura i sodержание turistsko-kraevedcheskih programm provedeniya detskogo palatochnogo lagerya // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. - 2020. - № 67-2. - S.281-284.

УДК 796.015.865

КОМПЛЕКС ГТО КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПРОГРЕССИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Б.С. Бюркланд

Удмуртский государственный университет
Российская Федерация, 427034, г. Ижевск, Университетская ул., 1
1E-mail: byurkland99@mail.ru

Современный образ жизни многих детей и подростков характеризуется недостатком активности, при этом основная физическая нагрузка приходится на занятия физкультуры. Важно применять различные методы и использовать ресурсы физической культуры для стимулирования развития физических способностей и для улучшения здоровья учащихся, стимулирования их интереса к активному образу жизни, комплекс ГТО представляется эффективным инструментом для популяризации физической культуры среди молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, дети, молодежь, здоровье, гармоничное развитие, комплекс ГТО, показатель прогрессивности общеобразовательных учреждений.

GTO COMPLEX AS AN INDICATOR OF PROGRESSIVE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND ITS IMPORTANCE ON PERSONALITY FORMATION

B.S. Byurkland

Udmurt State University
Russian Federation, 427034, Izhevsk, Universitetskaya st., 1
¹E-mail: byurkland99@mail.ru

The modern lifestyle of many children and adolescents is characterized by a lack of activity, with the main physical activity occurring in physical education classes in schools. It is important to apply various methods and use physical education resources to stimulate the development of physical abilities and to improve the health of students and stimulate their interest in an active lifestyle; the GTO complex seems to be an effective tool for popularizing physical education among young people.

Keywords: physical culture, children, youth, health, harmonious development, GTO complex, indicator of progressiveness of educational institutions.

Физическая культура играет важную роль в жизни человека. Именно она закладывает фундамент для формирования развития здоровой личности, способствует гармоничному развитию индивида, повышает работоспособность и уровень физической подготовленности. Также физическая культура направлена на формирование у человека знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья в периоды обучения в школе, институте и во взрослой жизни. Одним из основных направлений физической культуры является развитие двигательных умений и навыков, которые необходимы для успешной учебы и трудовой деятельности. Отсутствие физической культуры влечет за собой снижение иммунитета, проблемы со здоровьем, низкую физическую и умственную активность, что сказывается на качестве и продолжительности жизни. Исследования показали, что у людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет ей достаточно времени.

Немаловажно учитывать, что физическая культура способствует формированию социально-коммуникативных навыков. Занятия физической культурой помогают воспитывать важные для жизни человека качества, такие как, уверенность в себе, целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, а также умение адаптироваться к смене окружающей обстановки.

Сегодняшняя актуальность укрепления здоровья молодежи является приоритетной задачей для государства, требующей непрерывного контроля. В процессе образования важно не только способствовать развитию ключевых физических навыков, но и воспитывать устойчивую потребность в постоянной физической активности. Качество психофизического развития учащихся напрямую влияет на успех их будущей профессиональной деятельности. Поэтому особое значение приобретает структурирование образовательного процесса по физической культуре в школах. Целью должно стать не формальное выполнение программы, а стремление к непрерывному улучшению физической подготовки обучающихся.

Возрожденный в 2014 году, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) представляет собой значимый инструмент для оценки и улучшения двигательных навыков, физических и морально-волевых качеств участников.

Комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) уже долгое время является надежным средством для проверки и развития физических способностей и волевых качеств. Он представляет собой успешную концепцию, прекрасную традицию и философию, которая способствует самосовершенствованию человека и достижению его личных целей.

Комплекс ГТО представляет собой уникальную систему физических упражнений. Он служит полноценной программой, лежащей в основе физического развития граждан страны. Его задачи включают поддержание здоровья нации, повышение числа людей, регулярно занимающихся физической культурой, стимулирование развития массового спорта и расширение сети физкультурных учреждений.

Основная цель программы ГТО заключается в формировании у населения стремления к здоровому стилю жизни. Это включает в себя сбалансированное питание, постоянные физические упражнения и разумное планирование ежедневного расписания.

Программа ГТО способствует развитию у людей осознанного отношения к регулярным физкультурным занятиям. Через эту программу люди научаются ценить физическое развитие, поддерживать здоровый образ жизни и отказываться от вредных привычек. Кроме того, ГТО улучшает понимание того, как эффективно организовать личные тренировки, используя различные методы и подходы.

Современный комплекс ГТО включает 4 обязательных теста и 9 дополнительных и состоит из 18 ступеней, сформированных по возрасту. Начальный возраст сдачи норм ГТО соответствует 6-7 годам (1 ступень), самая последняя (18 ступень) мужчины и женщины от 70 лет и старше. Каждая ступень включает несколько упражнений на скоростные данные, выносливость, координацию, гибкость. Уникальность комплекса заключается в том, что только при гармоничной демонстрации физических качеств можно получить знак отличия (золотой, серебряный, бронзовый).

Цель исследования. Показать использование комплекса ГТО как эффективного средства контроля качества успешного освоения двигательных умений и навыков, развития физических и морально-волевых качеств.

Методы организации исследования. Анализ и обобщение литературных источников по теме исследования.

Комплекс ГТО можно рассматривать как показатель прогрессивности организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях. Если говорить о масштабном значении комплекса, на уровне общеобразовательных учреждений, то он дает пищу для размышления учителям и руководителям физической культуры о правильности построения учебно-физкультурных занятий. Проблематика воспитания у молодежи приверженности к здоровому образу жизни, стремления к развитию своих физических способностей и укреплению здоровья посредством спорта всегда остается важной. На сегодняшний день

комплекс ГТО является эффективным средством для объективной оценки физической подготовленности школьников. Выполнение учащимися тестов из этого комплекса позволяет учителям и родителям выбрать наилучшую стратегию и составить персонализированную программу физических упражнений для каждого отдельного ученика. При этом, высокие результаты учащихся в тестировании на соответствие нормам ГТО указывают на достойный уровень физического воспитания в образовательном учреждении, в то время как низкие результаты могут служить сигналом к необходимости пересмотра подходов в обучении. Все это делается с определенной целью – к совершенствованию и гармоничному развитию личности, а также к прогрессивности организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях.

Комплекс ГТО не только способствует физическому развитию, но и оказывает положительное влияние на многие стороны личности, включая патриотические чувства, дисциплину, координацию движений и умение самостоятельно контролировать свое поведение. Важность физического образования, особенно для молодежи, не может быть переоценена, так как оно играет ключевую роль в социальном и психологическом развитии, а также в формировании устойчивого интереса к регулярным физическим нагрузкам, что, в свою очередь, способствует улучшению физической подготовленности. Современные требования российской системы образования к физическому воспитанию подразумевают необходимость его постоянного совершенствования. Педагогическая работа направлена на эффективное сочетание учебы и досуга, что способствует всестороннему развитию учащихся. Здоровье и работоспособность будущих специалистов напрямую зависят от их физического состояния. Регулярное участие детей и подростков в тестировании по нормам ГТО способствует поддержанию высокого уровня физической и умственной активности на протяжении всей жизни.

Введение системы поощрений за успешную сдачу нормативов ГТО действительно может стать отличным стимулом для учащихся. Это не только мотивирует их на достижение лучших результатов, но и способствует развитию интереса к регулярным занятиям физической культурой. Связывание физических упражнений с общественно значимой деятельностью усиливает их социальную значимость и способствует формированию у учащихся чувства ответственности и приверженности к здоровому образу жизни.

На основе анализа научно-методической литературы можно выделить следующие ключевые выводы:

1. Стимулирование молодёжи к физической активности через ГТО:

ГТО служит важным инструментом для привлечения молодёжи к регулярным физкультурным занятиям и спорту. Этот комплекс открывает двери в массовое физкультурное движение и профессиональный спорт, внося значительный вклад в его развитие.

2. ГТО как основа для здоровья и готовности защитников страны:

ГТО необходим для укрепления здоровья молодого поколения и подготовки будущих защитников Отечества. Комплекс стал образцом для общества, привлекая к участию граждан всех социальных слоёв, полов и возрастов.

3. ГТО в роли формирователя здорового образа жизни и демографической политики:

ГТО способствует формированию здорового образа жизни, что оказывает положительное влияние на демографическую политику государства, способствуя улучшению здоровья нации.

4. Выявлен и философский аспект комплекса ГТО, смысл которого, в преодолении и самосовершенствовании человека.

Выводы: Системное применение комплекса ГТО на протяжении всего периода обучения детей и молодежи позволяет просматривать эффективность учебного процесса общеобразовательных учреждений. Многоступенчатая, сформированная по возрасту система тестирования позволяет отслеживать динамику результативности молодых людей, а подбор нормативных упражнений гармоничность их физического развития. В случае, отсутствия

результативности показателей тестовых нормативов комплекса или доминировании, каких то физических качеств по отношению к другим; например высокие показатели теста на силу и низкие на гибкость, возможность своевременно вносить соответствующие изменения в программу проведения учебных занятий по физической культуре. Это в свою очередь позволит стимулировать образовательный процесс к использованию в работе педагогов, преподавателей и руководителей физической культуры более современных и прогрессивных средств, методов и направлений физической культуры и спорта.

Библиографические ссылки

1. Володина А.А. Актуальность ГТО в России, проблемы проведения ГТО и их решения//Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум» - 2019 г. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-gto-v-rossii-problemy-provedeniya-gto-i-ih-reshenie>
2. Дедловская, Е. Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е. Г. Дедловская, О. А. Угрянская, С. В. Уткин. — Текст : непосредственный // Молодой ученный. — 2021. — № 51 (393). — С. 489-491. — URL: <https://moluch.ru/archive/393/86888/> (дата обращения: 21.04.2024)
3. Золотухина К.И., Кильметова И.И., Ляшенко А.А. Возрождение ГТО//Бюллетень науки и практики - 2019 г. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrozhdenie-gto/viewer>
4. Указ Президента РФ от 14.10.2015 №1147«О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО)».
5. ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // <https://www.gto.ru>.
6. Пресс-служба Министерства здравоохранения Чувашской Республики URL:<https://medicin.cap.ru/news/2024/01/09/nedostatocchnaya-fizicheskaya-aktivnostj-yavlyaetsy>

References

1. Volodina A.A. The relevance of the GTO in Russia, the problems of conducting the GTO and their solutions // Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference “Science and Society” - 2019 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-gto-v-rossii-problemy-provedeniya-gto-i-ih-reshenie>
2. Dedlovskaya, E. G. The role and significance of the GTO complex in modern society / E. G. Dedlovskaya, O. A. Uglyanskaya, S. V. Utkin. — Text: direct // Young scientist. — 2021. — No. 51 (393). — P. 489-491. — URL: <https://moluch.ru/archive/393/86888/> (date of access: 04/21/2024)
3. Zolotukhina K.I., Kilmetova I.I., Lyashenko A.A. Revival of the GTO // Bulletin of Science and Practice - 2019 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrozhdenie-gto/viewer>
4. Decree of the President of the Russian Federation dated October 14, 2015 No. 1147 “On the All-Russian Physical Culture and Sports Complex Ready for Labor and Defense (GTO).”
5. GTO All-Russian Physical Culture and Sports Complex “Ready for Labor and Defense” [Electronic resource] // <https://www.gto.ru>.
6. Press service of the Ministry of Health of the Chuvash Republic URL: <https://medicin.cap.ru/news/2024/01/09/nedostatocchnaya-fizicheskaya-aktivnostj-yavlyaetsy>

УДК 796

К ВОПРОСУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА КАК УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

С.В. Дибина¹, Е.В. Панов²

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

¹E-mail: s.dibina02@mail.ru

²E-mail: pan_69@mail.ru

В статье рассматривается роль психологической подготовки спортсменов как одного из факторов в достижении успеха на соревнованиях. Психологическая подготовка помогает спортсменам не только физически готовиться к соревнованиям, но и ментально подготовиться к стрессовым ситуациям и преодолеть сомнения. Комплексный подход к психологической подготовке спортсменов позволяет им максимально использовать свой потенциал и достигать высоких результатов в соревнованиях.

Ключевые слова: психологическая подготовка, внутреннее и внешнее психологическое влияние, мотивация, трэш-ток, эффективная система подготовки, спортивный тренер.

ON THE ISSUE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF AN ATHLETE AS A CONDITION FOR A SUCCESSFUL COMPETITIVE PROCESS

S.V. Dibina¹, E.V. Panov²

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation
20, Rokossovsky street, Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail: s.dibina02@mail.ru

²E-mail: pan_69@mail.ru

The article examines the role of psychological preparation of athletes as one of the factors in achieving success in competitions. Mental preparation helps athletes not only physically prepare for competition, but also mentally prepare for stressful situations and overcome doubts. An integrated approach to the psychological preparation of athletes allows them to maximize their potential and achieve high results in competitions.

Keywords: psychological preparation, internal and external psychological influence, motivation, trash talk, effective training system, sports coach.

Психологическая подготовка играет важную роль в достижении спортивных целей. Успех в спорте зависит не только от физической подготовки, но и от умения контролировать свои мысли, эмоции и поведение во время соревнований. Правильное использование психологических методов может значительно повысить эффективность тренировок и соревнований, а также способствовать успешной адаптации к тренировочной нагрузке, развитию ментальной выносливости, а также развитию необходимой концентрации и управлению эмоциями, что является значимым для достижения выдающихся результатов.

