АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Материалы Международной научно-практической конференции

Чебоксары - 2022

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Материалы Международной студенческой научно-практической конференции

03 февраля 2022 г.

Чебоксары – 2022

УДК 796
ББК 75
А43

Рецензенты:

Викторова В.А. – директор научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Набиев Т.Э. – канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан);

Петрова Т.Н. – канд. пед. наук, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Федорова О.Н. – ст. преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Шиленко О.В. – канд. пед. наук, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия).

А43 **Актуальные проблемы физического воспитания студентов:** Материалы Международной научно-практической конференции, 03 февраля 2022 г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2022. – 665 с.

Редакционная коллегия

Корнилова Л.М., канд. экон. наук, доцент, проректор по учебной и научной работе ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Алтынова Н.В., канд. биол. наук, доцент, ученый секретарь ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Таланцева В.К., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Платунов А.И., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

Сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания студентов», состоявшейся 03 февраля 2022 года в ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, г. Чебоксары (Россия).

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2022
© НУУз имени Мирзо Улугбека, 2022
© Коллектив авторов, 2022

УДК 159.9

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКА ПОСРЕДСТВОМ УВЛЕЧЕНИЯ СПОРТОМ

Атанова А., студент, Сытник Е., студент,
Солонченко С.С., педагог-психолог
ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж», г. Белгород, Россия

THE DEVELOPMENT OF PERSONAL QUALITIES OF A TEENAGER THROUGH A PASSION FOR SPORTS

Atanova A., student, Sytnik E., student,
Solonchenko S.S., educational psychologist
Belgorod Pedagogical College, Belgorod, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются общие аспекты личностного развития, анализируется понятие «личностное развитие», а также рассматриваются особенности личностного развития в подростковом возрасте. Авторы обращают внимание на специфику увлечения спортом в подростковом возрасте, а также анализируют особенности развития личностных качеств подростка посредством увлечения спортом.

Ключевые слова: личностные качества, подростки, спорт, увлечения.

Abstract. The article discusses the general aspects of personal development, analyzes the concept of "personal development", and also examines the features of personal development in adolescence. The authors pay attention to the specifics of sports passion in adolescence, and also analyze the features of the development of personal qualities of a teenager through sports passion.

Key words: personal qualities, teenagers, sports, hobbies.

Актуальность. Подростковый возраст представляет собой сложный, кризисный период развития, именно поэтому развитие личностных качеств подростка является предметом исследования многих как отечественных, так и зарубежных специалистов. Однако на сегодняшний момент специалисты часто расходятся во мнениях по данному вопросу. В связи с вышесказанным необходим аккуратный и вдумчивый выбор путей развития личностных качеств подростка. На наш взгляд развитие личностных качеств подростка посредством увлечения спортом является одним из самых перспективных путей.

Цель работы. Проанализировать особенности развития личностных качеств подростка посредством увлечения спортом.

Задачи работы:

1. Рассмотреть общие аспекты личностного развития.
2. Проанализировать особенности протекания подросткового возраста.
3. Рассмотреть особенности личностного развития в подростковом возрасте.
4. Изучить особенности развития личностных качеств подростка посредством увлечения спортом.

Обратим внимание на общие аспекты личностного развития. И так, по мнению специалистов, таких как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и других, развитие личности рассматривать следует в качестве процесса, который можно характеризовать с помощью степени формирования и насыщения системных качеств индивида. С этой позиции происходит выражение уровня его социальной зрелости. Так, Д.Б. Эльконин отмечает, что социальное развитие способно не только опережать интеллектуальное, оно предшествует ему и является исходным на любой переломной стадии развития. По мнению автора именно оно предопределяет возможность перехода на каждый следующий этап онтогенеза [11].

Рассмотрим особенности протекания подросткового возраста. И так, подростковый возраст, как отечественные, так и зарубежные специалисты в области педагогики и психологии относят к так называемым критическим периодам жизни человека. Л.С. Выготский в своих работах выделяет позитивный смысл подросткового кризиса, который, по мнению автора, заключается в том, что через подростковый кризис происходит борьба за независимость, происходящая в относительно безопасных условиях. По мнению автора, она не принимает крайних форм [2]. С.Л. Рубинштейн также отмечает наличие позитивных моментов в процессе протекания подросткового кризиса. В этом процессе, по мнению автора, подростки способны удовлетворять потребности в самопознании и самоутверждении. У подростков не просто проявляется чувство уверенности в себе и способность положиться на себя. Именно здесь, как отмечает автор, формируются способы поведения, которые позволяют подростку в последующем справляться со сложными жизненными ситуациями.

Проанализируем личностные характеристики, связанные с данным возрастом. Личностные характеристики, связанные с подростковым возрастом, изучали такие специалисты как М.И. Лисина, Л.И. Божович, В.С. Мухина и многие другие. Так, по мнению М.И. Лисиной, к ним относятся: охлаждение к учебной деятельности; отвлечение на дела, не имеющие отношения к учебе; стремление к личным и довольно интимным видам общения. В этот возрастной период подросток чувствует себя уже не ребенком, а взрослым человеком. Подросток все больше отвергает свою

принадлежность к детям, ждет соответствующего изменения отношения к себе со стороны взрослых [5]. В тоже время Л.И. Божович отмечает то, что некоторые личностные характеристики подростков обусловлены негативизмом, присущим подростковому возрасту. Негативизм проявляется через стремление противостоять любым предложениям, суждениям и чувствам значимых взрослых [1]. В тоже время В.С. Мухина рассматривает два основных пути протекания подросткового кризиса: независимость и зависимость. Так, по мнению автора, для кризиса независимости характерны следующие черты: упрямство, негативизм, строптивость, своеволие, обесценивание взрослых людей, негативное отношение к их требованиям. В тоже время, симптомами кризиса зависимости является чрезмерное послушание, зависимость от более старших и сильных, регресс к старым вкусам, интересам и формам поведения [7].

Таким образом, мы выяснили, что подростковый возраст представляет собой сложный, кризисный период развития, именно поэтому развитие личностных качеств подростка является предметом исследования многих как отечественных, так и зарубежных специалистов. Специфика протекания подросткового возраста предусматривает аккуратный и вдумчивый выбор путей развития личностных качеств подростка. Мы решили рассмотреть возможность развития личностных качеств подростка посредством увлечения спортом.

Обратим внимание на важность занятиями физической культурой и спортом в любом возрасте, в том числе в подростковом возрасте для способствования разностороннему развитию личности. Эта тема является предметом исследования таких отечественных специалистов как Л.И. Лубышева, С.Г. Нилуашев, М.Г. Соловьев и многих других. И так, по мнению специалистов, объективная сторона влияния занятий спортом на интеллект состоит в том, что умственная и физическая деятельность выступает в единстве и во взаимосвязи. Так, по мнению Л.И. Лубышевой, многие явления, происходящие в окружающем мире и в организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности. Это, по мнению автора, относится, прежде всего, к представлениям о кинематических, динамических и ритмических характеристиках движений. То есть к представлениям о времени, пространстве, продолжительности выполнения движений, темпе, скорости, ритме, а также о возможностях собственного тела [6]. В то же время С.Г. Нилуашев считает, что занятия спортом оказывают влияние на развитие определенных сторон интеллекта. К ним относятся: внимание, наблюдательность, находчивость и быстрота. По мнению автора, занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению умственной работоспособности. Так, положительное влияние оказывает чередование характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применение физических

нагрузок, в то время как ограничение двигательной активности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности [8].

Однако специалисты отмечают, что возможно и отрицательное влияние учебно-тренировочных занятий на интеллект. Так, отрицательное влияние, по мнению М.Г. Соловьева, вызвано односторонним увлечением спортом, или же утомлением, наступающим вследствие учебно-тренировочных занятий со слишком большими нагрузками. Более того, автор отмечает, что угнетающее влияние на интеллект подростка, занимающегося спортом, могут оказать и условия, исключающие привычный физический или умственный труд [10].

В тоже время необходимо отметить, что занятия спортом способствуют формированию положительных эмоций. Причины этого явления специалисты объясняются тем фактом, что мышечное напряжение связано с возникновением приятных ощущений. Достижение поставленных целей, даже сознание приближения к ним, - является главным фактором, дающим человеку удовлетворение своей деятельностью. Однако занятия спортом – является фактором, вызывающим не только положительные эмоции. Они могут явиться также источником острых негативных переживаний, причем наиболее отрицательное влияние на эмоциональную сферу оказывают неудачные выступления на спортивных соревнованиях, отрицательные примеры поведения, если таковые имеются в процессе учебно-тренировочных занятий, не сформированный здоровый психологический климат в группе занимающихся.

Важное место в формировании личности в процессе учебно-тренировочных занятий занимает и эстетическое воспитание. Занятия физической культурой и спортом направлены, прежде всего, на овладение человеком своей двигательной сферой, обогащение двигательных представлений, развитие двигательных способностей [7].

Таким образом, важнейшая задача занятий физической культурой и спортом – формирование личности подростка. Основным условием достижения положительных результатов в формировании личности подростков в процессе занятий физической культурой и спортом служит комплексный подход. Одним из основных условий успеха является развитие интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер подростков. Следовательно, необходимо ориентировать педагогическую деятельность на такие важные компоненты, как формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. При этом подростков необходимо обучать способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня

физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Список литературы

1. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л.И. Божович; под редакцией Д.И. Фельдштейна. – Москва: Просвещение, 1995. – 642 с. – Текст : непосредственный.

2. Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – Москва: Апрель пресс: Эксмо-Пресс, 2019. – 1008 с. – Текст : непосредственный.

3. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология : учебное пособие для студентов пед. вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова ; под редакцией М. В. Гамезо. – Москва :Пед. о-во России, 2003. – 508 с. – Текст : непосредственный.

4. Развитие общения у дошкольников : характеристика основных форм общения со взрослыми у детей от рождения до 7-ми лет / под редакцией А. В. Запорожца, М. И. Лисиной. – Москва : Педагогика, 1974. – 288 с. – Текст : непосредственный.

5. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина. – Москва; Воронеж, 1997. – 354 с. – Текст : непосредственный.

6. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – Москва: ГЦОЛИФК, 2015. – 120 с. – Текст : непосредственный.

7. Мухина, В.С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта / В.С. Мухина. – Москва: Просвещение, 1981. –240 с. – Текст : непосредственный.

8. Нилуашев, С.Г. Физическое воспитание и здоровье / С.Г. Нилуашев. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2018. – № 3. –С.2- 9.

9. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт Петербург : Питер, 2018. – 712 с. – Текст : непосредственный.

10. Соловьев, М.Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / М.Г. Соловьев. – Ставрополь, СГУ, 2015. – 111 с. – Текст : непосредственный.

11. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – Москва: Просвещение, 1989. – 350 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.035

ФИТНЕС КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бабарикина Е.А., студент, Роговая В.В., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

FITNESS AS A FACTOR IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Babarikina E.A., student, Rogovaya V.V., student
Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism,
Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье представлен анализ и особенности использования современных фитнес-технологий, как фактора формирования мотивации к занятиям двигательной активностью, что способствует повышению интереса студенческой молодежи к формированию здорового образа жизни с помощью этих форм занятий.

Ключевые слова: фитнес; здоровый образ жизни; студенческая молодежь; мотивация, направления системы фитнес.

Abstract. The article presents an analysis and features of the use of modern fitness technologies as a factor in the formation of motivation to engage in motor activity, which contributes to increasing the interest of students in the formation of a healthy lifestyle with the help of these forms of classes.

Key words: fitness, healthy lifestyle, student youth, motivation, directions of the fitness system.

Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи остается достаточно актуальной в связи с ухудшающимся здоровьем подрастающего поколения [2].

На сегодняшний день в современном российском обществе происходят глубокие социально-экономические и политические реформы. Они имеют как положительные, так и отрицательные воздействия на человека. Инфляционный процесс, ухудшение экономических показателей уровня жизни, имущественное расслоение общества, разрушение сложившихся ценностных норм влияет на культуру жизни молодежи [8, 9].

Одним из факторов, негативно влияющим на уровень здоровья студенческой молодежи, является гиподинамия. Вынужденное ограничение физической нагрузки снижает физическую и умственную работоспособность, так как происходит сокращение потоков импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Следовательно, появляется в студенческой среде необходимость поддержания всех органов и систем организма в оптимальном физическом состоянии. Нам видится решение данной проблемы в повышении двигательной активности студенческой молодежи.

Цель исследования – рассмотреть современные направления системы фитнес для повышения мотивации к занятиям двигательной активностью и формированию здорового образа жизни студенческой молодежи.

Специальную роль в формировании мотивации студенческой молодежи к занятиям двигательной активностью играют использование

современных форм занятий, и в частности занятий фитнесом, популярность которого в последние годы велика. Многие исследования подтверждают интерес к занятиям фитнесом, особенно студенческой молодежи [3, 4].

Особый интерес у молодежи вызывают занятия аэробикой, фитнес-йогой, нетрадиционными оздоровительными системами. Музыкальное сопровождение таких занятий создает атмосферу высокой эмоциональности и повышает интерес к занятиям.

Рассмотрим направления системы фитнес, которые могут для себя выбирать студенческая молодежь. В первую группу входят программы аэробной направленности, развивающие кардиореспираторную выносливость [5, 6]. Классическая (базовая) аэробика – это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов (акцентов) в минуту поточным или серийно-поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону [7].

Ко второй группе относятся силовые виды фитнес-программ, отличающиеся акцентированным воздействием на сердечно-сосудистую систему организма и опорно-двигательный аппарат, способствующие увеличению общей и силовой выносливости человека, а, следовательно, функциональных резервов занимающихся.

Третью группу объединяют психорегулирующие программы, в том числе и антистрессовые, которые получили название «ментального фитнеса» [1, 10, 11].

Результаты внедрения в практику работы со студенческой молодежью занятий фитнесом подтверждают правильность выбранного направления и обосновывают возможность молодежи формировать и повышать интерес к здоровому образу жизни с помощью этих форм занятий.

Проблемы досуга молодежи также являются одной из причин, влияющих на здоровье. На сегодня актуальной проблемой являются ночные игровые клубы, где не соблюдается гигиена организации игрового досуга, отсутствие дворовых игровых площадок и т.д. Данные факторы в той или иной степени вносят определенные коррективы в нынешний образ жизни современной молодежи.

Список литературы

1. Дворкина, Н.И. Методика использования дыхательных практик на занятиях йогой с девушками 17 лет / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, О.Г. Лызарь. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава

Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2021. – № 1. – С. 180-182.

2. Дворкина, Н.И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, В.В. Роговая. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – №1. – С. 179-180.

3. Дворкина, Н.И. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, П.В. Головко. – Текст : непосредственный // Материалы V Международной научно-практической конференции «Спорт - дорога к миру между народами» г. Москва, 15-18 октября 2019 г. – Москва, 2019. – С. 190-193.

4. Маринович, М.А. Влияние занятий современными фитнес-технологиями на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста / М.А. Маринович, О.С. Трофимова. – Текст : непосредственный // Материалы VII-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». – Казань, 2021. – С. 184-185.

5. Методика занятий танцевальной аэробикой с женщинами 30-35 лет / Е.А. Мазуренко, О.С. Трофимова, Т.С. Пегушина, Ю.Е. Лесникова. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 203-207.

6. Никитина, Я.А. Влияние занятий аквааэробикой на физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста / Я.А. Никитина, М.А. Маринович. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 45-48.

7. Ончукова, Е.И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар, 2018. – № 1. – С. 182-183.

8. Ончукова, Е.И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, О.В. Горбунова. – Текст : непосредственный // Материалы Международнойнаучно-практической конференции «Трансформация социально-экономического пространства России и мира. – Сочи, 2020. – С. 223-228.

9. Трофимова, О.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / О.С. Трофимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 76 с. – Текст : непосредственный.

10. Трофимова, О.С. Дыхательные практики в йоге как эффективное средство развития физических способностей девушек / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, В.В. Фоменко. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – №1. – С. 231-232.

11. Трофимова, О.С. Особенности изменения функционального состояния девушек, занимающихся гимнастическими упражнениями с элементами хатха-йоги / О.С. Трофимова, О.А. Батталова, М.А. Маринович. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8 (174), Ч. 2. – С. 231-234.

УДК 796.035

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАЦИОННЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ САП-ФИТНЕС СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бадосова Е.А., студент, Фомина А.В., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

FEATURES OF CLASSES IN THE RECREATIONAL DIRECTION OF SAP-FITNESS AMONG STUDENTS

Badosova E.A., student, Fomina A.V., student
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Аннотация. В работе представлен методический анализ содержания и направленности рекреационных занятий сап-фитнесом с учащейся молодежью. Проанализирован тренировочный эффект от разных видов тренировочных занятий сап-фитнесом, выделены требования к обязательному содержанию занятий с сапом.

Ключевые слова: сап-серф, фитнес, аквааэробика, аквафитнес, физкультурно-оздоровительная тренировка, рекреационная деятельность.

Abstract. The paper presents a methodological analysis of the content and orientation of sap fitness classes. The training effect of different types of sap fitness training sessions is analyzed, the requirements for the mandatory content of sap classes are highlighted.

Key words: sap-surf, fitness, aqua aerobics, aquafitness, physical fitness training, recreational activity.

Организация рекреационной деятельности обучающихся является важной задачей физкультурно-оздоровительной деятельности в учебном заведении профессионального обучения. Вследствие этого большое значение имеет поиск средств и методов организации досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности со студентами [2, 5].

В последнее время аквафитнес становится активно-развивающимся направлением физкультурно-оздоровительных технологий, претерпевая все большие и большие изменения [2, 3]. Данная трансформация в подходах занятий аквафитнесом связана с уровнем физической подготовленности обучающихся, а также изменением мотивации к занятиям, когда развлекательно-рекреационная составляющая в физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами становится более значимой [1, 4]. В связи с этим обстоятельством происходит поиск новых средств и методов организации досуговой деятельности обучающихся на основе двигательной активности [10].

Цель исследования – определить особенности занятий сап-фитнес в рекреационной деятельности учащейся молодежи. Сап-фитнес одно из развивающихся направлений оздоровительной тренировки. Преимущество данного направления заключается в возможности заниматься как на базе спорткомплекса при наличии бассейна, так и в открытом водоеме на спокойной воде. Тренировка на сап-серфе является отличным средством не только для повышения уровня физической подготовленности, но и снятия психического перенапряжения и улучшения эмоциональной стабильности учащихся.

Сап-фитнес – это действительно революционная программа, соединяющая в себе тренировку на суше и в воде при использовании комфортной поверхности надувной доски, но при этом более сложной нагрузки, так как эта поверхность не стабильна. Известно, что при занятиях на нестабильной опоре особая нагрузка идет на мышцы кора и мышцы стабилизаторы [5, 6]. Активно включаясь в тренировочный процесс на сап-серфе, у занимающегося происходит интенсивное воздействие на глубокие мышцы, которые укрепляют опорно-двигательный аппарат. Данное направление тренировок предусматривает два варианта проведения занятий: в помещении и на открытом воздухе. В условиях бассейна также предусмотрено два варианта содержания занятий: с погружение в воду и с использованием только поверхности сап-доски. В первом варианте в содержание занятий включают большое количество динамических упражнений функциональной направленности, таких как:

запрыгивание или залезание на доску, различные виды упражнений в воде, когда сап является опорой, упражнения с отягощением веса сап-доски.

Второй вариант занятий предусматривает нахождения только на поверхности сап-доски и выполнение упражнений преимущественно силовой направленности статического характера. В содержание тренировки отбирают комплексы упражнений из систем занятий Пилатес, йоги, упражнения с использованием дополнительного оборудования – жгуты, фитнес-резинки, гантели. Данный вид занятий направлен на более интенсивную тренировку мышц стабилизаторов с использованием нестабильной опоры [7, 8, 9].

При занятиях в outdoor формате предусматривают место на открытой воде в водоеме с малым течением. На таком занятии сап-фитнесом возможно использование всех возможностей данного оборудования. Применения в тренировочном занятии весла позволяет регулировать и дозировать нагрузку для мышц рук и спины. Благодаря наличию плавников на сапе, возможно задавать направление движения доски, повышая не только тренировочную нагрузку, но и эмоциональную составляющую занятий.

Тренировочное занятие на начальном уровне состоит из обязательных структурных компонентов: ознакомление с оборудованием; субъективная оценка веса сап-доски; обучение навыкам обращения с доской; обучение технике правильного падения для преодоления психологического страха перед падением и травмой; интервальная тренировка - блоки упражнений на развитие общей выносливости (функциональные, кардио и силовые блоки); упражнения на растягивание – статический стретчинг для снятия напряжения в мышцах.

Сап – фитнес является универсальным и современным средством для повышения разнообразия рекреационной деятельности студентов при занятиях аквафитнесом. Большинство занимающихся выбирает данный вид тренировочных занятий именно для использования в рекреационных целях.

Список литературы

1. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, Я. А. Никитина, П. В. Гордиенко. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4(170). – С. 336-339.

2. Капуста, М. В. Особенности организации оздоровительных занятий со старшеклассниками, имеющими избыточную массу тела / М. В. Капуста, Е. И. Ончукова. – Текст : непосредственный // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. – Краснодар:

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 165.

3. Никитина, Я.А. Влияние занятий аквааэробикой на физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста / Я.А. Никитина, М.А. Маринович. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С.45-48.

4. Ончукова, Е. И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова, О. В. Горбунова. – Текст : непосредственный // Трансформация социально-экономического пространства России и мира: сборник статей международной научно-практической конференции, Сочи, 01–03 октября 2020 года. – Сочи: АНО "Научно-исследовательский институт истории, экономики и права", 2020. – С. 223-228.

5. Ончукова, Е. И. Организационно- методические основы физкультурно- оздоровительных технологий / Е. И. Ончукова. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – 102 с. – Текст : непосредственный.

6. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников (в аспекте личностного развития) / С. А. Хазова, Н. Дворкина, О. С. Трофимова [и др.]. – изд. 2-е, испр. и доп. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – 184 с. – Текст : непосредственный.

7. Романенко, Н. И. Влияние занятий функциональной направленности на снижение избыточной массы тела женщин 30-35 лет / Н. И. Романенко, В. В. Сударь, Е. Д. Юркина. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2021. – № 1. – С. 211-213.

8. Трофимова, О. С. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, А. А. Килимник. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 55-61.

9. Трофимова, О. С. Влияние музыкального сопровождения на эффективность занятий Zumbafitness с женщинами 25-30 лет / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, М. И. Буланая. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». - Краснодар, 2021. – С. 238-240.

10. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л. С.

Дворкин, Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головко. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 15-17.

УДК 371.134: 378.147

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Буренькова Ю.А., студент, Овчинникова А.В., ст. преподаватель
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON PEOPLE SUFFERING FROM BRONCHIAL ASTHMA

Burenkova Yu.A., student, Ovchinnikova A.V., senior lecturer
Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Аннотация. Причин возникновения бронхиальной астмы много: аллергены, бактериальные или вирусные инфекции, неблагоприятная экологическая обстановка на территории Свердловской области, в частности, в городе Нижний Тагил. В данной статье рассмотрено влияние различных физических упражнений на профилактику и лечение бронхиальной астмы.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, бронхиальная астма.

Abstract. There are many reasons for the occurrence of bronchial asthma: allergens, bacterial or viral infections, unfavorable environmental conditions in the Sverdlovsk region, in particular in the city of Nizhny Tagil. This article discusses the impact of various physical exercises on the prevention and treatment of bronchial asthma.

Key words: sport, physical culture, bronchial asthma.

В современном мире медицина научилась благополучно бороться с бронхиальной астмой, если раньше мне строго запрещалось заниматься физической культурой, то на сегодняшний день исследователи считают, что при грамотном подходе физические нагрузки могут облегчить протекание болезни.

Проявления бронхиальной астмы знают все – это заболевание, при котором часто возникают приступы удушья из-за сужения бронхов. К сужению бронхов ведут три процесса: спазм мускулатуры бронхов, отек слизистой оболочки бронхов, избыточное образование слизи. Такие явления затрудняют дыхание, возникают одышка и удушья (основные симптомы приступа астмы). Характерные для приступа астмы хрипы –

результат выдоха через суженные бронхи. Их можно сравнить со звуком, издаваемым воздухом, выходящим из воздушного шара.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, 235 миллионов человек в мире борются от астмы, а еще бронхиальная астма – самое распространённое хроническое заболевание среди детей и подростков [1, с. 34]. При этом количество людей, борющихся с бронхиальной астмой, каждое десятилетие возрастает почти в 1,5-2 раза.

Существует ряд противопоказаний по занятиям физической культурой при бронхиальной астме. Противопоказаны любые перегрузки. Упражнения должны быть немедленно прекращены, если замечены начальные признаки приступа удушья: кашель, неровное дыхание, спазм, отдышка. Противопоказан высокоинтенсивный бег, выполнение упражнений без перерыва на установление ровного дыхание. Если обнаружена аллергия на пыль, в помещении, где проводится занятие спортом, должна быть заранее проведена влажная уборка и проветривание. Также в помещении, где проживает человек с бронхиальной астмой, каждый вечер перед сном должно проводиться проветривание и влажная уборка. Запрещено заниматься на улице в неблагоприятных погодных условиях (холод/мороз, дождь, сильный ветер), так как любое переохлаждение может вызвать приступ ухудшения дыхания, а затем и удушья. Пожалуй, это самые основные противопоказания по использованию физических упражнений при бронхиальной астме [4, с. 25].

Спорт для астмы служит не только как противопоказанием, но и одним из основных методов лечения и профилактики данного заболевания. Существует ряд рекомендаций по занятиям физической культурой при бронхиальной астме. Кроме физических упражнений, при бронхиальной астме можно заниматься такими видами спорта, как волейбол, настольный теннис, плавание, однако здесь, как и во всем, важно не перегружать свой организм. Можно свободно заниматься велоспортом и плаванием. При астме не допустимы занятия баскетболом, хоккеем, зимними видами спорта, бегать на короткие и длинные дистанции. Данные виды спорта рассчитаны на интенсивную и длительную физическую нагрузку, при которой органы дыхания делают большие усилия.

Рассмотрим, как аэробика влияет на организм человека с бронхиальной астмой. Занятия аэробикой при бронхиальной астме одни из самых эффективных для восстановления правильного ритма дыхания. Комплексы аэробики представляют собой ряд упражнений, которые выполняются как на выдохе, так и на вдохе, что позволяет распределить равномерность вдыхания и выдыхания воздуха, совмещая их с физическими упражнениями, к тому же улучшает кровоток в бронхах, легких и препятствует появлению спазмов и удушья.

Плавание – это вид спорта, который активно тренирует дыхательную систему человека. Плавание отлично подходит для людей, которые болеют

бронхиальной астмой. В ходе плавания вся нагрузка приходится на верхнюю часть туловища и соответственно, дыхательные органы, происходит динамическая работа легких и бронхов, осуществляется их хорошая вентиляция.

Лечебная физкультура (ЛФК) – это вид физической активности заключается в проведении специального комплекса упражнений на разные группы мышц. Комплекс упражнений разрабатывает врач индивидуально для пациента с бронхиальной астмой, согласно истории болезни, периода протекания и степени тяжести заболевания. Лучше всего выполнять комплексы под руководством инструктора, он сможет регулировать степень нагрузки на организм, количество выполняемых упражнений и время, отведенное на тренировку. К тому же в обязанности инструктора входит спортивно-педагогический контроль состояния больного во время выполнения комплекса. Если состояние больного ухудшилось во время тренировки, инструктор меняет комплекс и упрощает его индивидуально к каждому человеку.

Дыхательная гимнастика – это вид физической нагрузки очень важен, полезен при бронхиальной астме. Заниматься дыхательной гимнастикой можно при любой степени заболевания. Главное, проконсультироваться с врачом перед началом занятий. Дыхательная гимнастика состоит из физических и речевых упражнений. Начинают дыхательные упражнения с умеренного темпа в сидячем положении, позже добавляя нагрузку и различные физические упражнения. Для этого можно использовать занятия пилатесом или бодифлексом (вакуум живота), но только после консультации с лечащим врачом. Комплекс упражнений должен проходить в чистых, теплых и хорошо проветриваемых помещениях, в которых показатель влажности воздуха должен быть средний [2, с. 35].

Скандинавская ходьба в XXI веке стала очень популярна скандинавская ходьба среди людей пожилого возраста и молодежи. Благодаря скандинавской ходьбе улучшается иммунитет, у человека задействовано 90% мышц, если техника ходьбы проводится правильно. Это своего рода фитнес, только очень щадящий. Именно поэтому скандинавская ходьба отлично подходит для людей с диагнозом бронхиальная астма, ведь во время ходьбы улучшается состояние бронхов и сосудов, наполняется кислородом кровь, за счет этого прекращаются спазмы, исчезают приступы удушья и кашля. Самое главное, что курс скандинавской ходьбы, как и лечебной физкультуры, прописывает доктор индивидуально для каждого пациента, а сама ходьба должна проходит под руководством инструктора, так как методика ходьбы отличается от методики здоровых людей. Очень важны погодные условия, степень заболевания, время проведения данного занятия и, конечно же, физическая подготовленность человека с диагнозом бронхиальная астма [3, с. 48].

Для спортсменов бронхиальная астма более страшна, чем для обычных людей. Врачи советуют не забрасывать занятия спортом. Для недопущения развития бронхиальной астмы физического усилия следует верно распланировать тренировки и строго соблюдать рекомендации. Начинать следует с разминки и дыхательной гимнастики. Тренировку нужно проводить в несколько подходов и непременно отдыхать между ними. Также врачи советуют воздержаться от тренировок по утрам или поздно вечером, так как в это время слизь в бронхах выделяется довольно активно. Грамотный и правильный подход к тренировкам поможет не только не допустить дальнейшее развитие заболевания, но и поможет его облегчить.

Список литературы

1. Хронические респираторные заболевания. – Текст : электронный // Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. – URL: https://www.who.int/respiratory/asthma/ru/ (дата обращения 26.01.2022)

2. Гитун, Т.В. Лечение бронхиальной астмы. Новейшие медицинские методики. – Москва: Рипол, 2009. – 63 с. – Текст : непосредственный.

3. Кибардин, Г. Лечение палки для скандинавской ходьбы. – Москва, 2017. – 84 с. – Текст : непосредственный.

4. Спорт и бронхиальная астма. – Текст : электронный. – 2015. – URL: https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/f62c4779_bronhialnaya_astma.pdf (дата обращения: 28.01.2022).

УДК 796.015.572:641.56

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

Васильев О.А., студент
ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный аграрный университет», г. Троицк, Россия

SPORTS NUTRITION DURING AEROBICS CLASSES

Vasiliev O.A., student
South Ural State Agrarian University, Troitsk, Russia

Аннотация. В статье рассмотрена проблема интеграции в питание студентов, занимающихся аэробикой, продуктами спортивного питания. Обоснована актуальность исследования, раскрыта и достигнута его цель. Представлены результаты биоимпедансометрического исследования, описаны дальнейшие перспективы исследования.

Ключевые слова: питание студентов, специализированный продукт питания, спортивное питание, биоимпедансометрия.

Abstract. The article considers the problem of integration of sports nutrition products into the nutrition of students engaged in aerobics. The relevance of the study is substantiated, its purpose is disclosed and achieved. The results of a bioimpedance study are presented, and further research prospects are described.

Key words: nutrition of students, specialized food, sports nutrition, bioimpedance.

На современном этапе студенчества число тех, кто сам ведет здоровый образ жизни, значительно превышает количество не придерживающихся данного стиля жизни. Одной из важнейших причин повышения двигательной активности для студентов является забота о своем внешнем виде, физической форме. Студенты в возрасте 17-18 лет наиболее активны, они в большей степени ориентированы на занятия спортом.

Актуальность исследования определяет разработку педагогического эксперимента в цели – определить эффективность влияния включения в ежедневную диету продуктов спортивного питания на интегральную составляющую тела студентов, занимающихся аэробикой.

Методология. Экспериментальной площадкой выступил Институт ветеринарной медицины ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ. В опытной работе вначале учебного года 2021-2022 приняли участие 28 студентов от 17 до 18 лет.

В качестве **методов исследования** нами применялся анализ научной литературы, антропометрические методы, методы математической статистики. Для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма студентов, занимающихся аэробикой, нами использовались методы биоимпедансометрии. С помощью биоимпедансометрии определялось:

1. Количество жидкости в организме;
2. Индекс массы тела;
3. Активная клеточная масса;
4. Мышечная масса;
5. Жировая масса.

Результаты исследования. Результаты предварительного тестирования, по отобранным для исследования тестам, проведенные на констатирующем этапе эксперимента, показали, что занимающиеся контрольной и экспериментальной группы были однородны по своим физическим показателям до начала эксперимента и не имели достоверных различий ($P>0,05$).

После завершения экспериментальной работы, нами было проведено повторные тестирование, с целью анализа интегральной составляющей

тела студентов, занимающихся аэробикой. Результаты динамики показателей контрольной и экспериментальной групп показаны в табл.

Таблица – Динамика показателей биоимпедансометрии (%)

№	Тест	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	Количество жидкости в организме	57,7±2,32	57,8±2,25	54,1±2,1	49,5±1,9
2	Индекс массы тела	23,9±1,1	23,8±1,1	23,6±1,2	23,5±1,1
3	Активная клеточная масса	81,5±4,1	81,2±4,3	80,8±3,9	80,9±4,1
4	Мышечная масса	33,3±1,8	33,1±1,6	34,8±1,9	38,2±2,1
5	Жировая масса	18,3±0,9	18,2±0,7	16,9±0,7	13,8±0,4

Количество жидкости в организме включает определение объема внутриклеточной, а также меж- и внеклеточной жидкости. Показатель межклеточной жидкости насколько задерживается жидкость. У испытуемых экспериментальной группы значительно снизился данный показатель ($P<0,05$). При этом показатель находится в рамках нормы и не указывает на то, что испытуемый недостаточно пьет, поскольку это было важным условиям экспериментальной методики.

Показатели индекса массы тела и активной клеточной массы у испытуемых обеих групп осталась неизменны ($P>0,05$). Это говорит о том, что структурные изменения в теле произошли не за счет массы внутренних органов, костей, мышц, нервных клеток в совокупности. Причиной неизменности индекса массы тела является то, что абсолютный вес мышечной ткани тяжелее жировой ткани и мышцы обладают большей плотностью, чем жир. Таким образом, один килограмм мышечной ткани существенно меньше по объему, чем один килограмм жировой ткани, но масса у них одинаковая.

Показатель мышечной массы тела полезно знать студентам, занимающимся аэробикой, чтобы узнать, эффективны ли их тренировки. При включении в ежедневную диету продуктов спортивного питания произошел активный прирост мышечной массы студентов. Так в экспериментальной группе показатель мышечной массы к концу эксперимента увеличился на 5,1% ($P<0,05$), а в контрольной группе на 1,5% ($P>0,05$).

За счет включения в ежедневную диету испытуемых экспериментальной группы продуктов спортивного питания показатель жировой массы тела снизился на 4,4% ($P<0,05$), тем временем как в контрольной группе на 1,4% ($P>0,05$).

Выводы и дальнейшие перспективы исследования. Определение эффективности включения в ежедневную диету продуктов спортивного питания на интегральную составляющую тела студентов, занимающихся

аэробикой, было обосновано и реализовано в рамках данного исследования. Применение специализированных продуктов спортивного питания студентами от 17 до 18 лет благоприятно сказывается на количестве жидкости в организме, мышечной и жировой массе.

Перспективы дальнейшего исследования проблемы мы видим в более подробном изучении влияния специализированного спортивного продукта питания на развитие мышечной массы студентов, занимающихся различными видами спорта.

Список литературы

1. Анищенко, А.П. Сопоставимость антропометрических измерений и результатов биоимпедансного анализа / А.П. Анищенко, А.Н. Архангельская, Е.В. Рогозная. – Текст : непосредственный // Вестник новых медицинских технологий.–2016. – Т. 23, № 1.– С. 138–141.

2. Григорьев,В.И. Культура питания спортсмена: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, В.А. Чистяков. – Санкт Петербург: Изд-во СПбГУЭФ, 2011. – 117 с. – Текст : непосредственный.

3. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г.Руднев.– Москва: Наука, 2009. –392 с. – Текст : непосредственный.

4. Руднев, С.Г. Биоимпедансное исследование состава тела населения России / С. Г. Руднев, Н. П. Соболева, С. А. Стерликов. – Москва : Наука, 2014. – 493 с. – Текст : непосредственный.

УДК 615.825

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ

Волкова И.Н., студент, Храмова Т.А., доц.
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Беларусь

THE ROLE OF EXERCISE THERAPY IN THE RECOVERY PROCESS AFTER SURGICAL OPERATIONS

Volkova I.N., student, Hramova T.A., associate prof.
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние занятий физической культурой на процесс восстановления после хирургических операций. Приводится характеристика средств физической культуры, оказывающих положительное воздействие на ускорение реабилитации в результате перенесённого заболевания.

Ключевые слова: лечебная физкультура, операция, хирургическое вмешательство, реабилитация, отёк, недостаток движения.

Abstract. This article discusses the impact of physical activity on recovery from surgery. A description is given of the means of physical education, which have a positive effect on accelerating rehabilitation as a result of the disease.

Key words: exercise therapy, surgery, rehabilitation, swelling, lack of movement.

Актуальность. Любая операция – это серьёзный стресс для человеческого организма, которое может повлечь за собой нежелательные последствия. Занятия лечебной физкультурой снижают риск их возникновения, именно поэтому являются одними из наиболее эффективных методов быстрого и полноценного восстановления [1, 2].

Цель. В данной статье рассматривается влияние лечебной физкультуры на процесс выздоровления после хирургического вмешательства. Тренировки включают в свой состав: упражнения на укрепление и растягивание мышц, повышение координации и гибкости, а также оптимизацию работы дыхательной системы и сердца. Кроме того, лечебная физкультура помогает пациентам безопасно справляться с болью, не прибегая к употреблению обезболивающих медикаментов. Помимо этого, физическая активность положительно влияет на эмоциональное и психологическое состояние пациентов. Упражнения способствуют выделению эндорфинов, которые помогают создать ощущение благополучия и улучшают общее настроение [3].

Занятия лечебной физкультурой направлены на поддержание или возобновление двигательных функций, а также на развитие функциональной двигательной адаптации организма. В основном это специальные упражнения для отдельных пораженных частей тела, направленные на избежание осложнений после операции и восстановление организма. Физическая активность не только ускорит процесс реабилитации, но и поможет вернуться к повседневной деятельности.

Результаты исследований. В первую очередь лечебная физкультура улучшает равновесие и подвижность. В частности, операция может привести к ограничению подвижности в пораженной области или части тела, что влечет за собой напряжение мышц/тканей, отек, спазмы и ограничение диапазона движения.

Отёк после операции является нормальной частью процесса заживления. Химические вещества, стимулирующие нервные окончания, высвобождаются, и чрезмерное воспаление сдавливает нервы, вызывая боль. Уменьшение отека способствует заживлению и улучшает подвижность, что в свою очередь уменьшает боль. Упражнения, выполняемые во время реабилитации, могут помочь уменьшить отёк и предотвратить переход послеоперационной боли в хроническую.

Бездействие после хирургического вмешательства может привести к ослаблению мышц, которые легко становятся жесткими и склонными к дальнейшим травмам. После серьезной операции может образовываться рубцовая ткань, снижающая гибкость и затрудняющая движения. Упражнения на растягивание позволяют пациентам восстановить полный диапазон движений и увеличить подвижность в суставах. Щадящие упражнения на растяжку являются одними из первых упражнений после операции и предназначены для поддержания уязвимых мышц в тонусе.

Исследование NIH[1] показало, что недостаток движения после операции приводит к потере функций, мышечной слабости и увеличивает количество послеоперационных осложнений. Когда пациенты остаются в постели после операции, они теряют мышечную силу и легочную ёмкость в результате отсутствия физической активности. Одним из лучших решений этой проблемы является тщательно разработанная и контролируемая программа лечебной физкультуры [5].

Инфекция, тромбы и другие осложнения иногда возникают после операции, и лечебная физкультура может предотвратить эти осложнения. Упражнения на движение, выполняемые после операции, помогут снизить риск развития инфекции, контрактуры и тромбов [4].

Выводы. Таким образом, занятия лечебной физкультурой в процессе выздоровления после хирургической операции улучшают не только физическое состояние организма, но и положительно влияют на психологическое состояние пациентов. Помимо этого, облегчают боль и ликвидируют отёки, минимизируют образование рубцовой ткани, снижают риск возникновения инфекций, тромбов и других осложнений, которые могут возникнуть после операции.

Список литературы

1. Бирюков, А. А. Физическая реабилитация / А. А. Бирюков, С. Н. Попов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 602 с. – Текст : непосредственный.

2. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В. И. Дубровский. – Москва : ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с. – Текст : непосредственный.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568 с. – Текст : непосредственный.

4. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия / О. В. Козырева. – Москва : Советский спорт, 2010. – 280 с. – Текст : непосредственный.

[1] NIH (англ. National Institutes of Health) – Национальные институты здоровья; учреждение Департамента здравоохранения Соединённых Штатов Америки. Является основным центром правительства США, ответственным за исследования проблем здравоохранения и биомедицины. NIH состоит из 27 институтов и исследовательских центров.

5. Лечебная физическая культура. - Текст : электронный // Медицинский центр «Гарантия» : [сайт]. – URL: https://www.garantiyabor.ru/services/fizioterapevticheskoeotdelenie/lechebnaya-fizicheskaya-kultura/ (дата обращения: 21.01.2022).

УДК 379.8

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Воронцова А.В., студент, Терентьева Т.В., студент, Глинкин Б.Н., доц.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

INDEPENDENT PHYSICAL CULTURE

Vorontsova A.V., student, Terenteva T.V., student, Glinkin B.N., associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье предлагается общий обзор самостоятельных занятий физической культурой и их виды.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, спортивные игры, самостоятельные занятия, физическая культура, здоровье.

Abstract. The article offers a general overview of independent physical education classes and their types.

Key words: athletic gymnastics, sports games, self-study, physical education, health.

Предмет физическая культура в университете проводится на первых трех курсах обучения студентов и реализуется в различных формах, которые взаимно дополняют друг друга.

Занятия физической культурой очень важны, но кроме обязательных занятий, проводимых в рамках расписания, студенты занимаются самостоятельно.

Самостоятельные занятия физической культурой считаются необходимыми для здоровья, компенсируют недостаток двигательной активности, способствуют наиболее эффективному восстановлению организма после переутомления, повышают физическую и умственную работоспособность.

Существуют несколько форм самостоятельных занятий:

• утренняя гимнастика;
• тренировочные занятия;
• попутная тренировка.

Сложные комплексы утренней гимнастики рекомендовано делать с 7 до 10 упражнений, действующие на все без исключения группы мышц, кроме того на гибкость и дыхательные упражнения. Длительность

утренней гимнастики должна быть от десяти до пятнадцати минут. Не рекомендуется осуществлять упражнения вплоть до переутомления.

Предпочтительно раннюю гимнастику совмещать со самомассажем, также закаливанием. Цель утренней гимнастики - организовать учащегося к началу учебного дня, улучшить состояние здоровья, также душевное состояние.

Обучающийся вуза, поставивший перед собой цель улучшить собственную физическую форму, намерен много тренироваться. Не существует той или иной универсальной формы физической активности, которая могла бы подходить для любого студента.

При выборе занятия следует принимать во внимание возраст, состояние здоровья также круг интересов учащегося, но кроме того, общедоступность тех или иных тренажеров.

Доступными средствами физической тренировки считаются ходьба, а также бег на открытом воздухе. Опыт показывает что, тренируясь 3-4 раза в неделю, в том числе с наименьшим объёмом нагрузок, возможно, достичь значимого улучшения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Под влиянием регулярного бега, во всех системах организма происходит функциональная перестройка. У людей, занимающихся бегом, происходит наиболее активная перестройка костей. Интенсивная работа мышц в подобных упражнениях приводит к увеличению активности обменных процессов.

Атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика содействует укреплению опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, создает правильную осанку, также соразмерное сложение тела, однако, данные занятия требуют значительного проявления силы воли и должны быть систематическими.

Спортивные игры. Спортивные игры оказывают влияние на занимающихся физической активностью, доводя до совершенства функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. Занятия спортивными играми способствуют формированию мышления, адекватному взаимодействию в определенных условиях, приспособляемости к обстоятельствам.

Плавание. Заплывы, виды развлечений в воде, соревнования, укрепляют тело и активизируют положительные перемены в функциях организма.

Туристические походы. Различают туризм: пешеходный, велосипедный, автомобильный, лыжный, водный и комбинированный, при последнем часть пути совершается пешком и часть тем или иным видом транспорта.

Путешествия способствуют наилучшему кровоснабжению органов и мышц, в том числе и сердечной мышцы, укреплению костей, суставов,

связок, активизируется обмен веществ, совершенствуется деятельность органов дыхания, дыхание становится более полным и глубоким, приумножается жизненная ёмкость лёгких.

Велосипедные. Нагрузка при вращении педалей содействует увеличению притока крови к сердцу, что упрочивает сердечную мышцу и развивает легкие.

Вывод: Необходимо иметь в виду об общей цели самостоятельных занятий, непосредственно поддержки здоровья, сохранение высочайшей степени физической, а также интеллектуальной работоспособности.

Список литературы

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – Москва: КноРус, 2020. – 312 с. – Текст : непосредственный.

2. Глинкин, Б. Н. Некоторые причины ухудшения физической подготовленности и формирование здорового образа жизни современной молодежи / Б. Н. Глинкин, Н. Г. Шашкин. – Текст : непосредственный // Россия - 2035: наука и практика в фокусе инновационного развития : сборник материалов Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30 января 2020 года. – Чебоксары: Чебоксарский кооперативный институт (филиал) автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования Центросоюза Российской Федерации "Российский университет кооперации", 2020. – С. 152-156.

3. Глинкин, В. Н. О двигательной активности как одном из факторов сохранения и укрепления здоровья современной молодежи / В. Н. Глинкин, Н. Ю. Маркова, В. К. Таланцева. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : научные труды XXIX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 20–21 апреля 2018 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2018. – С. 180-182.

4. Колесников, В. К. Взаимосвязь между занятиями физической культурой и здоровьем человека / В. К. Колесников, Б. Н. Глинкин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 96-100.

5. Колесников, В. К. Мотивации современной молодёжи к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Колесников, Б. Н. Глинкин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 92-96.

6. Пестряева, Л. Ш. К проблеме организации физического воспитания студентов в современных условиях / Л. Ш. Пестряева, О. А. Пешкумов, А. И. Орлов. – Текст : непосредственный // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3(71). – С. 152-155.

7. Пешкумов, О. А. Организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. А. Пешкумов, Л. Ш. Пестряева. – Текст : непосредственный // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 734-735.

8. Пешкумов, О. А. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами с нарушением зрения / О. А. Пешкумов. – Текст : непосредственный // Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию со дня рождения заслуженного работника сельского хозяйства Российской Федерации, почетного гражданина Чувашской Республики Айдака Аркадия Павловича, Чебоксары, 02 июня 2017 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 581-583.

УДК 796

О ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Гималиев И.А., студент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет», г. Чебоксары, Россия

ON MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Gimaliev I.A., student
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассматривается значение двигательной активности в жизни человека. Представлены результаты исследования объема двигательной активности студентов на примере Чувашского ГАУ.

Ключевые слова: студенты, объем двигательной активности.

Abstract. The article discusses the importance of physical activity in human life. The results of the study of the volume of physical activity of students on the example of the Chuvash State Agrarian University are presented.

Key words: students, the volume of motor activity.

Актуальность. Движение – естественная потребность организма человека [3]. Избыток или недостаток движения – причина многих заболеваний.

Взаимосвязь двигательной активности и состояния здоровья человека общеизвестна [7, 9]. Однако, современному обществу характерна гипокинезия [2]. Многочисленными исследованиями установлена зависимость того, что чем выше экономическое благополучие человека, тем выше и уровень заболеваемости [1, 5, 8].

Таким образом, перед органами образования и здравоохранения, и обществом в целом, стоит задача научить подрастающее поколение использовать благотворное воздействие физических упражнений как жизненную необходимость [4] в противовес так называемым «болезням цивилизации».

Данное обстоятельство послужило отправной точкой для изучения объема и характера двигательной активности учащейся молодежи. Таким образом, мы определили **проблему исследования** – каков характер двигательной активности студентов вузов?

Исходя из проблемы исследования, мы определили **цель** нашего исследования - изучить особенности двигательной активности студентов.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 11 студентов экономического факультета Чувашского ГАУ. Для определения объема двигательной активности студентов использовалась методика шагометрии, позволяющая определить количество движений, выполненное человеком за определенный отрезок времени. Кроме вышеназванного метода нами использовались также метод анализа научно-методических и Интернет-источников по проблеме исследования, методы математической обработки информации.

Результаты исследований. В результате анализа научно-методических источников нами было установлено, что большинство исследований содержат информацию об объеме двигательной активности, в частности, выполнение нормативного количества шагов в следующих показателях, которые приведены в табл.1.

Таблица 1 – Нормы количества шагов день

Количество шагов	Уровень активности
менее 5000	малоподвижный образ жизни
5000-8000	низкий уровень ежедневной активности
8000-10000	средний уровень активности
10000-12500	активный образ жизни
более 12500	крайне активный образ жизни

Нами в течение недели определялась двигательная активность студентов (табл. 2).

Таблица 2 – Двигательная активность студентов в течение недели

Студенты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1. А.Д.	11416	5030	15305	6300	5903	7085	8393
2. А.В.	10996	4804	9501	10378	6500	5789	6778
3. Г.И.	12695	9445	14876	10001	16453	7563	6994
4. И.В.	14923	7845	9997	7467	8551	5678	5547
5. Л.Р.	12888	7579	10153	6157	7674	9867	5819
6. М.К.	11475	5678	14987	7865	6112	8095	9767
7. М.А	10457	5567	12876	7743	5261	4693	3095
8. М.С.	10865	6469	10985	8040	6982	10190	3980
9. Н.М.	10943	8702	9832	4170	6653	5970	4693
10. П.А.	13214	9765	14908	8746	10893	6784	4556
11. Г.А.	12245	5468	10687	11095	7334	5113	7622

Как видно из результатов исследований у 18,2% студентов экономического факультета наблюдается низкий уровень ежедневной двигательной активности, у остальных – 81,8% (9 студентов) – показатели находятся на среднем уровне активности.

Понедельник и среда являются днями организованной формы занятий физической культурой, поэтому у студентов экономического факультета в данные дни наблюдается наиболее высокая активность, а в остальные дни двигательная активность резко снижается. Это объясняется тем, что студенты выбирают пассивный отдых и предпочитают исключить физическую активность из своего распорядка дня.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование указывает на следующие факты:

1. Двигательная активность студентов в основном находится на низком уровне по сравнению с нормативными требованиями ежедневной активности.

2. Мотивационный фон студентов к самостоятельным двигательным действиям низок или не сформирован, что прослеживается в их показателях.

В связи с этим нами разработаны методические рекомендации по повышению двигательной активности студентов и формированию у них мотивационно-ценностного отношения к любой физкультурной активности:

1. Регулярно проводить беседы со студентами о пользе оздоровительной ходьбы и необходимости ее использования в повседневной жизни с целью соблюдения необходимого уровня двигательной активности.

2. Организовывать дополнительные оздоровительные мероприятия (внеаудиторные занятия) [6] с включением любых двигательных действий (прогулки, активные перерывы между занятиями, секции, кружки и т.д.).

Список литературы

1. Абросимова, О. В. О соблюдении студенческой молодежью основ здорового образа жизни / О. В. Абросимова, В. К. Таланцева. – Текст : непосредственный // Молодежь - науке - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 26–28 апреля 2017 года. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2017. – С. 625-627.

2. Алтынова, Н. В. Физиологическая оценка функционального состояния организма студентов в зависимости от жилищно-бытовых условий и режимов двигательной активности / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева. – Текст : непосредственный // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : материалы Международной научно-практической конференции, Пенза, 26–27 октября 2018 года. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2018. – С. 14-18.

3. Глинкин, В. Н. О двигательной активности как одном из факторов сохранения и укрепления здоровья современной молодежи / В. Н. Глинкин, Н. Ю. Маркова, В. К. Таланцева. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : научные труды XXIX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 20–21 апреля 2018 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2018. – С. 180-182.

4. Кузнецова, Т. П. Влияние легкоатлетических упражнений на состояние физической работоспособности людей пожилого возраста / Т. П. Кузнецова, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы II всероссийской научной конференции, Якутск, 30 марта 2018 года. – Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2018. – С. 289-292.

5. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

6. Петрова, Т. Н. Разработка курса по дисциплине "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала

сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 730-732.

7. Петрова, Т. Н. Физическая подготовленность студенток педагогических вузов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Ташкент-Чебоксары, 17–18 мая 2018 года. – Ташкент-Чебоксары: Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 151-156.

8. Таланцева, В. К. Готовность первокурсников к здоровьесбережению: состояние и перспективы / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 742-744.

9. Шиленко, О. В. Особенности двигательной деятельности в фитнес-аэробике / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2019 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2020. – С. 89-94.

УДК 796.011.1

МОТИВАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Горбунова О.А., студент, Прыткова Е.С., преподаватель
Центральный филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия», г. Воронеж, Россия

MOTIVATION IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Gorbunova O.A., student, Prytkova E.S., teacher
Central Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Russian State University of Justice», Voronezh, Russia

Аннотация. В статье подробно описано такое важное психологическое явление как мотивация. Выделены основные мотивы,

стимулирующие людей к занятиям физической культурой и спортом. Определена роль мотивации при занятиях физической культурой и спортом в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: мотивация; мотив, образовательное учреждение, спорт, физическая культура.

Abstract. The article describes in detail such an important psychological phenomenon as motivation. The main motives that stimulate people to engage in physical culture and sports are highlighted. The role of motivation in physical education and sports in educational institutions is determined.

Key words: motivation, motive, educational institution, sport, physical culture.

Актуальность. Согласно последним данным, наблюдается негативная тенденция, связанная с ухудшением здоровья среди детей и подростков [2]. Также можно обнаружить рост числа граждан с хроническими заболеваниями, повышается уровень смертности и инвалидности.

Многие педагоги и медики отмечают частое присутствие гиподинамии среди обучающихся по программам общего, среднего профессионального и высшего образования. Зачастую это связано с нехваткой свободного времени, вызванного учебными нагрузками.

Государство заинтересовано в привлечении детей и молодёжи к занятиям физической культурой и спортом. За последнее время на всей территории нашей необъятной страны открылось огромное количество спортивных объектов, включая плоскостные спортивные сооружения, спортивные залы, бассейны, стадионы. Но даже это не способствует привлечению граждан к занятиям физическими упражнениями. Возникает вопрос: почему люди, имея соответствующую инфраструктуру, не стремятся к регулярным физическим нагрузкам?

Многие исследователи уделяли внимание этой непростой проблеме, проводили диспуты и выявили причины. По словам многих учёных, ключевую роль в решении данной проблемы является отсутствие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Цель исследования: определить ключевое значение мотивации при занятиях физической культурой и спортом среди студенческой молодёжи.

Результаты исследований. Для начала, стоит определиться, что представляет собой мотивация. Например, И. Мякчило под мотивацией понимает иерархию мотивов, так как деятельность человека побуждают множество мотивов, которые выстраиваются в определенную последовательность [1]. Отдельное место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. По мнению С.Б. Букши, мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение

оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [3].

В свою очередь В.К. Сафоновым и Ю.И. Филимоненко была определена структура спортивной мотивации [4]. Первый уровень представлял общую мотивацию, которая выступает основной задачей всего воспитательного процесса; обязательным условием является постановка и закрепление в сознании человека отставленной цели. Второй уровень – мотивированность человека на конкретном занятии; особенность данного уровня – осознание задач для определенного периода времени занятия физической активностью, а также самооценки своего состояния, функциональных возможностей.

Процесс мотивации представляет собой реализацию мотива. Стоит отметить, что модель поведения человека находится в зависимости не от единого мотива, а от их совокупности. К основополагающим мотивам, способствующим сподвигнуть человека на занятия физической культурой и спортом, можно отнести: укрепление собственного здоровья и профилактика различных заболеваний; формирование здорового образа жизни; лечение с помощью физических упражнений некоторых видов заболеваний; повышение работоспособности; стремление добиться определенных достижений; стремление к красивому телу; при условии занятий спортом в группе – мотивация, связанная с общением; желание как можно лучше познать особенности и индивидуальные характеристики своего организма; личные (персонифицированные) мотивации.

Если говорить о важности мотивации занятий физической культурой на уровне образовательных учреждений, особого внимания заслуживают такие аспекты как: ощущение собственного здоровья, его резервов; продуктивный «расход и восстановление» здоровья. Именно на занятиях физической культурой можно научиться использовать во благо весь объём психологического обеспечения, к которому относится психодиагностика; формирование и развитие психических функций, которые обеспечивают эффективность занятий спортом; формирование психологической структуры спортивной деятельности, а также вышеупомянутые аспекты мотивации.

У обучающихся можно выделить два вида мотиваторов. К внешним можно отнести преподавателей, родителей, друзей. Внутренние мотиваторы возникают непосредственно во время занятий, и имеют следствие – побуждение к дальнейшей активности.

К сожалению, как уже отмечалось раннее, в современном обществе недостаточно мотивации, которая побуждала бы людей к активному образу жизни.

Выводы. Отмечая важность физических упражнений и их положительное влияние на организм человека, стоит разработать специальную систему подготовки, направленную на формирование

мотивации к физическим нагрузкам. Например, заниматься активной пропагандой спорта и физической культуры на уровне образовательного учреждения; разработать систему поощрений студентов-спортсменов; сделать занятия физической культурой более динамичными, основываясь на предпочтениях обучающихся и педагогического состава.

Список литературы

1. Букша, С.Б. Изучение мотивации студентов (курсантов) к занятиям физической культурой и спортом / С.Б. Букша. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи: материалы 3-й Международной научно-практической конференции. – Омск, 2017. – С. 43-52.

2. Мякчило, И. Исследование мотивации подростков к занятиям спортом / И. Мякчило. – Текст : непосредственный // Школа молодого ученого: материалы XII международной научно-практической конференции. – Калининград, 2018. – С. 75-80.

3. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2020 году: Государственный доклад. – Москва : Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2021. – 256 с. – Текст : непосредственный.

4. Сафонов, В.К. Роль наблюдения в диагностике мотивации спортивной деятельности / В.К. Сафонов, Ю.И. Филимоненко. – Текст : непосредственный // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции. – Новосибирск: НГУ, 1985. – С. 215-217.

УДК 159.9

ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В ФУТБОЛ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Гречишена А., студент, Костина Т., студент,
Солонченко С.С., педагог-психолог
ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж», г. Белгород, Россия

INTRODUCING FOOTBALL GAME ELEMENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS LESSONS AS A WAY TO INCREASE ADOLESCENTS' MOTIVATION TO A HEALTHY LIFESTYLE

Grechishena A., student, Kostina T., student,
Solonchenko S.S., educational psychologist
Belgorod Pedagogical College, Belgorod, Russia

Аннотация. В статье анализируются особенности протекания подросткового возраста, причины, по которым подростки ведут малоподвижный образ жизни. Также авторы обращают внимание на историю возникновения футбола, его развитие в нашей стране, возможности внедрения элементов игры в футбол на занятиях физической культурой и спортом. По мнению авторов, внедрение элементов игры в футбол на занятиях физической культурой и спортом поможет сформировать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: мотивация, студенты, здоровый образ жизни, старший подростковый возраст, физическая культура, спорт.

Abstract. The article analyzes the features of the course of adolescence, the reasons why adolescents lead a sedentary lifestyle.The authors also pay attention to the history of the origin of football, its development in our country, the possibility of introducing elements of football in physical education and sports.According to the authors, the introduction of elements of football in physical education and sports will help to form the motivation for a healthy lifestyle.

Key words: motivation, students, healthy lifestyle, older adolescence, physical culture, sports.

Актуальность. Студентам, поступившим в колледж после обучения в общеобразовательной школе, тяжело адаптироваться к новой среде. Многие подростки переезжают на время учёбы в другой город, на время, расставаясь с родными и близкими. Начинается более самостоятельная жизнь, где нужно надеяться только на себя, принимать самостоятельно важные решения. Вследствие всего этого человек испытывает стресс. Подросток начинает приобщаться к новой жизни и, не имея мотивации, начинает прививать себе вредные привычки, пытаясь «влиться» в окружающую его обстановку. В то же время специалисты отмечают, что большинство подростков, особенно молодых людей, испытывают повышенный интерес к спортивным играм, в том числе к футболу [1, 7, 9, 13]. Так, данный вид спорта очень популярен во многих странах и имеет многовековую историю, к тому же он довольно доступен. Поэтому мы решили обратить внимание на взаимосвязь между игрой в футбол и ведением ЗОЖ подростками, которую отмечают специалисты [2, 3, 9, 14]. Так, по мнению специалистов, внедрение элементов игры в футбол на занятиях физической культурой и спортом повышает у подростков мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Цель работы – рассмотреть особенности внедрения элементов игры в футбол на занятиях физической культурой и спорта в качестве способа повышения мотивации подростков к здоровому образу жизни.

Задачи работы:

1. Проанализировать особенности протекания подросткового возраста.

2. Рассмотреть причины, по которым подростки ведут малоподвижный образ жизни.

3. Описать особенности возникновения футбола, его развитие в нашей стране.

4. Рассмотреть возможности внедрения элементов игры в футбол на занятиях физической культурой и спортом.

Подростковый возраст, как свидетельствуют результаты исследований специалистов, это такой период в развитии человека, когда происходит переходный этап между детством и взрослостью [4, 6, 8, 12]. Этот промежуток времени специалисты считают одним из самых сложных в жизни человека. В связи с изменениями у подростков может возникнуть эмоциональная неустойчивость, чувство тревоги и конфликтность. Подростковый возраст также отражается на учебной и трудовой деятельности. Для подростков характерно разнообразие интересов, они начинают проявлять способности к чему-то новому. Впервые психологические особенности подросткового возраста были описаны С. Холлом, который указал на противоречивость поведения подростка. Он ввёл в психологию представление о подростковом возрасте как кризисном периоде развития. Кризисные явления подросткового возраста С. Холл видел в индивидуальном развитии подростка в данный период [14]. В данном возрасте у ребёнка закладываются основы сознательного поведения, выявляется общая направленность в формировании социальных установок. Подростку присуща потребность в общении с одноклассниками и друзьями. Формирование личности, выработка появления планов на будущее – всё это складывается именно в этом возрасте. Центральным новообразованием является развитие самосознания и чувств взрослости [6].

В контексте рассматриваемого вопроса представляется целесообразным обратить внимание на причины ведения подростками малоподвижного образа жизни. По мнению специалистов, главная причина малоподвижности подростков заключается в том, что произошла электронная революция, которая изменила образ жизни подростков и подтолкнула их быть менее активными [5]. Движение они заменяют многочасовым сидением у телевизора или компьютера. Также подростки большинство времени проводят в сидячем положении, так как посещают занятия в учебных учреждениях и сидят за партой. А потом, приходя домой садятся делать домашнее задание. Также основной причиной малоподвижного образа у подростков выступает лень. Они всегда находят различные причины не заниматься спортом или любым другим активным видом деятельности.

К одному из наиболее активных видов деятельности относится футбол. Футбол – самая популярная командная игра в мире. Зарождения футбола относится к глубокой древности. У древних греков игра в мяч пользовалась большим почётом. Первое упоминание о футболе относится к 180 г.н.э. Футбол официально признан в 1863 году в Англии, когда была организована Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные. В России футбол появился в конце 19 века. В 1893 году в Санкт-Петербурге был сыгран первый футбольный матч России. Введение в программу физической культуры элементы игры футбол положительно повиляет на динамику физической, психической, умственной работоспособности студентов, следовательно, будет наблюдаться повышение успеваемости. При этом, высокая эмоциональность, соревновательная сторона, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством очень активного отдыха, что является ключевым фактором здоровья человека. В процессе игры в футбол студент приучается к дисциплинированности, уверенности в своих силах, приучается к коллективизму, товариществу, взаимовыручке. То есть регулярные занятия футболом воспитывают как физические (силу, скорость, выносливость), так и психические (уверенность, настойчивость, решительность, способность быстро принимать правильное решение) качества личности [11].

Обратим внимание на мотивацию подростков к ведению здорового образа жизни. И так, что же такое мотивация? Мотивация – это побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организациию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. Можно отметить, что в настоящее время существует ряд препятствий для формирования мотивации студентов и их привлечения к спортивным занятиям: возможности отдыха в клубах и центрах, компьютерные игры, социальные сети и т.п., следовательно, наблюдается снижение интереса к спорту в студенческой среде.

Снижение уровня мотивации к занятиям физической культуры и спортом студентов происходит по целому ряду причин: отсутствие в семье ценностей здоровья и здорового образа жизни, недисциплинированность, несформированность мотивов учебной деятельности и т.п. Причём важно заметить, что отсутствие мотивации к ведению здорового образа жизни касается не только физического состояния человека, но и психологического. Как показывают исследования учёных, значительный интерес подростков к футболу заставляет их отказаться от вредных привычек, следовательно, улучшить их состояние здоровья. Можно уверенно сказать, что футбол будет облегчать обучающимся психологическую нагрузку. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально или в группах, создадут

благоприятные условия для решения самых различных задач в области физического развития подростков старшего возраста [13].

Таким образом, анализ литературных источников позволил нам определить различные подходы к формированию у студентов мотивации к ведению ЗОЖ. Мы считаем, что разработка программы с введением в обычные занятия физической культурой элементов игры в футбол, повысит мотивацию студентов к ведению здорового образа жизни.

Список литературы

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз" : специальность 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Абаскалова Надежда Павловна. – Барнаул, 2000. – 48 с. – Текст : непосредственный.

2. Агаджанян, Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. - Москва : Физкультура и спорт, 2016. – 176 с. – Текст : непосредственный.

3. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С .2–7.

4. Божович, Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л. И. Божович. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 1978. – № 4. – С. 24–28.

5. Быховская, И. М. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / И.М. Быховская, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 11–15.

6. Выготский, Л. С. Собрание сочинений. В 6 томах. Том 4. Детская психология. – Москва : Педагогика, 1984. – 432 с. – Текст : непосредственный.

7. Гущина, С.В. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений РФ (школы, лицеи, колледжи) / С.В. Гущина. – Текст : непосредственный // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2019. – С. 177 - 179.

8. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики. - Москва, 1981. – 526 с. – Текст : непосредственный.

9. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – Москва : ГЦОЛИФК, 2015. – 120 с. – Текст : непосредственный.

10. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс.- Москва, 2017. – 479 с. – Текст : непосредственный.

11. Нилуашев, С.Г. Физической воспитание и здоровье / С.Г. Нилуашев. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2018. – № 3. – С. 2- 9.

12. Слободчиков, В.И. Периодизация общего психического развития / В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 1996. - № 5. – С. 12-13.

13. Соловьев, М.Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / М.Г. Соловьев. – Ставрополь, СГУ, 2015. – 111 с. – Текст : непосредственный.

14. Щербаков, В.Г. Детско-юношеский и студенческий спорт в системе образования России / В.Г.Щербаков. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт): сборник статей. – Москва: Полиграф сервис, 2017. – С. 3-12.

УДК 378.172

ОБЗОР МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Гульбас А.А., студент
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет», г. Иркутск, Россия

OVERVIEW OF MOBILE APPS FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Gulbas.A.A., student
Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Аннотация. В этой статье представлен список приложений, которые помогут каждому желающему следить за собой и своим здоровьем. Автор описывает суть, функции, возможности и способ скачивания каждого приложения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, здоровье, мобильные приложения, информационные технологии, смартфон.

Abstract. This article presents a list of applications that will help everyone who wants to take care of themselves and their health. The author describes the essence, functions, capabilities and download method of each application.

Key words: healthy lifestyle, sports, health, mobile applications, information technology, smartphone.

Актуальность. Актуальность статьи определяется развитием информационных технологий и популяризацией здорового образа жизни, а также наличием у большинства населения современного мира смартфонов.

Цель. Составить список наиболее полезных и приложений для ведения здорового образа жизни.

Задачи:

1. Изучить рынок приложений для здорового образа жизни на наиболее популярных платформах App Store и Google Play.

2. Проанализировать рейтинг, описание и отзывы приложений.

3. Протестировать каждое приложение и составить список из лучших приложений для здорового образа жизни.

Введение. Наш мир буквально заполонили гаджеты. В один момент они стали неотъемлемой частью нашей жизни. С их помощью мы можем заказывать еду со всех ресторанов города, делиться со всем миром своей жизнью через социальные сети, а также увидеться со своими родными и близкими по видеосвязи, даже когда между нами тысячи километров. Большую часть времени современные устройства находятся рядом и буквально сопровождают нас на каждом шагу. Они знают, во сколько мы просыпаемся, с кем общаемся и по какому маршруту передвигаемся ежедневно [4].

Старшее поколение привыкло считать, что гаджеты – это абсолютное зло, ведь они отвлекают нас от дел и забот в реальной жизни, забивают наши головы информационным мусором и, как итог, мы начинаем медленно деградировать. Но действительно ли все так плохо? Ведь немного кто задумывается, что эти злополучные устройства можно применить на пользу себе и своему здоровью. Например, вести здоровый образ жизни, где смартфон или планшет благодаря всевозможным приложениям и опциям сможет стать личным наставником. Он поможет выстроить личную систему тренировок и индивидуальный план питания для достижения определенной цели, напоминать об этом с помощью уведомлений, а также гаджет сможет мотивировать каждый день и помочь найти единомышленников в данной теме [2].

В данной работе мы рассмотрели, на наш взгляд, самые лучшие и распространенные приложения, которые необходимы каждому, кто хочет следить за собой и своим здоровьем. Данные приложения бесплатны и доступны для скачивания в Google Play и App Store [1, 3].

1. Lifesum. Приложение связано с рациональным питанием и достаточным употреблением воды. Это бесплатное приложение, которое поможет научиться питаться рационально и следить за количеством воды употребляемой в течение дня. Оно включает в себя невероятно простой в использовании трекер калорий и БЖУ. Преимущества данного приложения в том, что LIFESUM имеет огромную библиотеку калорий, из которых составляется прием пищи, возможность создавать эти самые продукты, сканировать штрих-код для определения порции данного продукта, синхронизировать с трекерами активности. Приложение можно полностью подстроить под себя, оно учитывает предпочтения, измерения тела и вес, а также цель рациона.

2. Water balance. Легкое и функциональное приложение, которое

поможет следить за водным балансом, исходя из индивидуальных параметров. Преимущества данного приложения в том, что оно имеет огромную библиотеку напитков, которая помогает рассчитывать точный процент воды из употребляемого питья, самостоятельно рассчитывает дневную норму воды и дает рекомендации, на протяжении всего дня напоминает о необходимости выпить стаканчик воды, а также учитывает предпочтения и цели.Water balance поможет контролировать водный баланс и превратить питье воды в полезную привычку! Бесплатно Water balance доступно для скачивания в Google Play и App Store.

3. Fat secret. Максимально простой в использовании трекер калорий и БЖУ, который покорил сердца уже многих людей, тех, кто стремится следить за своей активностью и питанием. Преимущества данного приложения в том, что в нем можно найти множество рецептов, которые помогут питаться правильно и очень вкусно, в каждом рецепте заранее указано количество калорий и БЖУ, что очень удобно для планирования своего рациона. FAT SECRET имеет не только огромную библиотеку калорий и статистику питания и активности, но и форум, где можно узнать много полезной информации и найти единомышленников, с которыми в любое время можно обмениваться своими результатами, рецептами и хитростями.

4. Stepz. Приложение связано с регулярной физической активностью. Stepz поможет следить за количеством шагов ежедневно. Можно посмотреть статистику относительно разных показателей, таких как пройденное расстояние, количество шагов и этажей, также у приложения есть удобный виджет и стильный дизайн оформления. Нужно выставить параметры тела, установить цель.

5. Betterme. Это универсальное приложение, которое заменит личного помощника, тренера и диетолога. В нем можно найти огромное количество тренировок с видеоописанием упражнений для людей любого возраста с любыми ограничениями. Например, в Betterme представлены тренировки для лица, для дома/зала, для пожилых людей, и даже для людей с ограниченными возможностями. Также приложение составляет индивидуальный план для достижения цели и статистику, которая помогает отслеживать динамику веса и активности. Ежедневно после выполнения намеченного плана, Betterme поощряет различными медальками и кубками, что мотивирует не останавливаться на полпути и двигаться дальше.

6. Nikerunclub. Идеальное приложение для тех, кто отдает предпочтение легким пробежкам по парку или беговой дорожке в спортзале. Для лучшей эффективности Nike Run Club можно использовать совместно с Nike Training. Преимущества данного приложения в том, что в нем есть аудио сопровождение от различных тренеров и медийных личностей, функция для прослушивания плейлистов через приложение,

различные вызовы среди других бегунов по всему миру, а также в нем можно соревноваться между собой вместе со своими друзьями.

7. Pillow. Приложение связано с качественным сном и отдыхом. Им удобнее пользоваться совместно со смарт часами, так как при использовании приложения с телефона информация получается не совсем достоверная. Циклы связаны с качеством сна. Поэтому выбрав режим и установив будильник на нужное время, приложение разбудит в самый подходящий момент, относительно циклов сна и будет, намного легче и приятнее встать с кровати ранним утром. После пробуждения приложение автоматически сформирует отчет о качестве и длительности сна и даст рекомендации для улучшения отдыха. Pillow поможет скорректировать режим дня для того, чтобы сон был максимально качественным.

8. Loona. Это уникальное приложение, которое имеет свою неповторимую методику нормализации эмоционального фона, позволит быстро настроиться на здоровый сон после долгого и напряженного дня. Преимущества этого приложения в том, что приложение полностью подстраивается под предпочтения цветов, историй и звуков, снимает стресс и тревогу, улучшая настроение. Для этого каждый вечер Loona присылает творческое задание, которое сочетает в себе интерактивную релаксацию, комбинацию звуков и рассказ, позволяющий отключиться от ежедневной суеты и создать эмоциональный настрой для здорового сна.

9. Meditopia. Приложение для медитации и ментального здоровья, которое предлагает различные упражнения на осознанность, медитации и музыку для сна, разработанные инструкторами по йоге. Оно подходит абсолютно каждому человеку с любым уровнем подготовленность в данной сфере. Приложение отслеживает статистику, рекомендует медитации под эмоциональный фон, способно полностью подстраиваться под предпочтения и позволяет избавиться от внутренней тревожности, страхов и усталости. Также в приложении можно найти сказки на ночь, которые помогут отвлечься от повседневных забот и настроиться на крепкий и здоровый сон.

10. Tappsk. Приложение связано с отказом от вредных привычек. Цель данного приложения – это совместить планировщик, трекер привычек, напоминание и календарь, чтобы легче было фокусироваться на своих делах, а не переключении между приложениями. Стильный и лаконичный дизайн заставляет заходить в приложение снова и снова и как следствие выполнять все свои задачи на ура! Tappsk помогает не только сформировать новые привычки, но и отказаться от старых, следить за прогрессом, а также спланировать свой распорядок дня, тренировки, покупки и многое другое.

11. Avocation. Это персональный помощник, интересное, максимально удобное и простое в использовании приложение. С Avocation можно создавать свои привычки, планировать распорядок дня и наблюдать

за своей статистикой и прогрессом.

Вывод. Можно заметить, что мода на здоровый образ жизни не прошла мимо индустрии высоких технологий. Умные программы помогают следить за здоровьем, мотивируют на спорт и деликатно будят по утрам. Они добавляют в жизнь человека удобство. Однако рекомендации приложений не заменяют консультаций врача, особенно, при наличии хронических заболеваний. Расчет калорий при ходьбе у людей с такими заболеваниями, скорее всего, будет отличаться от указанного на экране. Лучший компромисс – применять умные технологии вместе с достижениями официальной медицины. И самое главное – прислушиваться к себе.

Список литературы

1. 25 приложений для здорового образа жизни. - Текст : электронный // 1DEA.me : [сайт]. – URL: https://ru.1dea.me/blog/2020/25-healthy-apps/ (дата обращения: 12.01.2022).

2. Здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации врачей.- Текст : электронный // МБУЗ «Городская поликлиника №41 г. Ростова-на-Дону: [сайт]. – URL: http://p41-rostov.ru/?p=1230 (дата обращения: 12.01.2022).

3. Топ-8 приложений для продуктивности и здоровья – медитация, спорт, питание, деньги. – Текст : электронный // YouTube : [сайт]. – URL: https://www.youtube.com/watch?v=h0OZxhUylyk (дата обращения: 12.01.2022).

4. Муравьёв, С.А. Счастье быть здоровым / С.А. Муравьёв, Г.А. Макарова. – Екатеринбург: Фотек, 2009. – 120 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В ШКОЛЕ

Данилова С.С., студент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет», г. Чебоксары, Россия

METHODS OF CONDUCTING HEALTH IMPROVINGAEROBICS AT SCHOOL

Danilova S.S., student
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В данной научной работе освещена проблема низкой физической активности, а также ожирения у школьников. В связи с этим была разработана методика проведения занятий оздоровительной

аэробикой у девушек старших классов в условиях третьего урока физической культуры. Данная методика способствовала коррекции массы тела у школьниц старших классов и повышению работоспособности.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, коррекция массы тела, школьницы старших классов, жировая масса, степ-аэробика, интервальная аэробика.

Abstract. This paper highlights the problem of low physical activity, as well as obesity in schoolchildren.In this regard, a methodology was developed for conducting health-improving aerobics classes among girls of senior classes in the conditions of the third lesson of physical culture.This technique contributed to the correction of body weight in senior school girls and to an increase in working capacity.

Key words: health improving aerobics, body weight correction, high school girls, fat mass, step aerobics, interval aerobics.

Актуальность исследования. В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы [1]. Нагруженные учебой школьники, часто пребывают в состоянии переутомления, а хронический недостаток двигательной активности подростков сдерживает процесс их физического развития, способствует набору лишнего веса, тем самым угрожая здоровью. Так, в условиях чрезмерной учебной нагрузки и выраженного хронического утомления использование средств физического воспитания, как правило, не оказывает должного оздоровительного эффекта. Проблема ожирения в данное время очень распространена среди детей школьного возраста, является фактором снижения функциональных возможностей организма [1].

Специалисты одним из путей выхода из данной проблемы видят в разработке инновационных подходов к физкультурному воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий в школе [5], что вполне можно реализовать в режиме третьего (оздоровительного) урока физической культуры в неделю.

Как указывают многие авторы, оздоровительная аэробика обладает образовательным и оздоровительным потенциалом и занимает особую популярность среди детей и молодежи [4, 5. 6]. Данный вид физических упражнений напрямую связан с воспитанием выносливости и располагает значительными возможностями коррекции массы тела [2, 3, 6].

Согласно экспериментальным данным, избыточный вес не только существенно портит внешний вид, но также становится причиной стрессов, депрессии, неуверенности в себе, а главное, пагубно сказывается на общем состоянии здоровья человека, являясь основной причиной заболеваний сердечнососудистой, эндокринной, пищеварительной и дыхательной систем, варикозного расширения вен и многих других

заболеваний [1]. Тренировка должна содействовать избавлению лишнего веса, что в свою очередь приведет к улучшению общего состояния здоровья.

Цель исследования: выявить эффективность занятий оздоровительной аэробикой у девушек старшего школьного возраста.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования, антропометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В течение 6 месяцев девушки старших классов общеобразовательной школы г. Новочебоксарска в рамках третьего урока физической культуры в количестве 20 человек занимались оздоровительной аэробикой. Все они по состоянию здоровья были отнесены к основной и подготовительной медицинской группе. Два урока в неделю из трех были посвящены разделам стандартной учебной программы по физическому воспитанию.

Занятия строились следующим образом:

1 четверть – классическая аэробика;

2 четверть – степ-аэробика;

3 четверть – интервальная аэробика.

Первые два занятия классической аэробики были посвящены разучиванию базовых шагов. После уверенного выполнения шаги соединялись в различные комбинации. На данном этапе интенсивность была около 55-60% от максимальной ЧСС.

На начальном этапе при обучении упражнениям применялся раздельный или обычный способ, где имеет место показ и объяснение. Когда комплексы были освоены и выполнялись уверенно, применялся поточный способ выполнения упражнений, что позволило добиться некоторого развития выносливости.

Комплексы заучивались, как правило, под счет преподавателя, далее выполнялись под музыкальное сопровождение, темп которого постепенно увеличивался. Интенсивность также постепенно увеличивалась и к концу первой четверти составила 65-70%.

На последующих занятиях интенсивность постепенно повышалась, комплексы упражнений усложнялись, увеличивалось количество упражнений высокой интенсивности. Так к концу первой четверти интенсивность достигла 75-80% от максимальной ЧСС.

Усложнение комбинаций происходило за счет введения поворотов при выполнении некоторых базовых шагов, добавления перемещений и изменения направления движений.

Аналогично во второй четверти изучались шаги степ-аэробики, только интенсивность составила в начале второй четверти 65-70%.

В интервальной аэробике в основной части чередовались упражнения на выносливость (выполнялись блоки степ-аэробики) и упражнения на силу на различные мышечные группы по 5 минут.

Структура урока состояла из следующих частей: подготовительная (5 минут), основная (35 минут), заключительная (5 минут).

Так, под влиянием занятий оздоровительной аэробикой у исследуемых девушек достоверно снизилось процентное содержание жира в организме, масса тела осталась практически неизменной, что означает некоторый прирост мышечной массы, т.к.снизилась жировая. Отмечено улучшение работоспособности и устойчивая мотивация к занятиям аэробикой.

Список литературы

1. Волкова, Т. И. Региональные особенности физического развития и функциональных возможностей кардиореспираторной системы студентов / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, А. А. Суриков. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 60-63.

2. Динамика показателей выносливости у студенток, занимающихся фитнес-аэробикой / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, А. И. Пьянзин. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 33-35.

3. Развитие общей выносливости студенток в процессе занятий прикладной физической культурой / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, А. Х. Ермолаев. – Текст : непосредственный // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – С. 121.

4. Шиленко, О. В. Влияние занятий степ-аэробикой на функциональные возможности девушек 18-20 лет / О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы II всероссийской научной конференции, Якутск, 30 марта 2018 года. – Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2018. – С. 572-576.

5. Шиленко, О. В. Система Табата и ее воздействие на организм человека / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VIII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2019 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 105-110.

6. Shilenko, O. V. The Impact of Tabata Training on Body Weight Correction in Women 25–30 Years Old / O. V. Shilenko, N. N. Pyanzina, T. N. Petrova // Advances in economics, business and management research : proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019), Kazan - NaberezhnyeChelny, 24–25 сентября 2019 года. – Kazan - NaberezhnyeChelny: Atlantis Press, 2020. – P. 722-725. – DOI 10.2991/aebmr.k.200114.170.

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ НА МОРАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Дмитриева Д.К., студент, Ганевич О.К., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» (Сахалинский институт железнодорожного транспорта– филиал ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Южно-Сахалинске), г. Хабаровск, Россия

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY ON THE MORAL AND PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Dmitrieva D.K., student, Ganevich O.K., senior lecturer
Far Eastern State Transport University
(Sakhalin Institute of Railway Transport – branch of Far Eastern State Transport University in Yuzhno-Sakhalinsk), Khabarovsk, Russia

Аннотация. Актуальность темы исследования заключается в том, что современные тенденции развития системы образования, как и само отношение к занятиям физической культуры в профессиональных учебных заведениях в целом, с каждым годом занижают важность данного направления в учебной деятельности.

Во время серьезных умственных нагрузок, которые сопровождают студента на протяжении всего периода обучения, у студентов есть вероятность приобрести психологические и неврологические расстройства, такие, как стресс, постоянное чувство тревоги, паранойя и др.

Постоянный сидячий образ обучения в профессиональных учебных заведениях также накладывает след на физическое здоровье студента.

Для предупреждения вышеперечисленных проблем, необходимо своевременно проводить занятия по физической культуре.

Ключевые слова: физическое здоровье, психологическое здоровье, физические нагрузки, образование, студенты.

Abstract. The relevance of the research topic lies in the fact that modern trends in the development of the education system, as well as the attitude to physical education in professional educational institutions in general, every year underestimate the importance of this area in educational activities.

During the serious mental stress that accompanies the student throughout the entire period of study, students are likely to acquire psychological and neurological disorders, such as: stress, constant feelings of anxiety, paranoia.

The constant sedentary way of studying in professional educational institutions also leaves a mark on the physical health of the student.

To prevent the above problems, it is necessary to conduct physical education classes in a timely manner.

Key words: physical health, psychological health, physical activity, education, students.

Актуальность. В современном мире у большей части студентов сложилось мнение о бесполезности и не востребованности занятий по физической подготовке в учебных заведениях. Данная точка зрения является в корне неверной и не соответствующей учебной практике, которая формировалась на протяжении долгих лет.

Тенденция пренебрежительного отношения к занятиям по физической культуре наблюдается практически в каждом учебном заведении всех профилей обучений.

Было бы непростительной ошибкой утверждать, что такое отношение к физической культуре складывается у ребенка, а в дальнейшем и взрослого человека, с самого начала. Если обратиться к различным учебным пособиям или к тому же расписанию, на основании которого строится день современного воспитанника детского сада или школы, можно заметить обязательные утренние физические упражнения – «зарядка», а также всевозможные физические упражнения между или во время проведения занятий – «разминка» [1].

И если в школе у учеников к занятиям по физической культуре еще отношение благосклонно, то после перехода в профессиональные учебные заведения отношение начинает меняться в худшую сторону. Это обусловлено, в первую очередь, сменой приоритетов в направлении своей деятельности. Тенденция уменьшения заинтересованности в занятиях по физической культуре наблюдается преимущественно у студентов с гуманитарным профилем обучения.

Цель. Целью настоящей научной работы является рассмотрение актуальных вопросов, связанных с влиянием различных видов физической активности в процессе физической подготовки на моральное и физическое здоровье студентов.

Результаты исследований. Смена приоритетов у студентов выражается в предпочтении тратить больше времени на свои профильные предметы, нежели на занятия по физической культуре.

Причиной этого является увеличение объема информации, обязательного для усвоения. Студенты, в силу своих временных ограничений, не всегда могут одновременно уделять время как занятиям по физической культуре, так и своим основным предметам.

Это является следствием неграмотного распределения занятий в профессиональных учебных заведениях.

Но, даже в силу своей загруженности по основным предметам, студентам не стоит пренебрегать занятиями по физической культуре. Полный отказ от занятий по физической культуре может спровоцировать серьезные заболевания:

1. Постоянный сидячий образ обучения может повлечь за собой следующие заболевания: ожирение, развитие болезней позвоночника и суставов, сердечно-сосудистые патологи, включая инсульты, инфаркты и др.

2. Помимо сидячего образа жизни, студенты за день изучают большое количество информации из различных носителей информации, подвергая большому риску свою зрительную систему.

Для профилактики подобных нежелательных последствий, необходимо затрачивать время на занятия по физической культуре.

Студенты из-за своей учебной деятельности, нередко испытывают тяжелые моральные нагрузки. Это выражается в постоянном изучении нового материала, сдачи зачетов, сессий и д.р.

Нередко, на фоне вышеперечисленных факторов, у студентов могут возникнуть неврологические или даже психологические проблемы. Это является следствием постоянного состояния студентов, приближенного к стрессовому.

В результате постоянных умственных нагрузок появляется вероятность развития таких заболеваний, как стресс, депрессия, паранойя, чувство тревоги и др.

Мозг человека устроен таким образом, что он будет прилагать все усилия, чтобы минимизировать количество энергии для его постоянного функционирования, а постоянное повторение однообразной деятельности очень сильно истощает мозг. На фоне этого снижается продуктивность человека, в результате чего ему необходимо перебарывать себя, не допускать риска возникновения вышеперечисленных негативных последствий.

Отличной профилактикой подобных состояний является временное переключение внимания на что-либо другое. Для этого идеально подходят занятия по физической культуре. Благодаря им, студент получает необходимую эмоциональную разрядку, временное отвлечение от гнетущих его проблем.

Проблемы со здоровьем также усугубляются отсутствием должного внимания к сигналам организма, которые могут предупреждать о первых признаках начала заболевания[2].

Выводы. Таким образом, несмотря на высокую степень обеспокоенности своим здоровьем, студенты имеют большую вероятность приобрести проблемы со здоровьем. Это усугубляется отсутствием времени на занятия по физической культуре, отсутствием должного воспитания, неравномерного расписания занятий в профессиональных учебных заведениях и другими негативными факторами.

Решениями данной проблемы могут являться:

1. Просвещение студентов относительно важности занятий по физической культуре руководством учебного заведения;

2. Грамотное составление учебного расписания в учебном заведении с учетом потребностей студентов.

Список литературы

1. Космолинский, Ф.П. Физическая культура и работоспособность. - Москва, 1983. – 174 с. – Текст : непосредственный.

2. Оценка индивидуального здоровья студентов из различных социальных групп / С. В. Михайлова, И. И. Карпова, Г. В. Чкалова [и др.]. – Текст : непосредственный // Современные проблемы науки и образования. – 2015. - № 1-1. – С. 1479.

УДК 796.01

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Жилина В.С., студент, Морозов С.Ю., студент,
Эриванова С.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия

FITNESS OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Zhilina V.S., student, Morozov S.Yu., student,
Erivanova S.A., senior lecturer
Chuvash State University named after I.N. Ulyanova, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы. Дается анализ взаимосвязи между мотивацией студентов к занятиям физическими упражнениями и самооценкой физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, мотивация.

Abstract. The article discusses the issues of assessing the fitness of students of a special medical group. The analysis of the relationship between the motivation of students to engage in physical exercises and self-assessment of fitness is given.

Key words: students, fitness, motivation.

В физическом воспитании студентов одной из задач выступает формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом [1, 5, 7, 8, 9].

Осознанная информация становится мотивом, который не только определяет поведение человека, но и обусловливает стремление относительно конечного результата его деятельности [6, 10]. Развитие

человека, использования им своих способностей зависти от ряда факторов – особенности мотивационной сферы, уровня эмоциональной регуляции, характера межличностных отношений в которые включен человек, и создавшегося у него представления о самом себе (самосознании, самооценка) [2, 3]. В то же время возникает вопрос о готовности современного студента дать объективную самооценку физической подготовленности [4]. В этом контексте следует рассматривать мотивацию как динамичное образование, как процесс, механизм. Таким образом, изучение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями и оценке физической подготовленности остается актуальной.

Цель работы: рассмотреть взаимосвязь между мотивацией студентов к занятиям физическими упражнениями и самооценкой физической подготовленности.

Методы исследования. Для достижения цели были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 104 студента «ЧГУ имени И.Н. Ульянова», отнесенных к специальному медицинскому отделению, которые были разделены на три группы. При проведении оценки студенты первой группы имели таблицы нормативов рейтинговой системы оценки по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для специального отделения, во второй группе кроме этого учебного документа была предложена карта «индивидуальных возможностей», в третьей группе только карта «индивидуальных физических возможностей».

Результаты исследований. На наш взгляд реальной мотивацией к самооценке физической подготовленности или физического развития студентов вузов специального отделения не существует, поскольку проблемы с физическим здоровьем, как правило, растянуты во времени. Потребность в комплексной самооценке физической подготовленности как фактора физического состояния появляется у человека ситуативно (при осложнениях со здоровьем, или в связи с профессиональной необходимостью, или по сравнению с возрастными критериями) и зачастую носят единовременный характер. Большую заинтересованность у студентов вызывает самооценка по результатам изолированных двигательных тестов в контексте сравнения (с нормативом, с результатами одногруппников, с предыдущими результатами). В целом студенты, анализируя индивидуальную физическую подготовленность, зачастую ориентируются на контрольные нормативы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Согласно полученным данным формальную самооценку физической подготовленности дали 70% студентов первой группы, 46% - второй и 49% третьей группы студентов. Среди студентов, которые дали развернутую

самооценку более половины (54%) фиксировали в тексте настроение на улучшение дальнейшей физической самоподготовки.

Выводы. В целом, студенты специального медицинского отделения склонны несознательно уклоняться от самооценки физической подготовленности, но, приобретя опыт работы с индивидуальной картой физических возможностей, они становится в состоянии дать развернутую самооценку физической подготовленности и определиться с выбором соответствующих комплексов физических упражнений, с учетом имеющихся у них патологий. Можно предположить, что полученные результаты допустимо использовать для уточнения структурирования информации по проблемам самооценки - в частности влияния самооценки на эффективность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Список литературы:

1. Алтынова, Н. В. Пути совершенствования процесса формирования физической готовности студентов к предстоящей профессиональной деятельности / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-2. – С. 26-30.

2. Матвеева, Н. А. Формирование физической культуры студентов специальных медицинских групп / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2017 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2018. – С. 22-28.

3. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

4. Петрова, Т. Н. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов вузов г. Чебоксары / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Развитие аграрной науки как важнейшее условие эффективного функционирования агропромышленного комплекса страны : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения заслуженного работника высшей школы Чувашской Республики и Российской Федерации, доктора ветеринарных наук, профессора Кириллова Николая Кирилловича, Чебоксары, 08 октября 2018 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 564-568.

5. Петрова, Т. Н. Физическая подготовленность студенток педагогических вузов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Ташкент-Чебоксары, 17–18 мая 2018 года. – Ташкент-Чебоксары: Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 151-156.

6. Пьянзина, Н. Н. Определение мотивации выбора профессии у студентов факультета физической культуры / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 244-250.

7. Пьянзина, Н. Н. Формирование потребности в физической культуре у студентов Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова / Н. Н. Пьянзина, О. Г. Дигуева. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2016 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2017. – С. 26-32.

8. Пьянзина, Н. Н. Формирование потребности в двигательной активности у студентов / Н. Н. Пьянзина, С. А. Эриванова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 250-254.

9. Таланцева, В. К. Совершенствование процесса физического воспитания на основе применения «Физиологического портрета студента вуза» / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 45-47.

10. Шнайдер, М. Г. Психофизическая готовность к профессиональной деятельности студентов экономических специальностей и особенности её формирования в процессе физического воспитания / М. Г. Шнайдер, Н. Н. Пьянзина, О. Б. Колесникова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-

летию Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Ташкент-Чебоксары, 17–18 мая 2018 года. – Ташкент-Чебоксары: Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 175-181.

УДК 796

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

Захаров А.С., студент, Роженцев М.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»,
г. Уфа, Россия

HISTORY OF DEVELOPMENT AND CURRENT STATE OF DOMESTIC SPORTS

Zakharov A.S., student, Rozentsev M.A., senior lecturer
Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

Аннотация. В этой статье нами раскрыты вопросы развития и состояния современного спорта. Как появился спорт в нашей стране, способы раскрытия физического потенциала народа раньше и сейчас. История оздоровительной жизни людей в целом.

Ключевые слова: физическая культура, народ, здоровье, польза, развитие, поддержание здоровья.

Abstract. In this article, we have revealed the development and state of modern sports. How sport appeared in our country, the ways of revealing the physical potential of the people before and now. The history of the health-improving life of people in general.

Key words: physical culture, people, health, benefits, development, health maintenance.

Немало столетий строился фундамент российского спорта. Трудно понять, где именно точка отсчета появления спорта, можно сказать, что он всегда был с нашим народом. В сказках, былинах и т.д. не раз можно встретить описание о том, что русский народ очень выносливый, силен духом и телом. На праздниках всегда были подвижные игры в качестве развлечения. Люди перетягивали канат, поднимали различные тяжести, боролись друг с другом. Таким образом, физическая культура – достояние нашего народа, часть нашей культуры [4].

Возникновение физической культуры связано с теми же причинами, что и у народов всего мира. Олицетворением идеального, здорового, сильного человека – богатырей. Основным средством подготовки были

игры. Основной целью было воспитать мощную военную массу. Воины должны были быть в идеальной физической форме и быть готовы ко всему [3].

Во второй половине 19 века появляются новые и современные вида спорта, подготовка педагогов физической культуры. Возникли основы воспитания культуры в оздоровительном процессе, появление в учебных учреждениях специального предмета – физической культуры. Появляется одна из важнейших систем физического образования – система, разработанная П.Ф. Лесгафтом. Он сформулировал и обосновал главные компоненты системы физического воспитания. К ним относятся цель, задачи, основы. Также он основал специальное заведение по подготовке преподавателей физической культуры, по сути это было высшее учебное заведение [3].

Официально зарегистрированная в протоколе спортивная история начинается 19 февраля 1889 года. В этот день состоялся первый в нашей стране чемпионат по конькобежному спорту. В это же время развиваются учебные заведения для детей, где отводилось особое место для такого предмета как физическая культура. Создаются и специальные организации, которые пропагандируют здоровый образ жизни, занятия различной гимнастикой и др. За счет них и происходит продвижение спорта в России. Впервые на международные игры наши спортсмены поехали только в 1908 году в Лондон, где показали отличные результаты. Трое из спортсменов завоевали золото и серебро. В начале 20 века спорт не имеет никакой поддержки со стороны государства, у людей нет никого стимула заниматься саморазвитием и собственным здоровьем.

Зарождается множество современных видов спорта, по которым проходят чемпионаты и соревнования. К концу 20 века уже создается множество различных футбольных, волейбольных и других команд, которые принимают участие в международных соревнованиях, и многие из которые выигрывают. Так российский спорт начал выходить на международную арену [2].

После Великой Октябрьской революции к власти пришла коммунистическая партия, которая взяла на себя ответственность за физическую культуру народа. Власть превратила спорт в народное достояние, которое было открыто каждому, кто хотел заниматься гимнастикой, спортивными играми и т.д. Первый институт физической культуры был открыт в 1920 году. А в 1923 году было организовано первое спортивное добровольное общество «Динамо». 17 августа 1928 года на красной площади была открыта первая в России всесоюзная Спартакиада, она очень сильно повлияла на дальнейшее развитие спорта. В годы Великой отечественной войны система физического воспитания была направлена на воспитание в кратчайшие сроки сильных и стойких солдат, а также развилась медицинская физкультура [1].

В основу концепции физиологического обучения молодых людей было возложено на ГТО – "Готов к труду и обороне СССР". Историки столичного спорта, повествуя о ГТО, непременно упоминают братьев Знаменских. В СССР сложилась отличная система по подготовке спортсменов высшего класса [4].

В 1974 году Москва была выбрана, в качестве места проведения олимпийских игр. Возрос авторитет советского спорта, завоеванных многими победами на играх [3].

После распада СССР и появления Российской Федерации спорт перестал быть народным достоянием. У власти не было былого интереса к физическому воспитанию как у советской власти. Физкультура перестала пропагандироваться и приобрела любительский характер. В школах сохранилось 2- часовое занятие в неделю.

К счастью в современном мире существует огромное количество организаций, которые продолжают пропагандировать здоровый образ жизни и гимнастику. Эти организации находят множество откликов в сердцах людей. Люди, несмотря на сложную социально-экономическую обстановку, продолжают заниматься фитнессом, развивать свое тело и дух. Благодаря этому спорт в нашей стране продолжает существовать и развиваться [3].

В заключении можно сказать, что занятие спортом очень важно не только для одного человека, но и для всей страны в целом. В нашей процветающей стране физкультура должна вновь стать народным достоянием. Люди должны следить за своим здоровьем и заниматься спортом. Это будет способствовать снижению заболеваемости среди населения и обеспечит высокую продолжительность жизни. Но и благоприятно повлияет на будущее нашей страны [1].

Список литературы

1. Бережецкая, Я.Ю. Разновидности хвата дротиков в игре дартс / Я.Ю. Бережицкая, М.А. Роженцев, А.А. Роженцев. – Текст : непосредственный // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : материалы III Международной научно-методической конференции, посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 30 марта 2020 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. – С. 20-23.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - Москва: Academia, 2017. - 96 с. – Текст : непосредственный.

3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - Москва: Советский спорт, 2015. - 172 с. – Текст : непосредственный.

4. Роженцев, А. А. Развитие духовно-нравственной культуры студентов аграрных вузов / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев. – Текст : непосредственный // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы :

материалы III научно-практической конференции молодых ученных и аспирантов, Уфа, 01–31 октября 2009 года. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2009. – С. 234-237.

УДК 796.4

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 17–18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Иванова Е.Р., студент
Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», г. Чебоксары, Россия

DEVELOPMENT OF MOTOR COORDINATION ABILITIES OF 17-18 YEAR OLD GIRLS ENGAGED IN FITNESS AEROBICS

Ivanova E.R., student
Cheboksary branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Cheboksary, Russia

Аннотация. Статья посвящена проблеме физической подготовленности студенток через занятия фитнес-аэробикой, приведены результаты педагогического эксперимента по развитию двигательно-координационных способностей.

Ключевые слова: здоровье, двигательно-координационные способности, фитне-аэробика, упражнения.

Abstract. The article is devoted to the problem of physical fitness of female students through fitness aerobics classes, the results of a pedagogical experiment on the development of motor coordination abilities are presented.

Key words: health, motor coordination abilities, fitness aerobics, exercises.

Актуальность. Студенты в современных условиях обучения испытывают значительные умственные нагрузки при несомненном дефиците двигательной активности, что негативно отражается на их состоянии здоровья. В период зачетной и экзаменационной сессии эта ситуация усугубляется периодическими стрессами. Как показывает практика, содействовать нормализации эмоционального состояния, правильному физическому и психическому развитию, а значит в конечном итоге сохранению и укреплению здоровья, помогает сочетание умственной нагрузки с активным отдыхом и занятием спортом. Универсальным

средством в улучшении двигательной активности по нашему мнению является использовании фитес-аэробики [6, 7].

Цель исследования: повысить двигательно-координационных способности у девушек 17–18 лет, занимающихся фитнес-аэробикой.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Раскрыть смысл понятия «двигательно-координационные способности».

2. Выявить динамику развития двигательно-координационных способностей у девушек 17–18 лет, занимающихся фитнес-аэробикой.

Методы исследования: педагогический эксперимент.

В фитнес-аэробике существуют три наименования: степ-аэробика, фитнес-аэробика и хип-хоп-аэробика [3].

В данном исследовании рассматривается развитие двигательно-координационных способностей в классической фитнес-аэробике. Двигательно-координационные способности – это способность:

– целесообразно формировать, соподчинять, связывать воедино целостные двигательные акты;

– перестраивать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий.

Эти способности в существенной мере сходятся, но имеют и свою специфику [5].

С физиологической точки зрения толкованию координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. Способность качественно выполнить координационные движения во многом зависит от совершенства функций анализаторов, особенно кинестетического, что частично подтверждено экспериментально. Чем обеспеченнее запас двигательных навыков и умений у человека, тем большим потенциалом он располагает для освоения новых движений и перестройки их в случае необходимости [8].

Объединяя целый ряд способностей, касающихся координации движений можно разбить их на три группы:

– Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, зависящие от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства»;

– Вторая группа. Способности поддерживать статическую позу и динамическое равновесие, зависящие от способности сохранить устойчивое положение – равновесие и балансировать во время перемещений;

– Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности. Их можно разделить на управление тонической напряженностью (чрезмерным напряжением мышц) и

координационной напряженностью (скованности, закрепощенности движений).

В различных двигательных действиях усилия различных мышц имеют непостоянный характер. Величина развиваемого напряжения в том или ином случае определяется разновидностью равновесия. Это связано с разным характером сохранения устойчивости тела после прыжковых упражнений, вращательных движений, в базовой хореографии. Проявление равновесия обусловлено необходимостью преодоления инерционных сил. Чем сложнее техника физического упражнения, тем большее сопротивление необходимо преодолеть. Переход упражнения с одного уровня на другой связан с проявлением межмышечной и внутримышечной координации, а также необходимым уровнем развития пространственной ориентации, которая обеспечивает точность движений при перемещении тела [1, 2].

Упражнения на развитие координации выполняются, как правило, в подготовительной или в основной части занятия в зависимости от поставленных задач, поскольку их применение на фоне утомления нецелесообразно [4].

С целью развития координационной подготовки у девушек 17–18 лет, занимающихся фитнес-аэробикой, был проведен педагогический эксперимент.

Для достижения поставленой цели нами был проведен педагогический эксперимент со студентками 2, 3 курсов Чебоксарского филиала РАНХиГС при Президенте Российской Федерации в количестве 20 человек, занимающиеся фитнес-аэробикой в учебно-тренировочной группе.

Для выявления уровня развития координационных способностей применялся следующий тест – прыжки на месте в количестве 10 раз с произвольной высотой прыжка и частотой сердечных сокращений 80 ударов в минуту под звук метронома (предварительно студенты этому были обучены). При этом отмечали количество заступов за круг, имеющий радиус, на 2 см превосходящий примерно длину стопы [8].

Для развития координационной подготовки в учебно-тренировочный процесс по фитнес-аэробике был составлен и внедрен специальный комплекс упражнений:

Базовые шаги низкой интенсивности:

– step touch,с изменением положения рук;

– v-step, с изменением положения рук;

– mambo, руки вверх, с продвижением в сторону;

– обычная ходьба-марш, с изменением положения рук, с перемещением вперед, в сторону, по диагонали;

– ходьба ноги врозь – ноги вместе, с изменением положения рук на каждый счет;

– крестный шаг, с изменением положения рук на каждый счет.