Спорт следует рассматривать не только как физический, но и как психологический процесс, требующий значительных усилий от спортсмена. Психологическая подготовка может быть основана как на внутренних, так и на внешних факторах, оказывающих влияние на эффективность тренировок и соревновательной деятельности.

Внутренняя психологическая помощь и подготовка в процессе занятия физической подготовкой основывается на внутренних убеждениях, мировоззрении и установках самого спортсмена, которые оказывают влияние на интерес к занятиям спортом и уверенность в достижении определенных результатов.

В первую очередь, спортсмен должен быть заинтересован в выбранном виде спорта. Наличие интереса и получение удовольствия от самого процесса занятий играют важную роль в повышении эффективности тренировок и достижении желаемых результатов. Осознание цели занятий спортом также является ключевым фактором. Без четкого понимания, к чему стремится спортсмен (будь то общее физическое развитие, самосовершенствование или достижение высоких спортивных результатов), невозможно выстроить эффективную систему подготовки.

Внешняя психологическая подготовка спортсмена может осуществляться различными лицами, в том числе близкими людьми (родители, родственники) и представителями тренерского состава, а также спонсорами и зрителями. Данная внешняя психологическая поддержка способна повышать мотивацию спортсмена, поскольку может выступать источником одобрения, вознаграждения или иных стимулов.

Несмотря на позитивное влияние внешних факторов на мотивацию, следует отметить, что они могут быть недостаточными для обеспечения надежной и устойчивой мотивации спортсмена в долгосрочной перспективе. Для достижения высоких результатов и успешного выступления необходимо развитие внутренней мотивации, основанной на личных интересах, целях и ценностях спортсмена.

В практике спортивной подготовки выделяют три основных вида психологической подготовки, которые, являются одновременно и самостоятельными направлениями, которые направлены на решение конкретных задач и в то же время они связаны между собой одной общей целью. К ним относятся: общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка к соревнованиям, а также психологическая защита в конкретном соревновательном выступлении [1, с. 53].

Особое место в системе психологической подготовки спортсменов занимают циклические виды спорта, характеризующиеся высокими, однообразными и длительными монотонными нагрузками. Для данной категории дисциплин выделяют самостоятельный вид психологической подготовки, ориентированный на формирование адекватного психологического настроя на продолжительный тренировочный процесс.

Еще одним относительно обособленным подвидом психологической подготовки в спорте является психологическая подготовка тренера. Особенно важность данного аспекта обусловлена тем, что в спортивных играх тренер принимает наиболее активное и непосредственное участие в управлении соревновательной деятельностью своих подопечных, в отличие от большинства других видов спорта. При этом средства психической регуляции, применяемые в процессе подготовки тренера и спортсмена, в основном совпадают по своему содержанию, что позволяет тренеру настраиваться на соревнования аналогично спортсменам.

Психологический настрой на предстоящие соревнования имеет исключительно важное значение, особенно в ситуациях, когда соперники обладают примерно равными физическими и техническими возможностями. В таких случаях психологический аспект может приобретать решающее значение в определении исхода противостояния. Вместе с тем, даже при явном превосходстве одной из сторон, высокий уровень психологической подготовки и устойчивости могут помочь спортсмену преодолеть внешние помехи и добиться превосходства над соперником.

Так, в спортивной сфере существует широко распространенное понятие, которое получило особую популярность в контактных видах спорта – «трэш-ток» (англ. «trash-talk» - грязная болтовня), которое представляет собой использование оскорбительных, провокационных высказываний в адрес соперника, произносимых, как правило, до или во время соревнований. Главная цель данной практики заключается в том, чтобы вывести

оппонента из психологического равновесия и дезориентировать его. Некоторые спортсмены рассматривают трэш-ток в качестве инструмента повышения собственной мотивации и настроения на предстоящее состязание, считая, что отказ от использования подобных оскорбительных высказываний может привести к потере их мотивационного преимущества [2, с. 124].

Подводя итог, следует подчеркнуть, что психологическая подготовка спортсменов должна рассматриваться в качестве одного из ключевых компонентов целостного тренировочного и соревновательного процесса. Психологическая подготовка спортсменов должна носить комплексный и системный характер, охватывая все этапы многолетнего тренировочного процесса. Методы и средства психологической работы должны быть интегрированы в повседневную тренировочную деятельность, учебно-тренировочные сборы, а также соревновательный процесс спортсменов. Крайне важно, чтобы спортсмены осознавали цели, задачи и механизмы психологической подготовки, понимали ее значение для достижения высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка имеет ключевое значение как для индивидуальных, так и для командных видов спорта. В последних особую важность приобретает формирование у спортсменов понимания своей роли в командном взаимодействии, осознание общекомандных целей и стремление к их достижению, а не слепое следование за действиями партнеров по команде.

Важно, чтобы спортсмены не только понимали значимость психологической работы для достижения высоких результатов, но и принимали активное участие в самосовершенствовании, работе над повышением самооценки, а также стремились к развитию психологической устойчивости. Лишь при таком заинтересованном подходе спортсменов психологические навыки и качества могут стать ключевым фактором, обеспечивающим успешность соревновательной деятельности и реализацию спортивного потенциала спортсменов. В противном случае психологическая подготовка будет носить формальный, неэффективный характер.

Библиографические ссылки

1. Коробейникова Е.И., Даянова М.А. Характеристика психологической подготовки спортсменов // Наука-2020. 2019. №11 (36). С. 51-60.
2. Волков В.В., Сырина Т.А. Trash-talk: the language and the culture behind the phenomenon // Актуальные исследования языка и культуры: теоретические и прикладные аспекты. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2022. С. 123-126.

References

1. Korobejnikova E.I., Dayanova M.A. Harakteristika psihiologicheskoi podgotovki sportsmenov // Nauka-2020. 2019. №11 (36). S. 51-60.
2. Volkov V.V., Syrina T.A. Trash-talk: the language and the culture behind the phenomenon // Aktual'nye issledovaniya yazyka i kul'tury: teoreticheskie i prikladnye aspekty. Materialy V Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, 2022. S. 123-126.

© Дибина С.В., Панов Е.В., 2024

УДК 796.011.3

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК МЛАДШИХ КЛАССОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

К.С. Коробкина

Научный руководитель: В.И. Загrevский

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова

Беларусь, 212022, г. Могилёв, ул. Космонавтов, 1

E-mail: karinakorobkina16@gmail.com

В статье рассматривается динамика физической подготовленности девочек 4-х классов ГУО № 21 г. Могилева (Беларусь). На основе экспериментальных данных дана статистическая оценка уровня физической подготовленности школьниц в годичном цикле учебных занятий. Выполнен педагогический анализ результатов исследования по определению отстающих и ведущих двигательных качеств.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, тестирование физических качеств.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF JUNIOR CLASS GIRLS IN THE ANNUAL CYCLE OF SCHOOL CLASSES

K.S. Korobkina

Scientific adviser: V.I. Zagrevskiy

Mogilev State University named after A.A. Kuleshova

Belarus, 212022, Mogilev, st. Kosmonavtov, 1

E-mail: karinakorobkina16@gmail.com

The article examines the dynamics of physical fitness of girls in 4th grade of State Educational Institution No. 21 in Mogilev (Belarus). Based on experimental data, a statistical assessment of the level of physical fitness of schoolgirls in the annual cycle of classes is given. A pedagogical analysis of the research results to determine lagging and leading motor qualities was carried out.

Key words: physical development, physical fitness, testing of physical qualities.

Актуальность. Современное общество требует физически крепкого молодого поколения, способного с высокой производительностью трудиться на предприятиях, переносить повышенные нагрузки, быть готовым к защите Родины. Физическое воспитание способствует выработке у молодёжи качеств, необходимых для успешной умственной и трудовой деятельности.

«Физическая культура и здоровье» - один из важных учебных предметов, изучаемых в учреждениях образования Республики Беларусь. Его цель – формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учётом их возрастно-половых особенностей [1, 2, 3].

Проведение занятий по физической культуре предусматривает определение и оценку уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся. Оценка уровня физической подготовленности можно выполнить определив уровень развития физических качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости. Для этого используют различные тесты.

Положительная динамика показателей двигательных качеств будет демонстрировать качество проведения уроков по физической культуре. В этой связи была выдвинута **рабочая**

гипотеза исследования – предполагалось, что содержание и структура стандартной школьной программы по физической культуре обеспечивает достоверный прирост результатов по физической подготовленности школьников 4-х классов за период учебного года.

Цель работы – определить динамику физической подготовленности девочек младших классов.

Исходя из цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Выполнить анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Получить экспериментальные данные физической подготовленности девочек младших классов.
3. Выявить и оценить годичную динамику физической подготовленности школьников младших классов.

Организация и база исследования. Исследования проводились на базе ГУО № 21 г. Могилева. В исследовании принимало участие 22 школьницы. Эксперимент проводился в течение 2022/2023 учебного года в форме констатирующего педагогического эксперимента с использованием методов тестирования физических качеств и математической статистики для обработки результатов исследования.

Основное содержание работы раскрывается в следующих направлениях выполненного исследования: тестирование физических качеств, статистическая обработка результатов тестирования, анализ экспериментальных результатов исследования.

Тестирование физических качеств На первом (начало учебного года) и втором (окончание учебного года) этапах констатирующего педагогического эксперимента были зафиксированы показатели физической подготовленности участников эксперимента. Результаты эксперимента обрабатывались методами математической статистики. Содержанием тестирования явились контрольные упражнения, содержащиеся в инструктивном письме Министерства образования Республики Беларусь [3]. Оценка уровня развития физических качеств школьников осуществлялась по 10-ти бальной системе.

Статистическая обработка результатов тестирования включала выполнение расчетных операций с использованием электронной таблицы MS Excel. К основным расчетным показателям относились:

- $\bar{X}$ – средняя арифметическая выборки;
- σ – среднее квадратическое отклонение;
- m – ошибка средней арифметической;
- t – критерий Стьюдента.

Анализ экспериментальных результатов исследования. В таблице 1 приведены данные статистической обработки результатов тестирования школьников на начало и окончание учебного года.

В тесте «Наклон» (табл. 1, колонка 1) отмечается один выход за лимиты двух-сигмальной зоны (14 см – 10 баллов) в сторону «повышенной гибкости», что свойственно для девочек занимающихся спортивной или художественной гимнастикой. Повышенные результаты гибкости показали еще двое испытуемых, преодолевшие одно-сигмальную зону отклонения с оценкой 9 баллов.

В тесте «Челночный бег» только 2 результата (табл. 1, колонка 2) соответствуют одно-сигмальному отклонению с оценками 8 и 9 баллов (11,2 с; 11,1 с). Средний результат участников равен 12,47 с, что интерпретируется в численном значении средней оценки – 3,73 балла, как низкий показатель.

В контрольном упражнении «Гимнастика» были показаны наилучшие результаты из всей батареи тестовых заданий. Средняя оценка составила 4,36 балла (табл. 1, колонка 6) для результата – 18.09 (поднимание туловища). Одно-сигмальное отклонение имело место у 4-х участников тестирования с результатом 21 поднимание туловища, оцениваемым в 7 баллов. Дополнительно следует рассмотреть ещё 2 показателя из теста «Гимнастика»: один результат с одно-сигмальным отклонением, однако в сторону понижения результата (15 – 2 балла) и один результат, выходящим за зону двух-сигмального отклонения (10 – 1 балл). Если бы эти

два участника показали по среднему результату (18 – 4 балла), то итоговый результат для всей группы изменился бы в сторону улучшения результата с 18,09 до 18,50 и соответственно оценки с 4,36 до 4,50 балла.

Таблица 1

**Статистические показатели динамики уровня физических качеств
школьников 4-х классов за 1922/23 учебный год**

Показатель	Виды тестовых заданий												
	Наклон вперед		Челночный бег		Гимнастика		Прыжок в длину		Бег 1000 м		Бег 30 м		Сумма баллов
	Результ.	Балл	Результ.	Балл	Результ.	Балл	Результ.	Балл	Результ.	Балл	Результ.	Балл	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Начало эксперимента													
X	7,70	9,30	10,52	5,60	4,30	8,30	168,60	6,10	4,53	6,30	5,45	7,50	43,10
σ	0,95	0,48	0,13	0,52	1,64	1,64	9,92	1,66	0,06	0,48	0,10	0,97	3,54
m	0,30	0,15	0,04	0,16	0,52	0,52	3,14	0,53	0,02	0,15	0,03	0,31	1,12
Окончание эксперимента													
X	8,80	9,50	10,30	6,60	4,70	8,60	171,80	6,30	4,47	6,80	5,36	8,40	46,20
σ	1,75	0,53	0,19	0,84	1,64	1,51	9,41	1,64	0,07	0,63	0,10	0,97	4,13
m	0,55	0,17	0,06	0,27	0,52	0,48	2,98	0,52	0,02	0,20	0,03	0,31	1,31
t	2,703	1,500	4,975	3,873	2,449	1,964	3,748	1,500	2,433	2,236	3,250	3,250	4,206

Еще два теста («Прыжок в длину», «Бег 30 м») были выполнены с превышением 4-х балльной оценки.

Выход за пределы двух-сигмальной зоны отклонения отмечается в 4-х случаях. В сторону превышения среднестатистической средней – 2 показателя («Наклон», «Прыжок в длину»). Остальные 4 показателя («Челночный бег», «Гимнастика», Бег 1000 м, «Бег 30 м») имеют экспериментальные параметры, отражающие уровень сверхнизкого результата выполнения тестового задания, превышающие зону двух-сигмального отклонения от средней арифметической. Так, например, если лучший результат в челночном беге соответствует 9-ти балльной оценке (11,1 с), то, наихудший (15,4 с - 1 балл) почти выходит даже за зону 3-х сигм ($X \pm 3\sigma = 15,47$), трактуемый как «феноменальный» результат, подлежащий выбраковке из числа экспериментальных данных. Анализируемый показатель настолько низкий, что если бы его параметр был на 0,1 с хуже (15,5 с), то он рассматривался бы как результат, не принадлежащий данной выборке.

Комплексная оценка всех показателей тестирования – 25,38 балла (табл. 1, колонка 13). Средняя оценка – 4,23 балла.

По сравнению с началом учебного года существенно уменьшилось (с 6-ти до 3-х) количество выходов за пределы двух стандартных отклонений от средней арифметической. В двух случаях выход соответствует улучшению результата испытаний («Наклон», «Прыжок в длину»), что естественно приветствуется, а в одном случае результат снижает общий показатель («Бег 1000 м»).

Улучшилась также «кучность» результатов в одно-сигмальной зоне отклонений в сторону улучшения результата с 16-ти в начале учебного года до 11 в конце учебного года. Наибольшее количество показателей (78) относится к зоне, регламентируемой отклонением результатов от средней арифметической в пределах одной сигмы.

Прирост результатов тестирования физических качеств школьников 4-х классов за период от начала и до окончания учебного года статистически достоверен в тестах «Наклон», «Прыжок в длину», «Бег 1000 м», «Бег 30 м». В тестах «Челночный бег», «Гимнастика» прирост результатов статистически не достоверен.

По совокупности выполнения тестов балльная оценка изменилась от 25,38 балла в начале учебного года до 30,55 балла к окончанию учебного года. Прирост составил 19,82% и статистически достоверен ($p < 0,01$).

Заключение. По результатам исследования установлено:

1) На начало учебного года физическая подготовленность школьников в бальной системе оценок из 10-ти баллов соответствовала уровню $4,23 \pm 0,98$ балла. Качественный показатель – «ниже среднего».

2) По окончании учебного года физическая подготовленность школьников в бальной системе оценок из 10-ти баллов соответствовала уровню $5,09 \pm 1,08$ балла. Качественный показатель – «средний».

4) Прирост параметров физической подготовленности девочек за период учебного года не по всем контрольным упражнениям статистически достоверен. В контрольных упражнениях «Челночный бег», «Гимнастика» прирост результатов статистически не достоверен. В тестах «Наклон», «Прыжок в длину», «Бег 1000 м», «Бег 30 м» отмечается статистически достоверный прирост результатов ($p < 0,05$). Следовательно, стандартная методика построения уроков физической культуры – достаточно эффективна для развития скоростно-силовых качеств и выносливости и не достаточно эффективна для развития ловкости и собственно силовых качеств.

Библиографические ссылки

1. Физическая культура: Учеб. пособие / под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта. Учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
3. <http://www.sportededucation.by/> Физическая культура / Нормативные правовые акты.

References

1. Fizicheskaja kul'tura: Ucheb. posobie / pod red. E.S. Grigorovicha, V.A. Pereverzeva. – 4-e izd., ispr. – Minsk: Vyshhejschaja shkola, 2014. – 350 s.
2. Nikitushkin, V. G. Teorija i metodika junosheskogo sporta. Uchebnik / V.G. Nikitushkin. – M.: Fizicheskaja kul'tura, 2010. – 208 s.
3. <http://www.sportededucation.by/> Fizicheskaja kul'tura / Normativnye pravovye akty.

© Коробкина К.С., Загrevский В. И., 2024

УДК 796.011.3

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

К.С. Коробкина

Научный руководитель: В. И. Загrevский

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова

Беларусь, 212022, г. Могилёв, ул. Космонавтов, 1

E-mail: karinakorobkina16@gmail.com

В статье приведены экспериментальные данные тестирования физической подготовленности мальчиков 4-х классов ГУО № 21 г. Могилева (Беларусь). Дана статистическая оценка уровня физической подготовленности школьников в годичном цикле учебных занятий. Выполнен педагогический анализ результатов исследования. Определен кластер отстающих в развитии двигательных качеств.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, тестирование физических качеств.

EXPERIMENTAL STUDY OF THE DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF JUNIOR CLASS BOYS IN THE ANNUAL CYCLE OF STUDY CLASSES

K.S. Korobkina

Scientific adviser: V.I. Zagrevskiy

Mogilev State University named after A.A. Kuleshova

Belarus, 212022, Mogilev, st. Kosmonavtov, 1

E-mail: karinakorobkina16@gmail.com

The article presents experimental data on testing the physical fitness of 4th grade boys at State Educational Institution No. 21 in Mogilev (Belarus). A statistical assessment of the level of physical fitness of schoolchildren in the annual cycle of studying sessions is given. Completed pedagogical analysis of the research results. A cluster of motor qualities remaining in development has been identified.

Key words: physical development, physical fitness, testing of physical qualities.

Актуальность выполненного исследования обусловлена тем, что формирование здоровья и полноценное развитие организма школьников – одна из главных задач современного общества [1, 2]. Одним из важнейших показателей здоровья является уровень развития физических качеств, таких как гибкость, быстрота, сила, ловкость, выносливость. Педагогическая проблема в реализации стандартной школьной программы по физической культуре и здоровью появляется тогда, когда возникает несоответствия зарегистрированных в испытаниях и нормативных показателей уровня развития двигательных качеств школьников. Не беда, если зарегистрированные результаты выше нормативных, а если они ниже требуемых?

Гипотеза исследования – предполагалось, что содержание и структура стандартной школьной программы по физической культуре обеспечивает достоверный прирост результатов по физической подготовленности мальчиков 4-х классов за период учебного года.

Объект исследования – процесс развития физических качеств школьников начальных классов в условиях занятий по стандартной школьной программе.

Предмет исследования – динамика развития физических качеств школьников начальных классов.

Цель работы: оценить эффективность применения общепринятой методики развития физических качеств школьников начальных классов по стандартной школьной программе.

Задачи исследования:

1. Организовать и провести констатирующий педагогический эксперимент: «Физические качества школьников начальных классов».

2. Дать педагогическую оценку эффективности использования стандартной методики развития физических качеств школьников начальных классов.

База исследования. Исследования проводились на базе общеобразовательной школы № 21 г. Могилева.

Основное содержание работы раскрывается в следующих компонентах выполненного исследования: тестирование физических качеств, статистическая обработка результатов тестирования, анализ экспериментальных результатов исследования.

Тестирование физических качеств. С целью охвата значительного временного периода тестирование физических качеств школьников осуществлялось в начале (сентябрь) и в конце (май) 2002/23 учебного года. Содержанием тестирования явились контрольные упражнения, содержащиеся в инструктивном письме Министерства образования Республики Беларусь [3]. В частности, в качестве контрольных упражнений мы использовали: наклон вперед, челночный бег, силовые упражнения из раздела – гимнастика, прыжок в длину с места, бег 1000 м, бег 30 м.

Оценка уровня развития физических качеств школьников осуществлялась по 10-ти бальной системе. С учётом выполнения 6-ти контрольных упражнений, максимально возможная общая сумма баллов составляла 60 баллов. В тестировании принимало участие 18 школьников.

Статистическая обработка результатов тестирования. Классическим методом сравнения в коррелируемой выборке результатов прироста показателей у одной группы испытуемых до и после эксперимента является использование t -критерия Стьюдента. Для коррелируемых выборок t -критерия Стьюдента вычисляется по формуле

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2m_1m_2r}}. \quad (1)$$

Здесь:

1, 2 – цифровые индексы результатов первого (начало) и второго (окончание) эксперимента;

M – средняя арифметическая;

$|M_1 - M_2|$ – абсолютная величина;

m – ошибка средней арифметической;

r – коэффициент корреляции.

Значения показателей M , m , r рассчитываются по стандартной методике статистических вычислений в Excel [4]. Дополнительно вычислялось среднее квадратическое отклонение (σ) – является критерием разброса элементов выборки

Анализ экспериментальных результатов исследования. При анализе данных выполнения контрольных упражнений мы исходили из того факта, что выход варианты за пределы $M \pm 2\sigma$ свидетельствует или о слабом развитии двигательного качества или об его существенном превышении нормативного показателя. На рисунке 1 приведены данные статистической обработки первичного тестирования школьников на начало учебного года.

№ п/п	Виды тестовых заданий												Сумма баллов
	Наклон вперед		Челноч ый бег		Гимнаст ика		Прыжок в длину		Бег 1000 м		Бег 30 м		
	Резу льт.	Ба лл.	Резу льт.	Ба лл.	Резу льт.	Ба лл.	Резу льт.	Ба лл.	Резу льт.	Ба лл.	Резу льт.	Ба лл.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
X ср.	3.39	5.78	12.13	3.78	14.67	4.78	140.78	3.61	5.59	4.94	6.48	4.06	26.94
σ	4.07	1.93	1.09	2.32	4.34	1.48	9.19	1.72	0.79	2.53	0.32	1.70	6.98
m	0.96	0.45	0.26	0.55	1.02	0.35	2.17	0.41	0.19	0.60	0.08	0.40	1.65
t _{кор}	0.82	0.69	2.78	2.43	2.16	2.06	4.06	4.13	2.49	3.00	3.97	5.75	5.92
t _{нез}	0.75	0.60	1.90	1.50	1.55	1.61	2.66	2.90	0.61	0.59	3.14	3.88	2.44
r	0.19	0.25	0.65	0.62	0.52	0.42	0.62	0.55	0.96	0.96	0.46	0.57	0.85
c ± δ	7.46	7.70	13.21	6.09	19.01	6.26	149.97	5.33	6.38	7.48	6.80	5.75	33.93
			2		4		3		2		2		2
	-0.69	3.85	11.04	1.46	10.33	3.30	131.59	1.89	4.80	2.41	6.16	2.36	19.96
c ± 2δ			2		1		3		1		1		3
	11.54	9.63	14.30	8.41	23.34	7.73	159.15	7.05	7.16	0.01	7.12	7.45	40.91
	2		1								1		
	-4.76	1.92	9.95	-0.85	5.99	1.82	122.40	0.17	4.02	-0.12	5.84	0.66	12.98
					1								

Рисунок 1 – Статистические показатели выполнения контрольных упражнений мальчиками 4-х классов на начало учебного года

За пределами двойной зоны $M \pm 2\sigma$ оказалось 3 показателя, которые выделены на рисунке 1 сиреневым и желтым цветом. 3 показателя относительно 108 вариант-результатов составляют 2,78%, что «лучше» нормы, которая для зоны $M \pm 2\sigma$ составляет 5,55%. То есть еще 3 показателя могли бы выйти за зону двойной сигмы и это соответствовало бы нормальному распределению.

Наибольшее количество выходов за пределы одной сигмы ($M \pm \sigma$) отмечается в тесте «Прыжок в длину» - 6 показателей. Из них 3 показателя лучше одно-сигмального отклонения от средней арифметической (рис. 1, колонка 7 – синий цвет) и длина прыжка превышает 150 см. В то же время у 3-х испытуемых длина прыжка меньше 131 см (рис. 1, колонка 7 – зеленый цвет). С этими школьниками целесообразно заниматься по индивидуальной программе, так как они существенно отстают в развитии скоростно-силовых качеств, что показали результаты тестирования.

Оценка результатов теста «Прыжок в длину», полученная в бальной шкале, показывает полную идентичность с одно-сигмальной оценкой. За прыжок свыше 150 см школьники получили по 6 и 7 баллов. За прыжки менее 131 см – по 1 баллу (рис. 1, колонка 8).

Два результата относятся к числу сверх слабых. Один из них показан в тесте «Челночный бег», второй – в тесте «Бег 30 м» (рис. 3.1, колонка 3 и колонка 11 – выделено сиреневым цветом). Анализируемые результаты ниже показателя средней статистической на две сигмы и расположены за пределами зоны $M \pm 2\sigma$.

Скоростные возможности четвероклассников весьма скромные. Лишь один из тестируемых пробежал 30 м за 6,1 с, что составляет в бальной шкале оценок – 7 баллов. И один из испытуемых показал в челночном беге результат приближенный к наиболее высоким показателям – 10,6 с (9 баллов).

В трех видах выделяются наиболее низкие показатели в бальной системе оценок: «Челночный бег» - 3,78 балла, «Прыжок в длину» - 3,61 балла, «Бег 30 м» - 4,06 балла.

Наиболее высокие показатели отмечаются в контрольных упражнениях: «Наклон вперед» - 5,78 балла, «Гимнастика» - 4,78 балла, «Бег 1000 м» - 4,94 балла. Однако и эти результаты всего на 1-2 балла превышают наименьшие из зарегистрированных в испытаниях.