Беговые упражнения:

– беговые шаги с изменением положения рук на каждый шаг (1 – в стороны, 2 – на пояс, 3 – к плечам – скрестно, 4 – вниз);

– прыжки на двух ногах с изменением положения рук на каждый прыжок;

– беговые шаги прямыми ногами с изменением положения рук на каждый шаг;

– бег с изменением направления по сигналу;

– бег с выполнением поворота по сигналу;

– бег с внезапными остановками;

– челночный бег.

Базовые шаги классической аэробики высокой интенсивности:

– подъем колена (knee lift),руки вверх, с перемещением вперед;

– скип (skip),руки вперед, руки вверх;

– прыжок ноги врозь – ноги вместе (jumping jack),с изменением положения рук на каждый счет;

– scoop, руки вперед, руки вверх, с перемещением вперед;

– air Jack, с изменением положения рук на каждый счет.

Блоковые соединения:

– комбинация базовых шагов на одну «8»;

– сочетание связки базовых шагов с другими уровнями выполнения движений (например, выполнить связку базовых аэробных шагов, выполнить перекат, далее продолжить выполнение базовых шагов);

– комбинация базовых шагов на одну «8» с продвижением вперёд, в сторону, назад;

– 2 шага галопа спиной друг к другу, 2 шага галопа лицом друг к другу взявшись за руки;

– 2 Scoop и 2 Air Jack в колоне по 3 и в колоне по 2;

– 2 приставных шага и 2 jumping jack, с перемещением в стороны;

– 2 подъем колена (knee lift) и 2 Скип (skip), с перемещением вперёд; назад;

– 2 V-Step и 2 мамбо на месте и с продвижением вперёд;

– в шеренге по 3-6 человек, руки на плечах справа и слева стоящего – 2 приставных шага и 2 jumping jack;

– в парах, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки – 2 приставных шага и 4 шага галопа;

– в парах стоя спиной друг к другу, взявшись за локти – 2 шага галопа и 2 V-Step;

перестроения из одной фигуры в другую, базовыми шагами (на 2 или 1 восьмерку) (например, из колонны в шеренгу, из колонны в две шеренги, из шеренги в круг и т. п.).

К концу эксперимента занимающиеся выполняли связку, состоящей из базовых шагов классической аэробики высокой и низкой интенсивности, в сочетании с движениями руками с продвижением вперед:

1. Комбинация из базовых шагов классической аэробики низкой интенсивности на 16 счетов – две «8», с добавлением движения рук и с перемещением вперед:

1–4 V – степ (шаг вперед, в разные стороны, назад вместе), руки в сторону;

5–8 – степ-тач (приставной шаг), руки согнуты перед грудью;

1–4 – мамбо, руки вверх;

5–8 – марш (ходьба на месте), руки скрестно - перед грудью.

2. Комбинация из базовых шагов классической аэробики высокой интенсивности, с движением рук на 16 счетов – две «8»:

1–4 – скип (skip), руки вперёд;

5–8 – прыжок ноги врозь, ноги вместе (jumping jack), руки в стороны;

1–4 – подъем колена (knee lift), руки вверх;

5–8 – выпад (lunge), руки вперед.

Результаты эксперимента позволяют сделать вывод о том, что динамика развития двигательно-координационных качеств по результатам тестового задания на координацию до эксперимента количество заступов за круг составляло 20, а после эксперимента 5, что говорит о корректном и эффективном подборе комплекса упражнений для развития координационных способностях.

Резюме. Разработанный комплекс упражнений позволил качественно улучшить показатели двигательно-координационных способностей у девушек 17–18 лет.

Список литературы

1. Купер, К. Новая аэробика / К. Купер. - Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 245 с. – Текст : непосредственный.

2. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое обоснование / Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростовцева, Е. А. Ширковец. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 266 с. – Текст : непосредственный.

3. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая. – Москва : 1994. – 333 с. – Текст : непосредственный.

4. Медведева, О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов / О. А. Медведева. – Москва: Инсан, 2007. – 160 с. – Текст : непосредственный.

5. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций : монография / Л.Д. Назаренко. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с. – Текст : непосредственный.

6. Суриков, А.А. Влияние занятий ритмической гимнастикой на функциональную систему и развитие физических качеств у будущих

госслужащих / А.А. Суриков. – Текст : непосредственный // Вестник Чебоксарского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Чебоксары : Новое время, 2020. – № 3 (18). – С. 121–125.

7. Суриков, А.А. Исследование показателей выносливости студентов с повышенной двигательной активностью / А.А. Суриков, В.И. Кожанов. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта : РИО ГПА, 2019. – Вып. 62, Ч. 3. – С. 234–236.

8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва, 2000. – 457 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.035

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА С ЮНОШАМИ-СТУДЕНТАМИ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Калинин А.А., магистрант, Честнова И.И., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PERSONAL TRAINING OF MALE STUDENTS IN UNIVERSITY CONDITIONS

Kalinin A.A., undergraduate student, Chestnova I.I., student
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Аннотация. В работе представлены методические подходы к организации процесса персонального тренинга юношей при занятиях в тренажерном зале и зале функционального тренинга.

Ключевые слова: фитнес, тренажерный зал, функциональный тренинг, физкультурно-оздоровительная тренировка, рекреационная деятельность, персональная тренировка, юноши.

Abstract. The paper presents methodological approaches to the organization of the process of personal training of young students during classes in the gym and the functional training hall.

Key words: fitness, gym, functional training, physical culture and wellness training, recreational activity, personal training, young students.

Привлечение молодого поколения к регулярным занятиям физической культурой является одной из стратегических задач физического воспитания студентов. Однако для этого необходимо изменять предоставляемые условия и содержание занятий, совершенствовать методические подходы к учебно-тренировочному

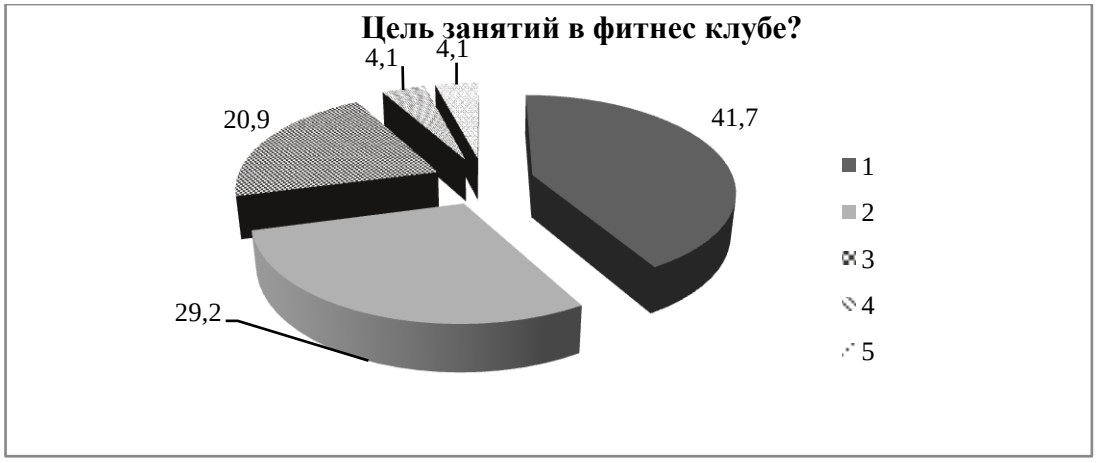
процессу в соответствии с запросами и мотивационными установками студенческой молодежи [3, 5].

Одной из причин занятий юношей физической культурой, является желание применять в тренировочном процессе комплексное воздействие средств фитнеса [1, 2]. С одной стороны, у них продолжает доминировать желание развить силовые качества, но с другой стороны возрастает желание развить и функциональные возможности [4, 7].

Персональный тренинг является наиболее рациональным способом тренировки для юношей-студентов, так как при его использовании можно применять разнообразные средства, сочетать несколько различных видов нагрузок, их менять их интенсивность. Данное обстоятельство является решающим при выборе такого тренинга, так как он дает возможность еще и реализовывать творческую функцию двигательной активности, не превращая тренировочный процесс в скучные занятия [6].

Для постановки целей занятий на первом этапе необходимо определить основные желаемые итоги тренировок, значимые для юношей.

На базе фитнес клуба ФГБОУ КГУФКСТ г. Краснодара была сформирована группа из юношей 18-20 лет и проведено анкетирование с целью выявления ведущих мотивов к занятиям в фитнес клубе (рис).



1. Повысить уровень развития физических качеств
2. Стать внешне более привлекательным
3. Выполнить нормы комплекса ГТО или нормативы в образовательном учреждении
4. Потому что это модно
5. Пока не знаю, пришел с другом за компанию

Рисунок – Результаты анкетирования на вопрос «Какова цель занятий оздоровительной тренировкой?» (n=18), (%)

Анализ анкетирования выявил, что главная цель занятий юношей в данном возрасте – это повышения уровня физического состояния. На основе полученных результатов для юношей, планирующих

индивидуальный тренинг, был предложен следующий план организации занятий (табл.).

Таблица 1 – Тренировочный план занятий с юношами студентами

понедельник	среда	пятница	суббота
ТЗ - ноги	Функциональная тренировка – мышцы кора, руки	ТЗ – грудь/ноги	Бассейн/баня
Функциональная тренировка спина/ноги	ТЗ – грудь / ноги	Функциональная тренировка / аэробная выносливость, руки	Бассейн/баня
ТЗ комплексная тренировка всего тела	Стретчинг / Бассейн	Функциональная тренировка всего тела	Баня
ТЗ – ноги, грудь, руки	ФТ – мышцы кора, руки	ТЗ – ноги, спина	Бассейн/баня

В зависимости от уровня физической подготовленности и функциональных возможностей дозировку и объем нагрузки рассчитывали по каждому индивидуально.

Таблица 2 – Показатели силовых способностей юношей 18-20 лет после эксперимента (M ± m)

№ п/п	Название теста	ЭГ n=12	КГ n=12	P
1	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	14,1 ± 0,7	12,3± 0,5	< 0,05
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	45,7 ± 1,7	44,7 ± 1,9	> 0,05
3	Поднимание туловища из положения лежа в сед за 1 мин, кол-во раз	46,9 ± 1,8	41,7 ± 1,5	< 0,05
4	Рывок гири 16 кг кол-во раз	24,1 ± 1,5	21,1 ± 1,2	> 0,05
5	Прыжок в длину с места, см	220,9 ± 2,2	214,9 ± 2,4	> 0,05
6	Жим штанги из положения лежа, кг	64,6 ± 2,2	62,1 ± 2,3	> 0,05

Занятия проводили в течение четырех месяцев. Длительность тренировки не превышала 90 минут, и в среднем для каждого составляло 60-70 минут.

По окончании эксперимента 68% юношей отмечали достижение желаемого результата в показателях силовых способностей, и 54 % - желаемой динамики в уровне функциональной подготовки.

Между тем необходимо отметить, что из юношей контрольной группы, занимающихся самостоятельно без руководства персонального тренера, желаемого результата, достигли лишь 41% по силовым способностям и 32% по функциональным.

Следовательно, можно сделать вывод, что в результате профессионального и постоянно контролируемого персонализированного подхода в физкультурно-оздоровительной тренировке достигается более высокий уровень положительной динамики результатов.

Список литературы

1. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на основе силовых видов спорта на морфометрический статус мужчин 25-30 лет / Н. И. Романенко, В. В. Сударь, А. Ю. Денисов [и др.]. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 340-343.

2. Ончукова, Е. И. Возможности использования средств оздоровительной физической тренировки и фитнеса в повышении психофизической подготовки бойцов смешенных единоборств 18-21 лет / Е. И. Ончукова, А. А. Килимник, С. И. Назарова. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 31. – С. 28-30.

3. Ончукова, Е. И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова, О. В. Горбунова. – Текст : непосредственный // Трансформация социально-экономического пространства России и мира : сборник статей международной научно-практической конференции, Сочи, 01–03 октября 2020 года. – Сочи: АНО "Научно-исследовательский институт истории, экономики и права", 2020. – С. 223-228.

4. Ончукова, Е. И. Особенности развития силовых возможностей у мужчин 22-25 лет при занятиях спортивными направлениями фитнеса / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова, И. И. Самохин. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2021. – № 1. – С. 199-201.

5. Ончукова, Е. И. Современные тенденции фитнес-индустрии в условиях постпандемийного рынка / Е. И. Ончукова, Р. А. Туркин. – Текст : непосредственный // Трансформация социально-экономического пространства России и мира : сборник статей международной научно-практической конференции, Сочи, 29 сентября – 02 2021 года. – Краснодар: ООО "Просвещение-Юг", 2021. – С. 112-115.

6. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников (в аспекте личностного развития) / С. А. Хазова, Н. Дворкина, О. С. Трофимова [и др.]. – изд. 2-е, испр. и доп. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – 184 с. – Текст : непосредственный.

7. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л. С.

Дворкин, Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головко. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 15-17.

УДК 796.01

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Крутилин С.В., студент, Яруллин А.Г., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»,
г. Казань, Россия

BASIC EXERCISE GUIDELINES

Krutilin S.V., student, Yarullin A.G., senior lecturer
Kazan State Agricultural Academy, Kazan, Russia

Аннотация. В статье описывается влияние физической культуры, как с положительной, так и с отрицательной стороны, а также влияние на развитие и здоровье человека в целом. Присутствует упоминание о вреде чрезмерных нагрузках на организм человека. Создана специальная инструкция о рациональном выполнении физических упражнений, а также о правильном восстановлении после активных физических нагрузок.

Ключевые слова: здоровый организм, упражнения для разминки, травмы, отдых, нагрузки.

Abstract. The article describes the influence of physical culture, both on the positive and the negative side, as well as the impact on the development and health of a person in general. There is a mention of excessive stress and the consequences of harm on the human body. A special instruction has been created on the correctness of physical exercises, as well as body warm-up and proper rest after active physical exertion.

Key words: healthy organism, warm-up exercises, injuries, rest, loads.

Физическая культура одна из основ для поддержания в теле человека здорового духа и молодости организма. Спортсмен или же простой человек, который выполняет физические нагрузки, должен помнить о некоторых правилах, которые следует запомнить:

• Укрепление организма и его тренировка должны происходить постепенно с наличием определенного расписания тренировок и времени для последующего отдыха от физических нагрузок.

• Каждый начинающий, выполняя те или иные упражнения, должен быть ознакомлен с техникой выполнения различных упражнений или же инвентаря, с которым производит процесс тренировок волевых и

физических качеств, двигательных возможностей человека на максимальном уровне.

Физическая культура издавна считается эффективным средством физического развития человека, а также укрепления и поддержания его здоровья в дальнейшем. Правильно организованный подход к выполнению физических упражнений также способствует продолжительности жизни человека в целом. Независимо от того, новичок или же профессиональный спортсмен, каждый из перечисленных должен соблюдать четкие указания к выполнению различных упражнений, а также иметь представление и определенные знания в области данных упражнений и тренировок. Для достижения максимальных результатов от занятий существуют различные тренажерные залы, спортивные секции, базы спорта и отдыха, в которых каждый из желающих может получать как теоретические знания, так и практику от квалифицированных специалистов в свое деле.

Цели и задачи спортивных нагрузок. Физическая нагрузка, может в некоторых случаях рассматриваться и с отрицательной стороны. В условиях современного мира с появлением нового современного и технологичного оборудования, которое облегчает процесс тренировок, это приводит к различному роду заболеваниям и травмам организма, вплоть до серьезных дисфункций организма или инвалидности. Каждый начинающий, или же профессиональный спортсмен, должен перед началом тренировок пройти инструктаж об использовании предназначенного инвентаря и тренажеров, чтобы избежать травм в последующих занятиях.

Спорт должен быть в жизнь человека с раннего возраста. При этом очень важно найти свой режим степени нагрузок на организм. На сегодняшний день каждый человек может выбрать для себя, каким видом спорта и физическими нагрузками он может себя заинтересовать. Главное, для начала узнать об отсутствии каких-либо серьезных травм или же заболеваний в организме, заранее посетив врачей и пройдя все возможные анализы и тесты.

Важнейшие *задачи* физического развития:

• Иметь понятие о теории и практики в данном виде спорта;

• Наличие квалифицированного тренера или специалиста;

• Грамотное распределение физических нагрузок и отдыха;

•Сбалансирование правильное питание (витамины, минералы);

• Отсутствие вредных привычек (алкоголь, курение);

• Приобретение спортивного инвентаря (опционально, в зависимости от вида спорта).

Целью физического развития каждого из нас является укрепление здоровья и его развитие. Только при сбалансированном подходе к виду и

степени нагрузок, а также виду занятий спортсмен может добиться больших успехов, не погубив при этом свой организм.

Во время тренировок и спортивных соревнований занимающийся тренировками спортсмен переносит значительные нагрузки. Занимающийся должен развить и поддерживать в дальнейшем такие качества, как смелость, дисциплинированность, решительность, самообладание, сила воли, выдержка, уверенность в своих способностях.

Положительные и отрицательные стороны физических нагрузок.

Положительные стороны:

1. Улучшение внешнего вида тела.

Правильные упражнения и оптимально выбранное питание в паре с подобранной диетой позволяют поддерживать количество жира и мышц теле. Соблюдая режим дня, правильно питаясь, можно добиться подтянутого тела.

2. Физическая нагрузка повышает настроение.

В организме человека присутствует важный гормон серотонин, который вырабатывается при регулярных физических нагрузках у человека.

3. Рост мышц массы тела в организме.

Выполняя активные упражнения, то происходит сокращение волокон, а также и рост мышечной массы. Такое влияние благоприятно будет сказываться на суставах и костях, ведь благодаря чему они становятся крепче и эластичнее.

4. Система дыхания.

При занятии спортом у спортсмена идет процесс расширение бронхов, благодаря этому увеличивается их емкость и насыщение кислородом, что хорошо способствует кровообращению и работе капилляров в организме.

5. Обмен веществ в организме человека.

Метаболизм возникает при физических нагрузках, становится быстрее, а человек, занимающийся спортом, менее подвержен заболеванию кровеносных сосудов и атеросклерозу.

6. Спорт и режим сна.

Здоровый сон человека должен составлять 7-8 часов в сутки. При активном занятии спортом люди засыпают быстрее, и их организм восстанавливается в этот период намного активнее. У любого спортсмена, который занимается спортом, со временем вырабатывается режим сна.

Отрицательные стороны:

1. Получение травм различных и заболеваний

Профессионалы и любые другие категории спортсменов также получают травмы такие, как:

- переломы;
- растяжения;

- открытые раны;
- искривление позвоночника;
- искривление ног.

В последствие травмы могут привести к серьезным заболеваниям различной степени тяжести таких, как:

- острый отит;
- артрозы плечевых суставов;
- остеохондроз шейного отдел позвоночника;
- травматические миозиты;
- расстройства вестибулярного аппарата;
- сердечно-сосудистые патологии (гипертония, варикозное расширение вен, инфаркт, тромбофлебит);
- болезни, связанные с перепадами атмосферного давления, в том числе носовое, желудочное и легочное кровотечение;
- грыжи межпозвоночных дисков;
- спондилолистез.

В заключении могу подвести итог, что спорт положительно влияет на человека при соблюдении определенных условий: обдуманный график занятий, подходящий или доступный вид спорта. Соблюдать все правила выполнения физических упражнений, а также не иметь при этом каких-либо серьезных травм или заболеваний организма, только тогда можно добиться значимых успехов в своих начинаниях. Исходя из этого, могу привести известное высказывание: «Спорт – это жизнь» или же «в здоровом теле живет здоровый дух».

Список литературы

1. Профессиональные травмы и заболевания у спортсменов: методичекое пособие / составители : В. П. Рябов, И. Ф. Нуруллин, З. Ф. Курмаев [и др.]. – Казань: Казан.ун-т, 2017. – 22с. – Текст : непосредственный.

2. Профилактика травматизма в спорте. - Текст : электронный // АртроМедЦентр : [сайт]. – URL: https://artrombst.ru/profilaktika-travmatizma-v-sporte/ (дата обращения 21.12.2021 г.).

УДК 796.01

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Куницына С.А., студент, Половникова Е.С., студент,
Паулец Е.А., ст. преподаватель
АНОО ВО Центросоюза Российской Федерации «Сибирский университет потребительской кооперации», г. Новосибирск, Россия

METHODOLOGY AND ORGANIZATION OF HEALTH-IMPROVING WORK WITH STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH

Kunitsyna S.A., student, Polovnikova E.S., student, Paulets E.A., senior lecturer
Siberian University of Consumer Cooperation, Novosibirsk, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности методики организации физического воспитания, характерные для студентов с ослабленным здоровьем.

Ключевые слова: лечебная физкультура, оздоровительная работа, студенты, ослабленное здоровье, нарушения.

Abstract. This article examines the features of the methodology of organizing physical education, typical for students with impaired health.

Key words: curative physical education, recreational work, students, impaired health, disorders.

Обучение в высшем учебном заведении – право любого гражданина нашей страны. Студенты с проблемами по здоровью поступают в вузы на тех же условиях, что и остальные. Актуальность данного исследования обусловлена тем, что в последние годы в нашей стране, как, впрочем, и во всем мире, проявляется тенденция увеличения числа молодых людей с ослабленным здоровьем. Именно поэтому государство проводит большую работу с целью обеспечения здоровья подрастающего поколения россиян, так как именно оно будет обеспечивать будущее России, поддерживать на высоком уровне ее научный и экономический потенциал и отвечать за социально-экономическое развитие общества [4].

Цель данной работы – описать организацию оздоровительной работы в вузе со студентами, имеющими проблемы со здоровьем.

Обучаясь в высшем учебном заведении, молодые люди ежедневно сталкиваются с большим объемом учебной работы и напряженной умственной деятельностью, что накладывается на уже существующие проблемы со здоровьем. Реальность такова, что интенсивность учебного процесса неуклонно возрастает за счёт увеличения потока научной информации в связи с переходом на новые стандарты обучения. На динамику умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов в течение всего периода обучения влияет объем физических нагрузок в течение дня [2, с. 85].

Оздоровительная работа со студентами с ослабленным здоровьем предполагает создание специальных условий: использование новых специальных методик, адаптированный учебный план, изменённые методы оценки и другие. Ежегодно количество первокурсников, поступивших в вуз уже с имеющимися проблемами здоровья, заметно растет. Эти студенты требуют особого режима физических нагрузок в соответствии с их основным заболеванием.

Безусловно, для студентов с ослабленным здоровьем занятия спортом и физической культурой имеют огромное значение. Несмотря на то, что для лечения заболеваний используется медикаментозный метод, не стоит забывать и о физической нагрузке.

Кроме того, сегодня, говоря о здоровье молодых людей с ослабленным здоровьем, ученые отмечают важность поддержки иммунной системы в её борьбе с чужеродными агентами, провоцирующими самые различные болезни. И здесь снова возрастает роль занятий физической культурой и спортом.

Спортивные нагрузки позволяют укреплять иммунитет организма, усиливают эффект терапевтического лечения, быстро восстанавливают организм. Рекомендуется вести активный образ жизни: делать зарядку по утрам, посещать спортзал и бассейн, заниматься посильными видами спорта.

К общим особенностям методики лечебной физкультуры для всех видов болезней относится сочетание общеразвивающих и расслабляющих упражнений. При повышении физической нагрузки во время систематических занятий физической культурой идет улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата, что положительно влияет и на умственную работоспособность студентов.

Традиционная методика предполагает организацию деятельности преподавателя со студентами, имеющими ослабленное здоровье, направленную на общее развитие организма и укрепление здоровья посредством применения широкого спектра статических, динамических и общеразвивающих упражнений. Следовательно, тренировочная деятельность должна быть направлена на оптимизацию тех функций организма, которые были нарушены в связи с заболеванием, а целью становится избирательное воздействие на отдельные органы и системы организма индивида. Причем для каждой группы студентов одинаковые упражнения дают различный эффект, поскольку это зависит не только от самого заболевания, но и от стадии его протекания [3, с. 47].

При организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами, имеющими проблемы в состоянии здоровья, наиболее эффективны следующие принципы: принцип гармонизации физкультурного образования; принцип гуманизации физкультурно-оздоровительной работы; принцип целенаправленности обучения в процессе физкультурно-оздоровительной работы; принцип интеграции обучения и саморазвития студентов в процессе физкультурно-оздоровительной работы; принцип оптимизации физкультурно-оздоровительной работы посредством поиска наиболее эффективных технологий, что позволяет устранить перегрузки студентов с ослабленным здоровьем; принцип динамичности и доступности дистанционного образования студентов с ослабленным здоровьем [1, с. 42].

Подводя итоги вышеизложенному, приходим к выводу, что организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами с ослабленным здоровьем – это довольно сложный и многогранный процесс, требующий особой психолого-педагогической подготовки преподавателей. В первую очередь это связано с тем, что студенты с ослабленным здоровьем имеют различные проблемы, обусловленные физиологическими особенностями как самого студента, так и его заболевания. Кроме того, часто студенты-первокурсники имеют довольно низкий уровень теоретических знаний о здоровом образе жизни, особенностях своего заболевания и, что самое главное, большинство из них имеют низкий уровень мотивации для активного включения в физкультурно-оздоровительную деятельность. Все это делает работу преподавателя особенно ответственной и значимой.

Список литературы

1. Загревская, А.И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А. И. Загревская. – Текст : непосредственный // Здоровье для всех. –2010. – № 1. – С. 39-44.

2. Иванова, С.Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни : специальность 13.00.01 : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / С.Ю. Иванова. – Кемерово, 2008. – 266 с. – Текст : непосредственный.

3. Кривсун, С.Н. Методические основы занятий физической культурой студентов с ослабленным здоровьем / С. Н. Кривсун, Е. С. Бабушкина. – Текст : непосредственный // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 11. – С. 46-50.

4. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации как факторе национальной безопасности : приказ от 18.04.2017 г. №271н. - Текст : электронный // КонсультантПлюс : официальный сайт компании «КонсультантПлюс». - URL: http: //www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_86043 (дата обращения: 12.01.2022).

УДК 796

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Куторкин А.Н., студент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

DEVELOPMENT OF ENDURANCE AMONG YEAR 1-2 STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Kutorkin A.N., student
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В данной статье изучена роль развития выносливости студентов 1-2 курсов на занятиях физической культурой. Рассмотрена важность развития выносливости и основные положения, позволяющие проводить грамотные тренировки по ее развитию.

Ключевые слова: физическая культура; выносливость.

Abstract. This article focuses on the role of endurance development in 1st-2nd year students in physical culture lessons. The importance of developing endurance and the main provisions that allow competent training for its development is considered.

Key words: physical culture, endurance.

Актуальность: В современном мире система физического воспитания в высшем учебном заведении требует усовершенствования во всех ее компонентах, включая методы предоставления образования, определение направленности и правильную расстановки ценностных ориентиров, а также внедрение современных педагогических технологий. Это обусловлено, прежде всего, тенденцией к снижению уровня здоровья у студентов 1-2 курсов, характеризующееся недостаточным уровнем физической подготовленности и прежде всего выносливости. Низкий уровень выносливости студента ограничивает получение отличных результатах на занятиях, а, соответственно, и общего физического состояния обучающихся. Большая часть студентов не способны полноценно выполнять упражнения, связанные с выносливостью. Именно поэтому развитие этого качества на занятиях физической культуры актуально в настоящее время.

Цель: Изучение роли развития выносливости у студентов 1-2 курсов на занятиях физической культуры в высшем учебном заведении.

Говоря о научной новизне предложенной статьи, следует сказать о важности физической подготовки и в частности развитой выносливости у будущих специалистов. Современное государство все больше уделяет внимание к уровню здоровья населения и развитию его физических качеств соответственно. С каждым годом появляются новые методы и средства для поддержания высокого уровня физической подготовки молодых специалистов, что провоцирует непрерывное развитие сферы физического воспитания. Современному производству требуется не только квалифицированный специалист, но и человек с хорошей физической подготовкой и уровнем здоровья.

Результаты исследований. Для начала следует определить понятие «выносливость». Обратившись к словарю терминов по физическому воспитанию, мы получаем следующие определения:

1) выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы;

2) выносливость – это способность человека к продолжительному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека[4].

Исходя из этих определений и практических показателей, развитие выносливости значительно повышает уровень прироста физической работоспособности, что наиболее важно для студентов, проходящих курс физического воспитания.

Итак, рассмотрим, какие именно упражнения являются наиболее подходящими для развития выносливости студентов на занятиях физического воспитания. Согласно исследованиям, наилучшим методом развития выносливости являются циклические упражнения аэробного характера, среди которых наиболее доступным для всех студентов является бег. При четкой дозировке нагрузки и интервалов отдыха, а также сочетании этих упражнений с легкой атлетикой и подвижными играми, можно добиться значительных результатов в развитии выносливости и общей физической подготовки в целом. Следует заниматься данными упражнениями именно в комплексе, так как это повышает эффективность этих методов, а также эффект, достигнутый во время занятий. Таким образом, сохраняется более длительно, чем при обособленном выполнении этих упражнений.

Рассмотрим общие эффекты, которые оказывают регулярное выполнение упражнений на выносливость на организм студента. Прежде всего, усовершенствуются приспособительные механизмы и снимается нервное напряжение человека. Улучшаются также обменные процессы в организме и кровоснабжение [2]. Все эти эффекты оказывают положительное воздействие на общее состояние человека, включая самочувствие и работоспособность. Дело в том, что во время тренировки объем циркулирующей крови увеличивается, что обусловлено увеличением содержания плазмы в крови, тем самым нагрузка на сердце уменьшается. При должном выполнении упражнений уровень выносливости стремительно увеличивается, что приводит к достижению поставленных целей в физическом развитии [1].

Помимо улучшения общего физического состояния студентов при работе над выносливостью, отмечается и улучшение работоспособности в занятиях, не связанных с физической культурой. Можно выделить значительное снижение утомляемости, прекращение головных болей и

улучшение реакции [3]. Это обусловлено улучшением работы мозга, так как при улучшении кровообращение улучшается питание кислородом его и других органов организма человека.

Проводя занятие по физическому воспитанию преподаватель, давая упражнения на развитие выносливости, должен учитывать индивидуальные особенности организма каждого студента и грамотно распределять нагрузку для каждого студента, чтобы избежать переутомления. Только в этом случае, а также при регулярности тренировок, упражнения на выносливость дадут необходимый результат. Немаловажно заниматься и мотивационной работой со студентами, преподаватель должен провести лекционное занятие о пользе данных упражнений и их эффективности. При отсутствии отдачи студентов на занятиях физической культуры эффективность упражнений на выносливость стремиться к нулю, а также повышается вероятность обмороков и несчастных случаев, так как студент не имеет представления о правильном выполнении комплекса. Это, прежде всего, нарушение техники безопасности [5].

Выводы. Таким образом, можно прийти к общему выводу, что развитие выносливости на занятиях физической культуры играет немаловажную роль в общем комплексе физического воспитания. Совершенствуя свою выносливость, благодаря правильным, определенным преподавателем нагрузкам и методам, студент улучшает свое здоровье, физическое и ментальное. Занятия физической культурой в высшем учебном заведении стимулируют улучшение здоровья населения и, следовательно, улучшение работоспособности будущих специалистов, что является немаловажным для современного производства.

Список литературы

1. Букина, Т. Ю. Спортивный туризм в физическом воспитании студентов / Т. Ю. Букина, Н. П. Иванова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 10-12.

2. Вазин, В. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом / В. А. Вазин, Н. П. Иванова. – Текст : непосредственный // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку: материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 05–06 марта 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – Ч. 2. – С. 457-460.

3. Иванова, Н. П. Физическая культура и спорт в жизни населения / Н. П. Иванова. – Текст : непосредственный // Селекционно-генетические и технологические аспекты производства продуктов животноводства,

актуальные вопросы безопасности жизнедеятельности и медицины : материалы международной научно-практической конференции "Актуальные направления инновационного развития животноводства и современных технологий продуктов питания, медицины и техники", пос. Персиановский, 28–29 ноября 2019 года. – Пос. Персиановский: ФГБОУ ВПО "Донской государственный аграрный университет", 2019. – С.456-464.

4. Винокур, Т. Ю. Оценка работоспособности организма студента / Т. Ю. Винокур, В. Т. Никоноров, Н. П. Иванова. – Текст : непосредственный // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество-2019 : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 19 августа 2019 года. – Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2019. – С. 153-156.

5. Иванова, Н. П. Изучение влияния двигательной активности на работоспособность студентов / Н. П. Иванова, А. П. Никитина. – Текст : непосредственный // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 2(78). – С. 53-56. – DOI 10.47438/1999-3455_2021_2_53.

УДК 379.844

РАЗРАБОТКА ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Ланина А.В., студент, Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

DEVELOPMENT OF THE PROBLEM OF FORMATION OF STUDENTS' HEALTH BY MEANS OF PHYSICAL RECREATION DURING THE PANDEMIC

Lanina A.V., student, Amelchenko I.A., cand. of biol. science., associate prof.
Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования и укрепления здоровья студентов вуза средствами физической рекреации. Представлены подходы к решению проблемы воспитания здоровьесберегающего поведения для улучшения самочувствия и повышения работоспособности.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, студент, образ жизни, здоровье, поведение, свежий воздух, ходьба.

Abstract. The article deals with the issues of formation and strengthening of the health of university students by means of physical recreation. Approaches

to solving the problem of education of health-saving behavior to improve well-being and improve performance are presented.

Key words: physical culture, education, student, lifestyle, health, behavior, fresh air, walking.

Актуальность. В мире, который постоянно меняется и развивается, неизменным является воспитание молодежи в системе традиционных ценностей, в том числе, используя потенциал физической культуры и спорта [2].

Физическая культура в большей степени влияет на развитие молодого поколения, ведь является одной из главных составляющих нашей жизни. Образованность в данной сфере предполагает знания основ теории физического воспитания, которые в свою очередь связаны с гигиеной, физиологией и другими науками [1].

Эта проблема наиболее актуальна для студентов. Именно в студенческие годы идет приобретение навыков формирования основ здорового образа жизни. Наряду с этим у студентов большая учебная нагрузка, что и вызывает малоподвижный образ жизни. Здесь и возникает необходимость внеучебного отдыха и самостоятельных физических нагрузок, так как не всегда хватает 4 учебных часов в неделю [5].

Цель исследования – изучение проблемы улучшения физиологического и психологического состояния студентов средствами физической рекреации.

Самый простой способ совмещения отдыха и физических нагрузок – активный отдых на открытом воздухе. Сюда входят: прогулки, занятия спортом на открытом воздухе и многое другое. Прогулки на свежем воздухе в сочетании с физической активностью способствуют укреплению иммунитета. Ежедневные прогулки помогают улучшить работу сердца и сосудов, способствуют снижению артериального давления. Также ускоряется обмен веществ. Такая частая активность приводит в тонус мышцы, что дает дополнительный заряд энергии [4].

Во время ходьбы происходит насыщение кислородом, что полезно для всей кровеносной системы. Поэтому для прогулки можно выбирать зоны с наибольшим количеством растений – парки, так как там более чистый воздух. В Белгороде есть множество парков: Центральный парк культуры и отдыха имени В.И. Ленина, парк Победы, сквер Дружбы, Пушкинская аллея. Также хорошим местом будет служить стадион на территории БГТУ им. Шухова. В каникулярный период у студентов есть возможность заниматься физической рекреацией на базе отдыха санатория-профилактория «Технолог» [3].

В зимнее время так же полезны прогулки. Свежий морозный воздух содержит повышенный уровень кислорода и закаляет человека, что приводит к укреплению иммунитета. Для поддержания в тонусе нервной

системы как раз и полезна низкая температура, что в свою очередь уменьшает уровень стресса в нашей жизни. При этом на территории БГТУ зимой устраивается каток, где студенты также смогут отдохнуть и хорошо провести время [2].

Отдых на открытом воздухе улучшает настроение, так как количество кислорода регулирует выработку серотонина – вещества, которое влияет на настроение, социальное поведение и другое. В избытке серотонин приводит к раздражительности и напряжению, а если его не будет хватать, то это приведет к психологической подавленности. Именно свежий воздух помогает выработать нужный уровень этого вещества, что и улучшает настроение. Таким образом, в период учебы, когда студент испытывает напряжение или усталость от учебного процесса, нужно увеличить время пребывания на свежем воздухе, что поможет улучшить психологическое состояние. Исходя из этого, можно сделать вывод, что прогулки на свежем воздухе будут положительно влиять на учебный процесс [6].

Результаты исследований. Для того чтобы изучить влияние ходьбы на самочувствие студентов были проведены исследования в период дистанционного обучения. Его суть заключается в том, что участники должны были ежедневно совершать прогулку длительностью от 60 до 90 минут на протяжении 3-ех недель. В начале и в конце эксперимента было произведено анкетирование, в котором приняли участие 27 человек из группы обучающихся С-194.

Согласно полученным данным, 60% респондентов стараются каждый день проводить время на свежем воздухе, 10% – 2-3 раза в неделю, 30% – предпочитают быть дома и выходят на улицу в редких случаях.

Также были выявлены жалобы на состояние здоровья: 75% жалоб пришлось на утомляемость после занятий, 50% – жалобы на потемнение в глазах при резких движениях, боли в области сердца, 37,5% - на тошноту, изжогу, 37,5% – на кашель, насморк, 25% – жалоб не имеют.

В среднем за неделю 60% опрошенных студентов на сон в сутки тратят от 5 до 6 ч, 30% – спят менее 4 часов, 10% – спят от 7 до 8 часов. При этом 90,5% участников не высыпаются.

Для учета психологического состояния был составлен опрос о выявлении уровня настроения в среднем за неделю. Чувствуют себя нейтрально 53% респондентов, 24% – пребывают в отличном настроении, 23% – в плохом, подавленном настроении.

В течение 21 дня студенты группы совершали пешие прогулки в свободно выбранном месте, вне зависимости от времени суток. Это могла быть, как и дневная, так и вечерняя прогулка. Студенты, проживающие на территории БГТУ, в общежитиях, чаще всего ходили по стадиону или по Пушкинской аллее. Остальные старались ходить в большей степени в парковой зоне.

После эксперимента 45% студентов спят по 5-6 часов, 45% – от 7 до 8, 10% – менее 4 часов, при этом 56% стали высыпаться. Улучшилось общее настроение группы: 50% – пребывают в отличном настроении, 35% – в нейтральном, 15% – в плохом. Жалобы на состояние здоровья: утомляемость составляет 56%, жалобы на работу кишечно-желудочного тракта – 23%, жалобы на сердечно-сосудистую систему – 45%, на простудные заболевания – 22% и 56% – жалоб не имеют.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что психологическое состояние группы улучшилось, ведь повысился процент студентов, пребывающих в отличном настроении. Улучшение настроения положительно повлияло на продолжительность и качество сна. Ведь если человек будет напряжен или чем-то взволнован, то быстро уснуть не получится, как и качественно поспать. Систематическая ходьба способствовала улучшению субъективного ощущения соматического благополучия, ведь увеличился процент студентов, не имеющих жалоб. И, что, самое главное большинство респондентов, отметили наличие настроя заниматься ходьбой на свежем воздухе 3-5 раз в неделю.

Список литературы

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва: Академия, 2005. – 240 с. – Текст : непосредственный.

2. Крамской, С.И. Формирование здоровья в системе традиционных ценностей (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С. И. Крамской, И. А. Амельченко. – Текст : непосредственный // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №3(63). – С. 133-135.

3. Крамской, С.И. Физическая рекреация студентов в условиях базы отдыха санатория-профилактория «Технолог» / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Д. Е. Егоров. – Текст : непосредственный // Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке: сборник статей международной научно-практической и учебно-методической конференции. – Москва: Изд-во МИСИ- МГСУ, 2018. – Вып. 11. – С. 68 – 71.

4. Солодков, А.С. Физиология человека, общая, спортивная, возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва: Спорт, 2018. – 624 с. – Текст : непосредственный.

5. Ярлыкова, О. В. Формирование физической культуры студентов в образовательном процессе / О. В. Ярлыкова. – Текст : непосредственный // Профессиональная ориентация. – 2015. - №2. – С. 32-36.

6. О пользе прогулок на свежем воздухе. - Текст : электронный // Время и люди : [сайт]. – URL: https://vilvolovo.ru/news/o-polze-progulok-na-svezhem-vo/ (дата обращения : 20.01.2022).

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ ТЕХНИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Ларина Д.Р., студент, Доровских А.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» (Сахалинский институт железнодорожного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Южно-Сахалинске), г. Хабаровск, Россия

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER TECHNICAL INSTITUTIONS

Larina D.R., student, Dorovskikh A.V., senior lecturer
Far Eastern State Transport University
(Sakhalin Institute of Railway Transport – branch of Far Eastern State Transport University in Yuzhno-Sakhalinsk), Khabarovsk, Russia

Аннотация. В данной научной публикации освещаются проблемные вопросы регионального состояния физкультуры и спорта студенческой молодежи технического вуза как определяющего фактора здоровьесбережения. При этом основное внимание направлено на рассмотрение особенностей мотивации студентов, которые проходят обучение преимущественно на младших курсах технического вуза, в процессе обучения физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, выносливость.

Abstract. This paper highlights the problematic issues of the regional state of physical culture and sports of students of a technical university as a determining factor in health saving. At the same time, the main attention is directed to the consideration of the peculiarities of the motivation of students who are trained mainly in the junior courses of a technical university, in the process of teaching physical culture.

Key words: physical culture, education, endurance.

Актуальность. Сегодня можно отметить явно выраженное снижение общей физической подготовленности студентов и в целом ухудшение состояния их здоровья. Подобная ситуация обусловливается усилением неблагоприятных факторов, воздействующих на окружающую среду, а также плохой экологией, развитием технологий, позволяющих работать дома и делать покупки онлайн и негативным влиянием на студентов постоянно увеличивающихся учебных нагрузок.

Физкультура – это обязательная составляющая любой культуры, она является целым комплексом человеческих знаний и общепринятых ценностей. Эта часть наследия человека веками создавалась для того, чтобы человек полноценно развивался не только в интеллектуальном, но и

в физическом плане. Физкультура имеет целью поддержание и усовершенствование двигательной деятельности. Она способствует ведению здорового образа жизни, что, в свою очередь, непосредственно влияет и на социальную адаптацию человека через его физическое развитие и физическое воспитание. Физкультуру можно условно разбить на 4 основных вида: физическое воспитание; оздоровление организма и восстановление после больших нагрузок (усталости); активный отдых путем занятий физкультурой; спортивные достижения и рекорды.

К сожалению, в наши дни физкультуре и спорту отводится крайне мало времени как в общеобразовательных программах, так и в целом в личной жизни человека. В воспитании нового поколения вопросам физической культуры уделяется все меньше времени, внимание акцентируется на других, менее активных и развивающих в физическом плане областях. Однако, физкультура и спорт продолжают оставаться одним из наиболее действенных инструментов развития личности подростка, эффективным средством влияния на становление личности и гармоничное развитие детей и подростков.

Цель: изучить роль развития выносливости у студентов на занятиях физической культуры в высшем учебном заведении.

Стоит сказать о значимости физической подготовки и развитой выносливости у будущих специалистов. Наше государство уделяет большое внимание к уровню здоровья граждан и развитию физических данных. Во всех городах нашей страны появляется все больше методов, средств и различных программ, направленных на поддержание физической культуры и стимуляцию интереса у молодого поколения к своему же здоровью.

Результаты исследования. Основной задачей физического воспитания студентов является развитие у них физических способностей, достижение отличной работоспособности, которые являются главным залогом производительности труда.

На данный момент наблюдается явная тенденция снижения значимости физкультуры и спорта у подростков и молодых людей. Это происходит не самопроизвольно или стихийно, а в силу вполне конкретных причин, в числе которых можно выделить следующие:

- система физического воспитания молодежи и массового развития спорта плохо поддерживается со стороны государства;

- для существующей системы характерно использование устаревшей методики, старых программ обучения и воспитания, что, в свою очередь, отражается на падении интереса к физкультуре со стороны молодежи и студентов.

В ВУЗах очень важно в образовательную программу включать физическую культуру. Конкурентоспособность специалиста, получившего квалификацию и образование, определяется не только его умственными

способностями и профессиональными знаниями. Очень важны его физические навыки, умения и способности. Программы по физической культуре должны быть разработаны с учетом множества факторов, в числе которых – предрасположенность и мотивация студентов, качество учебного процесса и проч. [1, с. 378].

Главной задачей, стоящей перед преподавателями ВУЗов, является мотивация студентов к занятиям физкультурой и спортом. Необходимо привлечь молодежь к активной деятельности, заинтересовать их, побудить заниматься собственной физической подготовкой регулярно. В этом вопросе пока еще нет универсальных и достаточно действенных инструментов. Большинство исследователей, которые в своих трудах касаются этого вопроса, относят существование данной проблемы к общей для всей образовательной сферы проблеме финансирования, недостаточного и нецелевого [2, с. 258].

Выводы. Многочисленные исследования, которые были проведены в этой области, дают нам понимание того, что есть много студентов, которые положительно относятся к спортивным занятиям и в целом к физкультуре в образовательной программе. Но эта прослойка молодежи не является большинством – как раз у большей части студентов нет потребности в активном занятии физкультурой или даже в активном отдыхе. В этой связи у них отсутствуют всяческие предпосылки для освоения учебных программ, что, в свою очередь, негативно отражается на здоровье студентов и их общей подготовленности. Вот почему очень важно акцентировать внимание на мотивации современной молодежи к занятиям спортом и физической культурой, вывести эту задачу в разряд первоочередных.

Мотивация вовлечения студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность должна рассматриваться со всех сторон: пол и возраст, уровень физподготовки, психосоматический тип студента, спортивная база учреждения и оснащенность спортинвентарем, семейный статус и материальное положение студентов, и культурные и религиозные традиции и проч. Любой человек, который занимается физкультурой и спортом, представляет собой уникальную личность со своим набором не только личностных качеств, но и физических возможностей, а также целей, которые он ставит перед собой, начиная заниматься физическими упражнениями [3, с. 149]. Преподаватели вузов, разрабатывая программу обучения, должны уделять внимание персонализации, личностной направленности каждого занятия и в целом всей программы, использовать творческий подход, внимательно относиться к психологическим особенностям обучающихся высших технических учебных заведений.

Список литературы

1. Колдашов, А.И. Использование принципа системного квантования в подготовке биатлонистов / А. И. Колдашов. – Текст : непосредственный

// Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры; Московская областная олимпийская академия. - Москва, 2018. - С. 253-258.

2. Важность обеспечения качественной педагогической поддержки на различных этапах деятельности спортсмена спорта высших достижений / Е. А. Чернова, М. Э. Чибрикова, Э. А. Чибриков, С. А. Якушин. – Текст : непосредственный // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие» : материалы научных конференций. - Москва, 2019. - С. 149-151.

3. Лыжная подготовка: рекомендации по организации самостоятельных занятий для студентов / Э. А. Чибриков, С. А. Якушин, Д. Г. Подрубный, М. Э. Чибрикова. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №5 (171). - С. 377-380.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Лашкина О.О., студент, Сиверкина Т.Е., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,
г. Москва, Россия

INFLUENCE OF COMPUTER GAMES ON PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Lashkina O.O., student, Siverkina T.E., cand. of pedag. science., associate prof.
State University of Management, Moscow, Russia

Аннотация. В статье рассматривается проблема игровой компьютерной зависимости студенческой молодёжи. Приведены примеры профилактических работ по предотвращению игровой зависимости с использованием физической деятельности в качестве альтернативы компьютерным играм.

Ключевые слова: игровая компьютерная зависимость, студенты, физические упражнения, двигательная активность.

Abstract. The article deals with the problem of computer gaming addiction of students. Examples of work to prevent gambling addiction using physical activity as an alternative to computer games are given.

Key words: computer gaming addiction, students, physical exercises, motor activity.

Актуальность. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Чем меньше движения в нашей повседневности, тем тяжелее дается любая нагрузка, а при решении любой задачи довольно в быстром порядке появляется вялость, усталость и нежелание доделывать работу до конца. В современном мире люди одержимые мелькающими картинками перед их глазами, не понимают, почему после целого дня, лежа на кровати перед телевизором, компьютером, они чувствуют себя очень уставшими и у них нет эмоционального подъема заниматься нужными делами. Мало кто осознает важность физической активности, именно она дает энергию и заряд на весь день. Ведь сейчас, как и во времена, когда всесторонняя пропаганда физической культуры только начинала бить во все двери, одним из решающих условий высокой продуктивности труда был и остается высокий уровень общей работоспособности, базирующийся на крепком здоровье и нормальном физическом развитии человека. У современных студентов снизилась естественная двигательная активность. Это привело к росту заболеваемости [3]. Людей стали больше одолевать болезни психосоматического характера. Иногда даже не слишком тяжелый недуг, например простуда, может сильно испортить процесс обучения или даже погубить его.

Компьютерные игры – главный враг на пути к счастливому будущему среди современных подростков. Насыщенные истории как в самых интересных фильмах и имитирование участия в процессе, вот главные причины вовлеченности студентов в нереальный мир. Чтобы быть сильным не нужно годами работать над собой бегая по утрам, посещая специальные секции и. т. п. достаточно лишь понажимать час на кнопки клавиатуры и вот ты уже один из самых сильных персонажей в этой новой вселенной. Вследствие чего, человек начинает вести малоактивный образ жизни. В «реальной» жизни у человека появляются болезни как физического, так и психологического характера, в то время как его персонаж в компьютере становится только сильнее с каждым новым часом [1, 3].

Целью данной работы является научить студентов разграничивать реальный мир от игр и уметь строить правильно распорядок дня, не отказываясь от своего хобби.

Результаты исследований. Согласно литературным данным [1, 2, 3] в 2010 году интернетом в России пользовались 43,3 млн. человек, в 2015 году – 78 млн. человек, в 2017 году – 87 млн. человек (73% населения), к середине 2018 года – более 90 млн. человек (81% населения). Такой прирост неизбежно ведет к увеличению численности интернет-зависимых. ВОЗ уже признала интернет-зависимость болезнью. Имеется связь между наличием хобби и интернет-зависимостью:

- среди независимых и слабозависимых пользователей имеют хобби 100%;

- среди абсолютно зависимых пользователей – только 28,6% (причем, они абсолютно уверены в том, что это всего лишь хобби и не влечет за собой серьезных последствий).

Имеется также прямая связь между отсутствием распорядка дня и интернет-зависимостью:

- 100% независимых всегда планируют время;
- среди слабозависимых таких 40%;
- среднезависимых – 30%;
- сильнозависимых – 3%;
- у абсолютно зависимых это значение равно нулю.

В связи со статистикой нетрудно понять, как серьезна и актуальна данная проблема в наше время.

Для начала борьбы с зависимостью от игр, прежде всего, необходимо наладить свой режим сна. Не обязательно отказываться совсем от этого увлечения, но важно не тратить на это занятие слишком много времени. Если именно с этим вопросом возникают проблемы, то можно установить таймер, например, выделять себе на время в играх час в день, это уже существенно улучшит ситуацию. Также помогает ставить цели физическая нагрузка, т.к. любое спортивное занятие, приводящее мышцы и разум в активное состояние, перебивают маниакальное желание просидеть остаток дня за компьютером. Не стоит забывать про выходы на свежий воздух, безусловно, занятия на улице будут способствовать еще большему эффекту, ведь насыщение кислородом подкрепляет общее состояние человека и не может плохо повлиять ни на ребенка, ни на взрослого. Важно избегать игр, вызывающих привыкание. Основой таких игр является «квест», где нужно заходить в игру каждый день и выполнять ряд простых заданий, которые занимают много времени.

Был проведен эксперимент с несколькими студентами, которые хотели решить данную проблему, и использовали физическую деятельность в качестве альтернативы компьютерным играм.

Для начала выяснили, что будет интересно студентам. Современному студенту очень сложно добровольно отказаться от гаджета. Здесь нужно проявить максимум фантазии, чтобы студент оставил игры и начал заниматься спортом. Если интерактивная доска в институте является источником знаний, то телефон - это канал взаимодействия. Потому что для них стерта граница между реальным и виртуальным общением. Поэтому нужно придумать занятие, в котором студент сам откажется от телефона. Один из самых эффективных советов было использовать гаджет, не запрещать его, а использовать в качестве мотивации для улучшения результата. В качестве предложения было ведение спортивного блога в социальных сетях, где они рассказывали своим подписчикам как они

преобразились, когда начали вести активный образ жизни. В течение первых недель стало видно, что это очень хорошо мотивирует продолжать заниматься спортом, не останавливаться на достигнутом. В сети можно найти друзей и товарищей для активного отдыха, а также новые идеи для спортивных мероприятий и игр.