Комплексная оценка всех показателей тестирования включает сумму баллов (26,94 балла) по всем контрольным упражнениям (рис. 1, колонка 13). В среднем по каждому тесту это составляет 4,49 балла. Нельзя не отметить, что это достаточно скромный результат.

На рисунке 2 приведены данные статистической обработки выполнения контрольных упражнений школьников на окончание учебного года.

№ п/п	Виды тестовых заданий												Сумма баллов
	Наклон вперед		Челночный бег		Гимнастика		Прыжок в длину		Бег 1000 м		Бег 30 м		
	Резу льт.	Ба лл	Резу льт.	Ба лл	Резу льт.	Ба лл	Резу льт.	Ба лл	Резу льт.	Ба лл	Резу льт.	Ба лл	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
X ср.	2.56	5.44	11.58	4.89	17.39	5.78	151.11	5.72	5.44	5.44	6.21	6.00	33.28
σ	2.43	1.34	0.58	2.11	6.08	2.18	13.66	2.56	0.65	2.53	0.17	1.28	8.50
m	0.57	0.32	0.14	0.50	1.43	0.51	3.22	0.60	0.15	0.60	0.04	0.30	2.00
t кор	0.82	0.69	2.78	2.43	2.16	2.06	4.06	4.13	2.49	3.00	3.97	5.75	5.92
t нез	0.75	0.60	1.90	1.50	1.55	1.61	2.66	2.90	0.61	0.59	3.14	3.88	2.44
r	0.19	0.25	0.65	0.62	0.52	0.42	0.62	0.55	0.96	0.96	0.46	0.57	0.85
c ± δ	4.99	6.78	12.15	7.00	23.47	7.96	164.77	8.28	6.10	7.97	6.38	7.28	41.78
	3		3		1		3		2		2		3
	0.12	4.11	11.00	2.78	11.31	3.59	137.45	3.16	4.79	2.92	6.04	4.72	24.78
c ± 2δ			3		2		3		2				1
	7.42	8.12	12.73	9.11	29.55	10.15	178.43	10.85	6.75	10.50	6.55	8.57	50.27
					1				1		1		1
	-2.31	2.77	10.43	0.67	5.23	1.41	123.79	0.60	4.13	0.39	5.88	3.43	16.28

Рисунок 2 – Статистические показатели выполнения контрольных упражнений мальчиками 4-х классов на окончание учебного года

По всем тестам у школьников отмечается прирост показателей, причем этот прирост статистически достоверен.

Наибольшие значения коэффициента Стьюдента отмечаются в тестах «Прыжок в длину» (4,06) и «Бег 30 м» (3,97). Менее значимы показатели в тестах «Гимнастика» (2,16) и «Бег 1000 м» (2,49). Таким образом, основное положительное влияние стандартная методика построения уроков физической культуры в 4-х классах оказала на скоростно-силовые качества. По показателям скоростно-силовой подготовленности школьников отмечается наибольшее изменение параметров в сторону положительного прироста. В процентном отношении прирост в тесте «Прыжок в длину» составляет 7,34% и соответственно в тесте «Бег 3 м» - 4,17%. На первый взгляд улучшение результатов в процентном отношении не очень впечатляет, однако это улучшение статистически достоверно: $t=4,06$ и $t=3,97$ (t критическое для 18 испытуемых составляет 2,101 при $p<0,05$ и 3,922 при $p<0.001$).

В бальном исчислении результаты выполнения контрольных упражнений выросли относительно исходного уровня на 23,53%, что соответствует значению 5,92 t -критерия Стьюдента для коррелированной выборки. Этот показатель свидетельствует о высокой степени достоверности прироста результатов ($p<0,001$).

Закключение. Основные результаты исследования:

1) На начало учебного года физическая подготовленность учащихся в бальной системе оценок из 10-ти баллов соответствовала уровню $4,49 \pm 1,16$ балла. Качественный показатель – «ниже среднего».

2) По окончании учебного года физическая подготовленность учащихся в бальной системе оценок из 10-ти баллов соответствовала уровню $5,53 \pm 1,42$ балла. Качественный показатель – «средний».

3) Прирост параметров физической подготовленности мальчиков за период учебного года по всем контрольным упражнениям статистически достоверен ($p<0,05$). Следовательно стандартная методика построения уроков физической культуры – достаточно эффективна.

Библиографические ссылки

1. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества / В.П. Артемьев: учебное пособие – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта. Учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

3. <http://www.sportededucation.by/> Физическая культура / Нормативные правовые акты

4. Шеламова, М.А. Статистический анализ медико-биологических данных с использованием программы EXCEL : учеб.-метод. пособие / М.А. Шеламова, Н.И. Инсарова, В.Г. Лещенко; Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. мед. и биол. физики. – Минск: БГМУ, 2010. – 96 с.

References

1. Artem'ev, V.P. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija. Dvigatel'nye kachestva / V.P. Artem'ev: uchebnoe posobie – Mogilev: MGU im. A.A. Kuleshova, 2004. – 284 s.

2. Nikitushkin, V.G. Teorija i metodika junosheskogo sporta. Uchebnik / V.G. Nikitushkin. – M.: Fizicheskaja kul'tura, 2010. – 208 s.

3. <http://www.sportededucation.by/> Fizicheskaja kul'tura / Normativnye pravovye akty.

4. Shelamova, M.A. Statisticheskij analiz mediko-biologicheskikh dannyh s ispol'zovaniem programmy EXCEL : ucheb.-metod. posobie / M.A. Shelamova, N.I. Insarova, V.G. Leshhenko; Belorus. gos. med. un-t, Kaf. med. i biol. fiziki. – Minsk: BGMU, 2010. – 96 s.

© Коробкина К.С., Загrevский В.И., 2024

УДК 613.2:664.38:796/799

ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ: АНАЛИЗ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭФФЕКТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭТОГО ПРОДУКТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Н.В. Пац, А.Н. Кононович

Гродненский государственный медицинский университет
230009, Республика Беларусь, Гродненская область, г. Гродно, ул. Горького, 80

В статье проведен обзор источников зарубежной и отечественной литературы по вопросам состава протеиновых коктейлей и анализ положительных и отрицательных эффектов использования этого продукта лицами, занимающимися спортом. Отказ от традиционного рациона питания, используя только коктейльную диету, сопряжен с рисками для здоровья.

Протеиновые коктейли выступают в качестве катализатора при похудении или же повышении массы тела для профессиональных спортсменов, использовать которые необходимо совместно с правильно спланированным рационом, учитывающим энергозатраты и их восполнение.

Ключевые слова: протеиновые коктейли, протеин, положительные и отрицательные эффекты.

PROTEINSHAKES: ANALYSIS OF THE POSITIVE AND NEGATIVE EFFECTS OF USING THIS PRODUCT FOR HEALTH AND ATHLETIC ACHIEVEMENTS

N.V. Pats, A.N. Kononovich

Grodno State Medical University
80, Gorkogo Street, Grodno, Belarus, 230009

The article provides a review of sources of foreign and domestic literature on the composition of protein shakes and an analysis of the positive and negative effects of using this product by people involved in sports. Abandoning the traditional diet, using only a cocktail diet, is associated with health risks. Protein shakes act as a catalyst for weight loss or weight gain for professional athletes, which must be used in conjunction with a properly planned diet that takes into account energy consumption and their replenishment.

Keywords: protein cocktails, protein, positive and negative effects.

Введение. Протеиновый коктейль – это набор компонентов, среди которых основная роль принадлежит вытяжке из растворимых в воде природных белков.

Протеиновый порошок — это сухая добавка, которую чаще всего получают из яичного белка (казеин), соевых бобов (соевый) или молочной сыворотки (сывороточный).

Спортсменам ежедневно требуется употреблять по 2 г белка на каждый килограмм собственного веса. Из этой нормы следует исходить при расчете рецептуры протеинового коктейля. При этом, не забывая, что белок поступает в организм и с продуктами питания. Есть мнение, что целенаправленно набором мышечной массы озадачены только профессиональные спортсмены.

На самом же деле с набором массы приходится сталкиваться и обычным «рядовым пользователям» спортзала – и даже тем, кто поставил своей целью просто похудеть. Чтобы сбросить вес нужно увеличивать мышечную массу. Так как белки перевариваются организмом дольше, чем углеводы, поэтому стакан коктейля избавляет от чувства голода на

гораздо более длительное время, чем тарелка салата. Употребление белковых коктейлей поможет сохранить мышечную массу, так как при похудении она обычно снижается вместе с снижением жировых накоплений. Лучше всего усваивается продукт, в котором присутствует L-карнитин.

Цель провести гигиенический анализ состава протеиновых коктейлей, положительных и отрицательных эффектов использования этого продукта лицами, занимающимися спортом.

Материалы и методы исследования. В работе использовались научно-поисковый метод с обзором источников отечественной и зарубежной литературы.

Результаты исследования. Белковые коктейли для похудения и набора мышечной массы лучше всего подойдут спортсменам и культуристам, которые стремятся быстро нарастить мышечную массу, а также лицам, желающим быстро похудеть и при этом сохранить результат надолго. Кроме того, белковые коктейли рекомендуют употреблять беременным с целью прибавки в весе, не выходя за границы нормы. Белковая диета противопоказана пожилым людям, лицам, страдающим заболеваниями пищеварительной системы.

Протеин — белок, поддерживает иммунитет, создает и восстанавливает клетки и ткани, улучшает рост волос и состояние кожи, помогает наращивать мышечную массу и способствует похудению.

Дневную норму белка организм получает с пищей: яйцами, мясом, рыбой, сыром и другими продуктами.

Протеиновые коктейли бывают двух типов: в виде порошка и те, что можно приготовить самостоятельно. Жидкий протеиновый коктейль готовят из продуктов, насыщенными белками. Чтобы получить такой напиток в домашних условиях, достаточно смешать творог, молоко, яйцо и, например, банан или ягоды.

В зависимости от состава и назначения, протеиновые коктейли разделяют на несколько видов.

Сывороточный коктейль имеет натуральное, животное происхождение, он быстро усваивается, повышает метаболизм, но чувство голода утоляет ненадолго. Он эффективен для наращивания мышечной массы и сжигания лишнего жира. Утром сывороточный протеин употребляют лица, не занимается фитнесом, а спортсмены — в основном после тренировки. В процессе похудения рекомендуется заменить протеиновым коктейлем только один прием пищи. Выделяют три его разновидности: сывороточный концентрат — наиболее популярная форма протеина, но менее ценная и недорогая, может содержать углеводы, жиры и лактозу; изолят — содержит максимальное количество белка, является самой чистой и дорогой формой сывороточного протеина; гидролизат — самая качественная, быстро усваиваемая форма протеина. Казеиновый — самый медленный по усвояемости протеин. Подходит тем, кто планирует избавиться от лишних килограммов или находится в «режиме сушки». Данным протеиновым коктейлем можно заменить один прием пищи.

Для наращивания мышечной массы казеин не подходит. Его можно употреблять на ночь только для предотвращения ночного разрушения мышц и для насыщения их необходимым белком. Соевый протеин самый доступный протеин. Он популярен среди начинающих спортсменов. Имеет неполный аминокислотный состав, плохо усваивается, оптимален для вегетарианцев и людей с непереносимостью лактозы.

В комплексный (многокомпонентный) коктейль входит смесь различных видов протеинов (медленных и быстрых), где одна часть аминокислот усваивается сразу, а другая насыщает мышцы постепенно. Такой вид оптимально подходит начинающим спортсменам и тем, чьи тренировки длятся более часа. Яичный коктейль насыщен аминокислотами, не содержит высокого количества жиров и углеводов, медленно усваиваемый. Его применение рекомендуется в период усиленных тренировок. Молочный коктейль состоит из двух белков — казеинового и сывороточного. Отлично подходит для приема между едой.

Количество мышечных волокон в организме каждого человека постоянно и определяется генетически. Но они могут увеличиваться в объемах, становиться сильнее и тяжелее. Это происходит во время физических нагрузок: мышцы напрягаются, в них происходят

микротравмы, дальше запускается восстановление. Организм, ликвидируя локальные повреждения, надстраивает мышцы с использованием аминокислот, при этом обязательны физические нагрузки, силовые, повторяемые упражнения. Доказано, что рост мышц начинается через 3-4 часа после тренировки и заканчивается через пару суток. Потому имеет смысл тренировать разные группы мышц отдельно и не чаще, чем раз в три дня. Для роста мышц нужен профицит калорий: больше энергии, чем потребляет организм. Этот избыток должен в первую очередь покрываться аминокислотным составом, получаемым из белков пищи. В суточный рацион включаются мясо, рыба, бобовые, орехи, грибы и конечно продукты, содержащие углеводы и ненасыщенные жиры, что обеспечит лучшее усвоение белков. А для хорошего пищеварения в рационе должны присутствовать продукты с достаточным количеством клетчатки,

Получить необходимое количество белков и углеводов из ежедневной пищи сложно и требует кропотливого расчёта энерготрат и их восполнения основными пищевыми компонентами (белками, жирами и углеводами). Преимущество домашних коктейлей для набора массы в том, что легко выбрать любимый вкус, и каждый день готовить с новым наполнителем. Но, если пить коктейль сразу после тренировки, придётся носить уже готовую смесь в шейкере, что неудобно. Кроме того, белковые коктейли «из холодильника» не так просты в приготовлении, требуют наличия всех необходимых ингредиентов. И далеко не каждый сможет выпить за один прием пол-литра такого коктейля, каким бы вкусным он ни был.

Уже готовые белковые коктейли в виде порошка лишены этих недостатков. В составе таких порошковых протеинов тот же белок, только сухой и очищенный от всего лишнего. Смешивая такой напиток, можно точно отмерить необходимое количество питательных веществ. Концентрация белков в готовом продукте получается намного выше, но без излишков жиров и углеводов. Чтобы получить нужную порцию белка, как правило, достаточно выпить 200-300 мл коктейля на воде или на молоке. Кроме того, спортивные коктейли для набора массы отличаются друг от друга по составу. Такие протеины пьют для восполнения недостатка белков, смешивают с нужным количеством сахара, чтобы добиться прироста мышечной массы, или используют уже готовую смесь – гейнер. Это опять же увеличивает точность расчётов суточного потребления основных пищевых компонентов и энергии. Протеиновые коктейли содержат достаточное количество кальция, которое помогает сохранять здоровый рост костей, предотвращать уменьшение костной массы и развитие остеопороза, а также поддерживать нормальное артериальное давление. А благодаря присутствию в нем Омега-6 жирных кислот уменьшает аппетит, лучше расщепляет жиры и снижает развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Белковый коктейль насыщает организм необходимыми аминокислотами, легко усваивается, улучшает метаболизм и укрепляет иммунитет, благодаря содержащимся в нем иммуноглобулинам.

Протеиновый коктейль имеет низкую калорийность, но при этом достаточно всего 200-300 мл, чтобы насытить организм человека и сохранить это чувство на 3-4 часа. Главное, чтобы в напитке разовая доза протеина не превышала 30 грамм.

Выводы. Протеиновые коктейли содержат достаточное количество микроэлементов для поддержания нормального обмена веществ в организме.

Белковые коктейли способствуют снижению массы тела, но при учёте всех правил правильного и безопасного похудения. При правильном подборе продуктов и грамотно выстроенном плане тренировок, помогают набрать мышечную массу лицам, занимающимся спортом.

Одна порция коктейля может заменить один приём пищи, обеспечив человека необходимым запасом энергии.

Отказ от традиционного рациона питания, используя только коктейльную диету, сопряжен с рисками для здоровья.

Протеиновые коктейли выступают в качестве катализатора при похудении или же повышении массы тела для профессиональных спортсменов, использовать которые

необходимо совместно с правильно спланированным рационом, учитывающим энергозатраты и их восполнение.

Библиографические ссылки

1. Борисова И. Диета «Без сахара» / И. Борисова // Физкультура и спорт. - 2020. - № 5. - С. 20-21.
2. Детское питание по ГОСТу. Вкус нашего детства! / авт.-сост. Т. В. Аникеева ; отв. ред. Т.А. Куличихина. - Москва : АСТ : Миллион меню, 2017. - 191 с.
3. Диетическая кухня / Под ред. С. Вечорек-Хелминьской; пер. с пол. Н. В. Вербицкой, Т.В. Гундаровой. - Москва : Агропромиздат, 1991. - 574 с.
4. Диетическая кухня. - Москва : ЭКСМО, 1997. - 478 с.
5. Донская Г.А. Продукты долголетия / Г.А. Донская, А.С. Щекочихина, В.М. Дрожжин // Молочная промышленность. - 2019. - № 11. - С. 43-44.
6. Дубков И. Меньше красного - больше зеленого / И. Дубков // Ресторанные ведомости. - 2019. - № 6. - С. 44-45.
7. Здоровый образ жизни. Концепции, идеи, монетизация проектов // Ресторанные ведомости. - 2019. - № 6. - С. 28-29

References

1. Borisova I. Dieta «Bez sahara» / I. Borisova // Fizkul'tura i sport. - 2020. - № 5. - S. 20-21.
2. Detskoe pitanie po GOSTu. Vkus nashego detstva! / avt.-sost. T. V. Anikeeva ; otv. red. T.A. Kulichihina. - Moskva : AST : Million menu, 2017. - 191 s.
3. Dieticheskaya kuhnya / Pod red. S. Vechorek-Helmin'skoj; per. s pol. N. V. Verbickoj, T.V. Gundarovoj. - Moskva : Agropromizdat, 1991. - 574 s.
4. Dieticheskaya kuhnya. - Moskva : `EKSMO, 1997. - 478 s.
5. Donskaya G.A. Produkty dolgoletiya / G.A. Donskaya, A.S. Schekochihina, V.M. Drozhzhin // Molochnaya promyshlennost'. - 2019. - № 11. - S. 43-44.
6. Dubkov I. Men'she krasnogo - bol'she zelenogo / I. Dubkov // Restorannye vedomosti. - 2019. - № 6. - S. 44-45.
7. Zdorovyj obraz zhizni. Konceptii, idei, monetizaciya proektov // Restorannye vedomosti. - 2019. - № 6. - S. 28-29

© Пац Н.В., Кононович А.Н., 2024

УДК 57.087.1

РЕГИОНАРНЫЙ КРОВОТОК НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ В ПЕРИОД РАННЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ВОЗДЕЙСТВИЯ ХОЛОДНОГО ВОЗДУХА

Ф. Сяо¹, Л. Цзяо², А.В. Кабачкова³

Национальный исследовательский Томский государственный университет
Российская Федерация, 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36

¹E-mail: xiao feiyan1223@gmail.com

²E-mail: jiaolu0311@gmail.com

³E-mail: avkabachkova@gmail.com

В этой статье сравнивалась реакция местного кровотока нижних конечностей у здоровых взрослых мужчин в период раннего восстановления в условиях холодного воздушного воздействия. Исследование показало, что воздействие холодного воздуха на организм после интенсивной физической нагрузки ускоряет восстановление сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: реовазография, воздействие холодного воздуха, утомление, восстановление, здоровые взрослые волонтеры, регионарный кровоток.

REGIONAL BLOOD FLOW IN THE LOWER LIMBS DURING EARLY RECOVERY UNDER THE INFLUENCE OF COLD AIR EXPOSURE

F. Xiao¹, L. Jiao², A.V. Kabachkova³

National Research Tomsk State University
Lenin Ave., 36, Tomsk, 634050, Russian Federation

¹E-mail: xiao feiyan1223@gmail.com

²E-mail: jiaolu0311@gmail.com

³E-mail: avkabachkova@gmail.com

This article compares the response of local lower extremity blood flow in healthy adult men during recovery from exercise-induced fatigue when exposed to cold. Research indicates that exposing the body to cold air after intense physical activity speeds up cardiovascular recovery.

Keywords: rheovasography, cold air exposure, fatigue, recovery, healthy adult volunteers, regional blood flow.

Введение. Длительные физические тренировки и несвоевременное или неправильное восстановление могут привести к накоплению усталости в организме. Вопрос о том, как быстро уменьшить степень усталости и ускорить восстановление, является актуальной проблемой в современной спортивной науке. Многочисленные исследования показывают, что воздействие холода может способствовать восстановлению после физических нагрузок [1, 2, 3]. В данной статье рассматривается влияние холодного воздуха на восстановление сердечно-сосудистой системы после интенсивных физических нагрузок.

Цель исследования: изучить реакцию регионарного кровотока нижних конечностей у здоровых мужчин в период раннего восстановления после физической нагрузки при воздействии холодного воздуха.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 20 условно здоровых мужчин первого зрелого возраста. Условия включения: возраст 25-35 лет, рост 170–180 см, индекс массы тела 20–24 кг/м², средний уровень физической активности (3 000–4 000 MET-мин./неделю). Исключающие критерии: хронические заболевания дыхательной

системы, острые заболевания в анамнезе за последние три месяца, курение, регулярное закаливание водой.

Реовазографическое исследование нижних конечностей проводилось с использованием аппаратно-программного комплекса «Валента» (Россия). Регистрация показателей выполнялась в состоянии покоя, сразу после физической нагрузки и после 15 минут восстановления. Физическая нагрузка включала бег с высоким подниманием бедра в течение 20 секунд, затем двойной прыжок со встречным движением (counter movement jump, CMJ) с 30-секундным отдыхом между повторениями. Критерием утомления было снижение высоты прыжка более чем на 40% от исходного уровня.

После этого волонтеры либо отдыхали в холодной среде (11-15°C) (группа САЕ), либо в стандартных условиях (группа КОН) в течение 15 минут. На первой неделе исследования все участники были в группе КОН, после недели отдыха – в группе САЕ. Для статистической обработки данных использовалась программа SPSS 21.0. Различия считались значимыми при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовательских группах КОН и САЕ после выполнения упражнений наблюдалось увеличение показателей кровенаполнения. Относительный объем пульса (Pr) и реографический индекс (РИ) значительно возросли, указывая на повышение эффективности работы сердца и текучести крови для удовлетворения потребностей мышц. В фазе восстановления эти показатели снижались, особенно в группе САЕ, где охлаждение дополнительно уменьшало кровоток (Pr: снижение на 12% в группе КОН и на 18% в группе САЕ). Снижение этих показателей в фазе восстановления связано с тем, что охлаждение вызывает сужение сосудов и уменьшает потребность мышц в кровоснабжении, что позволяет сердечно-сосудистой системе постепенно возвращаться к исходному состоянию (таблица 1).

Таблица 1

Показатели регионарного кровотока на уровне сегмента «правое бедро»

Показатель	Группа наблюдения					
	КОН			САЕ		
	Baseline	Fatigue	Recovery	Baseline	Fatigue	Recovery
Pr	0,43±0,13	0,77±0,21 ¹	0,68±0,07	0,72±0,15	0,94±0,08 ¹	0,77±0,23
РИ	1,15±0,18	1,55±0,33 ¹	1,25±0,21 ²	1,40±0,22	1,52±0,20 ¹	1,33±0,22 ²
АЧП	1,18±0,41	1,41±0,59	1,51±0,29	1,44±0,26	1,87±0,14	1,66±0,54
А	114,64±17,84	154,92±33,20 ¹	125,58±20,55 ²	140,66±21,37	152,94±18,66 ¹	133,14±21,77 ²
МУ	11,00±3,74	21,80±3,56 ¹	18,80±2,95 ²	14,80±1,30	21,40±3,21 ¹	18,60±7,57
Vб	1,21±0,31	0,89±0,26	0,97±0,11	1,33±0,12	1,09±0,28 ¹	1,13±0,20
ВО	14,52±6,78	6,32±4,88	11,78±13,67	6,80±4,44	6,36±4,98	8,96±13,10
ДКИ	0,27±0,23	0,39±0,15	0,14±0,07 ²	0,50±0,16	0,38±0,13	0,30±0,13 ³
ДСИ	0,53±0,39	0,96±0,79	0,65±0,45	0,55±0,11	0,47±0,35	0,45±0,16

Примечание – Pr – относительный объемный пульс (в %), РИ – реографический индекс (в усл. ед.), АЧП – амплитудно-частотный показатель (в с⁻¹), А – максимум артериальной компоненты (в Ом), МУ – модуль упругости (в %), Vб – средняя скорость быстрого наполнения (в Ом/с), ВО – венозный отток (в %), ДКИ – диастолический индекс (в усл. ед.), ДСИ – диастолический индекс (в усл. ед.); КОН – пассивное восстановление при нахождении в комнате в стандартных условиях, САЕ – пассивное восстановление в холодной среде (11-15°C); Baseline – результаты измерений в состоянии относительного покоя до нагрузки, Fatigue – результаты измерений сразу после нагрузки, Recovery – результаты измерений после 15 минут пассивного восстановления; ¹ – статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) при сравнении Baseline и Fatigue, ² – статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) при сравнении Fatigue и Recovery, ³ – статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) при сравнении КОН и САЕ.

Амплитудно-частотный компонент (АЧП) увеличивался после упражнений, но в группе САЕ снижался после восстановления, вероятно, из-за уменьшенной потребности в кровоснабжении в холодной среде. Модуль упругости (МУ) сосудов увеличивался во время

упражнений, отражая стрессовую реакцию сосудов, а в фазе восстановления снижался, восстанавливая естественную упругость сосудов.

Средняя скорость быстрого наполнения (Vб) уменьшалась после упражнений, указывая на утомление сердца, но нормализовалась в фазе восстановления. Венозный отток (ВО) в ногах снижался после упражнений и незначительно увеличивался в фазе восстановления.

Дикротический (ДКИ) и диастолический (ДСИ) индексы не показали значимых различий между группами после упражнений, что указывает на схожесть реакции сердечно-сосудистой системы. Однако в фазе восстановления в группе САЕ показатели ДКИ были выше, чем в группе CON. Это может быть связано с холодной средой, которая вызывает сужение сосудов, что способствует увеличению диастолического возврата крови к сердцу. Такое сужение сосудов улучшает венозный возврат и поддерживает более высокий уровень кровообращения, способствуя ускоренному восстановлению функций сердца и сосудов.