Самые популярные компьютерные игры – это, в основном, командные. Люди, даже будучи в сети, продолжают подпитывать интерес к соревнованиям и работе в команде. Безусловно, альтернатива в виде спортивных игр таких как: волейбол, баскетбол, футбол и т.п. пришлась по нраву 90% опрошенных геймеров.

Если вызвать интерес даже у нескольких студентов-геймеров к физической активности, то они начнут подталкивать на это и тех, с кем они проводят время в играх. Также большой интерес вызывает соединение виртуального мира и реального. Берется интерактивная доска, на которой показывается девушка, которая делает разные упражнения, и цель человека – в точности повторять ее движения и получать за это баллы, именно награда, даже если она нереальна, мотивирует геймеров продолжать стараться, даже если это бесполезно. Но в данном случае это будет хорошая физическая нагрузка, которая будет соединена в игровой форме с финальными баллами. Также если там будет система, по которой можно будет соревноваться по количеству баллов, то интереса станет еще больше. Стать победителем, быть лучше всех и иметь для этого не одну попытку, а столько, сколько потребуется.

Выводы. Таким образом, проблема зависимости от компьютерных игр является довольно острой, на данный момент пандемия еще больше усугубляет ситуацию. Вследствие чего можно сделать выводы, что решением данной проблемы будет решение проблемы посещать культурные заведения, а также места для активного отдыха, без угрозы своему здоровью, что будет лишь стимулировать студентов к активной жизни. В период пандемии необходимы безопасные зоны для самообразования, а также финансовая доступность студентам. Исходя из этого, дальнейшее улучшение таких программ, как «Пушкинская карта» и «активный гражданин», позволит дать возможность посещать больше выставок и музеев, чтобы получать эстетическое удовольствие и изучать искусство и культуру, что также является прекрасной альтернативой виртуального мира. Также в решении этого вопроса может помочь популяризация здорового и активного образа жизни среди студентов.

Список литературы

1. Богомолова, М. А. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции / М. А. Богомолова, Т. С. Бузина. – Текст : непосредственный // Медицинская психология в России. – 2018. – Т. 10. – № 2 (49). – С. 8. – DOI 10.24411/2219-8245-2018-12080.

2. Ларионова, С. О. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики / С. О. Ларионова, А. С. Дегтерев. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 2. – С. 232-239.

3. Сиверкина, Т. Е. Формирование мотивации к учебной деятельности по дисциплине «физическая культура» в вузе / Т. Е. Сиверкина, С. Г. Чернова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 218-222.

4. Хентонен, А. Г. Педагогическая профилактика интернет-зависимости у студентов младших курсов / А. Г. Хентонен, С. В. Турчанинов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 4 (138). – С. 393-396.

УДК 378.037;316.624

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТА

Ленгесова С.Ю.[1], учитель, Петрова Д.В.[1], учащаяся,
Ильина Г.Ю.[2], студент
[1] МБОУ «СОШ №18», г. Чебоксары, Россия
[2] ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет», г. Чебоксары, Россия

ANALYSIS OF THE STATE AND PREVENTION OF CRIME AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS BY MEANS OF SPORTS

Lengesova S.Yu.[1], teacher, Petrova D.V.[1], student, Ilyina G.Yu., student
[1] MBOU "SOSH No. 18", Cheboksary, Russia
[2] Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье приводятся актуальные данные по уровню преступности среди детей и подростков в Чувашской Республике и приводятся меры ее профилактики среди рассматриваемой категории населения. Описываются возможности использования спорта в реализации задач снижения преступности в регионе.

Ключевые слова: дети, подростки, преступность, профилактика, спорт.

Abstract. The article provides current data on the level of crime among children and adolescents in the Chuvash Republic and provides measures for its prevention among the population under consideration. The possibilities of using

sports in the implementation of the tasks of reducing crime in the region are described.

Key words: children, teenagers, crime, prevention, sports.

Актуальность. В последние годы в Чувашской Республике наблюдается рост преступности среди несовершеннолетних. Это взывает особую тревогу среди всех органов власти и призывает принять особые меры ее профилактики среди подрастающего поколения [1, 3].

В связи с имеющейся проблемой мы поставили **цель** провести сравнительный анализ официальных данных по уровню преступности в Чувашской Республике за последние 3 года, включая показатели за 2 месяца 2021 года, определить динамику прироста подростковой преступности и способы предотвращения.

Данные за 2019 год показали, что число преступлений, совершенных несовершеннолетними, возросло на 4,9% (с 368 до 386), при этом число вовлечённых несовершеннолетних лиц, осталось практически неизменным (2019 год – 301, 2018 год - 300). При этом не зарегистрировано ни одного подобного факта в Шумерлинском и Аликовском районах.

За 2019 год в органах внутренних дел на профилактическом учете состояло 1436 подростков, в том числе 19 условно осужденных, 18 осужденных к обязательным работам, 64 подростка, находящихся под следствием, 221 – не подлежащих уголовной ответственности, 17 – за употребление наркотических веществ, 24 – за употребление токсических и одурманивающих средств, 613 – за совершение административных правонарушений.

По линии работы с несовершеннолетними составлено 6200 административных протоколов, в том числе непосредственно на несовершеннолетних – 1692, на родителей или лиц, их заменяющих – 4435, на иных лиц – 402.

За совершение различных правонарушений и общественно опасных деяний в Центр временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей МВД по Чувашской Республике помещено 166 подростков (+110,1%, за 2018 год – 79).

За 2020 год подростковая преступность снизилась на 7,3% (с 386 до 358), рост зарегистрирован на территориях обслуживания: Аликовского (с 0 до 1), Янтиковского (с 1 до 2), Шемуршинского (с 0 до 3), Цивильского (с 4 до 8), Канашского (с 8 до 9), Козловского (с 6 до 10), Чебоксарского (с 9 до 11), Урмарского (с 1 до 13), УМВД России по г. Чебоксары (со 167 до 209), из них: ОП № 1 (с 25 до 42), ОП № 2 (с 31 до 71), ОП № 3 (с 23 до 30).

Всего доля подростковой преступности составила 4,6%: преступлений средней тяжести – на 14,1% (с 149 до 128); особо тяжких преступлений – на 21,3% (с 89 до 70; вымогательство – на 62,5% (с 8 до 3);

краж – на 5,9% (с 187 до 176); преступления, совершенные в общественных местах сократились на 13,9% (с 294 до 253); преступления, совершенные в сфере незаконного оборота наркотиков уменьшилась на 28,1% (с 96 до 69).

На 1 января 2021 года на учете в ПДН республики состояли 1308 несовершеннолетних (1 января 2020 года – 1437), и 1379 родителей, отрицательно влияющих на детей (1 января 2020 года – 1445).

Сотрудниками ПДН составлено 6430 административных протоколов (АППГ – 6567), из них на несовершеннолетних – 1709(АППГ – 1692), на родителей или лиц, их заменяющих – 4401 (АППГ - 3091), на иных лиц – 320 (АППГ – 440).

Число подростков совершивших преступление в алкогольном опьянении сократилось на 10,3% (с 29 до 26).

За первые месяцы 2021 года ситуация следующая. На конец февраля несовершеннолетними было совершено 35 преступлений.

Для сокращения количества совершенных преступлений среди несовершеннолетних МВД проводит различные профилактические меры.

На 1 января 2021 года на учете в ПДН республики состояло 1308 несовершеннолетних (1 января 2020 года – 1437), и 1379 родителей, отрицательно влияющих на детей (1 января 2020 года – 1445).

Профилактические меры должны проводиться на государственном уровне. Необходимо ограждать подрастающее поколение от влияния СМИ и компьютерных игр, которое пропагандирует насилие, жестокость, безнаказанность, употребления наркотических веществ. Поэтому важно создать как можно больше спортивных секций по интересам, чтобы подростки были заняты полезным делом [2, 4]. Важно эффективными способами пропагандировать общечеловеческие ценности, авторитет семьи и социальной справедливости.

В период с 1 июня по 31 августа по окончании учебного года по инициативе Уполномоченного по правам ребенка при Президенте Российской Федерации проводится Всероссийская акция «Безопасность детства», направленная на профилактику чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними в период летнего курортного сезона. В это летнее время для детей и подростков создаются секции и клубы по видам спорта, которые наиболее популярны среди детей и подростков [2, 3]. В Чувашской Республике весьма эффективно работают в этом направлении ДЮСШ по самбо, секции тхэквондо́, тайского бокса, фитнес-клубы и т.д. [5].

Ежегодно в начале учебного года в образовательных организациях республики совместно с представителями субъектов профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних проводится акция «Полиция и дети», направленная на пропаганду здорового образа жизни среди молодежи [3]. В рамках этих мероприятий проводятся

показательные соревнования с участием известных спортсменов, являющихся сотрудниками различных структур МВД.

Заключение. Таким образом, проведенный анализ показал, что подростковая преступность с каждым годом увеличивается, что не может вызывать тревогу и побудить предпринять профилактические меры по их снижению. Одним из эффективных средств решения данной проблемы был и есть спорт. Физические упражнения в умелых руках могут сотворить чудеса, т.к. достаточная двигательная активность – отличный способ отстранения детей и подростков от уличной среды.

Список литературы

1. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

2. Петрова, Т. Н. Использование спортивных игр в формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту у студентов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – Т. 2. - С. 166-170.

3. Петрова, Т. Н. Предупреждение девиантного поведения учащейся молодежи средствами физической культуры / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2017 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2018. – С. 111-116.

4. Петрова, Т. Н. Роль физической культуры и спорта в адаптации обучающихся к обучению в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции, 14 мая 2021 года. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2021. – С. 128-132.

5. Шашкин, Н. Г. Внедрение самбо в процесс физического воспитания школьников / Н. Г. Шашкин, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 403.

УДК 796.015.682

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА

Мельгунов С.А., студент
Консультант по иностранному языку: Уланова О.Б., канд. псих. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», г. Москва, Россия

ANALYZING THE INFLUENCE OF SPORTS ON HUMAN PHYSICAL HEALTHON THE EXAMPLE OF BASKETBALL

Melgunov S.A., student
Foreign language advisor: Ulanova O.B., cand. of psych. science., associate prof.
Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev, Moscow, Russia

Аннотация. Исследование посвящается влиянию спорта на физическое здоровье на примере баскетбола. В статье даются определения основным понятиям, включая спорт, в общем, баскетбол, в частности, и физическое здоровье человека. В неё выделяются способы, с помощью которых баскетбол влияет на физическое здоровье человека, в соответствии с общими характеристиками этого вида спорта. В статье также уточняются параметры человеческого здоровья, которые улучшаются в ходе спортивной деятельности. В ходе исследования сравниваются показатели здоровья, которые улучшаются в спортивной деятельности. В исследовании сравниваются показатели здоровья, полученные для группы спортсменов и не спортсменов. В нём также учитываются все виды взаимоотношений между факторами (такими как спорт и физическое здоровье, физическое и психическое здоровье).

Ключевые слова: баскетбол, баскетболист, состояние здоровья, индивидуальный подход, заболеваемость, физические упражнения, физическое здоровье, спорт, спортсмен, тренировка.

Abstract. The research is dedicated to the impact of sports on human physical health on the example of basketball. The paper gives the definitions of the main theoretical phenomena including sport in general, basketball in particular,and human physical health. It specifies the ways in which basketball influences human health, according to this sport general characteristic. The paper also specifies the human health parameters that improves in sport activity. The research compares the health indicators received for groups of sportsmen and non-sportsmen. It also takes into consideration all kinds of relationship between factors (such as sport and physical health, physical and mental health).

Key words: basketball, basketball-player, health condition, individual approach, morbidity, physical exercise, physical health, sport, sportsman, training.

Relevance. Our research topic is up-to-date, asfirstly, people appear to be subject to different kind of diseases nowadays, the most widespread including backache, joint pain, varicose veins. This trend is becoming stronger due to the forces lockdown people have to face under the coronavirus infection conditions. All the troubles are due to lack of mobility as well as muscle and joint development, combined with poor nutrition. As a result, sport can be considered as the way out that can be used in order to solve this problem. Sport is known as the physical exercises aimed at both developing and strengthening our body [1]. Any topic can be considered as relevant, provided it is possible to view it from different standpoints. There are many kinds of sport nowadays varying from our favorite old kinds to some new kinds, that both bring benefits to our health and are of great interest for fans at competitions. Secondly, basketball is termed as the multifunctional as well as team kind of sport developing many important physical traitsin humans, the most important ones comprising endurance, flexibility, nervous system and so on.We think team sport to favor human psychological condition through positive emotions obtained in communication. And physical health is certain to be favored by mental health to great extend [2]. Thirdly, physical health means the physical well-being condition that resulted from the normal operation of all the organs and systems. It is characterized by the absence of any pain, diseases and organism disorders. All the research topics concerning human health are of the utmost relevance as being sick, a person can't achieve any success in life.

Purpose and objectives. Our research purpose is to analyze the influence of sport classes on human physical health. In order to achieve this purpose we are going to solve several tasks. The first task is to analyze the aim of going in for sports for different people. The second objective is to consider the ways in which a person might be influenced by sport. The third task is to view the ways by which it is possible for a person to determine his physical level as well as choose the right physical exercise. The third objective is to discuss the traits basketball develops as well as analyze the ways in which this sport improves human health.

Outcomes. Firstly**,** we have found out the ways in which a human is influenced by sport. Going info basketball results in raising the respiratory process rate, that favors our lung operation development. This outcome received can be considered as very urgent especially under the temporary coronavirus infection conditions, as coronavirus is able to affect our lungs in the negative way. Therefore, we can suppose sportsmen not to be so subject to coronavirus as other people.Besides we should take into consideration that being a fatal disease, coronavirus infection has already carried a lot of human lives away.

Therefore, we can suppose volleyball-players to get sick with coronavirus infection more seldom than other. Besides, playing basketball improves our nervous system condition, enabling a person to be more stress-resistant in future. Playing basketball is also able to pump most human muscles, making a sportsman more resistant to different kinds of microtraumas.

Secondly, we have also analyzed the ways of determining our physical level for the exercises to be chosen in the due way. It is both urgent and complicated to do it, as whether a person either becomes trained in the due way or has caused himself damage depends on the training process proper organization. We have attempted to present the ways used in order to determine ones physical shape with some groups of people as an example. However, it is advisable for a person to understand whether it is allowed or prohibited for him to go in for sports. The reason is that there are some categories of people who are not permitted to go in for sports (see table 1).So, in order to select training methods we ought to use the individual approach to each sportsmen.

Table 1 - The ways to determine physical level in different exercises

Approximate outcomes for comparison	Running 100-meter distance			Running 1- kilometer distance			30-minute press		
	Your outcome, sec. less than:			Your outcome, min.			Your outcome, a number of times		
	14	12	9	Over 4	3-4	3-2	Less than 20	20-40	Over 40
	Satisfactory	Good	excellent	Satisfactory	Good	excellent	Satisfactory	Good	excellent

Thirdly, we have specified some certain physical parameter that basketball is capable of developing. And as a result, we have identified the ways in which playing basketball is able to improve human health.

Research method. The main methodwe have applied in our research iscomparative analysis. We have compared two groups of people: one group includes those going in for sports and the other one comprises those who do not do it, the former being considered as the experimental group and the latter being analyzed as the controlling group. The experimental time period for these groups of people lasted for a month. We have analyzed some of their life processes in dynamics (see table 2).

Table 2 – Comparing the data for the experimental and controlling groups of people

Group	Physical condition during a day			Psychological condition during a day			Morbidity: falling ill	
	Excellent	Good	Bad	Excellent	Good	Bad	+	-
1	9	1	0	10	0	0	0	10
2	1	5	4	1	3	6	4	6

Conclusions. Having analyzed table 2, we conclude that a group of people who go in for sports feel the energy surge, spirt cheerfulness, good mood. As a result, no member of this group has fallen ill. Otherwise, the controlling group demonstrates the outcome spread that is due to each individual organism peculiarities. Having got these data, it is possible to confess that the person who trains has got the greatest advantages over those who does not do it. Sports classes enable to protect a person from life troubles, strengthen his physical and mental health that is certain to help him make great achievements in different spheres of activity. Therefore, going in for sport can`t be considered only as the way to look handsome for men as well as beautiful for women. It also contributes to making progress in all spheres of life. Each topic formulation concerning the impacts of different factors on each other sounds relevant. Our research is of great theoretical importance as it contributes to several sciences including both medicines and basketball training methods.

References

1. Kostikova, L.V. Azbukabasketbola-M: Fizicheskajakul'turai sport, 2001, 176 p.

2. Nesterovskij, D. I. Basketbol :Teorijaimetodikaobuchenija : ucheb. posobiedlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij / D.I. Nesterovskij. – 3-e izd., ster. – M. : Izdatel'skijcentr «Akademija», 2007. – 336 p.

УДК 61 : 378

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Мешкова М.О., студент, Пашков А.П., канд. мед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF FIRST-YEAR STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Meshkova M.O., student, Pashkov A.P., cand. of medic. science., associate prof.
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Аннотация. Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров. Целью данной научной работы является оценка физического развития студенток 1 курса Алтайского государственного педагогического университета. Было проведено исследование 56 студенток первого курса нескольких институтов и факультетов педагогического университета. Соматометрические и физиометрические показатели студенток различных институтов и факультетов значимо не отличаются. Значимые отличия были обнаружены в структуре выборки по индексу массы тела, а именно – среди городских студенток большая доля лиц с дефицитом массы тела, и меньшая – с ожирением, по сравнению со студентками из сельской местности. Результаты работы диктуют необходимость разработки программы физического воспитания и в целом образа жизни, которые позволят минимизировать долю отклонений в физическом развитии у студентов.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, здоровье студентов.

Abstract. Strengthening and protecting health, increasing the efficiency of students is one of the main tasks of improving the training of highly qualified personnel. The purpose of this work is to assess the physical development of 1st year female students of the Altai State Pedagogical University. A study was conducted on 56 first-year students of several institutes and faculties of the Pedagogical University. Somatometric and physiometric indicators of female students from different institutes and faculties do not differ significantly. Significant differences were found in the sample structure in terms of body mass index, namely, among urban students there is a large proportion of underweight people, and a smaller proportion of obese people, compared with students from rural areas. The results of the work dictate the need to develop a program of physical education and a lifestyle in general, which will minimize the proportion of deviations in physical development among students.

Key words: physical development, students, students' health.

Актуальность. Физическая культура является обязательной дисциплиной в каждом ВУЗе Российской Федерации. Особое значение придается ей в педагогических вузах, так как будущие учителя должны не только владеть здоровьесберегающими технологиями, но быть примером для подражания подрастающего поколения и вести здоровый образ жизни. Как показывают многочисленные исследования, в настоящее время студенты высших учебных заведений практически не занимаются укреплением своего здоровья, но вместе с тем понимают, что высокий уровень здоровья делает их более конкурентоспособными и востребованными на рынке труда, поэтому ставят свой организм в системе

ценностей на второе место после образования [1, 2]. Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров, поскольку состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей их подготовленности. Физическое развитие — это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Целью физического воспитания в педагогических вузах является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье [3].

Цель. Целью данной научной работы является оценка физического развития студенток 1 курса Алтайского государственного педагогического университета.

Материалы и методы. Было проведено исследование 56 студенток первого курса нескольких институтов и факультетов педагогического университета: институт истории, социальных коммуникаций и права (ИИСКИП), филологический факультет (ФФ), лингвистический институт (ЛИИН). Деление на группы шло по нескольким критериям: 1) по месту проживания до поступления в университет (20 человек из сельской местности и 36 человек из городов); 2) по институту или факультету: 14 человек – ИИСКИП, 28 человек – ФФ, 14 человек – ЛИИН. Проводились измерения по нескольким параметрам: рост, вес, окружность грудной клетки, динамометрия правой и левой рук, а также измерение артериального давления. Все результаты были статистически обработаны. Критерием статистической достоверности различий был выбран непараметрический критерий Фишера.

Результаты. В ходе исследования мы выявили средний показатель по всем параметрам. По росту среди всех студенток он составил 164 см. По каждому факультету в отдельности: ИИСКИП – 165 см, ФФ – 166 см, ЛИИН – 160 см (разница статистически незначимы, $p>0,05$). Средний вес - 60,7 кг. По каждому факультету в отдельности: ИИСКИП – 62 кг, ФФ – 58 кг, ЛИИН – 63 кг (статистическая значимая разница имеется между ФФ и ЛИИН, $p<0,05$). По окружности грудной клетки в состоянии покоя средний показатель среди всех студенток составил 91 см. По каждому факультету в отдельности: ИИСКИП – 91 см, ФФ – 90 см, ЛИИН – 94 см (разница статистически не значимы, $p>0,05$). По динамометрии правой руки всех студенток среднее значение равно 25. По каждому факультету в отдельности: ИИСКИП – 26, ФФ – 25, ЛИИН – 24 (разница статистически

не значимы, p>0,05). По динамометрии левой руки всех студенток среднее значение равно 23. По каждому факультету в отдельности: ИИСКИП – 22, ФФ – 24 , ЛИИН – 23 (разница статистически не значимы, p>0,05). Средний показатель по артериальному давлению среди всех студенток составил 120/80. По каждому факультету в отдельности: ИИСКИП – 122/75, ФФ – 119/80, ЛИИН – 120/84 (разница статистически не значимы, p>0,05).

Следующим этапом был расчет индекса массы тела (ИМТ). По всей выборке студенток было выявлено, что 57% имеют нормальную массу тела, 18% - избыточную, 18% - дефицит массы тела, 7% - ожирение. Изучив этот показатель отдельно среди сельских и городских девушек, получили следующие результаты. Доля студенток с нормальной массой тела среди городских – 55 %, среди сельских — 60 % (разница статистически незначимы, p>0,05). Доля с избыточной массой тела среди городских – 18 %, среди сельских – 20 % (разница статистически незначимы, p>0,05). Доля студенток с дефицитом массы тела среди городских – 22%, среди сельских 10% (статистическая значимая разница имеется, p<0,05). Доля студенток с ожирением среди городских студенток – 5 %, среди сельских – 10% (статистически значимая разница имеется, p<0,05).

Вывод. Соматометрические и физиометрические показатели студенток различных институтов и факультетов значимо не отличаются. Значимые отличия были обнаружены в структуре выборки по индексу массы тела, а именно – среди городских студенток большая доля лиц с дефицитом массы тела, и меньшая – с ожирением, по сравнению со студентками из сельской местности. Большое количество студенток, индекс массы тела, которых отклоняется от нормального значения, позволяет предполагать наличие факторов, неблагоприятно влияющих на физическое развитие абитуриентов (физическая активность, питание, хронические заболевания и др.). Результаты работы диктуют необходимость разработки программы физического воспитания и в целом образа жизни, которая позволит минимизировать долю отклонений в физическом развитии у студентов.

Список литературы

1. Бабикова, А.С. Результаты динамического наблюдения за состоянием здоровья спортсменов, систематически занимающихся спортом / А. С. Бабикова, Г. М. Насыбуллина, Ю. В. Севастьянов. – Текст : непосредственный // Здоровье населения и среда обитания - ЗНиСО. – 2013. – № 9 (246). – С. 23-25.

2. Коломейчук, О. В. Применение интервальной гипоксической тренировки при подготовке борцов самбо высокой квалификации / О. В. Коломейчук. – Текст : непосредственный // Известия Южного

федерального университета. Педагогические науки. – 2012. – № 11. – С. 132-138.

3. Панюков, М.В., Исследование морфофункциональных признаков физического развития и физической работоспособности у студентов – спортсменов и спортсменов – профессионалов / М. В. Панюков, Л. Б. Андронова, В. П. Плотников. – Текст : непосредственный // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – № 11. – С. 19-22.

УДК 796.035

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК

Морозова А.Ю., магистрант, Комаровских Д.С., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

THE EFFECTIVENESS OF THE INFLUENCE OF FITNESS YOGA CLASSES ON THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS

Morozova A.Y., undergraduate student, Komarovskikh D.S., student
Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования влияния методики проведения занятий фитнес-йогой со студентками на улучшение показателей их физической подготовленности.

Ключевые слова: фитнес-йога, фитнес, физическая подготовленность, студентки, асаны.

Abstract. The article presents the results of a study of the influence of the methods of conducting fitness yoga classes with female students on improving their physical fitness.

Key words: fitness yoga, fitness, physical fitness, female students, asanas.

Во время учебной деятельности студентки особенно восприимчивы к нервно-психическим перегрузкам, которые приводят к умственному утомлению и уменьшению защитных сил организма [1, 6, 7]. Кроме того, они посвящают много времени изучению учебного материала. Девушки менее устойчивы к стрессовым ситуациям, им свойственны повышенная эмоциональность и тревожность [2].

Анализ научно-методической литературы показывает о недостаточной разработанности занятий восточными оздоровительными системами, а в частности фитнес-йогой со студентками, а имеющиеся научные исследования носят фрагментарный характер [4, 8].

Следовательно, отсутствие разработанных научно обоснованных методик проведения занятий для студенток с учетом их интересов, состояния здоровья и физических способностей указывает на проблемную ситуацию, что и определило выбор темы нашего исследования [3, 5, 9].

Целью исследования было разработать и обосновать эффективность методики занятий для студенток с применением средств фитнес-йоги.

Методика занятий включала три части, каждая из которых представлялась определенными блоками. В начале занятия выполнялась разминка, включающая комплексы общеразвивающих упражнений, блок йогических упражнений, упражнение «Солнечное дыхание», энергетические асаны. Основная часть включала общий профилактический блок различных асан, например для растягивания мышц груди, живота и передней поверхности бедра - поза кобры, поза верблюда; мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра - поза аиста; силовые асаны - поза кузнечика, поза стула; перевернутые асаны - поза плуга, поза змеи; сдавливающие асаны - поза павлина, поза коровы. Перед выполнением асан предлагалось занимающимся сделать несколько спокойных вдохов-выдохов. Психорегулирующие упражнения и упражнения на восстановление дыхания использовались в заключительной части, которая включала блок релаксации, все упражнения были направлены на снятие стресса, восстановление душевного равновесия. Занимающиеся принимали позу трупа, и оставались в ней до пяти минут. Оздоровительные занятия проводились три раза в неделю под руководством тренера.

До начала и по окончании педагогического исследования проводилось тестирование уровня физической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп. Девушки контрольной группы занимались Пилатесом.

Бег 100 м, оценивающий скоростно-силовые способности, занимающихся отметился отсутствием статистически достоверных различий в результатах тестирования. В результате экспериментальной работы мы увидели достоверное улучшение результатов в обеих группах, однако достоверных различий между конечными результатами в обеих группах не выявлено.

Тест (подъём в сед из положения лежа на спине) оценивающий силовую выносливость динамического характера показал улучшение результата как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Силовая выносливость статического характера определялась при помощи теста - удержание наклона назад в положении сидя. Более положительные результаты отмечены у студенток экспериментальной группы, где прирост результатов составил 56%.

Анализируя результаты за период экспериментальной работы в обеих группах в скоростно-силовых тестах, можно отметить их значительное улучшение.

Уровень развития гибкости оценивался с помощью двух тестов (мост и наклон вперед из положения сидя). В экспериментальной группе прирост составил 45% в тесте наклон вперед из положения сидя, тогда как в контрольной группе 32%. В контрольной группе упражнения мост прирост составил 4% и 12 % в экспериментальной.

Тест (равновесие на одной ноге) применялся для оценки физического качества ловкости. В экспериментальной группе у студенток итоговые результаты оказались выше, чем в контрольной группе ($P<0,001$).

Выносливость оценивалась 12-минутным тестом Купера и тестирование после эксперимента показало, что уровень развития выносливости достоверно отмечен в обеих группах, в экспериментальной группе прирост результатов составил 22%, в контрольной 14%. Такой положительный прирост объясняется тем, что мы в экспериментальную методику включили поточный способ выполнения асан на протяжении длительного времени.

В целом, мы можем говорить о том, что за период педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошли положительные изменения в результатах тестирования физической подготовленности студенток. Результаты студенток из контрольной группы также положительны почти во всех тестах, за исключением упражнений на гибкость - мост и наклон вперед из положения сидя, где рост результатов исследования был не велик ($P>0,05$).

Таким образом, результаты проведенного основного педагогического эксперимента подтвердили рабочую гипотезу улучшения физической подготовленности студенток за счет регулярных занятий фитнес-йогой.

Список литературы

1. Дворкина, Н.И. Методика использования дыхательных практик на занятиях йогой с девушками 17 лет / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, О.Г. Лызарь. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2021. – № 1. – С. 180-182.

2. Дворкина, Н.И. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, П.В. Головко. – Текст : непосредственный // Материалы V Международной научно-практической конференции «Спорт - дорога к миру между народами», 15-18 октября 2019 г.- Москва, 2019. - С. 190-193.

3. Методика занятий танцевальной аэробикой с женщинами 30-35 лет / Е.А. Мазуренко, О.С. Трофимова, Т.С. Пегушина, Ю.Е. Лесникова. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 203-207.

4. Назаренко, Н.А. Влияние занятий аэройогой на физическую подготовленность женщин 30-45 лет / Н.А. Назаренко, О.С. Трофимова. –

Текст : непосредственный // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. - Краснодар: КГУФКСТ, 2018. - С. 175-176.

5. Ончукова, Е.И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, О.В. Горбунова. – Текст : непосредственный // Материалы Международнойнаучно-практической конференции «Трансформация социально-экономического пространства России и мира. - Краснодар, 2020. - С. 223-228.

6. Ончукова, Е.И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. - Краснодар, 2018. - № 1. - С. 182-183.

7. Трофимова, О. С. Особенности изменения функционального состояния девушек, занимающихся гимнастическими упражнениями с элементами хатха-йоги / О.С. Трофимова, О.А. Батталова, М.А. Маринович. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2019. - № 8 (174), Ч. 2. -С. 231-234.

8. Трофимова, О.С. Дыхательные практики в йоге как эффективное средство развития физических способностей девушек / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, В.В. Фоменко. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар, 2019. – №1. - С. 231-232.

9. Трофимова, О.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / О.С. Трофимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 76 с. – Текст : непосредственный.

УДК 378.796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Мочалова А.А., студент, Иванова Е.С., студент, Глинкин Б.Н., доц.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Mochalova A.A., student, Ivanova E.S., student, Glinkin B.N., associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни студентов, так как они являются представителями нового поколения, соответственно государство и общество должны быть заинтересованы в развитие данного направления.

В данном научном труде дается подробный анализ физической культуры и спорта в студенческой среде, а именно, особенности, современное состояние, механизм реализации спортивной пропаганды среди молодого поколения.

Ключевые слова: студенты, спорт, здоровый образ жизни, пропаганда физической культуры, физическая подготовка.

Abstract. Physical culture and sports are an integral part of the life of students, as they are representatives of a new generation, respectively, the state and society should be interested in the development of this direction.

In this work a detailed analysis of physical culture and sports in the student environment is given, namely, the features, the current state, themechanism for the implementation of sports propaganda among the younger generation.

Key words: students, sports, healthy lifestyle, promotion of physical culture, physical training.

Студенты вузов являются передовым отрядом молодежи России. От физического здоровья зависит работоспособность будущих специалистов, а также тот профессиональный вклад, который они призваны внести. Физическое здоровье молодежи – одно из приоритетных направлений общества на сегодняшний день

Цель исследования – проанализировать роль физической культуры и спорта в студенческой среде, его влияние на физическое и духовное здоровье.

Для XXI века характерен быстрый темп жизни, который связан с нехваткой времени, постоянной занятостью учебой и работой. В связи с этим особенно актуальным будет в наше время развитие физической культуры и спорта в студенческой среде, что позволит развиться не только в физическом плане, но и в духовном.

Студенческий спорт – это одна из разновидностей спортивной деятельности, которая преподается в высших учебных заведениях. Целью же таких занятий является формирование понимания студентами важности физического воспитания, а также развитие физической и духовной области человека.

Образовательные организации – это основной институт преподавания физической культуры, доступность которой выражается в следующих формах:

- ✓ возможность заниматься спортом во время учебных занятий, предусмотренных программой ВУЗа и общеобразовательными стандартами.
- ✓ общедоступность спортивных секций, состоящих в рамках ВУЗа;
- ✓ элемент соперничества, то есть наличие спортивных соревнований, как в рамках конкретного учебного заведения, так и на региональном и федеральном уровне.

Такая система позволяет каждому студенту реализовать весь свой спортивный потенциал, заняться своим телом и повысить свои спортивные показатели.

Занятия в спортивных секциях в рамках ВУЗа дают студенту представлять интересы данного учебного заведения на каких-либо соревнованиях и сборах. Практически все высшие учебные заведения нашей страны, комплектуют в себе 8-12 секций – по легкой атлетике, плаванию, борьбе, единоборству, лыжному спорту и т.д.

Студенческие спортивные соревнования представляют собой форму организации спортивной работы со студентами, путем создания соревновательного участие в каких-либо видах спорта. Как уже говорилось выше, вся система соревнований строится на трех уровнях: внутривузовский, межвузовский и международный.

Внутренняя система соперничества между студентами одного и того же ВУЗа позволяет установить лучших спортсменов на учебном потоке.

Межвузовское спортивное соперничество проходит в формате личного или командного зачета. Целью же такого межвузовского контакта является установление спортивного преимущества и налаживание товарищеского контакта для будущих встреч. Победа на таком уровне показывает работу спортивного сектора ВУЗа, а именно, насколько хорошо учебное заведение подготавливает своих студентов-спортсменов.

Международный уровень – это самый наивысший показатель спортивного потенциала, который уже по-своему определению показывает нам высокую степень подготовки к тому или иному ввиду спорта.

Физическая культура и спорт – это, прежде всего, система физической нагрузки, которая должна выработаться у студентов и занять в их повседневной жизни важное место. Имеется ряд факторов физической активности, которые показывают нам положительное влияние на физическое здоровье студентов:

1. Укрепление общего фона здоровья.

Так систематическая физическая нагрузка (пусть даже небольшая) укрепит иммунную систему, снизит риск заболеваемости, улучшит работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;

2. Улучшение физической подготовленности.

Выполнение с постоянной регулярностью физических нагрузок будет способствовать наращиванию мышечной массы, а именно, укрепится опорно-двигательный аппарат, костные и мышечные соединения. Все это позволит студенту благоприятней преодолевать жизненные трудности, которые будут связанны с применением физической силы;

3. Повышение социальных факторов.

У студентов, которые активно занимаются спортом, как правило, генетическая структура предрасположена на будущее здоровое потомство. Также значительно увеличивается планка продолжительности жизни человека, который ведет культ спорта.

4. Стимулирование умственной деятельности.

Физическая нагрузка не только развивает внешнюю оболочку человека, но и заставляет организм быстрее гонять кровь и кислород по телу, что благоприятно сказывается на умственной активности. Физически подготовленные студенты обладают развитой реакцией, мышлением и логикой.

5. Совершенствование.

Физическая культура заставляет студентов отказаться от вредных привычек (распитие спиртных напитков, наркотическая зависимость и прочее), а также полностью изменить свой рацион питания – сделать его сбалансированным и системным.

Влияние физической культуры и спорта на духовное здоровье студентов:

1. Саморазвитие.

Физическая культура меняет сознание в сторону постоянного самосовершенствования во всех направлениях. Спортивные студенты в большей степени более креативны, увлекаются литературой и т.д.

2. Эмоциональная разгрузка.

Студенты, которые занимаются спортом, обладают высокой психоэмоциональной устойчивостью, способны себя контролировать при экстремальных ситуациях, выдерживают большие умственные нагрузки.

3. Развитие личностных качеств.

При занятиях спортом развиваются такие качества, как: целеустремленность, трудолюбие, бдительность, эрудиция, концентрация внимания и многое другое, что будет полезно и практично в образовательной сфере;

4. Самовыражение.

Физическая культура выступает базой самовыражения, то есть в процессе физических занятий студент может раскрыть в себе не только физический потенциал, но и духовный, который может помочь ему в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, можно заключить, что физическая культура и спорт положительно влияют на здоровье студентов и являются неотъемлемым направлением деятельности государственных органов, в том числе и образовательных учреждений.

Список литературы

1. Глинкин, В. Н. О двигательной активности как одном из факторов сохранения и укрепления здоровья современной молодежи / В. Н. Глинкин, Н. Ю. Маркова, В. К. Таланцева. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : научные труды XXIX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 20–21 апреля 2018 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2018. – С. 180-182.

2. Беляева, Н.П. Спорт в жизни молодежи. -Текст : электронный // Солнечный свет : Международный педагогический портал : [сайт]. – URL: https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/sport-v-jizni-molodeji/ (дата обращения: 12.01.2022)

3. Колесников, В. К. Мотивация современной молодёжи к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Колесников, О. А. Пешкумов. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 131-134.

4. Колесников, В. К. Мотивации современной молодёжи к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Колесников, Б. Н. Глинкин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 92-96.

5. Колесников, В. К. Взаимосвязь между занятиями физической культурой и здоровьем человека / В. К. Колесников, Б. Н. Глинкин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 96-100.

6. Магушова, О. В. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи / О. В. Магушова, Б. Н. Глинкин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 371-374.

7. Пешкумов, О. А. О состоянии спортивно-массовой работы среди студентов в Чувашской ГСХА / О. А. Пешкумов. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 76-78.

8. Таланцева, В. К. Готовность первокурсников к здоровьесбережению: состояние и перспективы / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 742-744.

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Невмовенко М.А., студент, Клокова Е.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN OUR LIFE

Nevmovenko M.A., student, Klokova E.A., senior lecturer
Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhova, Belgorod, Russia

Аннотация. В статье рассмотрена важность общественности и спорта в настоящее время. Представлены рекомендации по рациональному распределению труда и отдыха. Рассмотрено негативное влияние вредных привычек на организм человека. Охарактеризовано здоровое питание как неотъемлемая часть физической подготовки.

Ключевые слова: университет, здоровый образ жизни, вредные привычки, здоровое питание, родители.

Abstract. The article discusses the importance of the public and sports at present time. Recommendations for the rational distribution of labor and rest are presented. The negative influence of bad habits on the human body is considered. A healthy diet is characterized as an integral part of physical fitness.

Key words: university, healthy lifestyle, bad habits, healthy eating, parents.

Сейчас в обществе очень ценится спорт. Красивое и подтянутое тело в моде, и люди стремятся за этой модой. Неспроста существует народная пословица «В здоровом теле – здоровый дух». К сожалению, в настоящее время существует очень много преград, которые мешают распространению спорта и физической культуры в целом. К ним можно отнести следующие:

- малоподвижный и сидячий образ жизни людей;
- недостаток финансирования в государстве;
- слабая освещённость темы спорта в средствах массовой информации [2].

Именно это является главным препятствием для проявления интереса молодёжи к спорту и физической культуре.

Для большинства студентов институтов, университетов и колледжей занятия физической культурой и спортом являются важной частью в учебе, ведь именно в этом возрасте у студентов формируются основы понимания здорового образа жизни. На студентов идёт большая учебная нагрузка, которая значительно вредит их психическому и физическому состоянию, что может крайне негативно сказаться на процессе формирования личности и ее социализации [4].

Здоровый образ жизни не может существовать без следующих элементов:

1. рационального режима труда и отдыха;
2. плодотворного труда;
3. искоренения всевозможных вредных привычек;
4. оптимального двигательного режима;
5. личной гигиены;
6. закаливания;
7. рационального питания;
8. психологической саморегуляции и т.п.

Стоит отметить, что понятие плодотворного труда является важным элементом здорового образа жизни. Труд является биологическим и социальным фактором, который оказывает влияние на здоровье человека.

Еще одним необходимым фактором здорового образа жизни является рациональное распределение труда и отдыха. Только если строго и правильно соблюдать данный режим, то организм будет функционировать намного лучше. Это все поможет укрепить здоровье, а также повысить работоспособность и улучшить производительность труда [1].

В настоящее время студенту учебного заведения необходимо правильно чередовать отдых и труд. После умственного труда и принятия пищи необходимо около 2 часов потратить на восстановление сил. Данный отдых совсем не означает, что нужно пребывать в полном состоянии покоя. Скорее подразумевает пассивный отдых. Чтобы нормально функционировать при очень большом утомлении и однообразном труде, необходим данный отдых.

К примеру, лучше заниматься сразу несколькими видами деятельности: конспектированием, чтением книг, черчением, нежели читать несколько часов подряд одну книгу или работать весь вечер над одним чертежом. Именно так следует чередовать умственные и физические нагрузки, чтобы было без вреда здоровью [3].

Необходимо также пребывание на воздухе, ведь для человека, который работает весь день в помещении, очень трудно дается любая работа, т.к. мозг не получает достаточного количества кислорода. Тем, кто живет в городе, лучше проводить свой отдых на свежем воздухе: на прогулке по улицам города или же за его пределами, выбираться в различные парки, стадионы и экскурсии, а также помогать бабушкам и дедушкам на огороде.

Нужно грамотно планировать свое время, ведь это главный залог успеха. Планирование времени позволяет ежедневно экономить около двух часов своего драгоценного времени. Планирование времени позволяет лучше и быстрее справляться с задачами. А время, которое удалось сэкономить, студент может с удовольствием потратить на себя: посмотреть новый фильм, побегать на стадионе или прогуляться с друзьями [1].

Если не уделять достаточно времени спорту и физическим нагрузкам, то это может породить всё большее распространение вредных привычек, таких как:

1. никотиновая зависимость;
2. алкоголизм;
3. наркомания.

Эти вредные привычки вызывают множество разных заболеваний, а также сокращают общую продолжительность жизни. В общем, очень отрицательно влияют на весь организм [2].

Одной из самых опасных привычек является курение. Люди считают, что отказаться от сигареты очень просто, однако многие бросают лишь на небольшой отрезок времени. Сигарета вызывает серьезные проблемы с сердцем, пагубно влияет на легкие и имеет целый ряд других серьезных последствий. Советские специалисты пришли к следующему выводу: буквально через пять минут после того, как человек выкурил сигарету, его мускульная сила снижается на целых 15 процентов. Именно поэтому многие спортсмены не курят [4].

Существует целая статистика, по которой дети в семьях курильщиков болеют в несколько раз чаще респираторными заболеваниями, нежели дети в семьях, где родители не курят. Помимо всего вышесказанного, частой причиной возникновения в полости рта опухолей, а также опухолей бронхов и гортани является именно курение. Продолжительное курение может привести к раннему старению организма.

Очень сложно вылечиться от алкоголизма, который действует разрушительно на все органы человека. Самым опасным считается

женский алкоголизм, от него практически невозможно вылечиться. Огромное количество людей ежегодно умирает от алкоголизма, уступая лишь раку и заболеваниям сердечно-сосудистой системы [3].

У человека, который не занимается спортом, жизнедеятельность организма и тонус организма значительно снижается, а также неспортивный образ жизни приводит к атрофии мышц, снижению прочности костей и другим нарушениям. Большинство врачей рекомендуют спорт как профилактику многих заболеваний, а также физические нагрузки являются основой реабилитации после травм и операций. Занятия физической культурой – это в первую очередь профилактика различных заболеваний, таких как гипертония и ишемическая болезнь сердца. Занятия спортом позволяют держать фигуру в форме. У людей, занимающихся спортом, повышается работоспособность.

Также немаловажной частью здорового образа жизни является здоровое питание, которое позволяет чувствовать легкость и оздоравливать свой организм изнутри. Правильное питание подчиняется следующему правилу: питание обязательно должно быть рациональным, не скудным, в котором соблюдается пропорция белков, жиров и углеводов. Помимо этого продукты правильного питания должны быть богаты витаминами и различными минеральными веществами. Благодаря правильному питанию наш организм правильно развивается и формируется, сохраняет здоровье и молодость [2].

Очень трудно переоценить значение физической культуры и спорта для здоровья человека. К примеру, с ранних лет учителя, родители и средства массовой информации внушают ребёнку, что занятия спортом очень нужны и полезны, тем самым побуждают его активно заниматься спортом.

Следить за правильностью выполнения упражнений помогают опытные тренеры и специалисты. Сложно переоценить роль наставника в этом деле. Он всегда подскажет, поможет, что и необходимо ребёнку в этом возрасте. А самое главное - убережёт его от травм, которые можно получить в процессе неправильного выполнения упражнений. Чтобы этого избежать в школах и садиках, есть в школах опытные учителя физической культуры, в высших учебных заведениях – преподаватели физической культуры, а дома за этим следят родители [1].

С 17 лет игровой характер занятия спортом перерастает в нечто большее: в занятие всей жизни, требующее уже серьезного и полного сознания всей радости и полезности, которую приносят занятия физической культуры и спортом. Спорт очень помогает детям:

- способствует развитию у них коммуникабельности;
- избавляет от комплексов;
- раскрепощает;

- физические нагрузки хорошо сказываются на успехах в умственном труде.

В наше время существует огромное количество тренажерных залов, бассейнов, спортивных площадок, главное – иметь желание заниматься спортом. Большинство людей занимаются спортом и физической культурой непосредственно для здоровья, и вовсе не обязательно профессионально заниматься спортом, достаточно изредка делать зарядку [4].

Спорт и физическая культура развиваются во всём мире, а это значит, что с каждым днём всё большее количество людей приобщаются к спорту. На сегодняшний день есть большая необходимость сохранить и восстановить лучшие традиции спорта, чтобы вовлечь как можно большее количество людей различных слоёв общества.

Человек, который хочет прожить долгую и счастливую жизнь, должен заботиться о своем здоровье. Ведь здоровье не купишь, его нужно сохранить еще в молодости. Раньше на Руси главным достоинством были богатыри. Это люди, которые обладают огромной силой. Они способны победить любого врага. Что мешает сейчас обладать богатырским здоровьем? Курить - немодно. Пить - немодно. Быть наркоманом - тоже. Сейчас и во все времена в моде было здоровье. У здорового человека здоровое потомство. Никогда об этом не стоит забывать! Если спорт получит большее распространение, то будет намного больше «богатырей» на нашей планете.

Список литературы

1. Дубровский, В. И. Спортивная физиология / В. И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 238 с. – Текст : непосредственный.

2. Социальное значение спорта. -Текст : электронный // Библиофонд: [сайт]. – URL: https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=42362 (дата обращения: 12.01.2022).

3. Энциклопедия физической подготовки. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 232 с. – Текст : непосредственный.

4. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению 270100 / С. И. Крамской, В. П. Зайцев, Н. А. Олейник [и др.]; под редакцией С. И. Крамского, В. П. Зайцева. – Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2009. – 189 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Никулина Д.Ю., студент, Болохов А.В., ст. преподаватель
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь

ANALYSIS OF INFORMATION TECHNOLOGIES USED IN THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Nikulina D.J., student, Bolokhov A.V., senior lecturer
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. В данной статье говорится о возрастающей роли и важности Интернета, а также об активном его внедрении в образовательный процесс, в том числе и сферу физической культуры и спорта, что помогает повысить доступность самообразования, упростить сам процесс образования, что безусловно положительно повлияет на дальнейшее развитие сферы образования.

Ключевые слова: сфера физической культуры и спорта, информационные технологии, образовательный процесс, информация, обучения.

Abstract. This article talks about the growing role and importance of the Internet, as well as its active introduction into the educational process, including the sphere of physical culture and sports, which helps to increase the availability of self-education, simplify the education process itself, which will certainly positively affect the further development of education.

Key words: physical culture and sports, information technology, education as process, information, training.

Важность интернета возросла в разы. Его используют во многих областях современного общества. В этом и заключается актуальность данной работы. Информационные технологии, постоянно совершенствуясь и обновляясь, активно вводятся в область образования: появление электронных образовательных платформ, использующихся, в том числе, в области дополнительного образования, появляются новые интерактивные формы обучения, например, дистанционное. Таким образом, образование становится более доступным, качественным, углубленным и простым.

Процесс информатизации обучения предполагает введение и использование в учебном процессе современных информационно-технологических средств, а именно онлайн-тесты, Интернет-ресурсы образовательного характера, базы данных обучающихся [3, с. 11].

Для специалистов любой области, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, с целью того, чтобы свободно ориентироваться в

информационных потоках, нужно уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с использованием информационных технологий. Это недостижимо без включения информационной составляющей в систему подготовки и переподготовки современного специалиста в данной отрасли.

Целью данной работы является рассмотрение возможности использования новых технологий в сфере физической культуры и спорта.

Основополагающей задачей данной работы является определение основных понятий, связанных с информационными технологиями, в том числе используемых в области физической культуры и спорта, а также особенности их практического применения.

Применение информационных технологий в области физической культуры и спорта набирает актуальность, нуждается в постоянном обобщении и обмене опытом. Несмотря на имеющиеся трудности, которые связаны с материально-техническими, научно-методическими, а также организационными аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта, к ним появляется особый интерес [1, с. 10–11].

Возникла необходимость смены традиционных методов на применение современных информационных и коммуникационных технологий, с помощью которых можно проще производить сбор, обработку и передачу информации, производить самостоятельную работу и осваивать самообразование, в том числе и улучшить содержание, методы и организацию обучения, подготовки высококвалифицированных спортсменов, проведения физкультурно-оздоровительной работы со студентами [2, с. 59].

К основным направлениям информационных технологий в сфере физической культуры и спорта можно отнести:

- информационные технологии как средство для обучения, что делает преподавание более эффективным и простым;
- информационные технологии как инструмент для образования и для реализации творческого потенциала обучающегося;
- информационные технологии как средство для упрощения контролирования процессов обучения и тестирования;
- сопоставление биомеханических характеристик двигательных действий, которые выполняются студентом на занятиях физической культурой.

Многие исследователи считают, что информационные технологии могут улучшить процесс преподавания учебного материала, представленного в более упрощенной форме, изменить составляющую информационного взаимодействия между всеми субъектами образовательного процесса (преподаватель, обучающийся и современный информационный ресурс); способствуют появлению системы

автоматизации контроля над результатами обучения и организационного управления образовательным процессом; появлению множества онлайн образовательных ресурсов.

Приведём несколько примеров возможности использования информационных технологий в такой сфере деятельности, как сфера физической культуры:

1. Образовательные сайты и мобильные приложения. Основными функциями которых являются: обучение, внешний контроль, самоконтроль, неограниченное количество пользователей, мультимедийность. Проиллюстрируем это на примере мобильного приложения для занятий гимнастикой (рис. 1).

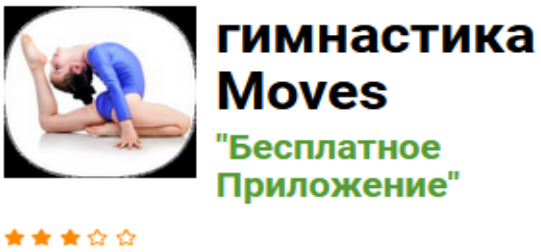


Рисунок 1 – Приложение гимнастика moves

Данное мобильное приложение предназначено для людей, занимающихся профессионально гимнастикой, либо только начавших заниматься. Подходит как для взрослых людей, так и для людей более молодых. В приложении присутствуют видеоуроки, которые помогут более точно научиться выполнять гимнастические движения. Данное приложение очень просто в использовании и входит в ТОП-5 приложений для занятий гимнастикой. Пользоваться им можно с обычного смартфона.

На данном примере мы проиллюстрировали, как процесс обучения упрощается, что можно не выходя из дома освоить новый вид физической деятельности.

2.Онлайн-курсы для тренировок дома на примере онлайн-курса «Интервальная домашняя тренировка на 16 минут» (рис. 2).

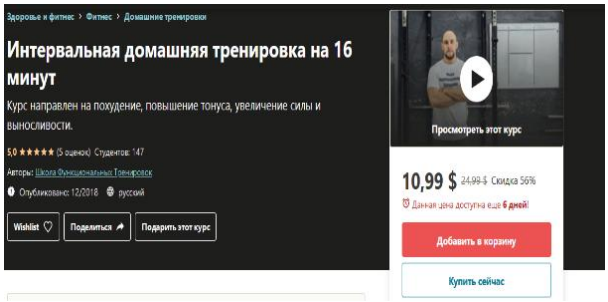


Рисунок 2 – Онлайн-курс «Интервальная домашняя тренировка на 16 минут»

Данный курс:

- Отлично подходит как начинающим, так и продвинутым!
- Три шестнадцати минутных тренировки в неделю идеально подходят для тех, кто не любит заниматься часами в тренажерном зале.
- Можно смотреть и проходить курс на своем телефоне, планшете или компьютере!
- Можно тренироваться в любом месте и в любое время.
- Нет необходимости для специального оборудования.

Курс состоит из 4 блоков занятий: разминка, тренировка для рук, тренировка для ног, тренировка на все тело.