Заключение. Таким образом, использование холодной среды для восстановления после интенсивных физических нагрузок является перспективным. Группа САЕ демонстрирует выраженную сосудистую реакцию по сравнению с группой CON. В обеих группах на этапе раннего восстановления повышается эффективность работы сердца и реактивность сосудов. Однако в группе САЕ холодная среда значительно способствует снижению кровотока и уменьшению жесткости сосудов. Также отмечается более выраженное быстрое восстановление функций сердца и сосудов в группе САЕ – снижение МУ и нормализация Vб. Полученные результаты отражают потенциальную пользу использования холодной среды для пассивной стимуляции кровообращения и ускорения восстановления функций сердечно-сосудистой системы.

Библиографические ссылки

1. Petersen AC, Fyfe JJ. Post-exercise cold water immersion effects on physiological adaptations to resistance training and the underlying mechanisms in skeletal muscle: a narrative review // *Frontiers in sports and active living*. 2021. № 3: 660291.
2. Bouzigon R, Dupuy O, Tiemessen I, et al. Cryostimulation for post-exercise recovery in athletes: a consensus and position paper // *Frontiers in Sports and Active Living*. 2021. № 3: 302.
3. Rose C, Edwards KM, Siegler J, et al. Whole-body cryotherapy as a recovery technique after exercise: a review of the literature // *International journal of sports medicine*. 2017. № 38(14). P. 1049-1060.

References

1. Petersen AC, Fyfe JJ. Post-exercise cold water immersion effects on physiological adaptations to resistance training and the underlying mechanisms in skeletal muscle: a narrative review // *Frontiers in sports and active living*. 2021. № 3: 660291.
2. Bouzigon R, Dupuy O, Tiemessen I, et al. Cryostimulation for post-exercise recovery in athletes: a consensus and position paper // *Frontiers in Sports and Active Living*. 2021. № 3: 302.
3. Rose C, Edwards KM, Siegler J, et al. Whole-body cryotherapy as a recovery technique after exercise: a review of the literature // *International journal of sports medicine*. 2017. № 38(14). S. 1049-1060.

© Сяо Ф., Цзяо Л., Кабачкова А.В., 2024

УДК 796.015.14

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Т.В. Ткачева, В.В. Мальцева

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

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. Газеты «Красноярский рабочий», 31

E-mail: tanechka.tkacheva.1961@mail.ru

В данной статье рассматривается важность и необходимость внедрения инновационных технологий в сфере студенческого спорта. Благодаря инновационным достижениям растут и достижения в результативности спортсменов, а также повышается уровень заинтересованности у студентов. Итогом работы является просвещение в рамках теоретической основы, иллюстрирующую инновации в сфере студенческого спорта.

Ключевые слова: инновации; физическая культура; спорт; навыки; знания; ценности, студенты.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF STUDENT SPORTS

T.V. Tkacheva, V.V. Maltseva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

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

E-mail: tanechka.tkacheva.1961@mail.ru

This article discusses the importance and necessity of introducing innovative technologies in the field of university sports. Thanks to innovative achievements, the achievements in the performance of athletes also increase, and the level of interest among students also increases. The result of the work is education within the framework of a theoretical framework, illustrating innovations in the field of university sports.

Keyword: innovation; physical education; sport; skills; knowledge; values; students.

В современном мире проблема сидячего образа жизни крайне распространена. Реалии нашего времени обусловлены ускорением процесса технического развития, всеобщей компьютеризацией всех сфер деятельности человека, что обозначает ключевую роль новых технологий в формировании образа жизни нового поколения. Однако постоянное нахождение за компьютером в период учебы и работы приводит к большому количеству трудностей со здоровьем. Например, увеличение количества людей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), создает по-настоящему глобальную проблему, итогом которой в наше время стала гиподинамия, как совокупность нарушений функций организма, связанных с ограничениями двигательной активности. Также одной из проблем является отсутствие мотивации. Физическая активность может рассматриваться как важный аспект для высокого качества жизни. Физическое воспитание также поддерживает личное и общественное благополучие. Кроме того, такое воспитание помогает достичь здоровой физической формы для всех [1].

Цель исследования: Сделать анализ содержания инновационных процессов в системе физического воспитания.

Чтобы помочь простым любителям и профессиональным спортсменам достичь прогресса и наивысшего желаемого уровня результативности, спортивные власти публикуют

долгосрочные рекомендации по развитию спортсменов для каждого вида спорта. Благодаря статистике, а также компьютерным и медицинским технологиям мониторинга, научные и индивидуальные интервалы выбора нагрузки и восстановления становятся все более понятными и используются массово, при этом решающую роль играет периодизация. Такие концепции обучения, как периодизация, были созданы учеными и тренерами и становятся частью образовательных и тренировочных программ, необходимых для каждого тренера или учителя в двадцать первом веке. Если обучать всех по данной программе, то периодизация поможет абсолютно всем участникам спортивных мероприятий улучшить свои показатели и минимизировать количество травм и нагрузки, тем самым повышая производительность и сокращая расходы на здравоохранение. Сегодня инновации в физической культуре выражаются во внедрении в студенческие занятия нетрадиционных упражнений. К таковым, например, относится йога. С внедрением йоги, как инновации в обучении, у студентов или школьников развиваются силовые качества, гибкость и пластичность. Такая активность учит правильно дышать, управлять психикой и регулировать организм в физиологическом плане. Ее основной плюс - возможность применения в любых группах, в том числе специальных по здоровью [2].

Почти у каждого есть смартфон, и учителя физкультуры могут использовать такие устройства в своих интересах, поощряя своих учеников заниматься спортом. Хотя им, вероятно, не понравится, что их ученики будут постоянно приклеены к своим мобильным телефонам во время занятий, когда образовательные преимущества очевидны, следует поощрять использование мобильных телефонов и телефонных приложений. Есть много телефонных приложений, доступных в эти дни, предназначенных для отслеживания движений и предложения руководств по питанию. Студенты могут получить доступ к важной информации о своей физической форме и диете всего за несколько кликов. И самое лучшее, что большинство из этих приложений являются бесплатными. Поскольку не все ученики обладают одинаковыми физическими возможностями, учителям важно знать, что их ученики могут и чего не могут. Важно адаптировать программу к телу конкретного студента, поэтому мониторы сердечного ритма стали критически важными для оценки физической выносливости студентов и постановки перед ними реалистичных и разумных целей. Создание целей, подходящих для каждого отдельного студента, побудит его оставаться активным и преданным своим фитнес-процедурам. Помимо пульсометров, шагомеры также стали незаменимым инструментом в физическом воспитании. Они превосходны и надежны, когда дело доходит до отслеживания шагов. Они могут отслеживать, насколько активен ученик, даже когда он не занят тренировкой или упражнением. Кроме того, шагомеры работают даже тогда, когда используются для выполнения поручений и выполнения домашних обязанностей. И если количество шагов ученика невелико, шагомер может напомнить этому ученику, чтобы он продолжал идти и идти. Это помогает студентам лучше осознавать свой прогресс и придерживаться своих целей.

Умные часы – отличная альтернатива традиционному шагомеру в качестве счетчика шагов. Они могут быть дороже, но предлагают больше функций. Например, некоторые умные часы могут позволить студентам получить доступ к своей любимой музыке и слушать ее во время тренировки. В других моделях есть приложения, которые могут напоминать студентам о необходимости принимать любые лекарства, отслеживать время их сна или регистрировать их настроение. Некоторые умные часы могут регистрировать дистанцию бега студентов, а также их скорость. Одна из проблем с умными часами заключается в том, что они, как правило, стоят дорого. И чем больше у них функций, тем выше их цена. По сути, это просто означает, что, хотя умные часы удобны на уроках физкультуры, они могут подойти не каждому ученику, и инструкторы должны знать об этом. Если говорить о новых инновационных технологиях в спортивной индустрии, то стоит начинать как раз таки с «оболочки» спортсменов и любителей спорта. В спорте требуется высококачественная и технологичная обувь. Разработкой моделей для конкретных видов спорта занимаются спец лаборатории, где каждое технологическое внедрение тщательно проверяется на опыте. В

настоящее время особое внимание уделяется ортопедическим и динамическим свойства обуви, а также системе учета индивидуальных показателей [3].

Результаты исследований и их обсуждение. После того, как провели исследования и плюсы новых инновационных технологий в развития физического спорта, можно сделать вывод о том, что в 21 веке создают все комфортные условия для мотивации студентов, благодаря которым, появляется мотивация для занятия спортом.

Заключение: В заключении хочу сказать, что внедрение разного рода инноваций уже стало неотъемлемой частью спортивной жизни. Нельзя сказать, что абсолютно все они себя оправдывают, но деться от них уже никуда не получится. И это даже хорошо, ведь именно благодаря им полным ходом идет развитие физического воспитания и спорта, а вместе с теми достижений людей, которые занимаются физической активностью.

Библиографические ссылки

1. Армстронг Т. Глобальная стратегия Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в области питания, физической активности и здоровья. Королевское правительство Таиланда. Бангкок : Министерство спорта, 2005. – 180 с.
2. Аллен Л., Никлассон Л., Згонк Ю. Подготовка мозга: простые и эффективные способы подготовки студентов к обучению. Питерборо: Нью-Гэмпшир : Кристал Спрингс, 2008. – 123 с.
3. Мартиросова Т.А., Демин М.Д.. Влияние использования мобильных приложений на физическую активность. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. XIII Международная научно-практическая конференция. – Красноярск, 2023. – С. 63-66.

References

1. Armstrong T. Global'naya strategiya Vsemirnoj organizacii zdravoooshreneniya (VO3) v oblasti pitaniya, fizicheskoy aktivnosti i zdorov'ya. Korolevskoe pravitel'stvo Tailanda. Bangkok : Ministerstvo sporta, 2005. - 180 s.
2. Allen L., Niklasson L., Zgonk Yu. Podgotovka mozga: prostye i `effektivnye sposoby podgotovki studentov k obucheniyu. Piterboro : N'yu-G`empshir : Kristal Springs, 2008. - 123 s.
3. Martirosova T.A., Demin M.D.. Vliyanie ispol'zovaniya mobil'nyh prilozhenij na fizicheskuyu aktivnost'. Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya. XIII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya. - Krasnoyarsk, 2023. - S. 63-66.

© Ткачева Т.В., Мальцева В.В., 2024

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА МОТИВАЦИЮ ГРАЖДАН

А.Н. Школьников

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

На сегодняшний день существует проблема низкой мотивации граждан в отношении собственного физического развития и ведения здорового образа жизни, а также лишь малая часть информации посвящена преимуществам, которые этот здоровый образ жизни может дать, что является повсеместной проблемой в мире.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, правильное питание, здоровый образ жизни, интернет, мотивация

IMPACT OF HEALTH PROMOTION ON SOCIETY'S MOTIVATION TO LIVE HEALTHY LIFESTYLES

A.N. Shkolnikov

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

Today there is a problem of low motivation of citizens regarding their own physical development and leading a healthy lifestyle, and only a small part of information is devoted to the benefits that this healthy lifestyle can give, which is a widespread problem in the world.

Keywords: physical education, sport, proper nutrition, healthy lifestyle, Internet, motivation

Введение. На сегодняшний день существует проблема непопулярности спорта и здорового образа жизни среди молодёжи, и включает эта тема в себя не только регулярные занятия спортом, но также и отсутствие у многих правильного и сбалансированного рациона питания, что как причина имеет и следствие: население РФ всё чаще встречается с такой повсеместной и глобальной проблемой, как лишний вес или вовсе ожирение.

Около шестидесяти процентов россиян (более 80 миллионов) весят больше нормы. Об этом свидетельствует беспристрастная статистика. Каждый год, по прогнозам медиков, армию полненьких граждан будут пополнять полмиллиона. В топе регионов, жители которых страдают ожирением больше всего, - Омская, Орловская, Курганская области. О том, как связаны с избыточным весом психологические проблемы и какие болезни грозят толстякам, эксперты рассуждали на конференции в Национальной службе новостей.

«Количество людей с проблемным весом значительно увеличивается каждый год во всем мире», - говорит врач-эндокринолог, член российской ассоциации эндокринологов Виктор Жилев. – «По официальной статистике Всемирной организации здравоохранения, которая проводила самый крупный «срез» в 2016 году, 1,9 миллиарда человек, больше четверти населения планеты, имели избыточную массу тела, из них 650 миллионов - непосредственно ожирение. Если тенденция сохранится, к 2030 году уже 62% людей в мире будут иметь избыточную массу тела.»

В России в том же 2016 году уже 60% жителей имели избыточный вес. Печальная статистика касается и детей. Среднегодовой темп прироста юных граждан страны до 13 лет с лишним весом составляет 8 процентов, а подростков – 9 процентов. Только за последний год их стало больше на 108 тысяч (общее количество детей с ожирением – 6 миллионов). [1] Проблема стала обретать массовый масштаб ещё годами ранее, но темп её распространения достаточно высок, чтобы задуматься о том, чтобы начать популяризацию здорового образа жизни и правильного питания среди подрастающего поколения и среди граждан в принципе.

Цель: определить, какое влияние оказывают на общество лозунги, советы и призывы к ведению здорового образа жизни, а также определить преимущества правильного питания и тренировок над бесконтрольным потреблением и отсутствием активности.

Актуальность: в век цифровых технологий человек мало заинтересован в собственном физическом развитии и всё больше людей сталкиваются с такой проблемой, как избыточный вес, что негативно сказывается на здоровье как отдельного индивида, так и нации в целом.

Методы исследования: анализ и синтез, наблюдение, эксперимент

Организация исследования: в рамках исследования будет рассмотрена представленная в открытых источниках статистика и проведён эксперимент непосредственно на авторе статьи, чтобы впоследствии пролить свет на то, что действительно происходит с организмом и самоощущением человека при ведении здорового образа жизни.

В ходе анализа отдельных случаев пропаганды здорового образа жизни среди массовой общественности было выявлено, что повсеместные советы о ведении здорового образа жизни могут показаться отдельным людям едкими и навязчивыми, что может лишь отбить желание и интерес в занятиях спортом и правильном питании. Иногда случаются ситуации, когда «неправильный» по внешним параметрам человек может получать в достаточно большом объеме непрошенные советы и замечания по поводу их формы, что может быть в лучшем случае бестактно, а в худшем – опасно. Часто условные лозунги или рекламные баннеры, всё же, способны увлечь человека и проявить в нём интерес к ЗОЖ, однако в большей степени вести здоровый образ жизни или нет – это скорее вопрос выбора самого человека, нежели какого-либо убеждения. Отдельная личность должна прийти к этому сама, так как мысль о том, что переедание и сидячий образ жизни это плохо понятна каждому, однако не каждый способен в той или иной мере бороться с этим, зачастую дело в нехватке мотивации. Куда более эффективной стратегией, которая помогла бы мотивировать граждан, могла бы быть социальная реклама, в которой были бы в понятной форме указаны те преимущества, которые даёт здоровый образ жизни. К тому же, в каком-то смысле, пагубное влияние на популяризацию активного отдыха и правильного питания оказывает такое течение, как «бодипозитив», которое в последние годы совсем потеряло своё изначальное значение и границы этого понятия достаточно сильно размылось. Изначально, когда движение бодипозитива только зарождалось, оно было адресовано людям с физическими недостатками, тем, кто с ними родился или приобрел после несчастного случая. Этим людям был адресован послыл: не замыкайтесь в себе, примите себя такими, как есть, проявите свои лучшие качества и постарайтесь найти достойное место в жизни. Некоторые люди, таким образом, сумели преодолеть сложные стартовые условия и многого добиться. Например, Ник Вуйчич родился без рук и ног и стал всемирно известным лектором-мотиватором. У него жена и двое детей.

Другой пример — Роман Костомаров. Лишившись ног и кистей рук, он не пал духом и снова встал на коньки. Недавно он выступал в ледовом шоу Ильи Авербуха. Такие люди вызывают огромное уважение своей волей к жизни, силой духа, амбициозностью. Это и есть настоящий бодипозитив! [2] Однако в последние годы всё чаще можно встретить рекламу ранее спортивных брендов одежды, на обложках которых красуются люди, которые ранее могли бы подвергнуться критике за свой внешний вид, и, возможно, в этом и есть смысл, однако в умах многих может возникнуть резонный вопрос: «Зачем стараться, если любой человек – чудесен и красив?»

Не стоит принимать такие условия, не ознакомившись с теми проблемами, которые за собой несет такое явление, как ожирение. Люди с большим избыточным весом испытывают на себе критические проблемы со здоровьем, в частности, с работой внутренних органов и подвержены, или более корректно будет сказать, предрасположены к таким заболеваниям, как преддиабет или сахарный диабет. Ни одно из этих состояний организма не назвать здоровым, так как внутренние органы страдают из-за количества потребляемой еды, содержащей большое количество сахара и жиров, что не приводит ни к чему «позитивному».

Эпидемиологическое обследование показало, что приблизительно каждый пятый-шестой россиянин имеет преддиабет, каждый третий-четвертый страдает ожирением. Об этом в пятницу на пресс-конференции в ТАСС сообщила директор Института диабета НМИЦ эндокринологии Минздрава России, академик РАН Марина Шестакова. "Благодаря этому исследованию мы узнали, что каждый приблизительно пятый-шестой гражданин нашей страны имеет преддиабет, то есть предстadium этого заболевания. И благодаря этому же эпидемиологическому исследованию узнали, что каждый третий-четвертый человек, населяющий Россию, имеет ожирение. Ожирение - не что иное, как самый важнейший фактор риска развития сахарного диабета", - сказала она. [3]

В ходе исследования был проведен эксперимент, в котором добровольный подопытный, имеющий достаточно давнюю и укоренившуюся проблему, связанную с ожирением, на протяжении месяца соблюдал режим тренировок и правильно питался, что привело к результатам, которые будут изложены ниже.

Результаты исследования: в ходе эксперимента подопытный, весивший ранее 120 килограмм, стал совмещать собственноручно составленный план питания с верхней границей в 1500 ккал на день с физической нагрузкой на регулярной основе, что впоследствии, на данный момент, привело к снижению веса до 105 кг приблизительно за 25 суток. Из описанных положительных эффектов, которые могли бы стать хорошим стимулом для заинтересованных людей в рамках примера с социальной рекламой, о котором упоминалось ранее, были обнаружены следующие:

1. Постепенное проявление мускулатуры (мышцы плеч, предплечий, мышцы ног и прочие стали более явными)
2. Подопытный стал проще засыпать и соблюдать таким образом режим сна, что повысило общую продуктивность в течение дня
3. Постепенное решение проблем с потливостью
4. Общее улучшение формы и внешнего вида
5. Ощущение легкости и подвижности
6. Отсутствие тяжести в животе из-за переедания (по причине исключения последнего в принципе)
7. Отсутствие головной боли без определенной причины

Это лишь часть того, что было описано испытуемым, однако уже эти факторы могут замотивировать кого-либо, побудить к действию, так как многие проблемы, вне зависимости от того, визуальные они (связанные с внешним видом) или нет, в процессе похудения и ведения здорового образа жизни, со временем, решаются самостоятельно.

Заключение. В заключение можно указать на то, что исследование дало обнадеживающий результат и самочувствие во многом действительно зависит от выбранного человеком образа жизни, однако популяризация не должна держаться на пропаганде, так как она, во многом, не достигает ожидаемого эффекта. Пока человек не встретит свою проблему лицом к лицу и не найдет стимул, повлиять на принятие решения о ведении правильного образа жизни практически невозможно.

Библиографические ссылки

1. Россия превращается в страну толстяков: 80 миллионов граждан страдают ожирением // mk.ru URL: <https://www.mk.ru/social/2024/02/09/rossiya-prevrashhaetsya-v-stranu-tolstyakov-80->

millionov-grazhdan-stradayut-ozhireniem.html?ysclid=lw7qflmdax193544172 (дата обращения: 15.05.2024).

2. Кто стоит за пропагандой ожирения // Dzen URL: <https://dzen.ru/a/ZbjL4IHwkSDr9W0b> (дата обращения: 15.05.2024).

3. Эксперт: каждый пятый-шестой россиянин имеет преддиабет // ТАСС URL: <https://tass.ru/obschestvo/16300523?ysclid=lw7rripsai209056031> (дата обращения: 15.05.2024).

References

1. Rossiya prevraschaetsya v stranu tolstyakov: 80 millionov grazhdan stradayut ozhireniem // mk.ru URL: <https://www.mk.ru/social/2024/02/09/rossiya-prevrashhaetsya-v-stranu-tolstyakov-80-millionov-grazhdan-stradayut-ozhireniem.html?ysclid=lw7qflmdax193544172> (data obrascheniya: 15.05.2024).

2. Kto stoit za propagandoy ozhireniya // Dzen URL: <https://dzen.ru/a/ZbjL4IHwkSDr9W0b> (data obrascheniya: 15.05.2024).

3. `Ekspert: kazhdyj pyatyj-shestoj rossiyenin imeet preddiabet // TASS URL: <https://tass.ru/obschestvo/16300523?ysclid=lw7rripsai209056031> (data obrascheniya: 15.05.2024).

© Школьников А.Н., 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Акбулатов Э. Ш. Приветственное слово	4

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аванесов Э.Ю. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих преподавателей.....	5
Аветисян С.А., Мельников А.И. Бадминтон в повышении физической подготовленности и здоровья студентов.....	11
Адушева Т.Г. Роль физической активности в здоровьесбережении студентов.....	16
Адушева Т.Г., Арнст Н.В., Радченко Д.Г. Актуальные психолого-педагогические проблемы физического воспитания в школе.....	19
Адушева Т.Г., Тимохина Е.А. Развитие физической и психологической стойкости студентов: методы и техники достижения.....	23
Алексеева К.К., Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н. Предпочтительный выбор физических упражнений студентами.....	26
Алексеева К.К., Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н. Причины низкой самостоятельной физической активности студентов.....	29
Ананян Э.К., Чулаков Х.А., Желтов А.А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой и спортом в вузе.....	32
Арнст Н.В. Польза физических упражнений для здоровья человека.....	36
Арнст В.А., Графова Н.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов вечернего обучения в вузе.....	39
Батурин А.Е., Лопатина Ю.С. Создание атмосферы для природного самовыражения студента-юриста в процессе занятий по физической культуре.....	43
Безякин В.О., Томилин К.Г., Фролов В.И. К вопросу оптимизации физического воспитания школьников города-курорта сочи.....	48
Бученков К.В., Тумгоев М.Х. Процесс энергетического сбережения у профессиональных пловцов.....	53
Бюркланд А.А., Кичко Е.В. Важность включения физических упражнений в расписании режима дня студента.....	59
Бюркланд А.А., Алимеева Т.А. Статический стретчинг как инструмент повышения уровня здоровья студентов.....	64
Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К., Кыргыс Э.К., Лепилина Т.В. Физическая активность как средство профилактики тревожности у студентов.....	68
Дворкин В.М., Токманцева Д.Д. К вопросу об использовании современных технологий в организации физической (спортивной) подготовки.....	72
Демчук Д.Д., Кондрашова Е.Д. Исследование влияния новейших технологий на эффективность физического воспитания и поддержание здоровья.....	75
Душевина Я.А., Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов.....	77
Еремина Е.В., Селитреникова Т.А. Состояние дыхательной системы у пловцов на этапе спортивной специализации в различных стилях плавания.....	82
Желтов А.А., Шарапатов Н.А. Современные тенденции развития студенческого спорта в РФ.....	85
Зотин В.В., Кондрашова Е.Д. Внедрение цифровых технологий в сферу физической культуры.....	89

Каллаур Е.Г. Периодизация годичной подготовки юных спортсменов гребцов на байдарках в системе многолетнего совершенствования.....	92
Кичко Е.В., Бюркланд А.А. О пользе проведения занятий физической культурой со студентами на свежем воздухе.....	97
Кондрашова Е.Д., Ларичев М.А. Фиджитал-спорт: инновационный путь к активной и здоровой жизни студентов.....	102
Корнюшина М.А. Средства физической культуры для самостоятельной подготовки студентов к сдаче норм ГТО.....	106
Кравченко В.М., Бартновская Л.А. К вопросу о панических атаках обучающихся вуза на занятиях физической культуры.....	111
Кривец И.Г. Инновационные подходы в организации учебного процесса по физической культуре в специально медицинских группах.....	115
Кузнецова З.В., Колыванова Е.О., Сивухин И.Н. Становление и перспективы развития студенческого спорта и его цифровая трансформация.....	120
Логинов Д.В., Гаврис А.Р. Особенности физического воспитания студентов вуза.....	124
Логинов Д.В., Садыков Т.Р. Комплексный подход к процессу формирования физической культуры обучающихся в вузе	128
Малеев П.А., Щерба Ю.Е. Совершенствование физического воспитания обучающихся вуза с использованием средств экологического воспитания.....	133
Мартиросова Т.А., Арнст В.А. Педагогическое сопровождение формирования здоровья студентов вузов.....	136
Огородова Е.С., Загrevский О.И. Совершенствование физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров на этапе углубленной специализации.....	141
Патаркацишвили Н.Ю. Повышение профессионально-прикладных физических качеств у студентов средствами северной ходьбы.....	145
Патрикеев А.Ю. Знакомьте учеников с прикладным значением физкультуры.....	149
Пузакова Е.Д., Кондрашова Е.Д. История развития физической культуры и спорта в высшем профессиональном образовании.....	152
Ребров Е.Ю., Мартиросова Т.А. Методика развития силовых показателей.....	156
Сахарнова Т.К., Айзятуллова Г.Р., Артемьева Ж.С., Виноградова Е.А. Анализ развития балансовых упражнений в парно-групповой акробатике спортсменов высокой квалификации.....	160
Сёмкина Г.И., Кулецкий И.О. Адаптация иностранных студентов в условиях климата беларуси на примере студентов 2 курса гродненского государственного медицинского университета.....	165
Сизо В.М., Кузнецова З.В. Преимущества и проблемы физического воспитания в вузах россии.....	171
Служителев А.В., Колыванова Е.О., Сивухин И.Н. Актуальные проблемы физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки в системе высшего образования	175
Соболева А.А., Радченко Д.Г. Физическое воспитание студентов высшего учебного заведения.....	179
Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н., Мартиросова Т.А., Кадомцева Е.М. Совершенствование процесса формирования физической культуры студентов в вузе.....	183
Харчева И.Г., Паршенкова Д.Ю. Универсальность плавания, как вида спорта в процессе физического воспитания студентов медицинского вуза.....	189
Хуако З.А., Кузнецова З.В. Использование информационных технологий на занятиях по физической культуре и спорту в вузе.....	193
Чернышева Е.И., Копылов Ю.А. Тренировка боевых психофизических качеств студентов высших учебных заведений.....	197
Чулаков Х.А., Федосова Л.П., Федотова Г.В. Роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья студентов.....	202