3. Мультимедийные презентации, создающиеся с помощью программы PowerPoint. Преимуществом данной формы подачи знаний является то, что в презентацию можно вставлять видеофрагменты, картинки и наглядно показывать обучающимся, как правильно должно выглядеть то или иное упражнение. Также данные презентации можно использовать в любую погоду и преподносить обучающимся и теоретические знания более визуализировано.

Это только несколько их вариантов улучшения процесса обучения и улучшения занятий физической культурой у обучающихся. Но и в предложенных вариантах уже становится заметно, что информационные технологии необходимо продолжать применять в сфере физической культуры и здоровья, так как это будет влиять на образовательный процесс и, в общем, на сферу физической культуры и спорта только с позитивной точки зрения.

Список литературы

1. Богданов, В. М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов. – Текст : непосредственный // Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Санкт Петербург, 2000. – С. 10–11

2. Виноградов, П. А. Спорт в мире информации / П. А. Виноградов, В. А. Савин. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №11. – С. 59–62.

3. Петров, П. К. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий / П. К. Петров. – Москва ; Ижевск: Удмурдский университет, 2013. – 467 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Огурцов Н.К., магистр
ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», г. Москва, Россия
Деркачева Н.П., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий», г. Воронеж, Россия

DIFFERENTIATED APPROACH TO THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF DIFFERENT MEDICAL GROUPS

Ogurtsov N.K., master
Russian State Social University, Moscow, Russia
Derkacheva N.P., senior lecturer
Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russia

Аннотация. В статье рассмотрено отношение студентов различных медицинских групп к физической культуре на современном этапе обучения и использование дифференцированного подхода с целью улучшения физических качеств.

Ключевые слова: медицинские группы, физическая культура, физические качества, двигательная активность.

Abstract. The article examines the attitude of students of various medical groups to physical culture at the present stage of education and the use of a differentiated approach in order to improve physical qualities.

Key words: medical groups, physical education, physical qualities, physical activity.

Актуальность использования дифференцированного подхода в области физической культуры к студентам различных медицинских групп предполагает привлечение обучающихся к здоровому образу жизни и двигательной активности. Потому что малоподвижный образ жизни, не смотря на отрицательное влияние на наш организм, занимает определённую нишу в повседневной жизни. Это не только учебная нагрузка, но и порой нежелание, а у некоторых обучающихся (в основном, представителей специальной медицинской группы) боязнь перед двигательной активностью.

С целью привлечения обучающихся к двигательной активности, был выбран дифференцированный подход к физической культуре у студентов различных медицинских групп, а именно: специальной медицинской группы, подготовительной медицинской группы и основной.

Физическая культура всегда занимала особое место в укреплении

здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых умений и навыков. Кроме того, физкультурно-спортивная деятельность и сейчас позволяет ориентироваться на решение задач социального, личностного и физического развития обучающихся [1]. Но, если рассматривать физическую культуру, как дисциплину в вузе, то необходимо исключить сложность, которая характерна для спорта высших достижений, а развивать именно оздоровительную направленность [2].

Началом исследования стало определение отношение студентов, на базе двух вузов (РГСУ и ВГУИТ) к физической культуре и спорту. Исходя из личных наблюдений, данная проблема свидетельствует о том, что физкультура не является основной потребностью студентов. Как, правило, свободное время юноши и девушки проводят активно, опять же подразумевая развлекательные программы. Для них наиболее важны на сегодняшний день профессиональное и финансовое благополучие, успех, карьерный рост, новые впечатления и ощущения, эмоции. О здоровье задумываются лишь тогда, когда возникают проблемы. Безусловно, в современном мире есть проявления тенденций в сторону двигательной активности: многие носят фитнес браслеты, либо используют мобильные приложения, где отслеживают количество пройденных шагов, или потраченных килокалорий, контролируя свои режимы, так же увеличивается количество желающих посещения фитнес центров.

В нашем опросе, определяющим отношение студентов к физической культуре, приняли участие 88 респондентов (представители 1 курсов) из разных медицинских групп. Результаты опроса представлены на рисунке.



Рисунок - Отношение студентов к занятиям физической культуры.

По результату опроса, можно сделать достаточно позитивный вывод, что всё-таки большинству студентам нравятся занятия – 46 %, однако нельзя исключить малую долю, у которых заинтересованность отсутствует: «не всегда занятия приносят удовольствие»составило –

25%;«нейтрально отношусь, главное получить зачёт» –18%; «не нравятся занятия, стараюсь их пропускать» – 11%. Необходимость поиска путей повышения интереса к занятиям физической культурой с целью привлечения обучающихся к двигательной активности будет присутствовать всегда. Грамотно организованные, разнообразные, увлекательные занятия позволят студентам обрести новые интересы и проявить заботу к своему организму [3]. Надо отметить, что обучающиеся всегда с интересом реагируют на новые поставленные задачи, которые подкрепляются эффективностью и качеством.

В данном случае дифференцированный подход к студентам различных медицинских групп может помочь обучающимся, с помощью преподавателя определить ту необходимую физическую нагрузку, которая позволит каждому выйти на свой индивидуальный уровень.

Зачастую студенты специальной и подготовительной медицинских групп не приветствуют занятия физической культуры, потому что по медицинским показателям не могут выполнить определённые задания. Другие представители этих групп, наоборот «прячутся» за своими заболеваниями, аргументируя не возможность выполнения упражнений, хотя вполне могли бы, как минимум, постараться. Эти деликатные моменты, возможно, исключить через разъяснения, аргументацию, мотивацию, но не через принуждение.

Также необходимо контролировать степень нагрузки. Нагрузка должна соответствовать возрасту, полу, уровню физической подготовки и состоянию здоровья. Не смотря на дифференциацию по медицинским показателям, принцип «от простого к сложному», доступен для любой медицинской группы. Потому что если рассматривать, развитие физических качеств, то необходимо помнить о противопоказаниях и медицинских рекомендациях каждого студента индивидуально. Например, в специальной медицинской группе, по определённым показателям, чаще всего ограничиваются, или исключаются развитие силы, быстроты, выносливости, а у других – гибкости или координации. И, если студенты, имеющие ограничения, занимаются вместе с основной группой, то, помимо их информирования, напоминания, необходим постоянный контроль на протяжении учебного занятия. В любом случае, развитие физических качеств на учебных занятиях физической культурой – необходимо. А применение инноваций с целью оздоровления организма и развития двигательных качеств только поставят процесс на более качественный уровень. Ещё Джозеф Аддисон говорил: «*Чтение для ума – то же, что физические упражнения для тела*».

Список литературы

1. Васильева, М. А. Отношение студентов технических вузов к физической культуре и спорту / М. А. Васильева, Н. П. Деркачева. – Текст

: непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 4. – С. 120-124.

2. Деркачева, Н. П. Мотивация обучающихся технических вузов к занятиям двигательной активностью / Н. П. Деркачева, М. Н. Могунова. – Текст : непосредственный // Совершенствование методики преподавания в техническом вузе : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-методической конференции, Воронеж, 19 мая 2021 года. – Воронеж: Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, 2021. – С. 156-159. – DOI 10.34220/ITMTU2021_156-159.

3. Могунова, М.Н., Отношение студентов технических вузов к оздоровительному образу жизни / М.Н. Могунова, Н.П. Деркачева. – Текст : непосредственный // Физическая культура в контексте формирования культуры здоровья, воспитания патриотизма и толерантности : материалы XIII Всероссийской научной медико-педагогической конференции с международным участием. – Воронеж, 2020. – С. 8-12.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Портнов А.С., студент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

PHYSICAL CULTURE AS A METHOD OF PREVENTION OF CARDIO-VASCULAR DISEASES

Portnov A.S., student
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. Представленная работа посвящена исследованию профилактики сердечнососудистых заболеваний, актуальных как у возрастных, так и молодых людей.

Ключевые слова: сердечнососудистые заболевания; физическая культура; физическая нагрузка; упражнения; физическая активность

Abstract. The presented work is devoted to the study of prevention of cardiovascular diseases, relevant both in aged and young people.

Key words: cardiovascular diseases; physical education; exercises; physical activity.

Актуальность. Сегодня одной из самых актуальных проблем в сфере здравоохранения является наличие сердечнососудистых заболеваний у подавляющей части населения. В соответствии с данными, которые приводит Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), именно такие

патологии выступают в качестве первостепенной причины высокой смертности, инвалидности, нетрудоспособности, и как следствие увеличения оборотов денежных средств, затрачиваемых на систему здравоохранения. Статистика показывает, что именно молодые люди все чаще попадают под категорию лиц, имеющих проблемы с сердцем. Это свидетельствует о том, что заболевания сердечнососудистой системы с каждым годом требуют больше внимания мировой общественности. Таким образом, данные доводы объясняют актуальность статьи.

Цель – раскрытие значения и потенциала физической культуры как метода профилактики сердечнососудистых заболеваний.

В качестве задач выступают:

– анализ влияния физической культуры на профилактику сердечнососудистых заболеваний у людей разных возрастов;

– анализ способов предупреждения возникновения заболеваний сердца и сосудов;

– рассмотрение процедуры подбора грамотной физической нагрузки для больных сердечнососудистыми заболеваниями;

– подведение итогов о проделанной работе.

В процессе написания данной работы применялись следующие методы исследования: анализ данных, синтез информации, описание, обобщение и др.

Средствами решения поставленных задач стали учебная литература и информация, представленная в сети «Интернет».

Результаты исследований. Результат данной работы выражается в анализе влияния физической культуры на профилактику сердечнососудистых заболеваний у людей разных возрастов, а также привлечения внимания к особой важности процедуры подбора грамотной физической нагрузки для больных сердечнососудистыми заболеваниями.

Занятия физическими упражнениями являются научно обоснованным средством предупреждения заболеваний сердечнососудистой системы. Многочисленными исследованиями доказано, что снижение объема двигательной активности – фактор риска наиболее распространенных и тяжелых заболеваний сердца и сосудов. Поэтому регулярные занятия физическими упражнениями уменьшают вероятность возникновения заболеваний органов кровообращения.

Большинству известно, что функцию обеспечения тканей человеческого организма кислородом и питательными веществами выполняет именно сердечнососудистая система. В случае, когда возникают перебои в ее функционировании, это приводит к нарушению всего процесса жизнедеятельности человека. Негативные физиологические реакции, сдвиги, неразрывно связанные с неврологией, снижение уровня устойчивого восприятия психики – все это прямое следствие малоподвижного образа жизни [4].

Наиболее яркими исследователями заболеваний, связанных с сердечнососудистой системой, являются А.Н. Бакулаев, А.Л. Мясников и Н.Н. Аничков [6].

Важно отметить сложность и длительность лечения патологий сердца и сосудов. Именно поэтому заблаговременное предупреждение и профилактика таких заболеваний помогает избежать резкого роста числа больных сердечнососудистыми заболеваниями, среди которых самые распространенные - дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, облитерирующий эндартериит, тромбофлебит, варикозное расширение вен и др. [3].

Раннее лечение заболеваний сердечнососудистой системы предупреждает дальнейшее их развитие. Нередко для лечения не требуется применять медикаментозные средства, достаточно лишь организовать здоровый образ жизни: правильный двигательный режим, разумное соотношение труда и отдыха, рациональное, сбалансированное питание, отказ от курения и алкоголя, снижение эмоционально-психического напряжения. Важнейшим компонентом оздоровительных мер является лечебная физическая культура, которая способствует выздоровлению или приостанавливает дальнейшее развитие болезни.

Одним из способов профилактики возникновения и лечения заболеваний сердца и сосудов – систематическое проведение разнообразных физических тренировок, т.е. лечебной физической культуры. При проведении занятий происходит значительное укрепление сердечной мышцы, повышение ее сократительной способности, усиление кровообращения, в том числе и периферического [2].

Кроме того, особую пользу в процессе предупреждения сердечнососудистых заболеваний имеют различные виды спорта, связанные с длительным пребыванием на воздухе. Например, в зимнее время – это езда на лыжах и коньках, а летом – плавание (особенно полезно купаться в условиях низкой температуры). Такие профилактические методы как легкая атлетика, а именно бег, являются средствами улучшения кровообращения и повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям. Также многие специалисты рекомендуют добавить в привычный образ жизни альпинизм и туризм, поскольку они оказывают благотворное действие на профилактику сердечнососудистых заболеваний [1].

Пожилым людям наряду с молодыми организмами рекомендуют уделять время регулярным физическим упражнениям, т.к. это противодействует процессу увядания и поддержанию работоспособности. Сочетание физической нагрузки с закаливанием будет способствовать благотворному влиянию на кровообращение и предотвращению венозного

застоя. Происходит это достаточно просто: в процессе выполнения того или иного физического упражнения мышцы, сокращаясь и расслабляясь, периодически сдавливают стенки вен, что влияет на продвижение венозной крови к сердцу, облегчая тем самым работу. При этом активизируется резервная сеть капилляров, которые в результате наполнения кровью уменьшают ее застой в тканях брюшной полости [5].

При наличии выраженной сердечной недостаточности или венечного кровообращения лечебная физическая культура помогает компенсировать ослабленную функцию сердца. В таком случае имеют место быть занятия, которые мобилизуют внесердечные факторы кровообращения (например, упражнения для дистальных сегментов конечностей и упражнения на расслабление мышц).

Следует подчеркнуть, что процедура подбора грамотной физической нагрузки для больных сердечнососудистыми заболеваниями достаточно сложная, и требует особого внимания к двигательному режиму занимающегося. По мнению специалистов в области здравоохранения, минимальная динамическая нагрузка не должна превышать 3-х раз в неделю и по 30 минут в комфортном темпе. Для занимающихся оздоровительным бегом устанавливается планка не более 30-40 км в неделю из-за риска истощения и снижения работоспособности организма.

На начальных стадиях гипертонической болезни, при пороках сердца и в период выздоравливания после инфаркта миокарда рекомендуют ежедневно гулять не меньше полутора часов в день [6].

Большую пользу в профилактике заболеваний сердца имеют контрасты напряжения и расслабления мышц, массаж, умеренные физические нагрузки, которые сочетаются с мышечным и психологическим расслаблением, направленным на стабилизацию запасов сил и создание позитивно настроенного мышления по отношению к себе и окружающему миру. Также не стоит забывать о гибкости тела, пластичности мышц и эластичности связок. Именно упражнения, направленные на растяжение способствуют снятию напряжения с нервной системы. Упражнения для верхнего плечевого пояса (воротниковая область и шея), при условии оптимальной сбалансированности, нормализуют давление, улучшают кровообращение головного мозга [6].

Таким образом, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний должна включать три составляющие: физическая нагрузка, релаксация, тренировка позитивно настроенного мышления.

Говоря о физической активности, стоит отметить, что она должна состоять из дыхательных упражнений с задержкой на выдохе.

Релаксация может применяться в отношении больных сердечнососудистыми заболеваниями с постоянным чувством тревоги и беспокойства.

Что касается тренировки позитивно настроенного мышления: она реализуется на основе триединства таких компонентов как мысли, эмоции и поведение. Здесь применяются когнитивно-поведенческие техники, способствующие осознанию внутренних конфликтов, послуживших базисом для личных расстройств и причин болезни [5].

Выводы. Подводя итоги, важно отметить, что профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – это комплексный процесс. Лечебная физическая культура должна грамотно сочетаться с поддержанием здорового образа жизни, включающего в себя: правильное питание, активность на свежем воздухе, работа над внутренним Я, саморазвитие и отсутствие вредных привычек. Соблюдение рекомендаций специалистов предоставит возможность не только улучшить общее самочувствие, но и снизить возможные риски заболеваний сердечнососудистой системы.

Список литературы

1. Александров, А. А. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте / А.А. Александров. – Москва: Медицина, 2016. – 80 с. – Текст : непосредственный.

2. Береславская, Е. Б. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Современный взгляд на лечение и профилактику / Е.Б. Береславская. – Москва: ИГ «Весь», 2010. – 192 с. – Текст : непосредственный.

3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. – Москва : КноРус, 2017. – 480 с. – Текст : непосредственный.

4. Иванова, Н. П. Упражнения на растягивание один из факторов повышения уровня подготовленности в полиатлоне / Н. П. Иванова. – Текст : непосредственный // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 октября 2015 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2015. – С. 836-843.

5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечнососудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – Санкт Петербург : СпецЛит, 2015. – 234 с. – Текст : непосредственный.

6. Иванова, Н. П. Физическая культура и спорт в жизни населения / Н. П. Иванова. – Текст : непосредственный // Селекционно-генетические и технологические аспекты производства продуктов животноводства, актуальные вопросы безопасности жизнедеятельности и медицины : материалы международной научно-практической конференции "Актуальные направления инновационного развития животноводства и современных технологий продуктов питания, медицины и техники", пос. Персиановский, 28–29 ноября 2019 года. – пос. Персиановский: ФГБОУ ВПО "Донской государственный аграрный университет", 2019. – С. 456-464.

УДК 796

МОДИФИКАЦИЯ МЕТОДА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА МЯЧЕЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Пятерева В.А., студент, Гималдинова Е.С., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Уфимский государственный авиационный технический университет», г. Уфа, Россия

MODIFICATION OF THE METHOD OF USING A LARGE NUMBER OF BALLS TO TEACH TECHNICAL ELEMENTS OF TABLE TENNIS FOR TEENAGERS

Pyatereva V.A., student, Himaltdinova E.S., senior lecturer
Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

Аннотация. Настольный теннис – это один из самых интересных и популярных видов спорта. Доступность, зрелищность и главное - простота правил игры и инвентаря расширяют круг спортсменов данного вида спорта и способствуют введению настольного тенниса в программы всевозможных спортивных мероприятий, проведению соревнований, применению в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Настольный теннис завоевал авторитет не только в России, но и во всем мире. Для данной игры свойственна не только эмоциональность, но и азарт игрового единоборства, а также проявление таких черт характера, как ловкость, стойкость и смелость.

Ключевые слова: настольный теннис, физическое воспитание, эффективный метод подготовки, удары в настольном теннисе, польза игры настольного тенниса.

Abstract. Table tennis is one of the most interesting and popular sports. Accessibility, entertainment and, most importantly, simplicity of the rules of the game and equipment expand the circle of athletes of this sport and contribute to the introduction of table tennis into the programs of various sports events, competitions, and application in the system of physical education in educational institutions. Table tennis has gained credibility not only in Russia, but all over the world. This game is characterized not only by emotionality, but also by the excitement of martial arts, as well as the manifestation of such character traits as dexterity, fortitude and courage.

Key words: table tennis, physical education, effective method of preparation, strokes in table tennis, the benefits of playing table tennis.

Актуальность. Главная задача теории и практики спорта является разработка технологии процесса подготовки будущего спортсмена, которая направлена на максимальный результат. При этом очень важно

использовать различные методы тренировки на всех этапах подготовки игры в настольный теннис.

Цель исследования: обосновать и проанализировать с помощью экспериментальной апробации метод применения большого количества мячей на начальном этапе подготовки подростка.

Задачи исследования:

- произвести модифицированную методику применения большого количества мячей для подростков с целью изучения тактико-технических элементов в настольном теннисе;
- провести тестирование и сравнить результаты спортсменов;
- экспериментально доказать результативность применения усовершенствованного метода большого количества мячей в настольном теннисе;
- подвести итоги о значимости занятия этим видом спорта.

Гипотеза исследования: применение метода большого количества мячей на тренировках дает возможность имитации работы на тренажерах, выполнение всех комплексов упражнений в определенные зоны стола, качественнее и быстрее достигнуть наилучших результатов в данном виде спорта.

Объект исследования: тренировочный процесс подросткового клуба в группах начальной подготовки игроков в настольный теннис.

Задачей спорта является тренировка и максимальное развитие физических качеств. При обучении некоторым движениям в настольном теннисе необходимо учитывать врожденные механизмы двигательной деятельности, а также физиологические способности двигательной координации. При обучении детей настольному теннису в их двигательных действиях нужно использовать такие подкрепляющие сигналы, которые вырабатывают у занимающихся определенный рефлекс (изучение стоек и сочетание движений игровой руки, туловища и ног).

Для обоснования эффективности предложенной методики была протестирована группа спортсменов подросткового клуба до и после эксперимента. Тестовые процедуры включали в себя комплекс упражнений правильного использования той или иной техники игры, а именно быструю и качественную игру при большом потоке подачи теннисных шаров на поле спортсмена.

Суть метода: около стола ставят специальную корзину, в которой находится 200-300 мячей или устанавливают аппарат, который выстреливает мячами.

Задача спортсмена: непрерывное выполнение ударов разной сложности. При этом каждый мяч может использоваться как один, так и много раз. Происходит сокращение времени, которое требуется на подбирание мячей.

Для оценки уровня подготовленности было предложено использовать контрольный тест из определенных ударов, изученных ранее:

- накат справа по диагонали;
- накат слева по диагонали;
- сочетание наката справа и слева в правый угол;
- сочетание наката справа и слева в левый угол;
- подрезка слева по диагонали;
- подрезка справа по диагонали;
- подача накатом справа; подача накатом слева;
- подача подрезкой справа;
- подача подрезкой слева (см. табл.).

Таблица – Результаты эксперимента

Контрольный тест	Норматив	До эксперимента (у)	После эксперимента (х)	р	Вспомогательные расчёты	
					d (х-у)	d^2
1	2	3	4	5	6	7
1. Накат справа по диагонали	25	18	21	р>0,05	3	9
2. Накат слева по диагонали	25	17	20	р>0,05	3	9
3. Сочетание наката справа и слева в правый угол	20	14	17	р>0,05	3	9
4. Сочетание наката справа и слева в левый угол	20	12	17	р>0,05	5	25
5. Подрезка слева по диагонали	15	8	12	р>0,05	4	16
6.Подрезка справа по диагонали	15	7	11	р>0,05	4	16
7. Подача накатом справа	10	5	8	р>0,05	3	9
8. Подача накатом слева	10	3	7	р>0,05	4	16
9. Подача подрезкой справа	10	5	7	р>0,05	2	4

1	2	3	4	5	6	7
10. Подача подрезкой слева	10	4	6	p>0,05	2	4
Сумма:		93	126		33	117
Ср. знач:		9,3	12,6			

Экспериментальные данные имеют достоверные различия, можно утверждать о преимуществе экспериментального обучения.

Заключение. Таким образом, приведенный метод большого количества мячей в настольном теннисе в качестве тренажера имеет множество положительных сторон: развитие внимательности, выносливости и повышение точности попадания мяча, наряду с этим является хорошей гимнастикой для глаз.

Игра в настольный теннис оказывает отличное оздоровительное влияние на человеческий организм. Она оказывает воздействие на сердечнососудистую систему, на комплексное воздействие и на опорно-двигательный аппарат, способствует укреплению костно-связочного аппарата и развитию скорости, гибкости, выносливости и координации движения. Все это в сочетании с простым инвентарем делает игру в настольный теннис одним из самых любимых и доступных видов спорта для систематических занятий!

Список литературы

1. Школа настольного тенниса братьев Ждановых : [сайт]. - URL: https://expert-tennis.ru/udary-v-nastolnom-tennise-tablica-vsex-udarov.html (дата обращения: 27.12.2021). - Текст : электронный.

УДК 796

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ У СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Пфистер М.И., студент, Пашкова А.Н., магистрант
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия

EVALUATION OF PERFORMANCE INDICATORS OF CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEMS IN FIRST-YEAR STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Pfister M.I., student, Pashkova A.N., undergraduate student
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Аннотация. Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров. Целью данной научной работы является оценка работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем у студенток 1 курса Алтайского государственного педагогического университета. Было проведено исследование 60 студенток первого курса нескольких институтов и факультетов педагогического университета (нефизкультурного профиля). Работоспособность дыхательной системы оценивалась при помощи пробы Штанге, сердечно-сосудистой – при помощи пробы Руфье. Кроме того, использован социологический метод – анкетирование. У всех студенток первого курса педагогического университета (нефизкультурного профиля) выявлена неблагоприятная картина работоспособности сердечно-сосудистой системы. При сравнении сельских и городских студенток лучшая работоспособность выявлена у студенток из сельской местности.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, здоровье студентов.

Abstract. Strengthening and protecting health, increasing the efficiency of students is one of the main tasks of improving the training of highly qualified personnel. The purpose of this paper is to evaluate the work of the cardiovascular and respiratory systems in 1st year female students of the Altai State Pedagogical University. A study was conducted on 60 first-year students of several institutes and faculties of the Pedagogical University (not a sports profile). The performance of the respiratory system was assessed using the Stange test, the cardiovascular system - using the Rufier test. In addition, a sociological method was used - a survey. All first-year students of the Pedagogical University (not of the physical education profile) showed an unfavorable picture of the performance of the cardiovascular system. When comparing rural and urban female students, the best working capacity was found in female students from rural areas.

Key words: physical development, students, students' health.

Актуальность. В настоящее время в процессе обучения студенты находятся в условиях недостаточного двигательного режима, долгое время проводят в учебных аудиториях, сидя за рабочим местом. Такое положение дел оставляет свой неблагоприятный отпечаток на их физической и умственной работоспособности, психологическом состоянии и состоянии здоровья. Основополагающим компонентом здорового образа жизни является двигательная активность [1, 2]. Однако, обучающаяся молодежь уделяет мало внимания двигательной активности, много времени проводит в сидячем положении. Из-за этого ухудшается не только физическая работоспособность, но и умственная, также снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, ухудшается память, хронические

заболевания проявляются в стадии обострения. Во время обучения студенты нуждаются в двигательной активности, низкая же динамичность приводит к образованию целого комплекса заболеваний. Зачастую у молодежи наблюдаются такие заболевания как функциональная кардиомиопатия, неврозы, вегето-сосудистая дистония. На данный момент исследования в области здоровья и физического развития молодёжи показывают, что приблизительно 50% обучающихся, приходящих на 1 курс, имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья, а из числа выпускников сейчас больше 80% невозможно назвать совершенно здоровыми [3]. В связи с этим необходима организация здоровьесберегающей системы поведения в юношеском возрасте, что требует, в свою очередь, обоснованной оценки функциональных возможностей организма, оценки физической работоспособности, исследования обработанных показателей в динамике.

Цель работы – оценка показателей физической работоспособности студенток 1 курса Алтайского государственного педагогического университета (нефизкультурного профиля).

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 60 девушек-студенток первого курса Лингвистического института (ЛИИН), Института истории, социальных коммуникаций и права (ИСКИП), Филологического факультета (ФФ). Работоспособность дыхательной системы оценивалась при помощи пробы Штанге, сердечно-сосудистой – при помощи пробы Руфье. Кроме того, использован социологический метод – анкетирование. Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. Обследуемый после 5-7 мин отдыха в положении сидя делает полный вдох и выдох, а затем снова вдох (80-90 % от максимального) и закрывает нос и рот. Фиксируется время от момента задержки дыхания до прекращения пробы. Проба Руфье: у испытуемой определяют число пульсаций за 15 секунд (Р1) в состоянии покоя; затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний под метроном. После окончания нагрузки у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 секунд (Р2), а потом – за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (Р3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле: ИР=(4*(Р1+Р2+Р3)-200) / 10.

Результаты. В результате анализа показателей пробы Руфье было выявлено пять групп студенток со следующими оценками уровня физической работоспособности: хорошая – 0%, средняя – 3,4%, удовлетворительная – 6,7%, плохая – 36,6%, сильная сердечная недостаточность – 53,3%. Сравнив данные по институтам, мы получили следующие данные.

ИСКИП:

Хорошая работоспособность – 0%;

Средняя работоспособность – 12,5%;

Удовлетворительная работоспособность – 12,5%;
Плохая работоспособность – 37,5%;
Сильная сердечная недостаточность – 37,5%.
ФФ:
Хорошая работоспособность – 0%;
Средняя работоспособность – 0%;
Удовлетворительная работоспособность – 6,7%;
Плохая работоспособность – 33,3%;
Сильная сердечная недостаточность – 60%.
ЛИИН:
Хорошая работоспособность – 0%;
Средняя работоспособность – 0%;
Удовлетворительная работоспособность – 0%;
Плохая работоспособность – 42,8%;
Сильная сердечная недостаточность – 57,2%.

На основании сравнения можно сделать вывод, что хорошей работоспособности сердечно-сосудистой системы у всех студенток не было выявлено. Более благоприятная картина выявлена у студенток ИСКИП, где у 12,5% имеется средняя работоспособность и статистически значимо большая доля студенток с удовлетворительной работоспособностью по сравнению с другими институтами.

Также в рамках работы проведено сравнение показателей между сельскими и городскими студентками. У сельских (проживающих не менее 5 лет в сельской местности перед поступлением в университет): хорошая работоспособность – 0%; средняя работоспособность – 16,6%; удовлетворительная работоспособность – 8,4%; плохая работоспособность – 16,6%; сильная сердечная недостаточность – 58,4%. У городских студенток: хорошая работоспособность – 0%; средняя работоспособность – 0%; удовлетворительная работоспособность – 0%; плохая работоспособность – 50%; сильная сердечная недостаточность – 50%.

В результате анализа показателей пробы Штанге было выявлено три группы студенток со следующими оценками уровня физической работоспособности: отличная – 26,6%, хорошая – 60%, удовлетворительная – 13,4 %.

Выводы. У всех студенток первого курса педагогического университета (нефизкультурного профиля) выявлена неблагоприятная картина работоспособности сердечно-сосудистой системы. При этом более благоприятная ситуация определена у студенток ИСКИП. При сравнении сельских и городских студенток лучшая работоспособность выявлена у студенток из сельской местности: четверть из них имеет среднюю и удовлетворительную работоспособность при отсутствии таковых среди городских девушек.

Список литературы

1. Бабикова, А. С. Результаты динамического наблюдения за состоянием здоровья спортсменов, систематически занимающихся спортом / А. С. Бабикова, Г. М. Насыбуллина, Ю. В. Севастьянов. – Текст : непосредственный // Здоровье населения и среда обитания - ЗНиСО. – 2013. – № 9(246). – С. 23-25.

2. Коломейчук, О. В. Применение интервальной гипоксической тренировки при подготовке борцов самбо высокой квалификации / О. В. Коломейчук. – Текст : непосредственный // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2012. – № 11. – С. 132-138.

3. Панюков, М.В. Исследование морфофункциональных признаков физического развития и физической работоспособности у студентов – спортсменов и спортсменов – профессионалов / М. В. Панюков, Л. Б. Андронова, В. П. Плотников. – Текст : непосредственный // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – № 11. – С. 19 – 22.

УДК 796

ШАХМАТЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Сабиров А.Ж., студент
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан

CHESS AS A MEANS OF INCREASING THE PROGRESS OF PUPILS

Sabirov A.J., student
Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. В статье рассматривается вопрос влияния занятий шахматами на уровень интеллектуального развития школьников и их успеваемость в рамках общеобразовательной программы.

Ключевые слова: шахматы, шахматные классы, популяризация шахмат, интеллектуальный уровень, школьники, успеваемость, анкетирование.

Abstract. The article discusses the influence of chess classes to the level of intellectual development of schoolchildren and their performance under the secondary program.

Key words: chess, chess classes, chess promotion, intellectual level, schoolchildren, academic performance, survey.

Актуальность. В соответствии с постановлением президента Республики Узбекистан № 4954 «О мерах по дальнейшему развитию и

популяризации шахмат, а также совершенствованию системы подготовки шахматистов» в 150 общеобразовательных школах Узбекистана в рамках обязательной программы введено пилотное обучение учащихся шахматам. В будущем шахматные классы появятся во всех школах. Это решение направлено на популяризацию шахмат как вида спорта, развивающего интеллект и мыслительный процесс человека [4].

На сегодняшний день учебные нагрузки в школе значительно возросли. Постоянно и быстро изменяющаяся действительность накладывает отпечаток на требования к интеллектуальному развитию ребенка. Особенно актуальность усвоения новой информации относится к периоду начального обучения в школе. Многими ведущими исследователями была доказана взаимосвязь между регулярной игрой в шахматы и развитием интеллекта ребенка. Так действительно ли игра в шахматы может существенно оказать влияние на уровень успеваемости школьника?

Таким образом, **целью работы** явилось обоснование положительного воздействия шахмат на интеллектуальное развитие ребенка и, как следствие, на его успеваемость в школе.

Для достижения поставленной цели нами были определены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросу влияния шахмат на интеллект школьника.

2. Провести анкетирование среди учащихся и учителей школы.

3. Определить взаимосвязь между умением играть в шахматы и успеваемостью школьников.

Методы. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ литературы по данной теме, методы опроса (анкетирование, интервьюирование), педагогическое наблюдение и анализ полученных данных.

Основное место в получении необходимой информации было отведено опросу среди школьников и преподавателей средне-образовательной школы г. Чирчика (Узбекистан). При составлении анкет были использованы методические рекомендации построения анкет, изложенные в ряде работ ведущих специалистов по шахматам [1, 2 ,3].

Результаты исследования. По результатам обработки данных первой части анкеты были получены неожиданные результаты, представленные на рис. 1. 62% респондентов ответили, что умеют играть в шахматы, 35% опрошенных посещают занятия в клубе или в шахматном кружке, а еще 20% хотели бы начать там заниматься. Но при этом только 38% учащихся считают, что игра в шахматы помогает в учебе.

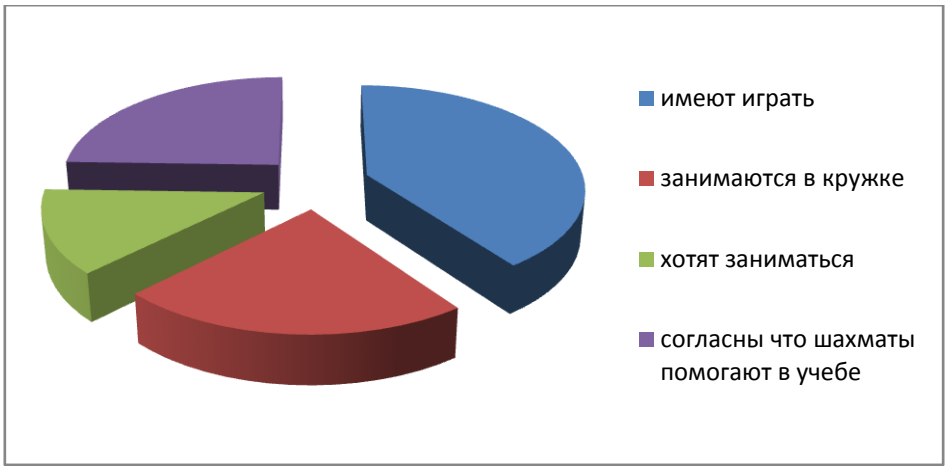


Рисунок 1 – Анализ успеваемости учащихся за 1 четверть 2020-2021 уч. год

Исследование показало, что процент отличников и хорошистов среди ребят, играющих в шахматы выше, чем среди ребят, которые шахматами не занимаются (рис. 2).

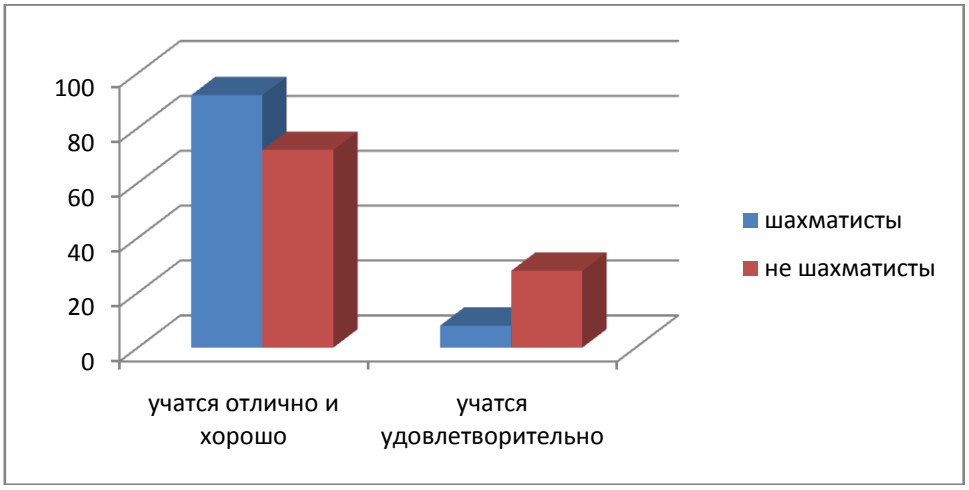


Рисунок 2 – Успеваемость школьников, занимающихся шахматами и не занимающимися шахматами (в %)

При анализе и сравнении полученных данных за исследуемый период, было обнаружено, что ребята, с детства играющие в шахматы, имеют более высокие показатели в учебе. А вот среди ребят, не играющих в шахматы, процент отличников и хорошистов значительно ниже.

Вывод. Результаты данного исследования совпадают с мнением специалистов о том, что шахматы непосредственно влияют на сохранение и повышение успеваемости школьников любого возраста, а значит подтверждают выдвинутую гипотезу. Таким образом, гипотеза о том, что игра в шахматы развивает память, внимание, логическое мышление, а значит, может помочь школьнику лучше учиться, подтвердилась.

Список литературы

1. Бородина, А.С. Шахматы в школьной программе. 1989. – 144 с. – Текст : непосредственный.

2. Весела, И. Шахматный букварь. – Москва : Просвещение, 1983. – 127 с. – Текст : непосредственный.

3. Зак, В. Я играю в шахматы. – Ленинград : Детская литература, 1985. – 2223 с. – Текст : непосредственный.

4. О дополнительных мерах по развитию шахмат в Республике Узбекистан : Постановление Президента Республики Узбекистан от 9 августа 2018-года № ПП–3906. – Текст : непосредственный.

УДК 796.011

К ВОПРОСУ О ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Салимов К.Н., студент, Пешкова К.Е., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» (Сахалинский институт железнодорожного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Южно-Сахалинске), г. Хабаровск, Россия

TO THE QUESTION OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Salimov K.N., student, Peshkova R.E., senior lecturer
Far Eastern State Transport University
(Sakhalin Institute of Railway Transport – branch of Far Eastern State Transport University in Yuzhno-Sakhalinsk), Khabarovsk, Russia

Аннотация. В данной работе лечебная физическая культура анализируется как один способов оздоровления и реабилитации. Раскрывается потребность, важность, насущность поддержания и упрочения здоровья для жизнедеятельности человека. Лечебная физическая культура с точки зрения поддержания здоровья и ЗОЖ. Необходимость физкультуры и спорта для всестороннего и гармоничного развития. Систематизирована полученная информация по данной проблематике и получены результаты, сделаны выводы

Ключевые слова: лечебная физкультура, здоровый образ жизни, упражнения, организм, обучающиеся, здоровье.

Abstract. In this paper, therapeutic physical culture is analyzed as one of the methods of recovery and rehabilitation. The need, importance, urgency of maintaining and strengthening health for normal life activity is revealed as well as therapeutic physical culture and healthy lifestyle. The effectiveness of physical education and sports for comprehensive, general and holistic development is studied. The effectiveness of physical culture and sports in the comprehensive and harmonious development is considered. The information

received on this issue is systematized and the results are obtained, conclusions are drawn.

Key words: physical therapy, physical therapy, healthy lifestyle, exercise, body, students, health.

Актуальность. С каждым годом состояние уровня здоровья обучающихся ухудшается, в связи с этим весьма актуальным становится вопрос применения оздоровительной физической культуры. Обучающиеся высших учебных заведений испытывают трудности на этапах адаптации к условиям учебного процесса. Неправильное питание, нагрузки учебного процесса, а также нарушение режима сна и времяпрепровождение за компьютером – данные факторы вносят корректировки в состояния здоровья обучающегося. Применение данного вида физической культуры способствует общему оздоровлению молодого организма, восстановлению нарушенной функциональности систем органов и трудоспособности организма, что приводит по итогу возвращает к нормальной жизнедеятельности организма.

Цель. Исследовать способы, а также разновидности оздоровительной физической культуры в рамках высшего учебного заведения. Разобраться в воздействии физкультуры на общее состояние организма обучающегося.

Результаты исследования. Здоровый полноценный организм состоит из полного физиологического, внутреннего и общего благополучного состояния. По нашему мнению, недостаточно верно определять положение здоровья и его уровень только по не имению заболевания, физических недостатков, наследственности и здравоохранения, профилактикой вредоносных повадок, экологией, физиологической подвижностью, но кроме того особенную роль играет здоровый облик существования обучающихся. Не всем предоставляется возможность постоянно придерживаться принципа здорового образа жизни и вследствие его нарушения начинаются разнообразные затяжные, хронические болезни, для того чтобы преодолеть их и призвано ЛФК [5]. Таким образом, ЛФК призвано поспособствовать укреплению здоровья обучающегося и положительно влиять на образ жизни.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – является системой применения различных видов, методов и средств, соответствующих физических упражнений, целью которых являются, прежде всего, профилактика, а также лечение и реабилитация.

Если проводить сравнение между ЛФК и спортом, то целью физической культуры и спорта является становление здорового организма в человеке, а задача второго – это завоевание определённых результатов. Например, лечебная физическая культура содействует наиболее углубленному осмыслению использования физиологических процедур и

упражнений, воспитывает навыки к санитарной гигиене, а также ознакомление с процедурой закаливания организма. С прививанием целебной физической культуры организм становится более выносливым, повышаются физические данные, и улучшается координация движения [3, с. 28].

Из средств физической культуры и ЛФК наиболее широко используются физические упражнения. По справедливому замечанию И. М. Сеченова «Всё бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению» [2, с. 5]. Это объясняется огромной биологической ролью мышечной работы в жизни человека. Основой этого вида физкультуры является постоянные движения, что выступает раздражителем, стимулирующим развитие и формирования здоровых процессов в организме.

Наиболее распространённый метод ЛФК это лечебная гимнастика, он же и является основным, что подразумевает собой специальные упражнения, подобранные в соответствии с задачами лечения, медицинских особенностей студента и общей работоспособности организма. Обычно комбинируют различные средства и формы ЛФК [1, с. 94]. Например, если у студента остеохондроз, то ему применима ранняя зарядка каждый день, гимнастика, ходьба умеренная и т.д.

В лечебной физкультуре применяют такие виды и формы занятий как: утренняя гимнастика; лечебная гимнастика; гидрокинезотерапия (представляет собой водную гимнастику); оздоровительный бег.

Утренняя гимнастика. Эта форма упражнений необходима для выполнения обучающимися и не только, так как организм становится здоровее и бодрее. Она заряжает организм энергией на весь день. А утром на свежем воздухе она закаляет организм и подготавливает его к различным природным изменениям. Утренняя гимнастика практически не встречает противопоказаний, потому что не требует сильной нагрузки, что позволяет ей заниматься большому количеству людей. Она несёт в себе большое количество плюсов для собственного организма, таких как: метаболизм (улучшенный обмен веществ), укрепление мышц (как средство общего тонизирования), улучшение кровотока, позитивное влияние на вес ит.д.

Лечебная гимнастика. Основу составляет правильное дыхание, которое необходимо для осуществления соответствующих упражнений лечебной физкультуры, чтобы в итоге достигалось положительное влияние на организм. Эти действия могут быть как общеукрепляющими, так и направленными решения определённой проблемы в организме [4, с. 104]. Формы лечебной гимнастики: групповые, индивидуальные и групповые занятия. Занятия состоят из вводной части (разминки), основной части (зависит от того на что направлены занятия по ЛФК) и завершающего

этапа (упражнения которые оказывают наименьшее наименьшую нагрузку, чем в предыдущем этапе для восстановления дыхания и расслабления тела).

Гидрокинезотерапия. Представляет собою сосуществование врачебной гимнастики и силовых занятий. Обучения выполняется в водоеме, что упрощает осуществление физически затратных процессов для организма человека, роль воды особенна своей значимостью как некой поддержки и опоры в осуществлении упражнений, которые для него обычно трудновыполнимы. Тёплая вода не даёт мышцам сильно перенапрягаться, боль менее ощущается, а также устраняется скованность мышц. Если обучающийся располагается в бассейне, вода оказывает побудительное влияние на гемодинамику, что в свою очередь способствует обстоятельному воздействию на функционирование кровотока и в последующем на метаболизм, обеспечение кислородом тканей организма, также на душевно-венную систему [4, с. 106]. В ЛФК входит разминка, основная часть, заключительная часть тренировки. Подбор упражнений, длительность сеанса тренировки зависит от физического состояния человека.

Оздоровительный бег. Движение является наиболее доступным из всех лекарств. Представляет собой как комплекс физическо-психологических и гигиенических компонентов.

Оздоровительный бег есть самое легкодоступное всем группам обучающихся лечебное средство, кроме того, занятия бегом не требует заблаговременной подготовки организма. Самое главное это независимость данного рода занятия от погодных явлений и использование в разное время года.

Часто лечебную физкультуру использует в виде производственной гимнастики. Например, в США применяют средство лечебной физической культуры как ходьба с тележкой.

Выводы. Резюмируя, можно сказать, что необходимо правильно формировать своё времяпрепровождение, используя свободные часы для укрепления собственного здоровья.

Зачастую обучающиеся не заботятся о своём здоровье. Студенты не придают значения ЛФК, недооценивают полезное действие физических упражнений. Малоподвижный образ жизни и пренебрежение своим здоровьем способствует появлению болезней. С помощью занятий ЛФК можно добиться профилактического результата, предупредив возникновение ряда заболеваний. Важно правильно подобрать и совместить разные целебные методики, обследуя пути повышения здоровья. Для получения положительного результата необходимо еженедельно выполнять приседания на протяжении продолжительного периода. Движение, двигательная активизация обеспечивают самочувствие, всестороннее и гармоническое развитие индивидуальности,

продуктивный ампир жизни, саморазвитие и самоусовершенствование. Здоровье обучающегося является одним из самых важных моментов, способствующих достижению успехов на учебном поприще.

Список литературы

1. Кашина, Д.А. Лечебная физическая культура / Д. А. Кашина, О. В. Савельева. – Текст : непосредственный // Сборник статей по материалам XLVI студенческой международной научно-практической конференции. - Новосибирск: Изд. АНС «СибАК», 2016. - № 9 (46). - С. 92-96.

2. Сеченов, И.М. Рефлексы головного мозга. - Санкт Петербург: АСТ, 2015. – 56 с. – Текст : непосредственный.

3. Каштанова, Г.В. Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей: практическое пособие / Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева, О. В. Сливина. - Москва: АРКТИ, 2010. 98 с. – Текст : непосредственный.

4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. – Москва : Медицина, 1999. – 304 с. – Текст : непосредственный.

5. Всемирная организация здравоохранения. Устав ВОЗ : [сайт]. - URL: https://www.who.int/ru (дата обращения: 22.12.2021). - Текст : электронный.

УДК 796

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФУТБОЛА В МАРИЙ ЭЛ

Сандалов А. С., студент
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический университет», г. Йошкар-Ола, Россия

ECONOMIC PROBLEMS OF FOOTBALL IN MARY EL

Sandalov A.S., student
Volga State Technological University, Yoshkar-Ola, Russia

Аннотация. В статье изложена информация об экономических проблемах футбола в республике Марий Эл, о возможных направлениях их решения.

Ключевые слова: футбол, экономика, пандемия, эффективность, бюджет, финансирование.

Abstract. The article provides information on the economic problems of football in the Republic of Mari El, possible directions for their solution.

Key words: football, economy, pandemic, efficiency, budget, financing.

Введение. Футбол при СССР поддерживался напрямую – за счет государственного бюджетного финансирования. После распада СССР

мало что изменилось: подавляющее большинство футбольных клубов могут существовать за счет государственных компаний, местных и региональных бюджетов, а в лучшем случае – за счет отдельных частных предпринимателей. При СССР футбол в республике активно развивался, в период 1960-1970 гг. на стадионе «Дружба» проходили матчи с участием первых команд страны – Спартака и ЦСКА. В Марий Эл жил и работал первый в Поволжье арбитр ФИФА Александр Хохряков, играл чемпион мира Игорь Бычков. В этой работе я постараюсь осветить современные экономические проблемы футбола в республике.

Цель работы – определить и оценить экономические проблемы футбола в республике Марий Эл.

Изложение результатов исследования. Футбол в республике Марий Эл, как и в большинстве других маленьких регионах России, переживает не самые лучшие времена. Безусловно, за последние годы сделано много для развития и популяризации футбола в республике: при поддержке Правительства Республики Марий Эл удалось выделить средства в размере более 12 млн. рублей, в том числе более 8 млн. руб. из федерального бюджета и более 3 млн. руб. из республиканского бюджета, на закупку комплекта искусственного покрытия для футбольного поля для отделения по футболу, расположенного в пгт Красногорский, приобретено оборудование для строительства основания футбольного поля (резиновая крошка, стыковочный состав и двухкомпонентный клей). По итогам заседания ведомственного проектного офиса по вопросам реализации региональных проектов в Республике Марий Эл, состоявшегося в Министерстве молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл 4 декабря 2020 г., принято решение о получении ГБУ Республики Марий Эл «Спортивная школа олимпийского резерва по футболу и регби» субсидии в размере 2977100 рублей на закупку спортивного оборудования и инвентаря для приведения организации спортивной подготовки в нормативное состояние.

Тем не менее, осталось много нерешенных проблем, таких как, низкая заинтересованность подрастающего поколения, неэффективное / нерациональное использование бюджетных средств, недостаточная материально–техническая база (хорошие футбольные поля для тренировки отданы под аренду), игроки молодёжных команд вынуждены сами себе оплачивать поездки в другие города. Негативное влияние оказала и пандемия на экономику и на футбол в целом.

Конечно, на первый взгляд, самое очевидное решение – это увеличить финансирование футбола, строить новые спортивные комплексы, стадионы, прививать любовь к футболу еще в школе. Но в этом решении есть много подводных камней, например, бюджет республики строго регламентирован и увеличение финансирования может негативно сказаться на другой социальной сфере, тем более, что сейчас

очень активно распространяется новый штамм коронавируса «омикрон» и для бюджета это является тяжелой нагрузкой, ведь невозможно предсказать, сколько потребуется средств для его сдерживания.

Выводы. У республики Марий Эл богатая история футбола, взлеты и падения. Республика вырастила несколько знаменитых футболистов и футбольных арбитров. С каждым годом открываются новые футбольные поля, увеличивается количество игроков, потому что футбол – один из самых доступных видов спорта. Я надеюсь, что футболисты республики, как и прежде, будут радовать результативной игрой своих болельщиков, жителей и гостей республики.

Список литературы

1. Министерство молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл : официальный сайт. – Йошкар-Ола. – URL: http://mari-el.gov.ru/ministries/minsport/news/futbol-samyy-massovyy-populyarnyy-i-dostupnyy-vid-sporta-v-respublike-mariy-el/ (дата обращения: 12.01.2022). - Текст : электронный.

2. Федерация футбола Республики Марий Эл : официальный сайт. – Йошкар-Ола. – URL: https://www.goalstream.org/season/1047889/7103d1ad#/main (дата обращения: 12.01.2022). - Текст : электронный.

3. Республика Марий Эл : официальный интернет-портал. - Йошкар-Ола. – URL:http://old.mari-el.gov.ru/Pages/main.aspx (дата обращения: 12.01.2022). - Текст : электронный.

4. Где будут играть футболисты - уроженцы Марий Эл?. - Текст : электронный // Livejournal : [сайт]. – URL: https://mike-yola.livejournal.com/tag/%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB (дата обращения: 12.01.2022).

5. Новости Марий Эл и Йошкар-Олы - газета «Ваш новый день» : [сайт]. – URL: https://vnd12.ru/tags/%F4%F3%F2%E1%EE%EB/ (дата обращения: 12.01.2022). - Текст : электронный.

6. Футбол Республики Марий Эл : [сайт]. – URL: https://fsrme.vsite.biz/ (дата обращения: 12.01.2022). - Текст : электронный.

УДК 796.01

МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ БЕЗОТМЕТОЧНОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Седанова В.Н., студент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», г.Чебоксары, Россия

MODERNIZATION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS BASED ON THE INTRODUCTION OF A NON-MARKING ASSESSMENT SYSTEM

Sedanova V.N., student
Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovlev,
Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье представлены актуальные проблемы существующей системы физического воспитания и предложен способ ее совершенствования путем внедрения безотметочной системы оценивания с учетом ее преимуществ и недостатков в данном контексте.

Ключевые слова: студенты вуза, физическое воспитание, безотметочная система оценки.

Abstract. The article presents the current problems of the existing system of physical education and suggests a way to improve it by introducing a non-marking assessment system, taking into account its advantages and disadvantages in this context.

Key words: university students, physical education, non-marking assessment system.

Актуальность. Педагогический процесс находится в непрерывном развитии, стремясь идти в ногу со временем.

Большинство теоретических и методических положений системы физического воспитания неоднократно подвергалось модернизации, в то время как оценочная система по физической культуре и спорту остается без изменений на протяжении не одного десятка лет.