Чупров К.С., Волкова Л.М. Физическое воспитание и комплекс ГТО как необходимость современной России.....	206
Шадрин Г.А., Анисимов В.А. Важность периодизации физической нагрузки в пауэрлифтинге.....	210
Шакиров А.Р., Жуйко Д.А. Влияние физической культуры и спорта на организм студента.....	213
Шакиров А.Р., Жуйко Д.А. Проведение занятий физической культуры методом «круговой тренировки».....	217
Шакиров А.Р., Жуйко Д.А. Формирования неподдельного интереса к занятиям физической культуры.....	220
Шантарович В.В. Состояния подготовленности к соревнованиям и готовности к высшим достижениям.....	223
Шурыкин М.А., Федосова Л.П., Кузнецова З.В. Взаимосвязь физической и интеллектуальной деятельности студентов.....	227
Элипханов С.Б. Физическое воспитание детей на современном этапе развития общества: проблемные аспекты.....	232

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Алдиабат Х.Т.А., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К., Галимова А.Г., Кыргыс Э.К. Специальная физическая подготовка как процесс целенаправленного развития физических качеств футболистов.....	236
Алшувайли Х.Х.Ф. Взаимосвязь концентрации внимания на точности удара справа в теннисе у студентов.....	240
Арнст В.А. Прогнозирование в спорте.....	246
Буйлова В., Шакиров А. Игра баскетбол и его влияние на здоровье человека.....	249
Вохидов А.Б., Кондрашова Е.Д. Развитие и популярность смешанных боевых искусств (ММА) в современном мире.....	252
Горбунов И.А. Методические особенности оптимизации уровня тревожности вратарей в хоккее.....	255
Горская И.Ю., Кравчук Т.А., Кравчук А.И. Статистический анализ показателей развития игровых видов спорта в российской федерации.....	260
Дмитриев В.А., Вытнова А.Е. Функциональное состояние и скоростно-силовые качества студентов специализации «футбол» во время годового цикла.....	264
Дубик И.А., Радаева С.В. Анализ технической и физической подготовленности студентов отделения «баскетбол» НИТГУ.....	269
Загrevский В.И., Загrevский О.И., Галайчук Т.В. Угловые параметры звеньев тела спортсменов в условиях устойчивого равновесия.....	273
Калининченко М.Н., Федосова Л.П., Кузнецова З.В. Игровые виды спорта как средство оздоровления студентов.....	278
Корж С.В., Радченко Д.Г. Влияние спортивных игр и единоборств на физическое и психологическое развитие личности.....	282
Мавропуло О.С., Биналиев А.Т. Применение вспомогательных тренировочных средств в физической подготовке юных дзюдоистов.....	285
Мартиросова Т.А. Совершенствование учебно-тренировочного процесса в вузе.....	289
Пятин Е.В. Точность действий как фактор успешности соревновательной деятельности юных бадминтонистов.....	292
Романова Н.Н. Исследование гендерных особенностей игроков в мини-футбол на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	295

Романова Н.Н. Особенности психологического сопровождения в хоккее.....	300
Улога О.И., Улога Г.Б., Шевцова Ю.А., Семкина Г.И., Кулецкий И.О. Самооценка здоровья и образа жизни студентов – медиков 2-го и 6-го курсов.....	305
Черепанов А.Ю. Совершенствование скоростно-силовой подготовленности игроков студенческой баскетбольной команды.....	311
Шадрин Ю.С. Методические особенности оптимизации уровня мотивации к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	316

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Адушева Т.Г., Давыденко А.А. Факторы, влияющие на успешное прохождение физической реабилитации и рекреации.....	321
Душевина Я.А., Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Особенности организации физической рекреации студентов.....	324
Зотин В.В., Мельничук А.А. Влияние занятий йогой на физическое состояние женщин среднего возраста.....	329
Исаев Р.С., Кудрявцев М.Д., Михалева Е.А., Кудрявцева И.Н. Закономерности и особенности обучения технике ходьбы на лыжах на основе психолого-педагогической концепции.....	332
Исметов Р.Н., Федосова Л.П. Влияние физической рекреации на здоровье тела и духа человека.....	336
Каменский Д.А., Польшникова М.П. Улучшение физических кондиций студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий по физической культуре.....	340
Кемечев Р.Р., Кузнецова З.В. Реабилитация студентов после стрессовых ситуаций средствами физической культуры.....	345
Милякова Е., Фуртунэ О., Дорган В. Интенсивность физической нагрузки на примере женщины 62 лет.....	349
Милякова Е., Гаста Е., Дорган В. Спортивная интеграция детей с комплексными нарушениями развития в системе футбола. Обзор изучения данных.....	354
Назлуханов В.О., Федосова Л.П., Федотова Г.В. Реабилитация студентов с ослабленным здоровьем средствами физической культуры.....	357
Поташова Э.Р., Ланская О.В. Эффективность методики коррекции нарушений мелкой моторики у детей 7-8 лет с легкой степенью умственной отсталости.....	362
Рябинина С.К., Каргавцева А.И. Настольный теннис как средство социальной адаптации и интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья.....	367
Сафронова Г.В., Горовой В.А. Виды, формы и средства рекреативной физической культуры студентов.....	371
Сень С.В., Шарапатов Н.А. Адаптация человеческого организма к физическим нагрузкам.....	376
Ткачева Т.В., Анастасова А.А. Восстановление после спортивной травмы коленного сустава.....	381

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Адушева Т.Г. Роль физической культуры в России: анализ научной литературы.....	383

Алдиабат И.М.И., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К., Кыргыз Э.К., Михалёва Е.А. Массовый спорт как важный фактор в формировании здорового образа жизни молодежи в современном обществе.....	386
Арутюнян Т.Г., Пыж В.В. Интеграция физического и патриотического воспитания в ракурсе идеологического вызова Русской цивилизации	390
Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Кузнецов А.Л. Значение понятий и терминов в области физической культуры и использование их обучающимися вуза на занятиях	396
Батурин А.Е., Антонюк О.С. Изучение социальных аспектов физической культуры и спорта, их место и роль в образовательном процессе юридического вуза.....	400
Захарова А.А., Панов Е.В. Философия физической культуры и спорта как элемент формирования личности.....	405
Звягина Е.В. Необходимость соблюдения определенной диеты лыжникам-гонщикам мужского пола перед марафонской гонкой.....	409
Иващенко Н.Ю., Алиева Э.М. Сопряжение спортивной деятельности спортсмена и процесса становления успешности в социальной среде.....	412
Каменский Д.А., Ишунина П.Д. Использование инновационных подходов в обеспечении соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма в процессе занятий спортивных секциях и при проведении соревнований.....	416
Кузьмин П.Г., Панов Е.В. Противодействие наркомании средствами физической культуры и спорта.....	421
Мусаев Э.Т. Контракт с профессиональными спортсменами: особенности условий	425
Пожидаева И.Л., Тациян В.А. Формирование навыков стрессоустойчивости.....	430
Симкин И.А., Волкова Л.М. Взаимосвязь психологической и физической подготовки летного состава гражданской авиации.....	434
Склярова И.В., Слабкова С.А., Трофимова Е.О. Мотивационная заинтересованность в спорте высших достижений на примере студентов медицинского вузам.....	438
Склярова И.В. Ретроспективный обзор проведения дисциплины «Физическая культура» на языке-посредников медицинском вузе.....	442
Тациян А.А., Панов Е.В. Физическая и психологическая подготовка курсантов вузов мвд России, обучающихся по профилю ГИБДД.....	449
Федотова Г.В., Кислицына Д.С. Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта.....	454
Харчева И.Г., Зубач В.Д. Повышение уровня физической подготовленности студентов на занятиях по плаванию.....	459

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Адамонис А.Л., Пац Н.В. Анализ уровня двигательной активности студентов высших учебных медицинских учреждений и ее роль в формировании здорового образа жизни.....	464
Ананян Э.К., Федосова Л.П., Кузнецова З.В. Двигательная активность студентов в формировании их здорового образа жизни.....	468
Ботвин К.А., Синкевич Е.В. Осведомленность белорусов об отрицательном влиянии недостатка магния на процессы обучения, формирования памяти, стрессоустойчивость и сон.....	472
Ворончихин Д.В., Панов Е.В., Бакин А.В., Кузнецов С.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни.....	478
Димаксян К.С., Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Влияние физической культуры и спорта на женское здоровье.....	483

Димаксян К.С., Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Негативные факторы, влияющие на ухудшение здоровья и физической подготовленности студентов.....	488
Доленко Н.В., Дружинина С.Д., Павлов Г.М. Методы популяризации рационального питания.....	493
Задисенская А.А., Поборончук Т.Н., Веснина В.А. Проблемы мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении.....	496
Иванова П.Х., Петрова Т.В. Оценка нового фруктово-овощного напитка из моркови, томатов и хурмы, полученного после оптимизации компонентного состава.....	501
Клепцова Т.Н. Роль в общественном здоровье и формировании социальной ответственности.....	505
Кулиев В.К., Кудрявцев М.Д., Лепилина Т.В., Галимова А.Г., Кыргыс Э.К. Поддержание оптимального уровня работоспособности у студентов во время учебы с помощью улучшения рациона питания.....	509
Малянова Е.Ю. Плавание как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских специальностей.....	513
Лапыш Д.Е., Пац Н.В. Гигиенический анализ продуктов, используемых при приготовлении фруктовых смузи для снижения массы тела.....	518
Пац Н.В., Борис М.В. Осведомленность населения о валеолого-гигиенических рисках нарушения здоровья при дефиците цинка в организме при несбалансированном питании.....	521
Пац Н.В., Марковская Е.А. Пищевая ценность протеиновых батончиков и их влияние на здоровье спортсменов.....	524
Савощеня Д.А., Пац Н.В. Изучение отношения городского населения к еде быстрого приготовления и его осведомленности о возможных рисках для здоровья.....	528
Селитренникова Т.А., Аносов В.А. Влияние оздоровительной физической культуры на уровень сформированности физических качеств военнослужащих, отнесенных к третьей группе состояния здоровья.....	531
Серая А.Г., Кузнецова З.В. Польза традиционных и нетрадиционных видов физической активности студентов.....	536
Сокарева Г.В. Формирование здорового образа жизни студентов методами самоконтроля двигательной активности.....	541
Тащиян А.А., Алексеева Д.Е. Туризм, как форма активного отдыха и повышения физических кондиций организма человека.....	546
Ткачева Т.В. Спортивная нутрициология в повышении работоспособности: плюсы и минусы.....	550
Фомина И.А., Федосова Л.П., Удовицкая Л.У. Роль закаливания для здоровья человека.....	553
Шакиров А.Р., Жуйко Д.А. Активный отдых на красноярских столбах.....	558
Шелест С., Синкевич Е.В. Гигиеническая оценка распространенности употребления питьевой воды натошак среди молодежи.....	562
Яцкая Д.Д., Поборончук Т.Н., Логинов Д.В. Социально-педагогические причины снижения уровня мотивации занятия физической культурой у студенческой молодежи.....	565

МОЛОДОЙ СПОРТИВНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ (СТУДЕНТЫ МАГИСТРАНТЫ, АСПИРАНТЫ)

Акимова С.А., Логинов Д.В. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта в вузах	569
Анюшин Д.Д., Логинов Д.В. Марафоны как способ привлечения людей к ведению здорового образа жизни.....	573

Бабашкин Д.И., Звягина Е.В. Оценка степени развития выносливости пальцев рук спортсмена, занимающегося скалолазанием в рамках реализации разных тренировочных программ.....	576
Бюркланд Б.С. Комплекс ГТО как показатель прогрессивности организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях и его значение на формирование личности.....	579
Дибина С.В., Панов Е.В. К вопросу психологической подготовленности спортсмена как условия успешного соревновательного процесса.....	583
Коробкина К.С., Загrevский В.И. Динамика физической подготовленности девочек младших классов в годичном цикле учебных занятий	586
Коробкина К.С., Загrevский В.И. Экспериментальное исследование динамики физической подготовленности мальчиков младших классов в годичном цикле учебных занятий.....	590
Пац Н.В., Кононович А.Н. Протеиновые коктейли: анализ положительных и отрицательных эффектов использования этого продукта для здоровья и спортивных достижений	595
Сяо Ф., Цзяо Л., Кабачкова А.В. Регионарный кровоток нижних конечностей в период раннего восстановления в условиях воздействия холодного воздуха.....	599
Ткачева Т.В., Мальцева В.В. Инновационные технологии в сфере студенческого спорта.....	602
Школьников А.Н. Влияние пропаганды здорового образа жизни на мотивацию граждан.....	605