Совершенствование системы физического воспитания на основе внедрения безотметочной системы оценивания представляет как научно-методический, так и практический интерес.

В этой связи **целью нашего исследования** является обоснование эффективности физического воспитания студентов вуза на основе внедрения безотметочной системы оценивания.

Результаты исследований и их обсуждение. Абсолютно очевидна польза занятий физической культурой в рамках учебного процесса. Физическая активность благотворно воздействует на работу мозга, к чему ученые пришли уже сотни лет назад и потому любая учебная программа школьного, среднего и высшего образования включает в себя еженедельные занятия физической культурой.

В теории, мы имеем идеальную программу по всестороннему развитию молодого поколения. Чередование умственной и физической деятельности способствует гармоничному развитию личности. Имея n-ное количество часов физической культуры в неделю, мы рассчитываем, что

после физической нагрузки ребенок вернется в класс с новым приливом энергии и более продуктивно займется решением интеллектуальных задач.

Данное утверждение можно считать наиболее справедливым для детей младшего школьного возраста и первые несколько классов средней школы. Это связано с возрастными особенностями удерживания внимания и ребенку просто необходимы подвижные виды деятельности для более полного усвоения информации.

Отметка, в частности, по физической культуре большого веса может еще не иметь, в виду того, что в младшем школьном возрасте занятия носят преимущественно игровой характер и педагог адекватен в реакции на возможные несоответствия с нормами, если брать за основу идеальный педагогический процесс.

Стоит сразу упомянуть о необходимости разделять понятия «отметка» и «оценка». Оценка – это «информация» о результате обучения. Отметка – это знаковое выражение оценки.

В возрасте 11-18 лет, соответствующем средним и старшим классам школьного образования, мы начинаем сталкиваться с рядом проблем – ребенок переживает и вступает в пубертатный период своего развития, который в целом сложен, связан с проблемами самоидентификации, репрезентации себя в обществе и тому подобным. Молодой организм переживает стресс, т.к. помимо психофизических изменений, происходит физиологическая перестройка. Быстрый рост, формирование телосложения, становятся причиной состояний неуверенности и неловкости у школьника. В это время занятия по физической культуре из игровой формы трансформируются, преимущественно, в тренировочную, а именно в подготовку к сдаче нормативов, для беспрепятственного перехода в следующий класс.

Находясь на разном уровне физического развития, дети сдают обязательный общеустановленный норматив, с идеей которого мы впервые столкнулись в 1930-х годах в СССР в форме «Готов к труду и обороне», далее ГТО. Таким образом, целью занятий становится не сама физическая активность, а необходимость получения положительной отметки, что становится дополнительной нагрузкой. Неуспехи на занятиях физкультуры могут стать для ребенка причиной понижения общей успеваемости в школе. Система оценивания, заточенная на результат, а не на приложенные усилия, в разрез с гуманистическим направлением и личностно-ориентированный подходом в обучении, провоцирует стресс, в результате чего, занятия физической культурой деформируются из благотворной физической деятельности, способствующей стимуляции интеллектуальных процессов в дополнительную умственную нагрузку.

Что касается высших учебных заведений и учреждений средней профессиональной подготовки, предполагается, что здесь педагог физической культуры имеет дело уже с практически сформировавшейся

личностью, за мотивацию в обучении, которой ответственность на себя берет не учебное заведение, а сам студент. Стоит отметить, что, если в школе мы имеем пятибалльную систему, то здесь все упрощается до «зачтено» или «не зачтено». Тогда возникает вопрос, относительно уместности системы обязательных нормативов. Обучающийся уже сам способен избирать пути достижения цели, в данном контексте– получение образования. В той форме, в которой сейчас существуют практические занятия физкультуры, утрачена изначальная цель. Воспитание физической культуры личности является ее правом, и ежегодная сдача нормативов не способствует данному процессу, а имеет диаметрально противоположное воздействие. Беря во внимание сокращение часов занятий физической культурой и спортом, мы получаем «гонку» за зачетом, в теории, возможным только в случае сдачи всех нормативов, которые, как нельзя не упомянуть, превышают нормы ГТО для вчерашних выпускников школ.

Идея безотметочной системы обучения получила свое развитие в 2000-х годах и активно применяется в других странах. Наиболее ярким примером может стать прогрессивное образование учебных заведений Финляндии. В нашей стране подобная система образования имеет наибольшее распространение в частных школах и, последнее несколько лет применяется в первых классах общеобразовательных школ. Ее основные преимущества заключаются в формировании комфортной психологической среды для развития учебной инициативы, выстраивания отношений между учеником и учителем, сама мотивация, утрата педагогом роли надзирателя и предотвращение конфликтов на фоне возможного субъективного оценивания педагогом деятельности ученика.

Стоит упомянуть, что в Финских школах, там, где сохранена система оценивания, она является 12-ти бальной и имеет четкую направленность на фиксацию индивидуальных успехов. До 12 лет ученики не оцениваются в баллах, и каждый ученик прогрессирует в своем темпе. Оценка считается препятствием на пути образовательных достижений ребенка. Родители ребенка получают информацию о его успехах два раза в год, где нет отметок, но есть описание достижений ребенка [3]. Что касается занятий физической культуры, система сдачи нормативов для выставления отметки там отсутствует.

Такая система позволяет детям развиваться в своем темпе, без психологической нагрузки открывать для себя новые виды спорта и избирать наиболее подходящие виды нагрузки. Оценка, не выраженная отметкой, не имеет угнетающего воздействия на ученика, но дает возможность контролировать текущие успехи в данной дисциплине. Занятия физической культурой и спортом способствуют успешному получению образования, даже если у обучающегося существуют несоответствия «необходимым нормам».

Естественно, у безотметочной системы есть недостатки. На этапе внедрения и апробации могут возникнуть затруднения ввиду снижения мотивации у учащихся по причине отсутствия внешней оценки. Несомненно, при переходе к такой системе даже в средних классах, упомянутые трудности возымеют место быть. Решением данной проблемы может стать использование обсуждаемого метода, начиная с начальных классов, а в контексте занятий физической нагрузкой, оглашение изначально установленных целей занятий и поддержка этой установки непосредственно во время занятий.

Так же, педагоги, работающие в рамках безотметочного обучения, высказываются, что в условиях классно-урочной системы, при работе с обычным классом, а не с небольшой группой людей, может возникнуть дефицит времени [1, 2]. Данное утверждение наиболее справедливо для теоретическо-практических предметов со строгой системой освоения. На занятиях физкультуры уровень затрат времени у педагога на каждого ученика остается фактически неизменным ввиду того, что каждый учащийся располагал им и ранее, в форме обсуждаемой сдачи нормативов.

Подводя итоги, необходимо заметить, что безотметочная система в рамках занятий физической культурой и спортом доступна для повсеместного внедрения прямо сейчас. Она не требует больших финансовых затрат и упомянутые недостатки, при правильной теоретической подаче целей и функций часов, отведенных на данную дисциплину, в скором времени не будут иметь массового характера, а перейдут в разряд индивидуальных случаев, при условии сохранения необходимости посещения занятий. Данная модификация, справедливо восстановит значение занятий физической культуры у молодого поколения и действительно поспособствует общему оздоровлению обучающихся.

Заключение. Безотметочная система имеет свои преимущества и недостатки. Ее анализ позволил прийти к выводу, что данная система подходит для внедрения и в перспективе, принесет положительный результат.

Список литературы

1. Зицер, Д. (НЕ) Зачем идти в школу? Дети, родители, учителя и нерешеннные школьные вопросы. – Москва : АСТ, 2021. – 220 с. – Текст : непосредственный.

2. Современная школа: опыт модернизации: книга для учителей / под общей редакцией А. П. Тряпициной. – Санкт Петербург: Изд-во РГПУ им. А И. Герцена, 2005. – 290 с. – Текст : непосредственный.

3. Луговская, И. Р. Школьное обязательное образование Северных стран. – Архангельск: Изд-во ПГУ, 2001. – 96 с. – Текст : непосредственный.

УДК 378.172

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЮМЕНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА НА ОСНОВЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Семенова А.Ю., студент
ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет»,
г. Тюмень, Россия

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL TRAINING OF TYUMEN UNIVERSITY STUDENTS BASED ON THE STANDARDS OF THE “READY FOR WORK AND DEAFEANCE” COMPLEX

Semenova A.Yu., student
Tyumen State University, Tyumen, Russia

Аннотация. Статья посвящена проблеме контроля уровня физической подготовленности студентов. По результатам исследования установлено, что студенты лучше справлялись с тестами, характеризующими скоростные способности и гибкость; наиболее проблемными явились показатели силовой выносливости.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, нормы комплекса «Готов к труду и обороне».

Abstract. This article is devoted to the problem of controlling the level of physical fitness of students. The study found that students performed better on tests that characterize speed and flexibility; the most problematic were indicators of strength endurance.

Key words: students, physical fitness, norms of the complex "Ready for work and defense."

Актуальность. В соответствии с Федеральным проектом «Спорт – норма жизни» вовлечение студенческой молодежи в активную двигательную деятельность входит в число приоритетных направлений национальной политики. Двигательная активность является одним из основных компонентов здорового образа жизни, обеспечивающей на основе формирования необходимого уровня физической подготовленности решение оздоровительных задач физического воспитания. Специально подобранные физические упражнения оказывают влияние на психическое состояние, способствуют снижению психоэмоционального напряжения, повышению уровня умственной работоспособности и настроения [3, 4].

Между тем, исследователи [1, 2] продолжают фиксировать снижение двигательной активности студентов от курса к курсу, отмечают отсутствие у части студентов мотивационной составляющей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Вследствие этого снижается уровень

физической подготовленности, и увеличивается число студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

В настоящее время в нашей стране с целью повышения мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями реализуются различные формы ВФСК ГТО, получившие в системе физического воспитания нормативную основу в качестве основного критерия физической подготовленности.

Цель исследования. Определить уровень физической подготовленности студентов Тюменского государственного университета на основе норм комплекса ГТО.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ТюмГУ в период с апреля по сентябрь 2021 года рамках областного Фестиваля ГТО среди студентов. В испытаниях приняли участие студенты 1-4 курсов ТюмГУ в количестве 474 человек (163 юношей и 311 девушек).

Результаты исследования. Физическое воспитание в ТюмГУ реализуется в рамках двух дисциплин. Первая дисциплина – «Теория и методика обучения базовым видам спорта» – направлена на формирование у студентов универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в области базовых спортивных дисциплин. Вторая дисциплина – «Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта» – реализуется в вариативной части учебной программы на основе выбора одного из 12 видов спорта. Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с учетом диагноза заболеваний предлагаются занятия оздоровительной физической культурой с элементами двигательных действий из рекомендованных видов спорта в специальных медицинских группах.

С целью мотивации студентов к выполнению норм комплекса ГТО в оценочном компоненте балльно-рейтинговой системы дисциплины предусмотрено начисление от 5 до 60 баллов как за участие в испытаниях Комплекса ГТО, так за выполнение его отдельных нормативов.

Результаты испытаний представлены в таблице.

Таблица – Результаты физической подготовленности студентов

№	Контрольные упражнения ОФП	пол	n	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
				Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Бег на 30 м	М	118	36,9	41,1	22	0
		Ж	188	58,2	19,2	22,6	0
2	Челночный бег 3х10 м	М	144	47,2	38,8	11,1	2,9
		Ж	255	32,5	41,2	15,8	10,5
3	Бег 3000 м	М	134	38,8	41,8	17,9	1,5
	Бег 2000 м	Ж	224	21,1	18,1	34,6	26,2
4	Прыжок в длину с места	М	159	52,9	29,4	16,2	1,5
		Ж	301	28,6	26,9	25,2	19,3

1	2	3	4	5	6	7	8
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М	98	29,6	36,7	15,3	18,4
		Ж	209	14,8	16,7	32,0	36,5
6	Поднимание туловища из положения лежа	М	155	36,1	42,6	13,5	7,8
		Ж	287	25,7	33,1	17,7	23,5
7	Наклон вперед	М	155	65,8	23,2	7,3	3,7
		Ж	304	75,7	16,9	4,8	2,6
8	Метание спортивного снаряда	М	81	37,0	42,0	18,5	2,5
		Ж	120	37,5	30,0	30,0	2,5
9	Плавание 50 м	М	102	37,2	51,1	11,7	0
		Ж	175	35,4	27,4	37,2	0

Наиболее высокий уровень подготовленности выявлен в беге на 30 м и плавании на 50 м, где все испытуемые уложились в установленные Комплексом нормы. Также достаточно хорошие результаты были показаны в тесте на гибкость: нормы серебренного и золотого знаков ГТО выполнили 92% девушек и 89% юношей. При этом в данном тесте в обеих гендерных группах было зафиксировано максимальное число показателей, соответствующих золотому значку. Схожие результаты (более 80% золотых и серебреных знаков при 2% результатов ниже нормы) продемонстрировали юноши в челночном беге, беге на 3000 м и прыжке в длину с места. К среднему уровню можно отнести результаты юношей и девушек в метании спортивного снаряда, где при 2,5% результатов ниже нормы 37% показателей испытуемых соответствовали золотому знаку.

Наибольшее количество результатов ниже нормы в обеих группах испытуемых отмечено в тестах, характеризующих силовую выносливость: до 18% –у юношей и до 36% – у девушек. Кроме того, значительная часть девушек (от 10% до 26%) не смогли справиться с нормами в челночном беге, прыжке в длину с места и беге на 2000м. Полностью со всеми испытаниями ГТО справились 72 девушки (23%) и 27 юношей (16,5%).

Полученные данные соотносятся с результатами аналогичных исследований, свидетельствующими о проблемах в развитии отдельных физических способностей, как в общей массе, так и среди испытуемых с высоким уровнем двигательной активности [5, 6].

Выводы:

1. Испытуемые более успешно справлялись с тестами, характеризующими скоростные способности и гибкость; наиболее проблемными явились показатели силовой выносливости.

2. Юноши обладают более высоким уровнем общей выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, о чем свидетельствует меньшее, чем у девушек количество результатов ниже нормативных требований и большее число показателей, соответствующих нормам золотого знака.

3. Фестиваль ГТО за счет соревновательного эффекта является одним из средств повышения мотивации студентов к участию в активной двигательной деятельности, что позволяет рекомендовать данную форму для использования в физической подготовке студентов.

Список литературы

1. Актуальный уровень физической подготовленности современных студентов / С.И. Филимонова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №4 (72). – С. 18-20.

2. Безноско, Н. Н. Всероссийский спортивный комплекс ГТО: отношение и готовность студентов к выполнению нормативов / Н. Н. Безноско. – Текст : непосредственный // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 21, № 4(21). – С. 85-90.

3. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12(70). – С. 69-74.

4. Николаева, Т. М. Физическая нагрузка как фактор модуляции умственной работоспособности студентов / Т. М. Николаева, Е. К. Голубева. – Текст : непосредственный // Вестник новых медицинских технологий. – 2021. – Т. 28, № 3. – С. 54-57. – DOI 10.24412/1609-2163-2021-3-54-57.

5. Студенты и их отношение к здоровому образу жизни и выполнению государственных требований комплекса ГТО / А. В. Фурсов, Н. И. Синявский, Н. Н. Безноско, Н. Н. Герега. – Текст : непосредственный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13, № 2. – С. 181-189. – DOI 10.14526/02_2018_324.

6. Черкасов, В. В. Физическая подготовленность воспитанников спортивных школ в аспекте выполнения норм комплекса "Готов к труду и обороне" / В. В. Черкасов. – Текст : непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5, № 3. – С. 14-19. – DOI 10.24411/2500-0365-2020-15302.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ПРОЦЕССА ПОХУДЕНИЯ НА РАЗНЫЕ ТИПЫ ФИГУР ДЕВУШЕК

Сковорода А.В., студент

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Беларусь

THE INFLUENCE OF THE WEIGHT LOSS PROCESS ON DIFFERENT TYPES OF GIRLS' FIGURES

Skvoroda A.V., student
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. В статье на основе анализа литературных источников и онлайн – опроса установлена закономерность похудения тела девушек-студенток, имеющих разные типы фигур, а также даны рекомендации по разработке программ коррекции форм тела с учётом разных типов фигур девушек.

Ключевые слова: похудение, типы фигур, коррекция формы тела.

Abstract. The article, based on the analysis of literary sources and an online survey, establishes the pattern of weight loss of female students with different types of figures, and also provides recommendations for the development of body shape correction programs taking into account different types of girls' figures.

Key words: weight loss, types of figures, body shape correction.

Актуальность. Многие девушки, представляющие студенческую молодежь, с целью коррекции форм своего тела худели, увеличивая физические нагрузки и (или) ограничивая себя в калорийности пищи. Но не всегда изменениям подвергались те части тела, которые хотелось бы девушкам изменить в процессе похудения. Одной из самых распространенных ошибок в процессе похудения является то, что зачастую девушки не учитывают свой тип фигуры, а ведь именно отталкиваясь от него, необходимо планировать свои тренировки и систему питания. В результате анализа научно-методической литературы установлено, что процесс похудения всегда направлен на все тело, а не на отдельные участки, однако с учетом типа фигуры можно скорректировать систему своих тренировок, чтобы сделать акцент именно на проблемных зонах [1].

Цель исследования – установить закономерности похудения тела девушек-студенток, имеющих разные типы фигур.

Задачи исследования:

1) на основе онлайн – опроса установить направление и порядок изменения форм тела в процессе похудения;

2) установить закономерности похудения тела девушек – студенток, имеющих разные типы фигур.

Методы исследования*:* анализ научно-методической литературы, онлайн – опрос.

Результаты исследования. Существует множество классификаций женских фигур. Некоторые из них более известны, некоторые – менее. Наибольшего внимания заслуживает система сравнения женских форм с

буквами латинского алфавита. Выделяют пять основных фигур-букв: Н;Т;Х;О;А [2].

1. *Прямоугольная фигура, или «Н».*Бедра и плечи у девушек с таким типом фигуры равны между собой. Ярко выраженного изгиба талии нет, из-за чего тело кажется Н-образным.

2. *«Перевернутый треугольник», или «Т».*Данный тип женской фигуры характеризуется широкими массивными плечами, средней или большой грудью, узкими бёдрами и плоскими ягодицами. Девушки имеют длинные и стройные ноги, но талия выражена слабо.

3. *«Песочные часы», или «Х».*«Песочные часы» характеризуют близкие к идеалу пропорции; округлые бедра; тонкая талия; выраженная грудь.

4. «Яблоко», или «О». Девушки с таким телосложением обладают пышной грудью и широкой талией, и при этом, они имеют, стройные ноги и узкие бёдра.

5. «Груша», или «А». Этот тип фигуры характеризуют: хрупкие плечи и руки; длинная шея; ярко выраженный изгиб талии. Часто у девушек с таким типом фигуры могут быть полноватые ноги, хотя икры остаются стройными.

Используя онлайн – опрос (n=256), было проведено исследование с целью выяснения, какие части тела девушек, имеющих разные типы фигур, меняются в процессе похудения в первую очередь (1-я стадия похудения), какие – во вторую (2-я стадия похудения), какие – в последнюю очередь (3-я стадия похудения), а также выяснялось, какие части тела девушек не изменяются в процессе похудения. Результаты исследования приведены в табл.

Таблица – Изменения форм тела девушек, имеющих разные типы фигур, в процессе похудения

Тип фигуры	Изменения форм тела девушек в процессе похудения			
	1-я стадия	2-я стадия	3-я стадия	Без изменений
Прямоугольная фигура («Н»)	Живот (70%)	Бёдра (48%)	Голени (35%)	Шея (48%)
«Перевернутый треугольник» («Т»)	Лицо (100%)	Ягодицы (67%)	Руки (67%)	Шея (100%)
«Песочные часы» («Х»)	Живот (57%)	Боковая поверхность туловища (39%)	Бедра (26%)	Руки (48%)
«Яблоко» («О»)	Живот (67%)	Бедра (67%)	Руки (67%)	Шея (67%)
«Груша» («А»)	Лицо (89%)	Руки (78%)	Бедра (56%)	Грудь (56%)

Анализ результатов, представленных в таблице, позволяет констатировать:

- у представительниц студенческой молодежи с типом фигуры «прямоугольник» в первую очередь, значительно изменяется живот (70%), а во вторую – бёдра (48%); формы в процессе похудения шеи не изменяются (48%).

- у девушек с типом фигуры «перевернутый треугольник» в первую очередь значительно изменяется лицо (100%), затем – ягодицы (67%), но не изменяются формы шеи (100%).

- у девушек с типом фигуры «песочные часы» в первой стадии значительно меняет свои формы живот (57%), во вторую очередь – боковая поверхность туловища (39%);руки не подвергаются изменениям в процессе похудения (48%).

- у девушек с типом фигуры «яблоко» в первую очередь значительно изменяется живот (67%), затем – бедра (67%); формы шеи не изменяются (67%).

- у девушек, имеющих типы фигуры «груша», в первую очередь значительно изменяется лицо (89%), затем – руки (78%); совсем не изменяется в процессе похудения грудь (56%).

Выводы. Таким образом, у девушек с разными типами фигур в процессе похудения изменения форм тела имеют разнонаправленный характер. Прежде чем приступить к коррекции своего тела, необходимо установить, к какому типу относится Ваша фигура, и как части тела в какой последовательности будут изменяться в процессе похудения. Знание установленных закономерностей позволит избежать разочарования промежуточными результатами похудения, а также дает основание для разработки индивидуальных программ коррекции Вашего тела.

Список литературы

1. Худеем по типу фигуры. Особенности. Питание. Тренировки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ya-krasotka.com/968874523392477273/hudeem-po-tipu-figury-osobennosti-pitanie-trenirovki.html.] – Дата доступа: 13.01.2022.

2. Типы фигур у женщин: учимся определять, подбираем диету и гардероб [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://vplate.ru/tipy-figury/u-zhenshchin/html.] – Дата доступа: 13.01.2022.

УДК 796.01

СТРЕЛЬБА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Стрельникова П.С., студент, Башмак А.Ф., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Кинель, Россия

SHOOTING AND ITS EFFECT ON THE HUMAN BODY AND VISION

Strelnikova P.S., student, Bashmak A.F., senior lecturer
Samara State Agrarian University, Kinel, Russia

Аннотация. В данной статье рассказано о том, как занятия стрельбой влияют на организм человека. Выявлен положительный эффект данных занятий на зрение, мышцы спины, дыхательную систему, а также психику человека.

Ключевые слова: стрельба, зрение, физические нагрузки.

Abstract. This article deals with how shooting exercises affect the human body. The positive effect of these exercises on vision, back muscles, respiratory system, as well as the human psyche was revealed.

Key words: shooting, vision, physical exertion.

Мало кто задумывается, что практическая стрельба – это большая польза для здоровья человека, а особенно для зрения. Говоря о полезном воздействии стрельбы из лука и оружия пневматического, следует отметить, что она отлично способствует укреплению пресса в брюшной области, формированию правильной и стройной осанки, постановке дыхания и, несомненно, развитию мышц рук. Очень полезна стрельба и для глаз занимающихся, так как она способствует прекрасной тренировке глаз и поэтому является отличным упражнением, которое может предотвратить близорукость и дальнозоркость.

Для начала рассмотрим глазное яблоко, он представляет собой сферу диаметром около 170 мм, состоящую из трёх оболочек: наружная, фиброзная оболочка, состоит из непрозрачной склеры толщиной около 1мм, которая спереди переходит в роговицу. Снаружи склера покрыта тонкой прозрачной слизистой оболочкой – конъюнктивой. Средняя оболочка называется сосудистой. Из её названия понятно, что она содержит массу сосудов, питающих глазное яблоко. Она образует, в частности, цилиарное тело и радужку. Внутренней оболочкой глаза является сетчатка.

За фокусировку и чёткость зрения отвечает хрусталик. Эта структура представлена двояковыпуклой линзой с прозрачными стенками, которая удерживается ресничным пояском. Благодаря выраженной эластичности хрусталик может практически моментально менять форму, регулируя чёткость зрения вдали и вблизи. Чтобы увиденная картинка получалась корректной, хрусталик должен быть абсолютно прозрачным, однако с возрастом или в результате болезни линзы могут мутнеть, вызывая развитие катаракты и, как следствие, нечёткость зрения.

Хрусталик по всей окружности имеет похожие на нити связочки (так называемые цинновые), которые соединяются с цилиарными мышцами, располагающимися в стенке глаза. Эти мышцы могут сокращаться и

расслабляться. В зависимости от этого цинновые связки могут также расслабляться или натягиваться, в результате чего радиус кривизны хрусталика меняется – поэтому человек может видеть чётко как вблизи, так и вдали.

Если требуется фокусировка на дальних объектах, мышца расслабляется, а хрусталик становится плоским. Этот процесс называется аккомодация. При его нарушении из-за слабости мышц хрусталика развивается близорукость (невозможность различить дальние объекты) и дальнозоркость (трудность различения близко расположенных объектов).

Существует ряд упражнений для глаз, суть упражнений – максимально насытить кровью с кислородом сосуды глазного яблока и натренировать путем напряжения и расслабления глазные мышцы. Самое востребованное и популярное для хрусталика упражнение – «вблизь-вдаль», которое заключается во временном сосредоточении взгляда на объектах вблизи и вдали. Тем самым мы тренируем мышцы хрусталика, заставляя его изгибаться при сосредоточении зрения на ближних и дальних объектах. В стрельбе мы попеременно фокусируемся на прицеле, оружии, мишени.

В процессе стрельбы развиваются мышцы спины. Поэтому у детей корректируется осанка и подтягивается мышечный корсет, что приводит к исчезновению сутулости. Это действительно важно, так как проблемы с позвоночником впоследствии становятся причиной развития ряда серьезных заболеваний опорно-двигательного аппарата. На каждом занятии дети под руководством и контролем тренера выполняют порядка 100-150 выстрелов, поэтому даже при наличии искривления ребенок вскоре начинает непроизвольно держать правильную осанку. В процессе тренировки также проводится комплекс обычных упражнений для укрепления групп мышц лопаток, широчайших мышц спины и косых мышц живота, дополнительно укрепляются мышцы бедер, икр и ягодиц.

Регулярные занятия стрельбой способствуют развитию умения контролировать дыхание, а также увеличивают подвижность грудной клетки. Благодаря этому улучшается функционирование дыхательной системы. Также улучшается и работа кровеносной системы. Кровь поставляет в головной мозг больше кислорода, что, в свою очередь, благотворно сказывается на умственном развитии ребенка.

Большинство тренеров дополняет тренировки по стрельбе упражнениями лёгкой атлетики и плавания, а некоторые выполняют стрельбу в движении, даже верхом на лошади (соответственно дополнительно занимаются верховой ездой).

Ко всему прочему, стрельба весьма положительно воздействует на психику человека и его центральную нервную систему – процесс прицеливания и самой стрельбы требует от человека ровного дыхания и абсолютного спокойствия. Этот вид спорта воспитывает в человеке такие

важные и необходимые для жизни человека качества, как ответственность, хорошая выдержка, решительность и самообладание.

Подводя итог, можно заметить, что стрельба – востребованный, мало травмоопасный, подходящий для всех, интересный и полезный вид спорта, так как имеет влияние на весь организм, если правильно и сбалансированно заниматься.

Список литературы

1. Методические рекомендации по подготовке обучающихся Самарской ГСХА к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, О. А. Ишкина, О. П. Бочкарева. – Текст : непосредственный // Инновационные достижения науки и техники АПК: сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. – Самара, 2018. - С. 755-758.

2. Мезенцева, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся в Самарской ГСХА / В. А. Мезенцева. – Текст : непосредственный // Инновационные достижения науки и техники АПК: сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. – Самара, 2018. - С. 758-761.

3. Жукова, Е.И. О перспективах внедрения комплекса ГТО в современных условиях / Е. И. Жукова, А. С. Земсков. – Текст : непосредственный // Наука и культура России. - 2016. - Т. 1. - С. 323-325.

4. Иванова, Л.А. Роль спортивно-массовых мероприятий вуза в подготовке к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Л. А. Иванова, Е. И. Жукова, Т. Н. Челушкина // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: сборник материалов четвертой международной научной конференции. – Самара, 2015. - С. 106-110.

УДК 796

АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБОВ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тарасова К. А., студент, Деркачева Н.П., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий», г. Воронеж, Россия

ADAPTATION OF STUDENTS TO PHYSICAL ACTIVITY USING INDIVIDUAL METHODS OF CONTROL OF PHYSICAL TRAINING

Tarasova K.A., student, Derkacheva N.P., senior lecturer
Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russia

Аннотация. В статье рассмотрен процесс адаптации обучающихся к физической нагрузке, а также виды адаптации. Представлены условия, необходимые для процесса адаптации, разновидности тренировочного эффекта, способы контроля за реакцией организма на физическую нагрузку.

Ключевые слова: адаптация, тренировочный эффект, степень утомления, степень нагрузки, нагрузочные тесты, здоровье.

Abstract. The article discusses the process of adaptation of students to physical activity, as well as the types of adaptation. The conditions necessary for the adaptation process, varieties of training effect, methods of controlling the body's response to physical activity are presented.

Key words: adaptation, training effect, degree of fatigue, degree of load, load tests, health.

Организм человека – это система органов, которые взаимосвязаны друг с другом, и вместе с тем мы можем сказать, что организм каждого уникален. Речь идёт о физиологических особенностях: в нас они заложены генетически и изменяются в процессе жизнедеятельности. Попадая в новые условия, человек способен к ним приспосабливаться или адаптироваться. По своему определению адаптация – это приспособление организма к изменяющимся условиям существования. В основе лежит не только изменение функций организма, но и поведение человека.

Актуальная проблема нашего времени - неактивный образ жизни: сидячая работа, передвижение на личном или общественном транспорте, пассивный отдых. Безусловно, все знают о пользе физических нагрузок в их жизни, но отказываются от них. Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет на наш организм, что приводит к довольно распространенным заболеваниям нашего времени: ожирение, диабет, инфаркт, инсульт. С этим сталкиваются не только пожилые люди.

Почему же люди отказываются от физических нагрузок? Основная причина – сложности, возникающие на первых этапах активности. Люди не выдерживают нагрузок и опускают руки. Адаптация к физической нагрузке должна быть постепенной. Всё зависит от индивидуальных особенностей: телосложения, здоровья, возраста, пола. В процессе жизнедеятельности адаптивные свойства организма и мышц могут меняться, а после прекращения физических нагрузок начинаются обратные процессы, направленные на восстановление исходной формы.

Различают долговременную и срочную адаптацию. Срочная адаптация – происходит во время физической активности и в период восстановления в течение 1 часа после тренировки. Долговременная адаптация – происходит в промежутках между интенсивными тренировками. Данный процесс более длительный, но направлен на последующие нагрузки.

Чтобы понять, насколько в конкретном случае физические нагрузки влияют на формирование адаптации, используют три разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный. Срочный эффект – закрепляется во время физической нагрузки и в периоде восстановления после неё. Отставленный эффект – эффект возникает в организме в ближайшие дни после тренировки. Кумулятивный тренировочный эффект – это эффект постепенно накапливающийся в процессе длительных тренировок (совокупность срочного и отставленного эффектов).

Необходимым условием процесса адаптации организма является соблюдение принципов физического воспитания.

1. Регулярность. Физическая активность должна быть регулярной, в течение длительного времени. Не стоит каждый день нагружать организм физическими нагрузками, так как организм не успеет восстановиться. Лучший вариант – тренировки через 1-2 дня, но без пропусков в течение минимум 1 месяца.

2. Постепенность. Заключается в постепенном увеличении объема и интенсивности физической нагрузки. Формируется долгосрочная адаптация при условии регулярных тренировок. Важно ориентироваться на ответную реакцию организма, не допуская перенапряжения.

3. Доступность. Степень нагрузки должна подбираться индивидуально, соответственно возможностям занимающихся. Поэтому использовать на начальном этапе тренировочные программы более подготовленных спортсменов неразумно.

Различают следующие степени утомления, представленные в табл. 1.

Таблица 1 – Степени утомления

Степень утомления	Внешние и внутренние признаки
Легкая	Учащенное дыхание, координация не нарушена, небольшое потоотделение и покраснение кожи.
Значительная	Значительное покраснение тела и потоотделение, достаточно заметное учащенное дыхание, дыхание через рот, неуверенные движения, легкое головокружение.
Очень большая	Резкое покраснение тела, возможно пятнистое покраснение тела, побледнение, обильное потоотделение, синие губы, учащенное дыхание, появление одышки, дрожание конечностей, нарушение координации, подташнивание.

При значительной степени стоит снизить нагрузку, при очень большой степени стоит немедленно прекратить упражнение и отдохнуть.

Контролировать адаптивные свойства организма можно и нужно по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений (ЧСС), по частоте дыхания [3].

Самый достоверный способ узнать, как организм переносит физическую нагрузку, по ЧСС. Пульс измеряют в начале занятий, в течение, и после тренировки. Степень нагрузки зависит от количества ударов в минуту (табл.2).

Таблица 2 – Частота сердечных сокращений от степени нагрузки

Степень нагрузки	Ударов в минуту
Легкая	100-120
Средняя	130-150
Большая	150->

Также можно контролировать степень нагрузки по частоте дыхания. В состоянии покоя частота дыхания 12-16 раз в минуту. При нагрузках дыхание учащается. Подсчёт идёт в течение 20 секунд, полученный результат умножают на три. Средней степени нагрузки соответствует частота дыхания 18 – 20, значительной 20 – 30.

Помимо вышеупомянутых способов, адаптивные свойства организма определяют по артериальному давлению, по концентрации гемоглобина и эритроцитов в крови. Для оценивания выносливости и работоспособности используют нагрузочные тесты: приседания, работа на тренажерах, PWC_{170} (PHYSICAL WORKING CAPACITY 170 – проба, при которой измеряется зависимость мощности мышечной работы и ЧСС) и т.д.

Одним из самых доступных апробации тестов является тест с приседаниями, в котором измеряется пульс в покое, а затем выполняется 20 приседаний за 30 секунд. Хорошим показателем считается время восстановления пульса, приближенное к 3 минутам, удовлетворительным – к 4-5 минуте, неудовлетворительным – к 7 и более.

Проанализируем, что происходит с организмом при адаптации к активным физическим занятиям? Первые несколько недель наблюдается снижение веса, но появляется аппетит, так как организму необходимо восстанавливать запасы энергии. Спустя месяц регулярных тренировок стресс от тренировок снижается, так как становится привычным для организма и тратится меньше килокалорий. В это время необходимо повысить уровень физической активности.

Что касается адаптации обучающихся к двигательной активности с учётом дистанционного формата занятий, то необходимо учитывать определённые жизненные условия. Очень много зависит от самих занимающихся, от целей и предпочтений, поэтому каждый выбирает свои пути решения и свои виды двигательной активности [2]. Дифференциация интересов и предпочтений студентов определяет необходимость использования форм физкультурной деятельности, наиболее привлекательных для обучающихся [1].

Адаптация к физическим нагрузкам – неизбежный физиологический процесс, который будет зависеть от величины и регулярности нагрузок. Самое главное, не останавливаться на достигнутом. «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие» - Аристотель.

Список литературы

1. Васильева, М.А. Отношение студентов технических вузов к физической культуре и спорту / М. А. Васильева, Н. П. Деркачева. – Текст : непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. - Т. 3, № 4. - С. 120-124.

2. Деркачева, Н.П. Влияние здорового образа жизни на стресс / Н.П. Деркачева // Материалы LVI отчетной научной конференции ВГУИТ за 2017 год. Воронеж – 2018. С. 38.

3. Могунова, М.Н. Физическая культура. Оздоровительные технологии в работе со студентами основной медицинской группы [Текст]: учебное пособие к практическим занятиям для студентов по всем направлениям подготовки и специальностям / Могунова М.Н., Сикорская Г.М.; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «ВГЛТУ». – Воронеж, 2017. – 68 с.

УДК 796

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

Терехина И.В., преподаватель, Ахметова С.А., студент
ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина», г. Омск, Россия

HISTORY OF DEVELOPMENT AND CURRENT STATE OF DOMESTIC SPORTS

Terekhina I.V., teacher, Akhmetova S.A., student
Omsk State Agrarian University named after P.A. Stolypin, Omsk, Russia

Аннотация. В данной научной статье автором определены особенности истории развития и современного состояния отечественного спорта, показано влияние физической культуры на жизнь человека, определены роль и значение физической культуры для здоровья человека.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения, здоровый образ жизни, физические нагрузки, жизнь человека, спорт.

Abstract. The paper defines the peculiarities of the history of development and the current state of national sports, shows the influence of physical culture on human life, defines the role and significance of physical culture for human health.

Key words: physical culture, exercise, healthy lifestyle, physical activity, human life, sport.

Сегодня спорт – неотъемлемая часть жизни общества. Проникая во все фазы современного общества, он оказывает огромное влияние на основные сферы общества. Спорт влияет на национальные отношения, положение человека в обществе, формирует моду, этические ценности и образ жизни людей. Помимо предотвращения вредных привычек, физическое воспитание отвечает огромным потребностям человечества. В 21 веке нет ни одного человека, который бы не занимался физической культурой и спортом, не участвовал в каких-либо соревнованиях, эстафетах, флешмобах. Все это подтверждается тем, что интерес к важным международным соревнованиям, таким как Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, Всемирная универсиада, постоянно растет. Каждый второй житель планеты становится свидетелем этих событий, ведь это самое захватывающее и непредсказуемое зрелище. Глядя на выдающихся спортсменов мира, люди испытывают небывалую бурю эмоций [1, с. 23].

Здоровый образ жизни каждого человека – основа профилактики его заболеваний. Об этом свидетельствует и известное выражение: «В здоровом теле – здоровый дух». Регулярные физические тренировки помогают нашему организму повышать уровень функциональных возможностей организма, причем у людей любого возраста.

История становления спорта в России начинается в далеком прошлом, когда в древности шло формирование культуры Олимпийских игр. Древние спортивные игры на Руси – это раунды, городки, кулачные бои, катание на лыжах, катание на санях. Как это было принято в древности, в России были развиты и развлекательные мероприятия. Итак, большое количество людей принимало участие в кулачных боях, которые были очень зрелищными, и поэтому лицемерить было довольно весело. Русский народ любил «повеселиться». Иногда они даже дрались от улицы к улице, от города к городу. В Древней Руси особенно прижились такие виды спорта, как гребля, беговые лыжи, катание на коньках, санях, верховая езда.

Особенно активно спорт развивался при Петре I. Благодаря грозному градоначальнику в русских школах появилась такая дисциплина, как «физическая культура». Физкультура стала одним из важнейших уроков в учебных заведениях. Особое внимание на таких занятиях уделялось танцам, стрельбе, гимнастике, фехтованию на шпаге и другим спортивным дисциплинам [2, с. 28].

В крупных городах открывались ипподромы, арены и тиры, что давало возможность практиковать спортивные навыки и совершенствовать мастерство не только аристократам, но и обычным людям. Британцы и

французы, массово приезжающие в Россию, внесли свои коррективы в развитие спорта в России. Именно благодаря западным тенденциям, в том числе нашим согражданам, часто выезжающим за границу, были открыты спортивные клубы по различным видам спорта, ранее неизвестным в России.

И вскоре на прилавках появились первые спортивные издания, такие как «Охотник», «Спорт» и другие. Были даже учебники по фехтованию, стрельбе и т. д. По всему городу появились спортивные площадки, что позволило обычным людям активно участвовать в жизни спортивного сообщества. Появились первые спортивные отделы, и вскоре были организованы первые турниры на местном и региональном уровне.

И сейчас поэты и ученые начинают активно пропагандировать спорт, посвящая ему строки своих произведений и отчеты. «Чтобы развить свои «сверхспособности», вы должны сначала начать с физического развития, а затем развивать свой ум, - говорили великие умы России. В конце 19 века спортивными секциями и клубами уже нельзя было никого удивить. Спорт прочно прижился в массах, став доступным даже рядовому обывателю. В 1894 году Бутовского отправили в Грецию для подготовки к Олимпиаде.

В то время россияне массово катались на лыжах и коньках. Именно в эти годы в России стали активно развиваться фигурное катание, хоккей, бокс, легкая атлетика и футбол. Европейские представители стекались в Россию, во многом благодаря таким визитам спорт в России достиг своего апогея. Россия начала отправлять своих спортсменов на международные соревнования, завоевывая все больше и больше наград, при этом прочно закрепившись в массовом сознании как спортивная сверхдержава [3, с. 55].

Неоценимую роль в развитии спорта в России сыграли личные встречи наших спортсменов на мастерских с западными коллегами. На международной спортивной арене спортсмены, занимающиеся тяжелой атлетикой, греблей, велоспортом, борьбой и фехтованием, добились больших успехов. В конце 19 века наши спортсмены стали завоевывать первые громкие международные трофеи. Так, в 1898 году Александр Паншин стал самым быстрым конькобежцем мира.

В конце девятнадцатого века интерес к так называемым механический спорт – мотоцикл, велоспорт. И здесь первыми оказались российские спортсмены – спортсмен Дьяков не только четыре раза становился чемпионом страны, но и установил четыре мировых рекорда. Благодаря таким прекрасным борцам, как Иван Поддубный, Иван Заикин, борьба приобрела настоящую популярность. Именно наш Иван Поддубный первым в мире получил титул «Чемпион чемпионов».

Но рождением и активным распространением тяжелой атлетики мы обязаны «отцу российской тяжелой атлетики» Владиславу Краевскому. Именно он первым организовал у себя дома клуб тяжелой атлетики. И вскоре такие кружки стали появляться во всех городах России.

В начале 20 века спорт стал развлечением для студентов. В те годы физкультуру уже преподавали в каждом вузе. Спортивные секции росли как на дрожжах, наличие спортивных секций в каждом городе уже не удивляло. В XX веке российский спорт получил мощный импульс в развитии. Именно в 20 веке провели первый футбольный чемпионат. Вскоре начались футбольные турниры, сначала на местном, а затем и на региональном уровне.

В 1913 году состоялось официальное открытие Российского спорткомитета, который взял на себя управление и развитие спорта в России. В комитет вошли лучшие общественные деятели, спортивные наставники, учителя. Комитет организовывал и контролировал крупнейшие региональные и международные турниры по всем видам спорта.

Это было началом нового этапа в развитии спорта в России. Вскоре начались соревнования на первенство города, области, страны! Российские спортсмены массово выходили на международный уровень, демонстрируя миру высочайший уровень мастерства [4, с. 32].

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих специалистов в области физического воспитания, представляет собой реализацию комплекса единой и научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой органично слились правильное физическое воспитание, соответствующее сочетание труда и отдыха, устойчивость к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных с суровыми условиями окружающей среды.

В настоящее время мнение большинства населения свидетельствует о том, что значимость занятий спортом для людей год от года снижается. По мере экспоненциального совершенствования технологий физическая активность людей упала до рекордно низкого уровня, поскольку интеллектуальный труд часто выходит на первый план. К сожалению, очень немногие люди видят прямую связь между физической активностью и работоспособностью, способностью концентрироваться и нагрузкой на единицу времени. Понятно, что те, кто тренируется хотя бы раз в неделю, обладают большей физической выносливостью и большей способностью решать повседневные задачи [5, с. 22].

В наш век физическая культура и спорт – многофункциональные социальные явления. В первую очередь, это напрямую связано с фактом воздействия на воспитание человека, а также с профилактикой и снижением риска широкого спектра заболеваний. Физкультура и спорт на регулярной основе приводят к увеличению функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии. В противном случае малоподвижный образ жизни приводит к атрофии мышц, снижению

прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем. Значительно снижается тонус и жизнедеятельность организма.

Многие врачи рекомендуют занятия спортом в качестве профилактики многих заболеваний, а физическая активность всегда была, есть и будет основой реабилитации после болезни, операции или травмы. Также рекомендуют всем, независимо от возраста, заниматься велоспортом (бегом, плаванием, катанием на лыжах). Эти виды спорта при правильной дозировке нагрузки оказывают огромное положительное влияние на опорно-двигательный аппарат; при занятиях этими видами спорта в работу включаются все группы мышц. Физкультура повышает устойчивость к стрессам, что важно для современного общества. Но есть и другая сторона медали, например, злоупотребление физической активностью, особенно в современном обществе. Поскольку современная индустрия красоты устанавливает свои правила и люди под них адаптируются, сложно понять, что такое физическая активность[6, с. 34].

Повышение не только физической и спортивной подготовленности, но и моральной, эстетической, интеллектуальной – все это стороны спорта. Рекреационная и оздоровительная функция спорта положительно сказывается на функциональных возможностях человеческого организма, влияние которых трудно переоценить в детстве и юности. Спорт и физическая культура особенно важны не только для детей и подростков, но и для людей преклонного возраста. Физическая активность замедляет процесс старения, а также является профилактикой ряда возрастных заболеваний, таких как артрит, остеоартрит, гипертония и т. д. Но нужно понимать, что физическая активность, упражнения, их интенсивность, регулярность зависят от сценического возраста и его особенностей.

Список литературы

1. Бачинин, В.А. Лечебная физическая культура. – Москва : Дрофа, 2015. –171 с. – Текст : непосредственный.

2. Большаков, А.В. Актуальные проблемы физкультуры. – Москва: Знание, 2007. –295с. – Текст : непосредственный.

3. Васильева, З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. – Москва: Просвещение, 2015. – 154с. – Текст : непосредственный.

4. Добрынина, В.И. Влияние физической культуры на организм человека. – Санкт Петербург: Питер - М, 2015. – 388 с. – Текст : непосредственный.

5. Драч, Г.В. Эффективность физических упражнений. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2016. – 128 с. – Текст : непосредственный.

6. Каган, М.С. Влияние физкультуры на возраст человека. – Санкт Петербург: Петрополис, 2017. – 104 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.011

ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Шевелев М.П., студент, Белова О.Ю., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» (Сахалинский институт железнодорожного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Южно-Сахалинске), г. Хабаровск, Россия

PROBLEMS OF SPORT POPULARIZATION IN THE YOUTH ENVIRONMENT OF A TECHNICAL UNIVERSITY

Shevelev M.P., student, Belova O.Yu., senior lecturer
Far Eastern State Transport University
(Sakhalin Institute of Railway Transport – branch of Far Eastern State Transport University in Yuzhno-Sakhalinsk), Khabarovsk, Russia

Аннотация. Статья посвящена вопросам популяризации физкультуры и спорта среди подростков и молодежи. В тексте приводится определение понятия ЗОЖ, и рассматриваются способы и методы решения вопросов популяризации физкультуры и спорта среди подростков и молодежи.

Ключевые слова: спорт, популяризация, молодежь, здоровье, проблемы.

Abstract. The article describes the problems of promoting sport among young people. The definition of the concept of a healthy lifestyle is given. Ways of solving the problems of popularization of sport among young people are investigated.

Key words: sport, promotion, youth, health, problems.

Актуальность. Вопрос формирования физической культуры личности в его научно-практическом аспекте нуждается в глубоком изучении и проработке. Теория физического воспитания имеет четкую позицию относительно необходимости поддерживать стремление молодежи развиваться физически. В качестве основополагающего фактора во введении в физкультуру необходимо рассматривать базовое формирование осознания необходимости занятий, и его укрепление, основанное на фундаментальных знаниях человека и его убеждениях в необходимости ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) [2, с. 11].

Цель. Обнаружение возможностей и поиск ресурсов, позволяющих популяризировать спорт среди молодого поколения. Благодаря распространению спорта среди населения и повышению уровня физической грамотности можно достичь существенного укрепления

здоровья нации, что, соответственно, обеспечит более высокое качество человеческого капитала.

Результаты исследования. В условиях современности одной из наиболее важных задач является привитие навыков здорового образа жизни молодежи. Каждому государству необходимо, чтобы каждое последующее поколение было здоровым, способным к труду и защите своей страны, жизни в соответствии с требованиями существующего общества. В этой связи требуется уделить как можно больше внимания в сфере привития интереса к спорту и физической активности именно детям, подросткам и молодежи. Детский и молодой возраст является для человека этапом выбора того, что для него наиболее привлекательно и доступно. Соответственно, нужно обеспечить интерес к спорту и физкультуре, а также их доступность каждому. На сегодняшний день ключевая проблема состоит в крайне низком интересе к занятиям спортом и принципам ЗОЖ среди молодежи [1, с. 18].

Дети должны расти здоровыми и активными, поэтому чрезвычайно важно добиться привлечения молодого поколения к занятиям спортом. Соответственно, требуется создать идеальные условия для формирования у населения интереса к ЗОЖ. Ведь недаром было сказано, что государство, которое в текущий момент не финансирует спорт и образование, в будущем будет вынуждено содержать массу тюрем. Свойства спорт многообразны и удивительны. Помимо улучшения физической формы и состояния здоровья он имеет еще целую массу других положительных эффектов. Спорт повышает устойчивость к негативным факторам окружающей среды, снижая вероятность различных заболеваний. У человека, занимающегося спортом, повышается быстрота, улучшается координация движений, сила, ловкость, реакция, выносливость. Также спорт способствует формированию характера, стойкости, выдержки, настойчивости и даже улучшает умственные способности. В процессе занятий люди получают заряд положительных эмоций, благодаря чему улучшается их настроение и снижается уровень стресса. Также на занятиях спортом люди знакомятся, обретают новых друзей, объединяют в группы по интересам.

Современное общество должно осознать важность физической активности в качестве меры, направленной на профилактику заболеваний, поддержание и укрепление здоровья. Нужно уделить большое внимание повышению социальной значимости физкультуры и спорта, формированию восприятия их в качестве ключевых факторов ЗОЖ. Отношение к физкультуре и спорту, понимание необходимости формирования ЗОЖ существенно влияет на вовлеченность человека в активные занятия спортом в течение всей его жизни. Поэтому приоритетным направлением среди комплекса разнообразных мер должна стать целенаправленная активная пропаганда физкультуры и ЗОЖ.

Необходим запуск обширной, всеохватывающей информационно-пропагандистской кампании с применением широкого спектра различных средств, направленной на формирование престижного имиджа спорта, активного образа жизни, осознание ценности здоровья (как своего собственного, так и других людей) [5, с. 63].

Государство должно оказать поддержку массовым библиотекам и библиотекам образовательных учреждений (школ, вузов) в обеспечении их спортивными журналами и тематической литературой по физкультуре и спорту, т.к. на сегодняшний день, вследствие недостаточного финансирования библиотеки не способны приобретать соответствующие издания. Адресатом пропаганды должен стать непосредственно человек. Ему должна быть убедительно и наглядно продемонстрирована важность физкультуры в воспитании молодого поколения, ее эффективность в профилактике болезней, увеличении срока жизни и активности даже в пожилом возрасте, а также действенность спорта в предотвращении возникновения пагубных привычек (курения, алкоголизма, наркомании) и прочих негативных явлений.

Закладка позитивного отношения к спорту и формирование здоровья человека происходит уже в детском возрасте. На сегодняшний день отмечается существенное ухудшение здоровья детей и подростков, что свидетельствует о чрезвычайной актуальности рассматриваемого вопроса. В этой связи безотлагательно должны быть приняты меры для того [3, с. 220], чтобы:

- повысить степень ответственности родителей за физическое состояние и здоровье их детей;
- внедрить в учебный процесс новые высокоэффективные методы и формы организации спортивной деятельности;
- улучшить в образовательных учреждениях организационное и программно-методическое обеспечение физкультуры;
- разработать и реализовать социально значимые проекты и программы, нацеленные на привлечение молодого поколения к ЗОЖ, занятиям физкультурой и спортом;
- создать комплексные физкультурно-спортивные центры при образовательных учреждениях, в которые будут входить не только спортивный зал и плоские сооружения, но и плавательный бассейн.

Формирование у молодежи мотивации в физическом воспитании требует актуализации педагогических воздействий на все составляющие личности каждого ребенка и подростка с учетом гуманистических и демократических идеалов. Ведение образовательного процесса в вышеуказанной направленности позволяет реализовать технологию личностно-ориентированного физкультурного образования молодого поколения. Благодаря этому обучающиеся успешно усваивают фундаментальные ценности физической культуры (двигательные, духовно-

нравственные, информационные и интеллектуальные). Вышеуказанная технология позволяет [4, с. 79]:

– изучить принципы и сформировать навыки ЗОЖ у учащихся;

– применять в ходе учебного процесса разные варианты оздоровительных и личностно-развивающих методик с учетом интересов обучающихся и их мотивации;

– сформировать у обучающихся знания, умения и навыки, позволяющие им организовывать самостоятельно занятия по физической культуре.

Выводы. На основании всего, рассмотренного выше, можно сделать вывод об огромной важности популяризации спорта среди детей и подростков. Решением этой сложной, но очень актуальной задачи, должны заниматься не только родители и семьи, но и образовательные и общественные организации, а также государство. Необходима разработка и реализация массовой пропагандистской кампании, направленной на повышение значимости спорта и ЗОЖ среди молодежи. Подобные мероприятия должны помочь сформировать соответствующее мировоззрение у молодого поколения. Кроме того, требуется выделить достаточный объем инвестиций, обеспечивая всем детям, подросткам, молодежи возможность посещения спортивных секций и спортивных объектов.

Список литературы

1. Блохин, В. Н. Проблемы популяризации спорта в молодежной среде / В. Н. Блохин. – Текст : непосредственный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции (28 февраля 2017 г., г. Екатеринбург). - Екатеринбург: РГППУ, 2017. - С. 16-19.

2. Гамова, С.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: методические рекомендации к выполнению контрольных работ для студентов заочной формы обучения. – Москва: Директ-Медиа, 2017. – 78 с. – Текст : непосредственный.

3. Дутов, С.Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников / С. Ю. Дутов. – Текст : непосредственный // Вестник ТГУ. - 2012. - № 11 (115). - С. 218-221.

4. Столярова, К. Н. Повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом / К. Н. Столярова, Л. В. Кузнецова. – Текст : непосредственный // Молодежь и наука: сборник материалов IX Всероссийской научно-технической конференции студентов,посвященной 385-летию со дня основания г. Красноярска. - Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2013. - С.78-81.

5. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие. - Москва: Директ-Медиа, 2016. - 104 с. – Текст : непосредственный.

УДК 613.481

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

Шомполова Н.Н., студент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

HYGIENE REQUIREMENTS FOR CLOTHING AND FOOTWEAR FOR FITNESS

Shompolova N.N., student
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье выявлены гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях фитнесом, описаны критерии выбора одежды и обуви при занятиях различными видами фитнеса, а также дана характеристика современных тканей, наиболее используемых при производстве одежды.

Ключевые слова: фитнес, одежда, мода, комфорт.

Abstract. The article reveals the hygienic requirements for clothing and footwear when doing fitness, describes the criteria for choosing clothing and footwear when doing various types of fitness, and also gives the characteristics of modern fabrics most used in the production of clothing.

Key words: fitness, clothing, fashion, comfort.

Актуальность исследования. Занятия фитнесом – отличная инициатива для поддержания хорошей формы и сохранения здоровья. Разнообразие видов фитнеса обусловливает тренировочный процесс, который должен быть безопасным [3]. Немаловажным фактором является выбор одежды для занятий. Одежда для фитнеса и спортивного зала является неотъемлемой частью спортивного процесса. Правильно подобранная одежда для фитнеса и спортивного зала способна не только украсить спортивный выход, но и сделать тренировку максимально удобной, а значит эффективной. Для занятий в спортивном зале необходимо как минимум приобрести: спортивное бельё, топик или майку, носки, штаны, обувь.

С тем, чтобы получить больший эффект от тренировки, нужно грамотно подойти к выбору одежды. Одежда для занятий различными видами фитнеса играет очень большую роль. Выбор одежды зависит, безусловно, от многих факторов: вида занятий (аэробика, степ-аэробика, йога, пилатес и т.д.), погодных условий, интенсивности нагрузки, а также особенностей телосложения [4, 5, 6].

Цель исследования: выявить основные гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях фитнесом для достижения наилучшего

тренировочного эффекта, а также дать характеристику современным синтетическим тканям при производстве одежды.

Многие специалисты сходятся во мнении, что одежда должна быть практичной, удобной и легкой, пропускать влагу, поддерживать грудь, а главное, не сковывать движения. Специалисты не рекомендуют использовать не пропускающую влагу одежду, так как это способствует повышению температуры тела выше нормы, что приводит к его перегреву [1].

Для занятий на свежем воздухе выпускают и утеплённые комплекты спортивной одежды. Очень широкое применение при изготовлении такой спортивной одежды нашли такие материалы как лайкра и полиэстер в сочетании с хлопком. Одежду из чистого хлопка на занятиях носить не практично, так как такая одежда быстро намокает от пота, прилипает к коже и не даёт ей дышать. Одним из немаловажных моментов использования одежды из чистого хлопка является то, что она очень быстро теряет форму и растягивается, выгорает на солнце и линяет от частых стирок. Для устранения этих недостатков хлопка широко применяются синтетические материалы в смеси с хлопком в различных пропорциях. Введение таких материалов в производство спортивной одежды сделало её более привлекательной, ноской, долговечной [2, 3].

С уходом чистого хлопка из производства спортивной одежды появилась мода на одежду из конопляных волокон. Она более экологична, не протирается, и при стирке адаптируется к телу. Также применяются полностью синтетические ткани. Они лучше тянутся, не стесняют движения. При этом они долго сохраняют прекрасный внешний вид, не тускнеют, не выстирываются. Несмотря на то, что такие костюмы хорошо сидят по фигуре, хороши в носке, их ношение не рекомендуют больным аллергией.

Крупные фирмы по производству спортивной одежды проводят свои исследования в разработке тканей для своих изделий. Так, разработан достаточно уникальный материал сапплекс, сочетающийся с лайкрой - дающий коже дышать, хорошо впитывающий пот.

Основным материалом при изготовлении одежды для фитнеса является лайкра, которая не сковывает движения, поэтому риск получения травмы маловероятен.

Современные синтетические ткани сохраняют свойства натуральных волокон, в то же время имитируют кожу, шелк. Одна из последних разработок - ткань Suppex от фирмы Du Pount. Она мягкая и комфортная, как хлопок, в то же время удерживает форму при стирке. Ткань хороша тем, что способствует отведению влаги от тела и быстрому высыханию [3].

При занятиях классической аэробикой, степ-аэробикой, танцевальными стилями обычно надевают длинные брюки и топик или майку. А вот для йога-аэробики, тренировки по системе Пилатеса лучше

использовать леггинсы, которые позволяют инструктору-тренеру лучше видеть работу суставов, мышц и вносить соответствующую коррекцию, исправлять ошибки [4, 5]. Для сайклинга рекомендуются специальные длинные шорты с прокладкой сзади. В любом случае при соблюдении гигиенических норм не следует надевать на себя слишком много одежды, т. к. тело должно дышать. С использованием новейших разработок, целой линейки спортивных тканей, спортивные костюмы для занятий фитнесом и аэробикой стали более удобны, с прекрасной вентиляцией, из облегающих мягких тканей. Они прекрасно сидят по фигуре и очень износоустойчивы. Как ноу-хау во многих моделях используются вставки из сетчатой ткани, помогающей лучше испаряться поту, поддерживая кожу сухой.

Мода постоянно меняется, это касается и спортивной одежды. Недавно пользовавшиеся популярностью лосины сегодня не актуальны. Им на смену пришли капри, выгодно визуально вытягивающие фигуру. Также в моде длинные прямые или немного расклешённые брюки, которыми можно скрыть мелкие недостатки фигуры. Брюки с поясом шнурком подчеркнут плоский живот, визуально удлинят ноги вовремя одетые короткие шортики.

Наверное, самым важным для удобства на тренировках будет выбор спортивного белья. Для женщин с пышной грудью выпускаются специальные спортивные бюстгальтеры для поддержки груди.

Что касается носков, то сейчас преобладает укороченная модель носка. Также успешно носятся хлопчатобумажные с добавлением лайкры следки.

Обувь для занятий фитнесом должна быть в первую очередь удобной, чтобы не было дискомфорта. Для интенсивных тренировок (аэробика, степ-аэробика, функциональный тренинг и др.) подойдут кроссовки с жесткой подошвой. Для надежной фиксации важна жесткая пятка, но в то же время амортизирующая подошва. Также важен дышащий материал изделия. Воздухопроницаемость позволяет ногам на тренировке «дышать».

Результаты исследований. Исследование показало, что основными требованиями к одежде и обуви является их практичность, удобство, износостойкость, воздухопроницаемость, влагоотведение. При производстве одежды практически не используется хлопок. На замену ему пришли современные синтетические ткани.

Выводы. Для занятий фитнесом важно грамотно подобрать одежду и обувь для того, чтобы чувствовать себя на тренировках комфортно и снизить риск получения травмы. Покупать одежду для занятий спортом необходимо в специализированных магазинах, продающих гарантированно качественный товар.

Список литературы

1. Вашляева, И. В. Специфика спортивной одежды и обуви для занятий различными видами спорта / И. В. Вашляева, Н. Н. Шуралева. – Текст : непосредственный // Педагогика и современное образование: традиции, опыт и инновации : сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 20 февраля 2018 года. – Пенза: МЦНС Наука и Просвещение, 2018. – С. 166-168.

2. Гордиенко, В. С. Гигиенические требования к спортивной одежде / В. С. Гордиенко. – Текст : непосредственный // Безопасность городской среды : материалы V Международной научно-практической конференции, Омск, 21–23 ноября 2017 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2018. – С. 16-19.

3. Лисицкая, Т. С.Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т. С. Лисицкая. – Москва : Академия, 2008. – 104 с. – Текст : непосредственный.

4. Пьянзина, Н. Н. Йога как средство регуляции психоэмоционального состояния женщин / Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, С. А. Эриванова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 20 октября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2021. – С. 65-71.

5. Шиленко, О. В. Влияние занятий по системе Пилатеса на организм человека / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 309-310.

6. Shilenko, O. V. The Impact of Tabata Training on Body Weight Correction in Women 25–30 Years Old / O. V. Shilenko, N. N. Pyanzina, T. N. Petrova // Advances in economics, business and management research : proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019), Kazan - NaberezhnyeChelny, 24–25 сентября 2019 года. – Kazan - NaberezhnyeChelny: Atlantis Press, 2020. – P. 722-725. – DOI 10.2991/aebmr.k.200114.170.

UDK 796

NON-TRADITIONAL PHYSICAL TRAINING AND SPORTS MANAGEMENT

Khahhorova X., student, Rakhimov V.Sh., cand. of pedag. science., prof.
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Abstract. The paper shows that an integral part of the education of young people in the spirit of patriotism is its physical development. Today in the life of the inhabitants of our country there is a need for physical training and discipline. Government, union and other institutions pay much attention to health promotion, capacity building, fitness and longevity from early age to old age.

Key words: health promotion, physical education, protection, youth, longevity, society, mature person, sport, life, spiritual and moral, socio-economic, spiritual.

At the current stage of development of society, the upbringing of a harmoniously developed person is one of the most important and urgent tasks. One of the most important means of educating a harmoniously developed person is physical education and sports, which shape not only the appearance of a person, but also his inner world. Sport in the broadest sense includes competitive activities, socio-economic, spiritual-moral, cultural-domestic, physical and psycho-functional, technical and tactical processes related to this area. The essence of the concept of sport is the desire of a person to overcome the obstacles and difficulties encountered in the course of life and to further expand the limits of their capabilities.

Sport is a modern, super-mass social movement that sharpens the mind, lifts the mood, shapes a person physically, spiritually and mentally, improves its internal and external culture (morphology - stature and functional structure), gives endless joy to humanity. Since gaining independence, Uzbekistan has been paying special attention to the development of state and public life. Particular attention is paid to educating the younger generation in the spirit of patriotism and uniting them in this way. An integral part of educating young people in the spirit of patriotism is their physical development. Today, physical training has become an increasingly important need in the lives of the people of our country. From an early age to old age, the state, trade unions, and other organizations take care of health, capacity building, defense readiness, and longevity. So far, many decisions and decrees have been made on physical culture and sports.

The purpose of physical education and sports management is:

1. Physical training and sports of the decisions and instructions of the Republic of Uzbekistan in-depth study of their decisions on issues and their implementation.

2. Achieve the development of young athletes through physical education and prepare them to become champions.

3. Creating maximum conditions in the process of training and coaching, athletestaff training.

4. Physical training and sports for people in all sectors of the economy achieve regular engagement with. In the management of physical culture and sports, the main function (task) is assigned to the relevant organizations. By function we mean the activities carried out in the implementation of the tasks and responsibilities required by our government, physical education and sports. Physical education organizations perform the following functions:

1. Preparation and decision-making of management. In doing so, it makes decisions, orders, directives and assignments of the meetings on all issues.

2. It is necessary to plan the work in the function of organizing physical culture and sports movement, to organize the implementation of decisions. Therefore, organizational work in physical education organizations is important.

3. Setting up. This is great when implementing different decisions, instructions, plansimportant. Because it is necessary to explain when necessary, to organize seminars, to teach when there are disagreements.

4. Accounting and control. Takes into account their activities in sports organizations and all their sub-teams and constantly monitors their implementation. Proper management of this function is important in the proper planning of future activities.

5. To work creatively in the implementation of activities in the field of physical culture and sports on the basis of special instructions, i.e. to plan in advance the activities that need to be carried out.

6. Training of qualified specialists for all branches of the physical culture movement, regular training.

7. Extensive promotion of physical culture and sports among the populationuse all means of propaganda and advocacy. The State Committee for Physical Culture and Sports of Uzbekistan plays a key role in planning and implementing the development of physical culture and sports. For this reason, all sports organizations and bodies of physical culture and sports in the departments are subordinated to the Sports Committee for this function: The following areas of physical culture and sports indicators find their content:

- Increasing the number of athletes.
- Increase the number of participants
- Training and advanced training of specialists
- Expansion of sports facilities
- Caring for research and competitions.

Physical education and sports organizations make plans for a period of one year, five years and longer. These plans should reflect all types and indicators of physical activity. Thus, planning work is carried out in lower physical education organizations. In the management of the physical education

movement, an annual plan is drawn up, which mainly reflects the general activities. A calendar plan will be developed for physical education. The following principles shall be followed in drawing up and approving plans of sports organizations:

1. The principle of political approach.
2. Democratic principle.
3. Territorial administrative principles.
4. The principle of science.
5. The principle of a comprehensive approach.

These principles cover the following areas:

1. A whole.
2. Goal-oriented.
3. Centralized structure.
4. Obey the available opportunities.
5. Complex sensitivity to control objects.
6. Perspective
7. Efficiency
8. Accuracy of workload.
9. Accuracy

Physical education and sports organizations are developing their own plansthe inclusion of outstanding measures in this plan is necessary for its implementationmeasures should be set in advance. In physical education and sports organizations, organization of sports clubs, their conduct, training of public personnel,work with physical education teams and take into account the results of competitionsleads to comply with the requirements of the team's uniform forms of registrationis done. In addition to the activities required in each teamdocumented. This will be necessary in order to carry out the work in an orderly manner.

References

1. Nayminova, Z. Methods of teaching. Sports games / Z.Nayminova. – Rostov n / D: Phoenix, 2001. – 256 p.

2. B.M.Miradilov, B.Z.Karimov, M.A.Umbetova. Improving sports pedagogy (basketball). Textbook T .: 2018 – 262 p.

3. Isroilov Sh.X., Nurimov Z.R., Sh.U.Abidov, S.R. Davletmuratov, A.A..Karimov. Sports and movement games (football) / textbook: –T .: Sano-standart Publishing House, 2017. – 320 p.

4. Hayrapetyans L.R. Volleyball: A Textbook for Your Lesson / L.R. Ayrapetyans. – T .: Dice pen, 2006. – 240 p.

УДК 796.07

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ПОЛЬЗА ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ

Хоменко Н.В., студент, Шубина О.А., канд. биол. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина», г. Бийск, Россия

TABLE TENNIS: BENEFITS FOR PHYSICAL DEVELOPMENT AND HEALTH

Khomenko N.V., student, Shubina O.A., cand. of biol. science., associate prof.
Altai State Humanitarian and Pedagogical University named after V.M. Shukshina, Biysk, Russia

Аннотация. В данной статье описаны преимущества занятий настольным теннисом и их влияние на физическое состояние и здоровье занимающихся на разных ступенях образования.

Ключевые слова: настольный теннис, физическое развитие, здоровье.

Abstract. This article describes the advantages of table tennis classes and the effect of this activity on the physical condition and health of students at different levels of education.

Key words: table tennis, physical development, health.

Настольный теннис – это динамичный и зрелищный вид спорта, считающийся одним из самых популярных в мире. Несмотря на то, что настольный теннис – это индивидуально-игровой вид спорта, заниматься им могут люди любого возраста и уровня физической подготовленности. Данный вид физической активности не предполагает больших затрат на экипировку и инвентарь.

Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание [1].

Одним из преимуществ занятий настольным теннисом являются укрепление мышц, стабилизация кровяного давления, нормализация деятельности системы кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис рассматривается как универсальное средство снижающее усталость, является средством активного отдыха, особенно для лиц, занимающихся напряженной умственной деятельностью.

Большое влияние оказывает игра на центральную нервную систему. Быстрота выполнения движений и частая их смена, постоянное варьирование интенсивности мышечной деятельности способствует увеличению силы, подвижности и лабильности нервной системы [2].

Людям с нарушениями дыхания, повреждениями опорно-двигательного аппарата и с другими заболеваниями также можно рекомендовать занятия настольным теннисом. Слежение за полетом мяча – прекрасная гимнастика для глаз, что важно в век всеобщей компьютеризации. У занимающихся данной двигательной деятельностью наблюдается увеличение поля и глубины зрения, что необходимо во многих отраслях трудовой деятельности. Настольный теннис способствует расширению пространственной мобильности, повышает адаптационный потенциал человека и качество жизни в целом. Конечно, при организации занятий настольным теннисом для лиц с проблемами здоровья необходимо учитывать показания и противопоказания врачей [5].

Доказано, что благодаря настольному теннису можно успешно решать задачи физического воспитания и спортивной тренировки у детей, подростков и юношей на разных этапах физкультурного образования.

В стране создана широкая сеть детско-юношеских спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства, где реализуется слаженная система, обеспечивающая многолетнее планирование совершенствования спортивного мастерства игроков в настольный теннис [6, 7]. Период начального обучения в настольном теннисе продолжается примерно 3 года – до 9-10 лет, и содержит техническое и теоретическое обучение [7].

В системе школьного образования настольному теннису также уделяется немалое внимание, однако обучение двигательным навыкам данного вида спорта происходит в основном во внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

В процессе физического воспитания в высших учебных заведениях решается главная задача – всесторонняя физическая подготовка студентов [4], одним из популярных вариантов выбора у студентов способов физкультурной активности также является настольный теннис [3].

Занятия по настольному теннису включают в себя как техническую, так и физическую, и психологическую подготовку студентов. При этом развиваются важные физические и морально-волевые качества, формируется двигательная база для лучшего овладения прикладными двигательными навыками. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих студентов проявление разнообразных чувств и переживаний, высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Таким образом, настольный теннис обладает большими возможностями для повышения уровня физической подготовленности и сохранения здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Список литературы

1. Барчукова, Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова. – Москва :Физкультура и спорт, 2006. – 176 с. – Текст : непосредственный.

2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – Москва : Советский спорт, 2015. – 312 с. – Текст : непосредственный.

3. Барчукова, Г.В. Организация и результаты исследования по изучению влияния занятий настольным теннисом на физическую подготовленность студенток нефизкультурных вузов / Г.В. Барчукова, Е.Е. Жигун, А.Н. Мизин, – Москва : МНКО. 2019.– №1. - 74 с. – Текст : электронный. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-i-rezultaty-issledovaniya-po-izucheniyu-vliyaniya-zanyatiy-nastolnym-tennisom-na-fizicheskuyu-podgotovlennost-studentok (дата обращения: 29.01.2022).

4. Дорошенко, С.А. Настольный теннис: учебное пособие для студентов и преподавателей нефизкультурных вузов / С.А. Дорошенко, А. Б. Муллер. – Красноярск: КГТУ, 2000. – 120 с. – Текст : непосредственный.

5. Киселева, Ж.И. Настольный теннис как средство адаптивной двигательной рекреации лиц с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью / Ж.И. Киселева, М.Р. Валетов, В.В. Шляпникова. – Москва : АНИ : педагогика и психология, 2019.– №2. - 27 с. – Текст : электронный. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/nastolnyy-tennis-kak-sredstvo-adaptivnoy-dvigatelnoy-rekreatsii-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-i-s-invalidnostyu (дата обращения: 30.01.2022).

6. Сабирзьянов, Н.К. Подготовка спортивного резерва для спорта высших достижений в системе специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) с позиций системного анализа / Н.К. Сабирьзьянов. - Текст : электронный // Вестник ТГУ, 2011. – №12. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-sportivnogo-rezerva-dlya-sporta-vysshih-dostizheniy-v-sisteme-spetsializirovannyh-detsko-yunosheskih-sportivnyh-shkol (дата обращения: 30.01.2022).

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис / Министерство спорта Российской Федерации. – Москва: Советский спорт, 2014. – 24 с. – Текст : непосредственный.

UDK 796

EFFICIENCY OF USING NATIONAL AND ACTIVE GAMES IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS PRACTICES

Elmuradova M.U., student, Rakhimov V.Sh., cand. of pedag. science., prof.
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Abstract. The paper shows that a person is engaged in activities in his life such as playing, study, work, rest. In the early stages of human life, playing is the main activity, and then it continues along with reading, after which playing diminishes and its place is illuminated.Analytical data on reading and work are given.

Key words: sports practice, physical qualities, natural need, rapid fatigue, stress, human races, mental, spiritual.

Today, the training of talented young athletes is one of the priorities of state policy. At the current stage of development of society, the upbringing of a harmoniously developed person is one of the most important, urgent tasks. Indeed, in recent years, our country has undergone significant reforms to develop children's sports and train young talented sportsmen. A lot of creative work has been done. All conditions have been created for regular participation in sports and holding local and national competitions on the basis of current official rules. In sports practice, including in the early stages of training athletes, it has been observed that the methodology for developing physical qualities, which is the foundation of sportsmanship, is often based on the preference for general or specific exercise. However, exertion in such exercises can lead to certain negative consequences. Because the standardized application of these exercises to a certain size, intensity and duration does not always allow to take into account the level of physical and functional condition of children. Consequently, such a method of developing physical qualities can lead to stress, rapid fatigue, and even symptoms of illness in the practitioner. Such the use of movement games has a good effect on the prevention of complications and the harmless development of physical qualities. It is known that a person is busy in his life with activities such as play, study, work, rest. In the early stages of human life, play is the main activity, and then it continues along with reading, after which play diminishes and is replaced by reading and labor. In the early days of human history, games played an important role in life. With the help of games, humanity has grown, matured, become physically strong, developed mentally and spiritually. So, the game has played a significant role in human history. The reasons for this are as follows: 1) There is a natural need in man for play, which fills the void in life, helps a person to expend excess energy in the body, and to accumulate the lack of energy. 2) Games are an exception to folk history. Games reflect a person's life through hard work, experience, anxiety,

struggle, and achievement. Through games, we can learn about human history, dreams, thoughts, problems, intentions. 3) The game is the most ancient form of human culture, many spiritual spheres have served as a source of dance, spectacle, theater, music, sports, ceremonies and so on. 4) Games are a means of healing our ancestors. With the help of folk games and competitions, our ancestors became mentally, mentally active and physically fit has become energetic. Games have become a key factor in shaping healthy generations. 5) Games are the most effective educational tool. Through games, children have learned to prepare for life, to exercise, to overcome the difficulties of life, to win at work and in struggle. 6) Games are an invaluable source of cultural heritage that combines the experience of our ancestors and serves the intellectual, spiritual and physical development of our contemporaries, especially the younger generation. So games are the ancestors formed on the basis of natural and historical needs of the people It is a source of many spiritual spheres that reflect the life, work, experience, struggle, achievements in another form, an educational tool that forms a healthy generation and an important factor in the physical and mental development of our contemporaries. To our ancestors, who are an integral and integral part of our cultural heritage. Restoration and effective use of folk games, which have given spirit, soul and health for centuries, will enhance our national image, spirituality and values. Since folk games also play an important role in shaping a new healthy generation, we need to preserve, respect and use them wisely.

References

1. Nayminova, Z. Methods of teaching. Sports games / Z.Nayminova. – Rostov n / D: Phoenix, 2001. – 256p.

2. Miradilov, B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A.. Improving sports pedagogy (basketball). Textbook T , 2018. – 262 p.

3.IsroilovSh.X., Nurimov Z.R., Abidov Sh.U., DavletmuratovS.R., Karimov A.A... Sports and movement games (football) / textbook: –T .: Sano-standart Publishing House, 2017. – 320 p.

4. Hayrapetyans, L.R. Volleyball: A Textbook for Your Lesson / L.R. Ayrapetyans. – T .: Dice pen, 2006. – 240 p.

UDK 796

MANAGEMENT IN THE ACTIVITIES OF SPORTS ORGANIZATIONS

Elmurodova M.U., student, Karimova N.Kh., teacher
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Abstract. This article provides information on the activities of sports managers in sports organizations and modern requirements for sports managers.

Key words: sports, management, marketing, psychology, economics, coach, athletes, sports managers.

In order to develop sports in our country, it is important, first of all, to be able to properly organize the activities of sports organizations. The activities of sports organizations depend mainly on the leader. Therefore, it is necessary to increase the number of sports managers, to provide them with sufficient training, to ensure that they study abroad in order to acquire the necessary knowledge and skills. It is also necessary to privatize sports organizations. In today's evolving world, sport is becoming a big business. It's important that young sports managers understand this. Sports management is the constant search for complex solutions to direct and indirect problems in a changing and difficult to predict environment. In sports, the unpredictability of results makes the process more attractive.

Leaders in every sports organization should pay close attention to their skills and experience. The profound changes in all aspects of the developing life place completely new demands on the manager. Society's need for professionals who can solve complex tasks and make decisions in a competitive, new service and ever-changing environment of production is paramount. That's why it's important for managers to be aware of every area. Managers who can rely on their experience and knowledge in any situation are becoming a requirement of today. Sports managers need to have their own way, their own style, and be able to make a positive impact on those around them. Managers need to be familiar with psychology, marketing, economics, computer technology and foreign languages. This is one of the main requirements of our time. In general, managers should strive to become universal in their field. It is also important that every manager knows that he or she needs to work with his or her employees in an open and transparent manner. It is important to create freedom for employees. Anyone can achieve great things only in freedom. Based on this, it is advisable to listen to each employee and resolve issues in consultation.

The tasks of modern managers are to organize the production of goods and services based on available material resources, taking into account the needs of consumers, to ensure its profitability, its stable position in the market through perfect organization of the production process, development of scientific and technical base, technological reconstruction and development, implementation of production automation, effective use of human resources. It also controls the relationship between the coach and the athlete, influencing the athlete's physical, mental, cultural, social development and success in major competitions. Sports managers have an independent opinion, their own worldview, strong beliefs and civic position, the ability to express their views on events in the world community, to see the promising future of each athlete and, accordingly, their daily, be able to create and change weekly, monthly and

annual plans. It is also important to remember that every manager should be able to lead.

In order to train qualified managers, we must first find professors who will educate them and take the courses that suit them. At the same time, managers should be able to provide sufficient knowledge about management, sports psychology, sports marketing, sports facilities, sports financing, etc. and allow them to apply it in practice. Changing the system in sports organizations will lead to great success. Of course, it is necessary to use a carefully thought-out system. No system can guarantee that our results will be good, i.e. it is preferable to study the system with a specific working group and then introduce it.

References

1. Proceedings of the scientific-practical conference "Modern cluster system in the context of innovations and reforms in education: problems, approaches and prospects", –Chirchik: Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region, December 17, 2019.

2. Modern science in Olympic sports // Proceedings of the International scientific-practical online conference. –T .: Scientific and Technical Information-Press Publishing House, 2020/

3. Ziyo.net, Lex.uz

4. Psychology of sports. –SPb .: Peter, 2009 . – 352p.: Ill. (Series "Masters of Psychology").

УДК 796.01

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ

Алейникова С.С., студент, Питкин В.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Краснодар, Россия

PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON STDENTS

Aleinikova S.S., student, Pitkin V.A., senior lecturer
Kuban State Technological University, Krasnodar, Russia

Аннотация. В представленной статье изучается психологическое влияние физической культуры на студенческую молодежь. Представлены обобщенные выводы исследований в области физической культуры, которые показывают, что регулярная физическая активность положительно влияет не только на физическое, но и на психологическое здоровье молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, самоэффективность, мотивация к физической активности, социальная поддержка.

Abstract. The presented article studies the psychological influence of physical culture on students. Numerous studies show that regular physical activity has a positive effect not only on the physical, but also on the psychological health of young people. In addition, it develops qualities such as attention, self-confidence, cohesion and self-control.

Key words: physical culture, self-efficacy, motivation for physical activity, social support.

Актуальность данной статьи заключается в том, что физическая культура является одной из самых важных средств развития жизни и социализации молодежи, так как студенческий возраст является значимым периодом наиболее активного психологического развития у молодежи.

Цель исследования заключается в рассмотрении психологического влияния физической культуры в жизни студенческой молодежи.

Физическая культура является частью общей культуры общества, объединение различных мероприятий, которые направлены на достижение человеком физического совершенствования. А именно на укрепление здоровья, развитие физических качеств, достижение спортивных результатов, поддержание физического состояния всех групп мышц и т.д.

[1]. Регулярное участие в физической активности необходимо для хорошего здоровья. Активные люди с высоким уровнем физической подготовки имеют меньший риск развития различных заболеваний, приводящих к инвалидности, чем неактивные люди. Многие исследования свидетельствуют о том, что польза для здоровья от физической культуры не ограничивается физическим здоровьем, а также включает психические компоненты. Малоподвижный образ жизни является фактором развития значительных психосоциальных нарушений, возникновения или обострения медицинских заболеваний.

Занятия спортом, несомненно, положительно влияют на физическую форму и психологическое состояние молодежи. Эти преимущества касаются улучшения физической формы, а также снижению ожирения и диабета и других различных тяжелых заболеваний. С психологической же точки зрения положительные аспекты влияния физической культуры связаны с поднятием самооценки, снижением тревоги и депрессии, а также оказанием благотворного воздействия на когнитивные функции, что, в свою очередь, связано с улучшением успеваемости у молодежи. Следуя этой точке зрения, систематическая и регулярная практика физической культуры считается важным фактором, положительно влиявшим на психическое здоровье участников. Физическая культура выступает в качестве ключевого фактора, способствующего благополучию и здоровью в течение всей жизни, от детства до пожилого возраста.

Самоэффективность определяется как уверенность человека в своих способностях выполнять предложенные действия в конкретной ситуации. Это фактор, связанный с когнитивными навыками, ответственностью за учебные задачи, образовательными амбициями студента и его семьи [2]. Иными словами, самоэффективность – вера в себя. Существует мнение, что социальная поддержка и самоэффективность являются важными факторами физической активности.

Самоэффективность значительно связана с инициативой участия молодежи в физической активности. Она играет решающую роль в изменении старого образа жизни и инициировании нового поведения в отношении физической активности, а также определяет, будет ли мотивация в отношении физической активности, как долго студенты будут упорствовать, сталкиваясь с аверсивными переживаниями, и сколько усилий они приложат к физической активности.

Люди с более высокой верой в себя в отношении физических упражнений, вероятно, будут участвовать в большем количестве упражнений, затрачивать больше усилий, упорствовать дольше, проявлять больший интерес к упражнениям и достигать более высоких уровней физической активности, чем те, кто сомневается в их возможности выполнения упражнений при столкновении с трудностями и препятствиями. Более того, самоэффективность рассматривается как

посредник между социальной поддержкой и физической активностью. Отсутствие социальной поддержки и низкая вера в себя являются двумя важными препятствиями для регулярной физической активности и качества жизни. Социальная поддержка, являющаяся предоставлением друг другу знаний, опыта, эмоциональной, социальной или практической помощи, оказывает прямое влияние на физическую активность, а самоэффективность опосредует влияние на физическую активность.

Важно, что вера в себя имеет значительную связь со стрессом, социальной поддержкой, физической активностью и качеством жизни, поэтому следует принять эффективные стратегии для повышения самоэффективности физических упражнений студенческой молодежи, включая уровень мастерства и навыки студентов в целом, чтобы увеличить физическую активность и улучшить качество жизни. Веры в себя можно достичь, наблюдая, как другие успешно выполняют физическую активность, и получая словесное убеждение от преподавателя, сверстников и товарищей.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [3].

Участие студенческой молодежи в занятиях физкультурой зависит от их мотивации к физической активности. В частности, от мотивационно-ценностного компонента, основанного на активно-положительном эмоциональном отношении к ней. Кроме того, в восприятии компетентности преподавателя, в распределении сил студентов, а также на методах решения ситуаций столкновения с неудачами. Именно эти факторы увеличивают вероятность участия в спорте, а впоследствии в достижении успеха.

Все большее количество исследований указывает на эффективность программ тренировок от умеренных до интенсивных для улучшения исполнительных функций у молодежи, учитывая тесное взаимодействие между когнитивной и двигательной областями. Например, кардиотренировки развивают скорость и ловкость, а также снимают психологический стресс и напряжение. А во время футбольного матча игрокам необходимо быстро и правильно реагировать на действия товарищей по команде и противников во время игры, следить за условиями матча и стратегиями игры. Поэтому футбольные движения развивают высокоуровневые когнитивные процессы для восприятия и анализа меняющихся игровых ситуаций, принятия решений путем выбора тактических стратегий и выполнения технических и кинетических способностей, что положительно влияет на мыслительные процессы молодежи и успеваемость студентов. Все вышесказанное в совокупности, определяет значимость физической культуры в высших учебных

заведениях и определяет необходимость популяризации физической культуры среди студентов [4].

Выводы. Регулярная физическая активность положительно влияет на физическое и психологическое здоровье студенческой молодежи. Занятие спортом, в частности, физической культурой, развивает внимание, уверенность в себе, контроль над стрессом, снижает беспокойство, улучшает мотивацию, учит сплоченности и самоконтролю. Физическая активность способствует благополучию индивидов.

Список литературы

1. Андрианов, А.Ю. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи / А.Ю. Андрианов, Я.А. Кульков, А.А. Скороходов. – Текст : электронный // Научные исследования и инновации. - 2021. – №4. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-fizicheskoy-kultury-studencheskoy-molodezhi (дата обращения: 10.01.2022).

2. Берман,Н.Д.Самоэффективностьвобучении / Н.Д. Берман, А.Ю. Берман. - Текст : электронный // RussianJournalofEducationandPsychology. - 2019. - №5. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/samoeffektivnost-v-obuchenii (дата обращения: 11.01.2022).

3. Рысюкевич, Н.С. Мотивация в командных видах спорта: социологический анализ / Н.С. Рысюкевич. - Текст : электронный // Социологический альманах. - 2018. - №9. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-v-komandnyh-vidah-sporta-sotsiologicheskiy-analiz (дата обращения: 11.01.2022).

4. Суяргулов, А.У.Физическая культура в жизни студентов / А.У. Суяргулов, В.М. Крылов. - Текст : электронный // Наука и образование сегодня. - 2018. - №5. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov (дата обращения: 11.01.2022).

УДК 796.011.3

САМОРАЗВИТИЕ, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

Ахмадьянов К.И., студент, Кашицына А.А., доц.
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический университет», г. Йошкар-Ола, Россия

SELF-DEVELOPMENT, SELF-REALIZATION AND PATRIOTIC EDUCATION OF ATHLETES

Akhmadyanov K.I., student
Volga State Technological University, Yoshkar-Ola, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные проблемы развития и саморазвития юных спортсменов, сделан акцент на аспектах,

которым уделено мало внимания, а также разобран вопрос патриотического воспитания спортсменов.

Ключевые слова: саморазвитие, самореализация, патриотическое воспитание, рекреация спортсмена, социокультурное саморазвитие.

Abstract. This article examines the main problems of the development and self-development of young athletes, focuses on aspects to which little attention is paid, and also analyzes the issue of patriotic education of athletes.

Key words: self-development, self-realization, patriotic education, recreation of an athlete, socio-cultural self-development.

Для покорения новых высот в карьере спортсмен должен повышать не только физическое развитие, но и личностный рост. Как правило, проблема развития человека рассматривается преимущественно с физиологической точки зрения, а на психологический и социальный аспект выделяется мало внимания. Данные полученные в ходе исследования этих проблемам зачастую противоречивы, что объясняется устаревшей, либо ошибочной методологией.

Исследование проблемы саморазвития требует уточнения значения этого понятия, так как в философии, педагогике и этике вкладывают разный смысл. В самом общем смысле саморазвитие – это стремление личности к изменению себя, физической и социальной индивидуальности, а также проявление способностей, и именно это значение мы будем использовать в дальнейшем.

Традиционная система физического воспитания рассчитана на формирование двигательных качеств и физическое развитие и не уделяет должного внимания индивидуальным особенностям. Саморазвитие юного спортсмена предполагает контроль за процессом со стороны педагога, однако на данный момент остро стоит проблема подготовки профессиональных педагогических кадров. В Государственных образовательных стандартах, как правило, не рассматривается вопрос саморазвития личности и в лучшем случае читается факультативно. В результате процесс саморазвития выпадает из контроля педагога и происходит стихийно, поверхностно.

Мало внимания уделяется рекреации спортсмена. Традиционно рассматривают лишь биологическую сторону вопроса. Однако современные исследования включают в это понятие ещё и удовлетворение физических, психических, социальных и духовных потребностей индивида. Крайне важна организация досуга, развлечения и отдыха спортсмена, а также прививание любви к своему делу [4].

Частой задачей педагога является повышение самооценки юного спортсмена, развитие коммуникативных качеств, формирование оптимального социального самочувствия и удовлетворённости собой и своей карьерой. Особую роль в этом играет социокультурное саморазвитие

индивида. Данный аспект относительно новый и актуальный, но в научных исследованиях ему уделяется мало внимания. Возможность самореализации повышает самооценку и придаёт мотивации спортсмену, что в конечном итоге приводит к повышению результативности [1].

Саморазвитие даёт возможность преобразования природной и социальной сущности человека. Оно позволяет человеку быть многомерным, целостным и создает реальные предпосылки для реализации своей индивидуальности, самобытности во всех их проявлениях. Но в общественном и личном сознании проблема саморазвития личности еще не приобрела статуса личностно-общественной значимости [3].

Особняком стоит проблема патриотического воспитания. Многие перспективные спортсмены уезжают за границу в поиске лучшего заработка. Прививание любви к родине не структурировано, а методологические исследования этого вопроса проводятся бессистемно. Использование старых методов, о которых с теплом вспоминают старшие поколения невозможно, так как базировались на идеологии не актуальной в наше время.

Основными векторами работы педагогических коллективов должно стать приобщение ребят к боевым и трудовым традициям, их ознакомление с Российской армией, толкование сути понятий героизма и самоотверженности. У школьников и студентов нужно воспитывать гордость за предыдущие поколения защитников и героев, желание им подражать. Это необходимо делать именно в раннем возрасте, так как с годами привить патриотизм становится всё труднее или вовсе невозможно.

Чувство патриотизма может стать мощным стимулом для спортсмена, так как он ощущает себя лицом целой страны, что в свою очередь повышает упорство и силу духа [2].

Список литературы

1. Саторин, И. Занятия спортом на пути развития личности. - URL: https://progressman.ru/2010/07/sport/ (дата обращения 4.12.2021). - Текст : электронный.

2. Тараненко, И. М. Патриотическое воспитание спортсмена. - URL: https://www.maam.ru/detskijsad/patrioticheskoe-vospitanie-sportsmena.html (дата обращения 4.12.2021). - Текст : электронный.

3. Уляева, Г.Г. Проблема самореализации спортсмена как субъекта двигательной активности / Г. Г. Уляева, Е. Б. Полянский, Б. Б. Раднагуруев. - URL: http://sportfiction.ru/articles/problema-samorealizatsii-sportsmena-kak-subekta-dvigatelnoy-aktivnosti/ (дата обращения 2.12.2021). - Текст : электронный.

4. Эльмурзаев, М. А. Психолого-педагогическое руководство саморазвитием личности юного спортсмена / М. А. Эльмурзаев, А. А Батукаев. - URL: ttps://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-

rukovodstvo-samorazvitiem-lichnosti-yunogo-sportsmena (дата обращения 2.12.2021). - Текст : электронный.

УДК 159.9

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Беликова С., студент, Солонченко С.С., педагог-психолог
ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж», г. Белгород, Россия

REDUCING THE LEVEL OF ANXIETY IN ADOLESCENTS BY INCREASING PHYSICAL ACTIVITY

Belikova S., student, Solonchenko S.S., educational psychologist
Belgorod Pedagogical College, Belgorod, Russia

Аннотация. В статье рассматривается понятие «тревожность», анализируется уровень тревожности в подростковом возрасте, а также исследуется взаимосвязь между физической активностью и тревожностью. Исследование проведено авторами статьи на выборке, состоящей из 50 респондентов 15-16 лет. Авторами выявлена взаимосвязь между уровнем тревожности и физической активностью подростков. Как показывают результаты исследования, повышение уровня физической активности влечет за собой снижение уровня тревожности.

Ключевые слова: тревожность, подростки, физическая активность.

Abstract. The article discusses the concept of "anxiety", analyzes the level of anxiety in adolescence, and also examines the relationship between physical activity and anxiety. The study was conducted by the authors of the article on a sample consisting of 50 respondents aged 15-16. The authors revealed the relationship between the level of anxiety and physical activity of adolescents. So, as the results of the study show, an increase in the level of physical activity entails a decrease in the level of anxiety.

Key words: anxiety, teenagers, physical activity.

Актуальность. Особенности протекания подросткового возраста влекут за собой повышенный уровень тревожности, что в свою очередь отражается на поведении подростков негативным образом. Так, подростки, по мнению как отечественных, так и зарубежных специалистов, характеризуются нестабильностью поведения, зачастую у них снижается успеваемость, нарушаются взаимоотношения с окружающими, подростки становятся подвержены деструктивному поведению. Именно поэтому большое количество исследований, сегодня направлено на исследование методов, посредством которых можно стабилизировать уровень тревожности в подростковом возрасте.

Цель работы. Проанализировать возможность снижения уровня тревожности у подростков посредством повышения их физической активности.

Тревожность обычно принято считать комбинацией представлений, поведения избегания и конкретного нарушения. Тревожность – одно из наиболее частых явлений, сопровождающих клиническую симптоматику у больных нервно-психическими и психосоматическими расстройствами, а также разнообразные психологические проблемы у здоровых [3].

В 1926 г. З. Фрейд выпустил в свет монографию «Торможения, симптомы, беспокойства», в которой впервые выделил состояние тревоги. Это состояние эмоциональное, включает в себя переживание ожидания и неопределенности, чувство беспомощности. Это характеристика указывает на внутренние причины рассматриваемого состояния [8]. Д. Льюис в книге «Научные принципы психологии» определяет тревожность как форму невротической реакции, которая заключает в себе условный страх [4]. Изучающие тревожность авторы – Фрейд, Гольдштейн, Хорни – согласны с тем, что тревожность есть диффузное опасение и что главное различие между тревожностью и страхом состоит в том, что страх является реакцией на специальную опасность, тогда как тревожность рассеянна, беспредметна [2].

Интересные данные получены в результате изучения тревожности у подростков, проведенного А.И. Захаровым. Подростков, по данным исследования, тревожат межличностные страхи. Необходимо отметить, однако, что к таковым автор относит большую группу: «...это страхи одиночества, некоторых людей, наказания, войны, сделать что-либо не так, не то, не успеть, опоздать, не справиться с порученным делом, не совладать с чувствами, потерять контроль, быть не самим собой, насмешек, осуждения со стороны сверстников и взрослых и т.д. [3].

В связи с этим в психологии выделяют два вида тревожности: мобилизующую и расслабляющую. Мобилизующая тревожность дает дополнительный импульс к деятельности, в то время как расслабляющая снижает ее эффективность вплоть до полного прекращения [6]. Важным фактором риска для здоровья, и повышенной тревожности становится нехватка двигательной активности и свободного времени для самостоятельных занятий спортом. Особую обеспокоенность вызывают негативные последствия недостаточной двигательной активности подростковой молодежи, которые приводят к увеличению заболеваемости, развития, снижению работоспособности организма. Как показывает анализ современных исследований, повседневная двигательная активность подростков не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья [5].

Избавиться от тревожности, как отмечает В.А. Нестеров, помогают любые нагрузки, направленные на развитие выносливости, силы и гибкости. Например, стретчинг, пилатес, йога, езда на велосипеде, различные виды единоборств, кардиоупражнения (бег, скакалка), тяжёлая атлетика, а также ряд других направлений, которые непосредственно воздействуют на рост мышечной массы [6].

Нами проведено исследование среди подростков в возрасте 15-16 лет. В исследовании приняли участие 50 подростков, в том числе 42 девушки и 8 юношей. Уровень тревожности мы измерили при помощи шкалы тревожности Спилбергера-Ханина. А физическая активность была нами измерена при помощи методики С.В. Ромашиной. Наша работа состояла из трех этапов. На первом этапе нами были измерены тревожность и физическая активность у респондентов в первой половине сентября 2021 года. Затем на втором этапе нами была проведена работа, направленная на повышение уровня физической активности респондентов. Данная работа включала в себя выступление перед респондентами 1 раз в 2 недели в течение 3 месяцев на кураторских часах с пропагандой занятий физической культурой и спортом. С такой же периодичностью нами проводились тренинги, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Также нами были инициированы и проведены мероприятия, которые способствовали повышению физической активности респондентов. На третьем этапе во второй половине января 2022 года нами были повторно измерены тревожность и физическая активность респондентов. **Первый этап.** Мы провели тестирование 15 сентября. Мы измерили физическую активность и тревожность. Среднее арифметическое тревожности составило - 22,46 балла. А физической активности - 6,36 балла. **Второй этап.** Мы увеличили физическую активность, чтобы измерить изменения тревожности посредством увеличения физической активности. **Третий этап.** Мы провели повторный тест 15 января, что показало совершенно другие результаты. Среднее арифметическое тревожности составило 19,71 балла. А физической активности - 8,21 балла.

Таким образом, в результате проведенного исследования мы выяснили, что при повышении уровня физической активности, которое произошло после проведенных нами мероприятий, у респондентов снизился уровень тревожности, что в свою очередь, по словам респондентов, отразилось положительно на их психо-эмоциональном состоянии и успеваемости.

Список литературы

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Москва, 1968. – 398 с. – Текст : непосредственный.

2. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология : учебное пособие для студентов педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова,

Л. М. Орлова ; под редакцией М. В. Гамезо. – Москва :Пед. о-во России, 2003. – 508 с. – Текст : непосредственный.

3. Захаров, А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / А.И. Захаров. – Москва: Просвещение, 1986. – 320 с. – Текст : непосредственный.

4. Льюис, Д. Научные принципы психологии. – Москва, 1989. – 231 с. – Текст : непосредственный.

5. Мухина, В.С. Детская психология / В. С. Мухина; под редакцией Л.А. Венгера.– Москва: Просвещение, 1985. – 430 с. – Текст : непосредственный.

6. Нестеров, В. А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков / В.А. Нестеров. – Хабаровск, ДВГАФК, 2018. – 220 с. – Текст : непосредственный.

7. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2017. – 304 с. – Текст : непосредственный.

8. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – Москва: АСТ, 2018. – 720 с. – Текст : непосредственный.

9. Ханин, Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера/ Ю. Л. Ханин. – Ленинград: ЛНИИФК, 1976. – 40 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9:796

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЙ МОЛОДЫХ МУЖЧИН В ВЫБОРЕ ПУТИ УВЕЛИЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

Бессолов К.С., студент, Семерханова Н.Ф., доц.
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет», г. Уфа, Россия

RESEARCH OF YOUNG MEN'S PREFERENCES IN CHOOSING THE WAY OF INCREASING MUSCLE BODY MASS

Bessolov K.S., student, Semerkhanova N.F., associate prof.
Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования отношения молодых людей 18-20 лет к своему внешнему облику, телосложению, а также исследуются предпочтения обучающихся в выборе пути изменения своего тела.

Ключевые слова: мышечная масса, тело, спортивное питание, биологически активные добавки.

Abstract. The article presents the results of a study of the attitude of young people of 18-20 years old to their appearance, physique, and also examines the preferences of students in choosing a way to change their body.

Key words: muscle mass, body, sports nutrition, biologically active additives.

Отвращение к своему внешнему виду, официально называемое неудовлетворенностью телом, затрагивает до 61% подростков во всем мире. Было установлено, что это фактор риска развития расстройств пищевого поведения, нездорового поведения и плохого психического здоровья.

Опубликовано огромное количество исследований о неудовлетворенности телом и депрессии. Все же большинство исследователей рассматривают девочек и девушек [6]. Исследования, проведенные на юношах, так же подтверждают, что много молодых людей, порядка 43%, не довольны своим телом, но в отличие от девушек, парни наоборот считают себя мелкими, худыми и т.п. из чего мы делаем вывод, что юноши хотят быть больше, крупнее [8].

Как известно, для того чтобы увеличить мышечную массу, есть два пути [7]:

- регулярные серьезные тренировки, 4-5 раз в неделю, с большими нагрузками, требующие от молодого человека дисциплины, усердия, целеустремленности, умения ограничивать себя в желаниях, для того, чтобы в дальнейшем получить хороший результат [2]. Это путь длиною в несколько лет [5].

- химические добавки в пищу, стимулирующие быстрый рост мышечной массы.

Этот путь быстрый, но дорогостоящий, и с не ясными перспективами и побочными для здоровья последствиями [2], и не имеющий долгосрочного результата, тем не менее, этот путь также имеет место быть.

Цели исследования:

- выяснить, довольны ли юноши, обучающихся в БашГАУ, своим телом?

- какой из двух описанных выше путей предпочтут молодые люди?

Метод исследования - статистический опрос.

Мы опросили 50 юношей, обучающихся на 1 и 2 курсах БашГАУ. Перед опросом для испытуемых была проведена рекламная лекция, в которой рассказывали много положительного о спортивном питании, в том числе, была приведена рекламная таблица, свидетельствующая о быстром наборе мышечной массы у молодых людей, принимающих спортивное питание и биологически активные добавки к пище.

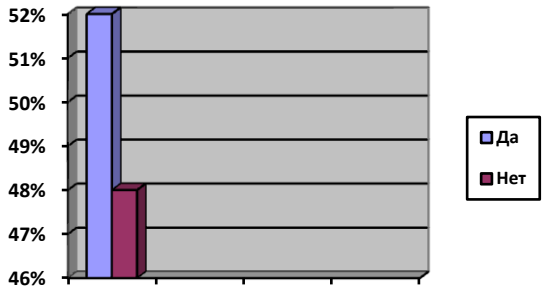


Рисунок 1 – Ответы на вопрос «Довольны ли вы своим телом?»



Рисунок 2 – Соотношение людей о знаниях про применение микроэлементов

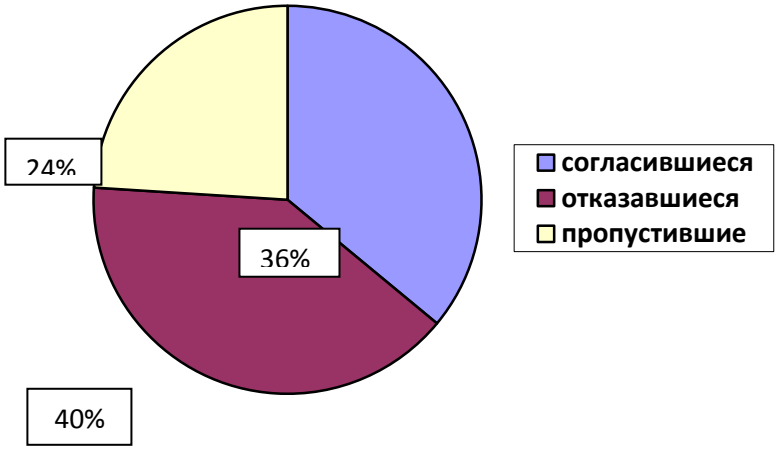


Рисунок 3 – Соотношение людей о применении методики питания

Выводы:

На рис. 2 видно, что всего 6% опрошенных знают о возможностях спортивного питания и различных химических добавок. Это объясняется тем, что в БашГАУ обучается большое количество юношей из районов и

деревень, в которых просто нет тренажерных залов, а деревенским мужчинам некогда думать о красоте тела.

На рис. 3 мы видим, что, несмотря на рекламную лекцию, 64% обучающихся не готовы применять химические и фармакологические препараты для увеличения мышечной массы. Это говорит о том, что занятия на кафедре физической культуры, оздоровления и спорта, не прошли даром. Обучающиеся не боятся физических нагрузок, регулярных тяжелых тренировок [1] и считают, что им хватит знаний, физической подготовки и усердия, для того, чтобы приблизить свое тело к общепринятым стандартам красоты [3]. И, что еще более важно, обучающиеся считают, что нельзя подвергать риску свое здоровье, ради «эфемерных стандартов красоты».

После опроса для обучающихся была проведена вторая лекция, в которой мы красочно рассказали о побочных для здоровья, эффектах использования фармакологических препаратов [4] для роста мышечной массы.

Список литературы

1. Абдуллин, Р.Х. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях / Р.Х. Абдуллин, Н.С. Яунбаева, Р.Р. Ягафаров. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Международной научно-методической конференции, посвященной 75-летнюю годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне. – Уфа, 2020. – С. 10-14.

2. Анализ выполнения беговых тестов в программе испытаний ВФСК ГТО / В.В. Бобков, Л.Г. Рыжкова, М.А. Кузьмин., Н.С. Яунбаева. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 2. – С. 20-22.

3. Валиуллина, О.В. Формирование здорового образа жизни студентов в образовательном процессе средствами адаптивной физической культуры : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы. Уфа, 2006. – 22 с. – Текст : непосредственный.

4. Доценко, Е.А. Средства, повышающие потенциальные резервы спортсмена / Е.А. Доценко, О.В. Валиуллина. – Текст : непосредственный // Аграрная наука в инновационном развитии АПК: материалы международной научно-практической конференции, посвящённой 85-летию Башкирского государственного аграрного университета, в рамках XXV Международной специализированной выставки «Агрокомплекс - 2015». – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 243-246.

5. Семерханова, Н.Ф. Значение физической культуры для снижения психофизической нагрузки студента-первокурсника / Н.Ф. Семерханова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции. – Саратов, 2012. – С. 254-256.

6. Яунбаева, Н.С. Определение функционального состояния студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой /Н.С. Яунбаева. – Текст : непосредственный // Современные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма: материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Ухта, 2007. – С. 279-281.

7. Яунбаева, Н.С. Личностные развитие и самореализация студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом / Н.С. Яунбаева, Л.Г. Селезнева. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции. – Саратов, 2012. – С. 351-353.

8. Яунбаева, Н.С. Роль спорта в самореализации студенческой молодежи / Н.С. Яунбаева, О.Л. Адова. – Текст : непосредственный // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Орел, 2018. – С. 374-378.

УДК 378.178

СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бобова К.А., студент, Варнель В.В., магистр пед. наук, преподаватель
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь

BURN OUT SYNDROME IN SPORTS

Bobova K.A., student, Varnel V.V., master of pedag. science., teacher
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. В статье рассматривается выгорание в спортивной деятельности. Рассмотрены причины возникновения выгорания у спортсменов. Определены разные взгляды на проблему профессионального выгорания с позиции разных авторов и подходов. В статье освещено влияние и особенности поведения спортсменов в периоды выгорания. Данная статья будет полезна психологам, работающим с командами, спортсменами.

Ключевые слова: выгорание; выгорание у спортсменов; спортивная психология; выгорание в большом спорте

Abstract. This article discusses burnout in athletic performance. The causes of burnout in athletes are considered. Different views on the problem of professional burnout from the standpoint of different authors and approaches have been determined. The article highlights the influence and characteristics of the behavior of athletes during periods of burnout. This article is useful for psychologists working with teams, athletes.

Key words: burnout, burnout in athletes, sports psychology, burnout in sports.

Проблема выгорания личности является наиболее актуальной на сегодняшний день. Согласно проведённым исследованиям, большое количество людей, занятых спортивной деятельностью, страдает этим заболеванием.

Выгорание в спортивной деятельности – это нечастная проблема, она характерна для спортсменов разного возраста, а также для представителей абсолютно разных направлений в спорте.

Целью данной работы является выявление специфики выгорания у спортсменов, определение причин и закономерностей появления выгорания в спортивной деятельности.

Выгорание – это реакция организма в ответ на некоторое эмоциональное перенапряжение. Изначально предполагалось, что выгоранию подвержены люди, деятельность которых направлена на взаимодействие с другими людьми: социологи, учителя, врачи и т. д. В таком контексте понималось именно профессиональное выгорание.

Однако позже было выявлено, что выгорание может проявляться в любой сфере деятельности человека: отношениях, профессии, родительстве и т.д. Но одним из актуальных направлений в сфере эмоционального выгорания, является выгорание в спортивной деятельности, которое мы и рассмотрим в данной работе.

У человека, страдающего выгоранием, наблюдается отсутствие радости по отношению к жизни, отсутствие чувств и эмоций по отношению к близким людям и друзьям. Согласно работам многих учёных, мы можем сказать, что затрагивая одну сферу жизни, выгорание плавно перетекает в другие.

Некоторые учёные-психологи придерживаются позиции, что выгорание личности – это такой защитный механизм, который необходим, чтобы сохранить психику человека. Например, И.Л. Демина и И.А. Ральникова считают, что эмоциональное выгорание необходимо, чтобы экономить расход энергетических и психологических ресурсов [2, 4].

Согласно Фроуденбергеру, который впервые указал на профессиональное выгорание, как на заболевание, эмоциональное

истощение включает в себя симптомы общей физической утомленности и разочарованности в профессиях альтруистического содержания. Позже К. Маслач и С. Джексон добавили симптомы эмоциональной истощенности, деперсонализации и снижение общей работоспособности [1].

Как писала психолог Е. И. Гринь, впервые интерес к психическому выгоранию у спортсменов возник в начале 1980-х г.г., исследования носили теоретический характер [3, с. 68].

Только в 21 веке появились практические разработки в сфере работы с эмоциональным выгоранием у спортсменов. После проведения исследований среди спортсменов, были выявлены средние показатели последствий: ухудшение результатов, апатия, потеря интереса к спорту.

Было установлено, что основными причинами эмоционального истощения в спорте является: повышенный стресс, физическое и психическое переутомление на тренировках и соревнованиях, длительное эмоциональное напряжение. Выгорание спортсмена подразумевает истощение как физическое, так и психическое.

Р. Смит в своих работах говорил, что основная причина возникновения выгорания – реакция организма на хронический стресс. Длительное физическое переутомление также относится к хроническому стрессу.

Однако, после проведения исследования на спортсменах, были получены результаты, которые свидетельствуют о том, что длительный стресс и тренировки не всегда будут вызывать выгорание. Таким образом, даже сильная личность, устойчивая к длительным физическим нагрузкам, а также устойчивая к стрессу, может выгореть из-за отсутствия мотивации своей деятельности. Поэтому ещё одной из причин выгорания в спортивной деятельности, которую выделяют ряд ученых, является отсутствие мотивации у спортсменов.

Выгорание в спорте – это известный термин, который всё чаще встречается в работах психологов. Поскольку большинство спортсменов, так или иначе, подвержены постоянным стрессам и нагрузкам, психика спортсмена может не выдерживать. Так большое количество молодых спортсменов, подающих надежды, уходят из спорта. Таким образом, очень важно предупредить не только физические, но и психические перегрузки спортсмена во время тренировок. Необходимо на ранних стадиях оказывать помощь спортсмену. И самое главное, необходимо проводить постоянную профилактику выгорания: формировать цели, которые в последующем будут помогать спортсмену, поддерживая его.

Список литературы

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 2-е изд. – Санкт Петербург : Питер, 2008 – 336 с. – Текст : непосредственный.

2. Глумова, Д. Е. Эмоциональное выгорание в спорте / Д. Е. Глумова, И. С. Черномырдина. - Текст : электронный // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – URL: https://scienceforum.ru/2017/article/2017029635 (дата обращения : 10.01.2022).

3. Гринь, Е. И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена / Е. И. Гринь. – Текст : непосредственный // Человек. Сообщество. Управление. – 2009. – № 4. – С. 68-75.

4. Demina, L. D., Ral'nikova I. A. Psikhicheskoye zdorov'ye i zashchitnyye mekhanizmy lichnosti: uchebnoye posobiye. 2 izdani-ye [Mental health and protective mechanisms of personality: text-book. 2 edition]. Barnaul, Altai University Publ., 2005.

УДК 378.178

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ

Бойко Я.Ю., студент, Шеховцова Ю.А., студент,
Тюкалова С.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Boyko Y.Yu., student, Shekhovtsova Yu.A., student,
Tyukalova S.A., senior lecturer
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены аспекты здоровья студентов, занимающихся физической культурой, взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием студентов.

Ключевые слова: физкультура, психическое здоровье, здоровье студентов, спорт, психологические аспекты.

Abstract. The article discusses aspects of the health of students engaged in physical education, the relationship between physical and emotional state of students.

Key words: physical education, mental health, student health, sports, psychological aspects.

Введение. На данный момент невозможно найти общую область деятельности человека, которая не была бы связана с физической культурой, так как и физическая культура, и спорт являются неотъемлемой частью человеческих ценностей. Неслучайно в последнее время

физическую культуру все чаще принимают как самостоятельное социальное явление и стабильное качество личности. Основной интерес при этом акцентируется на воздействие физической культуры в вопросе воспитания эмоционального состояния молодого поколения и здорового образа жизни молодежи.

Результаты исследования. Спорт является ключевым средством, задерживающим возрастное осложнение физических качеств. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. С возрастом кардинально снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений. Соответственная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте, благодаря тренировкам, можно повысить физические способности и уровень выносливости [3].

Главная функциональная нагрузка в спорте приходится на опорно-двигательный аппарат – это значит на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий. Тренировка мышц заключается главным образом в утолщении мышечных волокон. Мышечная масса наращивается за счет увеличения количества толщины мышечных волокон. Регулярные тренировки приводят к разрастанию в мышцах кровеносных сосудов, а также к увеличению концентрации в мышечных клетках различных ферментов, при помощи которых вырабатывается энергия. Кости же, под действием тренировок, подвергаются значительной перестройке. При этом линии нагрузок совпадают с линиями жесткости кости. Поэтому умеренные регулярные занятия спортом укрепляют кости.

Физическая культура, несомненно, влияет на личность человека. Физическая культура и спорт являются не только действенным средством физического формирования человека, но бесспорно воздействуют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность. Они предоставляют любому члену общества широчайший потенциал для развития, одобрения и выражения собственного «я», заставляют довольствоваться победой, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают гордость за беспредельность возможных потенциальностей человека.

В процессе занятий спортом закаляются такие качества как: воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать, или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками, обогащаясь опытом человеческого общения, учится понимать других. Атлеты знают, как контролировать свои эмоции и свои действия.

Благодаря спорту, к людям приходит смелость, смекалка, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других. Спорт развивает в человеке соперничество дух, и дух товарищества [2].

Студенческая молодежь - это непростой социальный организм, находящийся в постоянном движении. Студенты должны развивать умственные способности, и не забывать держать тело в тонусе. Являясь специфической социальной группой, студенты наиболее подвержены нервному и психологическому перенапряжению. Большая нагрузка может привести к усталости, эмоциональному выгоранию. Причиной всему является сидячий образ жизни.

Вырабатывается уровень гормона стресса или иначе - кортизол. Этот гормон полезен, потому что активизирует мозговую деятельность, защищает от инфекций. Но переизбыток этого гормона приводит к нарушению обмена веществ, что впоследствии приводит к ожирению. Появляется раздражительность, агрессивность. Иммунитет ослабляется. Физическую культуру можно рассматривать в качестве метода борьбы со стрессом и утомлением, так как во время физических нагрузок, в крови снижается уровень гормона стресса, после это наступает расслабление мышц [1, 4].

Был проведен опрос среди 50 студентов Кемеровского государственного университета. Из них 25 студентов активно занимаются физической культурой, и 25 - ведут пассивный образ жизни. Задачей респондентов являлось расставить баллы от 1 до 3 (где 1 - нет, 2 - не знаю, 3 - да), в соответствии с их самочувствием.

1. Вы чувствуете напряжение/стресс?
2. Вы чувствуете себя отлично?
3. Вы полны сил?
4. Часто болеете?
5. Вы счастливы?
6. Часто возникает желание отдохнуть?

Результаты опроса показали, что учащиеся, ведущие пассивный образ жизни, чаще отмечали "1", а студенты, занимающиеся спортом и физической культурой - чаще "3", что свидетельствует о более чем положительном влиянии физической культуры на психоэмоциональное состояние студенческой молодежи.

Заключение. Занятия физической культурой и спортом содействуют положительному прогрессу качеств личности, ее гармоничному развитию, служат барьером на пути возникновения вредных привычек. В процессе тренировок человек учится лучше управлять своими эмоциями, а также использовать навыки саморегуляции в различных сферах жизни. Занятия физической культурой, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, усиливают проявление психической напряженности у студента. На студентов благоприятно влияет малая и

средняя физическая нагрузка с применением кругового и равномерного методов тренировки. Так как гармоничное развитие всех мышечных групп приводит к динамическому проявлению процессов возбуждения и торможения. Также снижение агрессивности у тех учащихся, чья психическая напряженность направлена внутрь, происходит благодаря силовым качествам и силовой выносливости.

Список литературы

1. Изучение образа жизни студентов и определение мотивов к занятиям физическими упражнениями в политехническом вузе / Е. В. Егорычева, С. В. Мусина, М. В. Шлемова, И. В. Чернышева. – Текст : непосредственный // Известия Волгоградского государственного технического университета. Серия: Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – 2012. – Т. 9, № 11(98). – С. 53-54.

2. Краснов, И. С. Пути формирования здорового образа жизни студентов / И.С. Краснов. – Текст : непосредственный // Вопросы физического воспитания студентов. – Санкт Петербург: Изд-во СПбГУ, 2003. – С. 56.

3. Ращупкин, Г.В. Физическая культура / Г.В. Ращупкин. –Санкт Петербург: Нева, 2004. – 163 с. – Текст : непосредственный.

4. Формирование физической культуры личности студента – неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста / Е. В. Егорычева, И. В. Чернышева, С. В. Мусина, М. В. Шлемова. – Текст : непосредственный // Известия Волгоградского государственного технического университета. Серия: Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – 2013. – Т. 10, № 13 (116). – С. 48-50.

УДК 378.172

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бутурлакина М.А., студент, Шилина В.Н., студент,
Якуб И.Ю., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», г. Новосибирск, Россия

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENT YOUTH

Buturlakina M.A., student, Shilina V.N., student, Yakub I.Yu., senior teacher,
Novosibirsk State University of Economics and Management,
Novosibirsk, Russia

Аннотация. В статье описано значение двигательной активности на здоровье человека. Также в статье рассмотрена необходимость физического развития и психологические аспекты физической культуры студентов.

Ключевые слова: физическая культура; укрепление здоровья; здоровый образ жизни; физические нагрузки.

Abstract. The article describes the importance of physical activity for human health. The article also discusses the need for physical development and psychological aspects of physical culture of students.

Key words: physical culture; health promotion; healthy lifestyle; physical exercise.

Высокая двигательная активность – одна из необходимых составляющих здорового образа жизни. Именно поэтому непременно важно отметить, что в профессиональной подготовке будущих специалистов значительную роль играет физическая культура как совокупность физического, интеллектуального, нравственного и эстетического развития.

На протяжении последних лет отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем. В настоящее время медико-биологические исследования здоровья детей показывают, что учеба в высших учебных заведениях носит стрессовый характер и сопровождается снижением адаптационных возможностей организма, развивая при этом целый ряд заболеваний. Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни, ведь, занимаясь спортом или какой-либо двигательной деятельностью, мы можем свести к минимуму риск заболевания. А при привлечении студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы учебного заведения необходимо делать акцент на психологические аспекты и поиск мотивации студенческой молодежи. Это способствует повышению их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры.

Цель данного исследования заключается в том, чтобы рассмотреть вопрос психологических аспектов физической культуры студенческой молодежи.

В ходе данного исследования необходимо опираться две основные задачи:

1) Определить роль воздействия физической активности на уровень здоровья человека.

2) Рассмотреть формирование мотивационного отношения студентов к занятиям физической культурой.

Объект исследования: уровень физической культуры студентов вуза.

Предмет исследования: психологические аспекты физической культуры студентов, обучающихся на программах высшего образования.

По данным медицинских обследований, специальных опросов и литературных источников: из ста обследованных студентов только 4-5 не имеют никаких заболеваний; 9 – имеют отклонения в состоянии здоровья; более 50% состоят на диспансерном учете у врачей; до 23% первокурсников, по данным ежегодного медицинского осмотра попадает в медицинские группы (специальную медицинскую, группу ЛФК и группу освобожденных от физических нагрузок) [1]. По данным компьютерной диагностики, биологический возраст студентов на 10-15 лет опережает календарный, учитывая, что у преобладающей части обследованных отмечается ускоренный темп старения. Особенную распространенность у студентов имеют заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, нервной системой и органами зрения. Также, отмечается усиление тяжести этих заболеваний: за последние годы число студентов-инвалидов выросло на 33%; заметно увеличились случаи всевозможных психических расстройств; возросло число наследственных заболеваний у молодежи.

В рамках программы вузовского образования на двигательную активность студентов предусмотрено два плановых занятия по физической культуре в неделю. В то же время молодой и растущий организм нуждается в движениях, соответствующих 14–19 тысячам шагов в сутки, или 1,3–1,8 часам в день. Таким образом, в связи с этой причиной типовые вузовские программы по физической культуре, какие бы эффективные средства в них не вкладывались, не в силах исправить ситуацию и решить задачу укрепления здоровья студентов, обеспечения их организма высоким уровнем работоспособности, который способствовал бы успешному овладению различными навыками для будущей профессии.

Физическая активность – это индивидуальная деятельность, направленная на воспитание физических качеств, необходимых для достаточного поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовки. Физическая активность ясно указывает на свою значимость и ориентирует на личностную мотивацию к физическим тренировкам. Таким образом, раскрывая понятие «физическая активность», мы можем видеть не только двигательную деятельность саму по себе, но и целую категорию данной деятельности [4; 5].

Вовлеченность человека в активную деятельность физической культурой и спортом на протяжении всей его жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью вести здоровый образ жизни. Во время физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку реакционным путем. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных

процессов, укрепляются мышечная и мышечно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая форма, и, как следствие, достигается состояние организма, когда нагрузки легко переносятся, а результаты, ранее недостижимые при различных видах физических упражнений, становятся нормой. Следовательно, формирование мотивационного отношения к занятиям физической культурой направлено на то, чтобы воспитывать у студентов ценностную ориентацию в отношении их здоровья.

Для улучшения уровня физической культуры у молодежи необходима мотивация к физическому воспитанию:

1) Понимание и осознание роли физической культуры в развитии индивидуальной личности и подготовленности к своей профессиональной деятельности.

2) Принятие и усвоение основ физической культуры, физической активности и здорового образа жизни.

3) Формирование мотивации – принятие ценности в форме физической культуры, самосовершенствование в сфере здорового образа жизни, самообразование и показатель лидерства, потребность в личностном росте, регулярные физические упражнения не только на парах, занимающихся физической культурой, но и в спортивных секциях, для саморазвития.

4) Овладение наборами практических навыков, способствующих улучшению и сохранению здоровья, психологического благополучия, самоопределения в физической культуре.

5) Определение общей и профессиональной подготовленности.

6) Приобретение опыта и достижения жизненных целей в профессиональной деятельности.

В заключение, следует сделать вывод о том, что физическая активность студентов высших учебных заведений играет важную роль в их деятельности. У студентов, систематически посещающих занятия физкультурой и спортом, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность в поведении, наблюдается развитие престижных установок, высокая жизненная сила, они в большей степени общительны. У них прослеживается более высокая эмоциональная стабильность, выносливость, им больше свойственны оптимизм и энергия, среди них больше настойчивых и решительных людей, умеющих вести за собой команду. Этой группе студентов больше присуще чувство долга, совесть, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, более свободно вступают в контакт, более находчивы, среди них больше лидеров, им легче удается добиться самоконтроля.

Список литературы

1. Белых, С. И. Самоконтроль студентов во время самостоятельных занятий физическим воспитанием и спортом. -Текст : электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – №9 (127). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-student (дата обращения: 14.12.2021).

2. Различные формы внеурочного физического воспитания студентов / Ю. В. Орлова, М. В. Шлемова, И. В. Чернышева, С. П. Липовцев. – Текст : непосредственный // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 80.

3. Струначева, Л. Р. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов / Л. Р. Струначева, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышева. – Текст : непосредственный // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 102.

4. Аллянов, Ю.Н. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов по дисциплине "Физическая культура" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ю.Н. Аллянов. – Смоленск, 2007. – 202 с. – Текст : непосредственный.

5. Управление физкультурным движением : учебник для институтов физической культуры / под общей редакцией В.А. Ивонина, К.А. Кулинковича. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 287 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.91:796:641.56-057.875

ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ОБЩЕФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПИЩЕВЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ

Васильев О.А., студент
ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный аграрный университет», г. Троицк, Россия

PSYCHO-EMOTIONAL AND GENERAL FUNCTIONAL STATE OF THE STUDENTS' BODY WHEN USING FOOD INGREDIENTS

Vasiliev O.A., student
South Ural State Agrarian University, Troitsk, Russia

Аннотация. Проведён эксперимент по определению психо-эмоционального и обще-функционального состояния организма студентов при использовании пищевых ингредиентов. В исследовании использовали следующие методы: педагогический эксперимент, беседы,

психологическое тестирование, анкетирование, логический и математический анализ.

Ключевые слова: физический статус, работоспособность, физиологически функциональные пищевые ингредиенты.

Abstract. An experiment was conducted to determine the psycho-emotional and general functional state of the students' bodies when using food ingredients. During the experiment, a pedagogical method, conversations, psychological testing, a questionnaire and logical and mathematical analysis were carried out.

Key words: physical status, working capacity, physiologically functional food ingredients.

Актуальность проблемы улучшения физического статуса в целях повышения работоспособности современных студентов в последние годы привлекает все большее внимание ученых, врачей и педагогов, что обусловлено снижением общего потенциала здоровья, высокой заболеваемостью, как населения России в целом, так и студенческой молодежи. Неоднозначная трактовка физического статуса студентов высших учебных заведений, отсутствие единого мнения по вопросам употребления специализированных продуктов питания, снижения уровня работоспособности определяют необходимость проведения более глубоких исследований.

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность использования физиологически функциональных пищевых ингредиентов для улучшения физического статуса в целях повышения работоспособности студентов ВУЗов.

Методы и организация исследования. Нами применялся комплекс методов исследования: педагогический эксперимент; беседа («Эффективность использования физиологически функциональных пищевых ингредиентов»); психологическое тестирование (оценка уровня своих психо-эмоциональных перегрузок; опросник «Общее функциональное состояние организма»); логический и математический анализ с обработкой материала на компьютере. А также на протяжении всего эксперимента проводили регулярный контроль над состоянием занимающихся на основе педагогических наблюдений, хронометрирования и пульсометрии.

Исследование проводилось на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Южно-Уральский государственный аграрный университет. В состав контрольной и экспериментальной групп вошли 24 юноши от 18 до 21 лет, являющиеся студентами данного учебного заведения (по 12 человек в группе).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, полученные в ходе исследования на констатирующем этапе эксперимента

с использованием описанных выше методик, позволили заключить, что на начальном этапе эксперимента у испытуемых имеются умственные и физические перегрузки, что отрицательно сказывается на работоспособности студентов. Указанные низкие показатели работоспособности могут обнаруживать себя в процессе учебной деятельности студентов.

В табл. 1 представлены результаты оценки студентами своих психо-эмоциональных перегрузок на формирующем этапе эксперимента. При анализе показателей применяемой методики в экспериментальной группе выявлено, что после окончания занятий их можно отнести к оценке «хорошо». Показатели контрольной группы по данной методике тоже улучшились, но они по прежнему относятся к оценке «удовлетворительно». Высокие показатели психо-эмоциональных перегрузок, соответствующие высокой балловой оценке своей значимости, приводят, к низким результатам собственной деятельности, низкой мотивации и низкой удовлетворенности испытуемых.

Таблица 1 – Результаты оценки уровня своих психо-эмоциональных перегрузок студентов опытных групп на заключительном этапе опытно-экспериментальной работы

Группы	На констатирующем этапе	На формирующем этапе	Темп прироста (%)
Экспериментальная	49,2±2,4	38,6±2,1	24,1
Контрольная	49,1±2,8	43,9±1,88	11,2

Из таблицы следует, что темпы прироста экспериментальной группы, намного превышают темпы прироста контрольной. При этом темпы прироста показателей по контрольным тестам статистически значимы у обеих групп ($P<0,05$). Это связано с тем, что организм студентов нормализует и приводит в здоровое состояние процессы, происходящие в нем, что, соответственно, отражается и на психике.

На табл. 2 и 3 соответственно представлены результаты обеих групп по методике «Общее функциональное состояние организма», полученные на формирующем этапе эксперимента.

Таблица 2 – Средние значения индекса испытуемых экспериментальной группы по методике «Общее функциональное состояние организма» на заключительном этапе эксперимента

№	Шкала	На констатирующем этапе	На формирующем этапе	Темпы прироста (%)
A	Зрения, слуха	2,3±0,16	1,9±0,12	20,3
B	Дыхательная система	4,2±0,12	3,3±0,33	23,1
C	Сердечно-сосудистая	5,9±0,02	4,6±0,65	25,6
D	Желудочно-кишечный тракт	11,9±0,6	9,1±0,37	26,7
E	Скелет, мышцы	1,3±0,01	1±0,07	26,9
F	Кожные покровы	1,7±0,8	1,3±0,08	24,3
G	Нервная система	6,4±0,98	5±0,52	25,2
H	Мочеполовая система	5,9±0,71	4,6±0,33	24,3
I	Утомляемость	7,7±0,94	5,9 ±0,54	26,3
J	Частота заболеваний	1,4±0,01	1,1±0,07	25,8
K	Данные о других заболеваниях	1,7±0,65	1,7±0,06	-
L	Образ жизни, привычки	2,5±0,68	1,9±0,08	26,3
M	Настроение, адекватность	8,7±0,59	6,7±0,76	26,1
N	Депрессия	5,9±0,4	4,5±0,49	26,9
O	Беспокойство, тревога	6,2±0,45	4,7±0,72	27,3
P	Чувствительность	4,4±0,53	3,4±0,3	25,3
Q	Гнев	9,4±0,28	7,3±0,48	25,5
R	Напряжение	7,3±0,74	5,8±0,65	23,3

Таблица 3– Средние значения индекса испытуемых контрольной группы по методике «Общее функциональное состояние организма» на заключительном этапе эксперимента

№	Шкала	На констатирующем этапе	На формирующем этапе	Темпы прироста(%)
1	2	3	4	5
A	Зрения, слуха	2,5±0,26	2,3±0,05	10,5
B	Дыхательная система	4,4±0,23	3,9±0,24	12,1
C	Сердечно-сосудистая	6,2±0,03	5,5±0,53	12,4

1	2	3	4	5
D	Желудочно-кишечный тракт	11,6±0,3	10,3±0,34	11,7
E	Скелет, мышцы	1,5±0,71	1,3±0,06	11,9
F	Кожные покровы	1,4±0,88	1,3±0,04	10,2
G	Нервная система	6,3±0,13	5,7±0,36	10,4
H	Мочеполовая система	6,2±0,24	5,5±0,53	11,2
I	Утомляемость	7,4±0,63	6,6±0,89	10,8
J	Частота заболеваний	1,6±0,37	1,4±0,055	10,7
K	Данные о других заболеваниях	1,5±0,29	1,5±0,023	-
L	Образ жизни, привычки	2,7±0,09	2,4±0,057	10,2
M	Настроение, адекватность	8,6±0,93	7,7±0,73	11,2
N	Депрессия	5,7±0,55	5,1±0,81	10,9
O	Беспокойство, тревога	6,4±0,34	5,7±0,52	11,3
P	Чувствительность	4,1±0,74	3,7±0,34	10,7
Q	Гнев	9,5±0,4	8,5±0,2	11,5
R	Напряжение	7,1±0,28	6,3±0,81	11,3

Из таблиц 2 и 3 следует, что темпы прироста показателей студентов из экспериментальной группы превышают темпы прироста показателей контрольной группы. В среднем темп прироста показателей составляет 25,2%, за исключением показателей шкалы «Данные о других заболеваниях». Это связано с тем, что показатели по данной шкале свидетельствуют о наличии заболеваний, накопленных ранее или требующих более длительного срока проведения программы занятий. Выявленный темп прироста свидетельствует о высокой эффективности применения комплексной программы занятий для улучшения физического статуса в целях повышения работоспособности студентов ($P < 0,05$). В частности это подтверждено с помощью показателей шкалы «Скелет, мышцы», где темп прироста составляет 26,9%.Кроме того наблюдается снижение показателей психоэмоционального состояния испытуемых. Снизились показатели депрессии, гнева, тревоги. Наблюдается улучшение состояния сенсорных систем, сердечно-сосудистой и мочеполовой системы, ЖКТ, дыхательной и нервной системы, а также кожных покровов.

Вывод. Применяемая комплексная программа, в основу которой входит использование физиологически функциональных пищевых ингредиентов, способствует оптимизации физического статуса студентов, с этим и связана положительная, ярко выраженная динамика показателей испытуемых студентов из экспериментальной группы.

Список литературы

1. Кузнецов, О. В. Методика комплексного использования средств физической культуры и психорегуляции в различных возрастных группах / О. В. Кузнецов. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2003. – 120 с. – Текст : непосредственный.

2. Юсупова, В. И. Возможности и перспективы современного образования : учебник для студентов высших учебных заведений по физической культуре / В. И. Юсупова. – Москва : Владос, 2003. – 463 с. – Текст : непосредственный.

3. Яковлев, Т. Ф. Оценка физического состояния лиц юного возраста: методические рекомендации / Т. Ф. Яковлев. – Москва : Советский спорт, 2001. –132 с. – Текст : непосредственный.

УДК 378.172

ПОВЫШЕНИЕ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ И НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ УЧЕБНЫМ НАГРУЗКАМ

Васильев О.А., студент
ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный аграрный университет», г. Троицк, Россия

INCREASING THE ADAPTIVE CAPABILITIES OF STUDENTS TO PHYSICAL AND NEUROPSYCHIATRIC ACADEMIC LOADS

Vasiliev O.A., student
South Ural State Agrarian University, Troitsk, Russia

Аннотация. Проведен педагогический эксперимент, основу которого составило определение влияния употребления пищевых продуктов диетического профилактического питания на повышение адаптивных возможностей студентов к физическим и нервно-эмоциональным учебным нагрузкам.

Ключевые слова: физический статус, специализированные продукты питания, диетическое профилактическое питание, нервно-эмоциональные учебные нагрузки.

Abstract. A pedagogical experiment was conducted, the basis of which was the determination of the effect of the use of dietary preventive nutrition on increasing the adaptive capabilities of students to physical and neuropsychiatric educational loads.

Key words: physical status, specialized food products, dietary preventive nutrition, neuro-emotional training loads.

Актуальность. Благоприятное физическое состояние студента высшего учебного заведения, как живой системы, выражается отсутствием каких-либо болезненных состояний, повышенной жизненной надежностью организма. Однако, как утверждают психологи, физическое здоровье зависит от понимания себя, рационального использования своих возможностей и уровня саморегуляции человека.

В научно-методической литературе влиянию употребления специализированных продуктов питания наряду с формированием двигательной культуры в студенческом возрасте уделяется мало внимания.

В настоящей работе рассмотрено влияние пищевых продуктов диетического профилактического питания не с позиций профессионального спорта, а для поддержания физического здоровья студента.

Цель работы заключается в определении влияния употребления пищевых продуктов диетического профилактического питания на повышение адаптивных возможностей студентов к физическим и нервно-эмоциональным учебным нагрузкам.

Организация исследования. Исходя из теоретического обзора по теме исследования, была проведена исследовательская работа в данном направлении. Педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ с сентября 2021 года по ноябрь 2021 года. В исследовании были задействованы две группы (контрольная и экспериментальная), в состав которых вошли по 16 студентов возраста от 18 до 20 лет. Оценка физического состояния студентов,адаптивных возможностей студентов к физическим и нервно-эмоциональным учебным нагрузкам в частности, производилась при помощи функциональных проб и психологического тестирования, результаты которого представлены в табл.

Таблица – Средние значения результатов контрольных тестов испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Методы	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Контр.гр.	Экспер.гр	Контр.гр	Экспер.гр
Гарвардский степ-тест	58,5±1,9	64,1±2,3	58,5±2,1	68,2±2,4
Оценка уровня своих психо-эмоциональных перегрузок	49,1±2,8	49,2±2,4	43,9±1,88	38,6±2,1
Оценка умственной работоспособности по Э. Крепелину	1,41±0,21	1,44±0,11	1,28±0,05	1,12±0,07

Оценка скорости восстановления организма после интенсивной непродолжительной нагрузки при помощи гарвардского степ-теста позволяет сделать вывод о том, что изначально результаты обеих групп

входили в норматив ниже среднего уровня. На контрольном тестировании у испытуемых экспериментальной группы был выявлен средний уровень показателей. Мы связываем это с напряженной нервно-эмоциональной и физической нагрузкой, что определяет необходимость в дальнейшем с большим вниманием отслеживать состояние испытуемых на начальном этапе учебного процесса с целью оптимизации состава восстановительных средств и программы питания. Наглядно динамика прироста результатов функциональных проб и психологического тестирования представлены на рис.

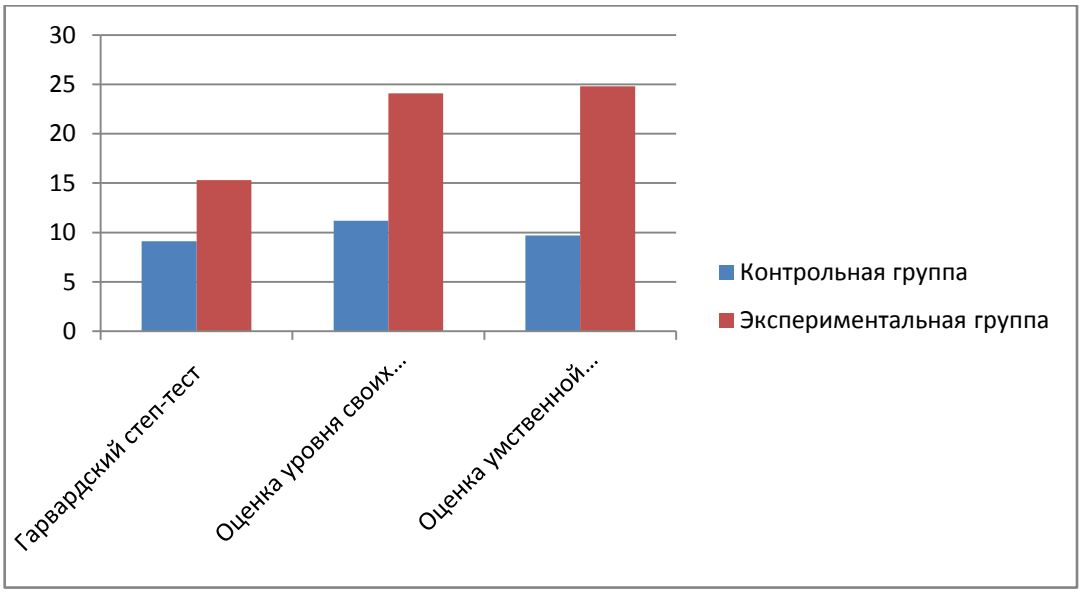


Рисунок – Гистограмма темпов прироста показателей оценки физического статуса студентов (%)

Темпы прироста экспериментальной группы, намного превышают темпы прироста контрольной. При сравнении продуктивности работы за второй и последний 15-секундный интервал можно отметить, что во втором 15 секундном интервале, испытуемыми экспериментальной группы в среднем было решено 7,3 примеров, а в последнем 10,2. Таким образом, можно сказать, что во время работы испытуемые студенты набирали темп работы. При этом необходимо отметить, что у некоторых испытуемых темп работы возрастал не равномерно.

Таким образом, можно сделать вывод о высокой эффективности диетического профилактического питания пищевыми продуктами, включающего в себя комплекс продуктов, которые оказывают специфическое влияние на повышение адаптивных возможностей студентов к физическим и нервно-эмоциональным нагрузкам.

Список литературы

1. Дунаев, И. В. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов / И. В. Дунаев. – Москва : Психология, 2000. – 479 с. – Текст : непосредственный.

2. Евсеев, В. А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности / В. А. Евсеев. – Москва :Эксмо, 2009. – 384 с. – Текст : непосредственный.

3. Зинченко, В. П. Методологические проблемы психологического анализа деятельности / В. П. Зинченко, В. М. Гордон. – Москва : Знание, 2006. – 327 с. – Текст : непосредственный.

4. Козырева, Д. А. Оценка функционального состояния дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации / Д. А. Козырева, З.С. Варфоломеева. – Текст : непосредственный // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 24.

УДК 378.172

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Гавриченко И.А., студент, Пошвенчук Б.Л., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет»,
г. Иркутск, Россия

PHYSICAL CULTURE AS AN IMPORTANT ASPECT OF HUMAN PSYCHOLOGICAL STATE

Gavrichenko I.A., student, Poshvenchuk B.L., senior lecturer
Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры в психологическом состоянии человека. Были проведены исследования среди студентов 3 курса стоматологического факультета Иркутского государственного медицинского университета. Респонденты отвечали на вопросы, на основе результатов которых были сформулированы выводы о влиянии физической культуры на психологическое состояние.

Ключевые слова: физическая культура, психологическое состояние, стресс, студенты.

Abstract. This article examines the role of physical culture in the psychological state of a person. Research was carried out among 3rd year students of the Faculty of Dentistry of Irkutsk State Medical University. The respondents answered the questions, based on the results of which conclusions were formed about the influence of physical culture on the psychological state.

Key words: physical culture, psychological state, stress, students.

Актуальность. В современном мире человека преследует большое количество проблем, которые тем или иным образом влияют на его психологическое состояние. Особую группу людей, подверженных

стрессу, составляют студенты. Это связано с несформировавшимся еще постоянным гормональным фоном, а также с нарушением соотношения время работы и отдыха, что связано с неумением сформировать план своего дня у большинства. В ходе обучения они сталкиваются со сложностями в понимании предметов, различными способами проверки знаний, например, опросы на занятиях, или же трудности в практической деятельности. Но все же самое большое влияние на состояние студента оказывает сессия, когда учащимся приходится обрабатывать огромное количество информации через себя. Поэтому важно находить способы борьбы с этим стрессом, в чем и поможет физическая культура.

Целью нашего исследования является определение влияния физической культуры на психологическое развитие и состояние человека. Мы бы хотели рассмотреть отношение студентов к занятиям по физической культуре в университете, их занятия спортом вне учебной деятельности (посещение дополнительных секций, спортивных занятий), а также то, насколько это влияет на развитие определенных качеств их личности и уровень их психологического состояния.

В своей работе мы использовала **методы** опроса, статистической обработки данных, анализа, а также подведения выводов.

Результаты исследования. Мы проводили исследование среди студентов 3 курса стоматологического факультета Иркутского Государственного Медицинского Университета. Помимо того, что было ранее перечислено, они испытывают проблемы, связанные с особенностями специальности и университета. К ним относятся проведение коллоквиумов (опросы, представленные в виде опроса или письменной работ, по большому блоку тем), проведение занятий в различных корпусах, что приводит к стрессу во время передвижения (например, возможность опоздания), а также некоторые стороны будущей профессии. К этим сторонам относится работа с пациентами, которая может вызвать переживания у студента. Было опрошено 70 человек с помощью социальной сети ВКонтакте.

Первый вопрос, который был задан респондентам, направлен на определение отношения студентов к учебной дисциплине «Физическая культура». На вопрос «Считаете ли Вы важным проведение занятий по физической культуре?», были получены следующие результаты:

- 60% (42 человека) ответили, что не считают важным проведение этих занятий.

- 40% (28 человек) посчитали эту дисциплину важной.

Существует мнение, что студенты относятся к занятиям физической культуры как к второстепенному, даже лишнему предмету. Это связано с тем, что люди воспринимают эту дисциплину как ту, что участвует в развитии только физических качеств, не обращая внимания на то, что она играет огромную роль в поддержании стабильного уровня

психологического состояния, а также в развитии личности человека, повышая степень многих качеств, таких как ответственность и стремление к достижению высот.

Второй вопрос, заданный учащимся: «Посещаете ли Вы дополнительные спортивные секции во внеучебное время? Если да, то какие?»

- 52,9% (37 человек) посещают секции, наиболее часто посещаемой являются волейбол (20 человек) и баскетбол (14 человек).
- 47,1% (33 человека) не посещают секций.

Третий вопрос касался посещения спортивных залов.

На этот вопрос были получены следующие результаты:

- 64,3% (45 человек) посещают в свободное спортзал.
- 21,4% (15 человек) посещают спортзал регулярно.
- 14, 3% (10 человек) не посещают спортзал.

По результатам второго и третьего вопроса, можно сделать вывод, что большей популярностью среди опрошенных пользуются спортзалы, которые посещает большая часть опрошенных в свободное время.

Четвертый вопрос был направлен на определение психологического состояния респондентов.

«Как Вы считаете, испытываете ли Вы проблемы со стрессом?»

- 65,7% (46 человек) имеют проблемы со стрессом.
- 34,3% (24 человека) считают, что не имеют этих трудностей.

Пятый, заключительный вопрос: «Считаете ли Вы, что у вас хорошо развита сила воли и чувство ответственности?»

- 72,9% (51 человек) считают, что эти качества у них хорошо развиты.
- 27,1% (19 человек) ответили, что нет.

Первый вариант был чаще у людей, занимающимися спортом во внеучебное время.

В ходе обработки анкет, было замечено, что респонденты, посещающие во внеучебное время какие-либо дополнительные секции или посещающие спортзал регулярно, часто не испытывают проблем со стрессом.

Выводы:

1. Занятия физкультурой оказывают огромное влияние на психологическое состояние человека. Это связано с тем, что физические нагрузки являются хорошим способом борьбы со стрессом с помощью изменения гормонального фона. Во время различных упражнений, в гипофизе вырабатываются эндорфины, которые еще называют «гормоны счастья». Они снижают ощущение боли, дают чувство радости, эйфории, дополнительно к этому снимают тревожность и головную боль. Также вырабатывается нейротрофический фактор мозга, участвующий в защите нейронов памяти, и действующий как клавиша перезагрузки. Благодаря

этому после тренировок появляется чувство ясности и легкости. Помимо этих гормонов вырабатываются также тироксин, вырабатывающий и сохраняющий энергию, а также улучшающий обмен веществ; соматотропин, повышающий прочность костей, сухожилий и хрящей; адреналин, играющий большую роль в состоянии мышц и обмене глюкозы. Занятия спортом часто рекомендуют при различных неврозах и депрессивных состояниях, так как они снижают уровень тревожности, следовательно, снимают многие признаки стресса.

2. Физические упражнения помимо нормализации психологического состояния, положительно влияют на продуктивность умственного труда, когда вовлекается мышечная система; улучшает работу головного мозга и повышает внимание, память, мышление.

3. Студенты посещают в свободное время дополнительные секции и спортивные залы. Некоторые делают это регулярно.

4. Физические упражнения влияют на развитие таких качеств как сила воли и чувство ответственности.

Список литературы

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. - Москва: КноРус, 2020. - 312 с. – Текст : непосредственный.

2. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2020. - 448 с. – Текст : непосредственный.

3. Кузнецова, Е.В. Психология стресса и эмоционального выгорания: учебное пособие для студентов факультета психологии / Е. В. Кузнецова, В. Г. Петровская, С. А. Рязанцева. - Куйбышев, 2012. - 96 с. – Текст : непосредственный.

4. Раутман, Э. Как преодолеть стресс. - Москва: ТОО «ТП», 1998. - 160 с. – Текст : непосредственный.

5. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 336 с. – Текст : непосредственный.

6. Ягодин, В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. - Москва: Юрайт, 2019. - 114 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.058.2

АНАЛИЗ УРОВНЯ ИНТЕРЕСА И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО

Галлямова Д.И., студент
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет», г. Уфа, Россия

ANALYSIS OF THE LEVEL OF INTEREST AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS FOR THE DELIVERY OF THE STANDARDS OF THE WFSK TRP

Gallyamova D.I., student
Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

Аннотация. В данной статье автор исследует уровень популярности комплекса ГТО среди студенческой молодежи, а также предлагает путь к популяризации комплекса ВФСК ГТО.

Ключевые слова: физическая подготовка, ГТО, физическое воспитание, мотивация.

Abstract. In this article, the author examines the level of popularity of the RLD complex among students, and also suggests a way to popularize the VFSK RLD complex.

Key words: physical training, TRP, physical education, motivation.

С 1 сентября 2014 года в нашей стране был возрожден физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО [8].

Одной из целей возрождения комплекса ГТО было:

- формирование потребностей у людей в физическом совершенствовании;
- мотивация к ведению активного, здорового и спортивного образа жизни [3].

На сегодняшний день, прошло уже 7 лет от даты возрождения, и люди заметно большее внимание стали уделять здоровому образу жизни, своему здоровью и занятиям спортом [2]. Возрастной показатель тут не имеет большого значения, поскольку нередко можно встретить людей различного возраста, занимающихся скандинавской ходьбой в парках, да и просто на улице [1]. Также немало тех людей, которые активно занимаются спортом в тренажёрных залах для поддержания тонуса [4].

Спустя 7 лет после активного внедрения комплекса ГТО в жизнь граждан страны мы хотим попытаться определить, удалось ли организатором комплекса ГТО реализовать поставленные задачи?

Цели данного исследования:

1. Выяснить, хотят ли молодые люди сдавать комплекс ГТО?
2. Считает ли молодежь престижным иметь знак ГТО?

Методы исследования. Статистический опрос (45 опрошенных).

Результаты исследований:

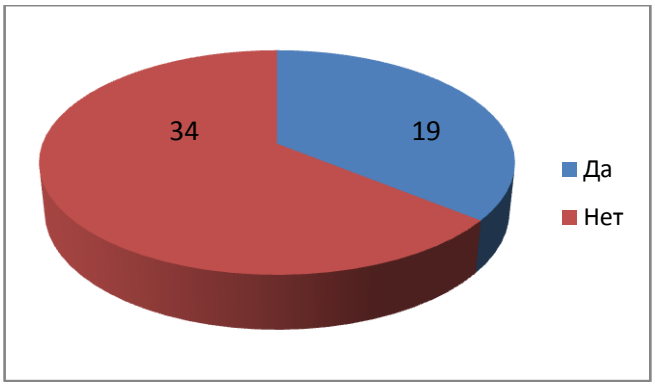


Рисунок 1 – Ответы на вопрос «Готовы ли Вы физически сдавать нормативы ГТО?»

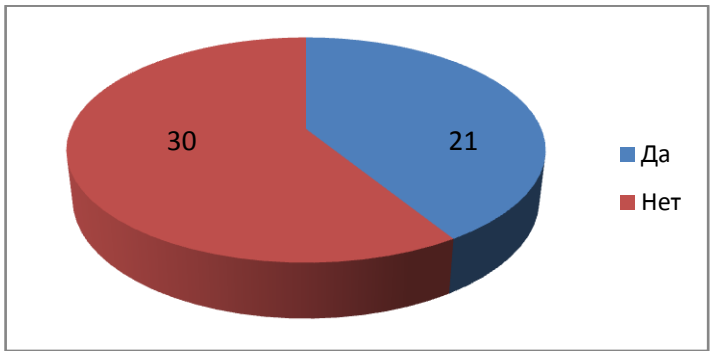


Рисунок 2 – Ответы на вопрос «Считаете ли Вы престижным сдачу нормативов ГТО?»

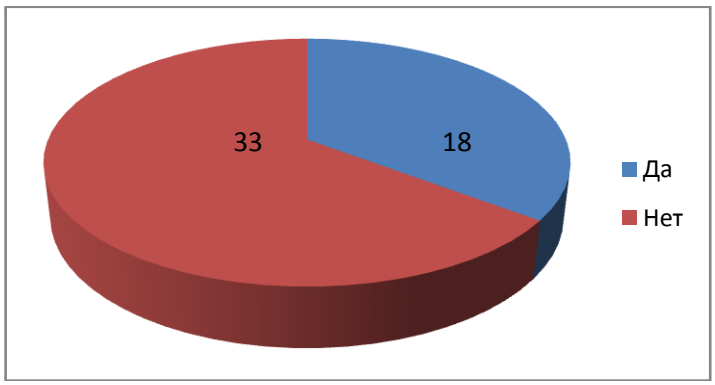


Рисунок 3 – Ответы на вопрос «Хотели бы Вы сдавать нормативы ГТО?»

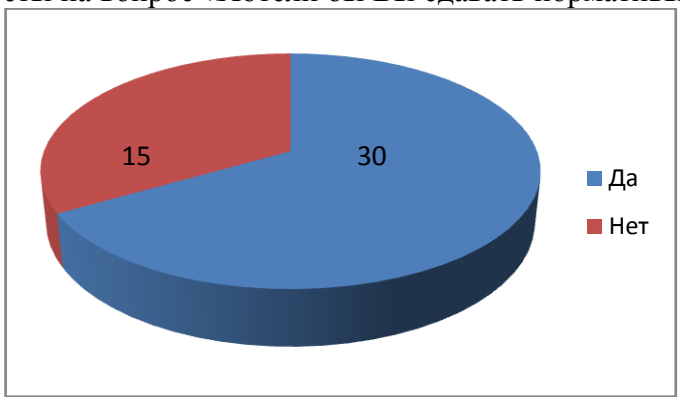


Рисунок 4 – Ответы на вопрос «А если бы у Вас был наставник для сдачи нормативов, Вы бы…»

Выводы: статистика весьма печальна. Очень мало тех, кто хотел бы сдать нормативы и тех, кто уже сдал нормативы ГТО. Ситуация весьма возмутительная, но отсутствие стремления к сдаче нормативов ГТО, закрепляется в её пользе [6]. Да, можно испытать свои силы, но на сегодняшний день не видна актуальность и необходимость сдачи данного комплекса нормативов ГТО. Но, несмотря на это, радует факт того, что при наличии наставника, большинство респондентов проявляет желание испробовать силы [5].

Из имеющихся положительных мотивационных моментов можно отметить, что наличие золотого значка ГТО при поступлении даёт бонусы, в среднем в размере 2 баллов. На будущие перспективы респонденты рассматривают прибавку к стипендии и добавление выходных дней к отпуску.

Правительство было обеспокоено прогрессирующим снижением уровня здоровья представителей молодежи. Для решения данной проблемы была возобновлена программа ГТО [7].

Исходя из этой информации, можно сделать вывод о том, что ГТО, конечно же, является полезным и необходимым проектом. Но не стоит забывать, что даже такое полезное мероприятие, может и негативно сказаться на состоянии здоровья. Главное, правильный подход, и результаты будут лишь положительные, ведь спорт это движение, а движение продлевает жизнь.

Список литературы

1. Абдуллин, Р. Х. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях / Р. Х. Абдуллин, Н. С. Яунбаева, Р. Р. Ягафаров. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : материалы VIII Международной научно-методической конференции, посвященной 75-летнюю годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне, Уфа, 20 марта 2020 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. – С. 10-14.

2. Анализ выполнения беговых тестов в программе испытаний ВФСК ГТО / В. В. Бобков, Л. Г. Рыжкова, М. А. Кузьмин, Н. С. Яунбаева. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 2. – С. 20-22.

3. Валиуллина, О. В. Физическая культура как фактор становления молодого специалиста / О. В. Валиуллина, Н. Ф. Семерханова. – Текст : непосредственный // Особенности развития агропромышленного комплекса на современном этапе : материалы Всероссийской научно-практической конференции в рамках XXI Международной специализированной выставки, Уфа, 16–17 марта 2011 года. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2011. – С. 320-324.

4. Семерханова, Н. Ф. Значение физической культуры для снижения психофизической нагрузки студента-первокурсника / Н. Ф. Семерханова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции, Саратов, 17–20 сентября 2012 года. – Саратов: ООО Издательство «КУБиК», 2012. – С. 254-256.

5. Яунбаева, Н. С. Личностное развитие и самореализация студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом / Н. С. Яунбаева, Л. Г. Селезнева. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции, Саратов, 17–20 сентября 2012 года. – Саратов: ООО Издательство «КУБиК», 2012. – С. 351-353.

6. Яунбаева, Н. С. Педагогические условия формирования у студентов мотивации к знаниям физической культурой и спортом / Н. С. Яунбаева. – Текст : непосредственный // Современное вузовское образование: теория, методология, практика : материалы Международной учебно-методической конференции, Уфа, 21–22 марта 2013 года. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2013. – С. 101-102.

7. Яунбаева, Н. С. Роль спорта в самореализации студенческой молодежи / Н. С. Яунбаева, О. Л. Адова. – Текст : непосредственный // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орел, 24–26 октября 2018 года. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 374-378.

8. Яунбаева, Н. С. Факторы профессионального становления специалиста / Н. С. Яунбаева. – Текст : непосредственный // Наука молодых – инновационному развитию АПК : материалы XI Национальной научно-практической конференции молодых ученых, Уфа, 04 декабря 2018 года. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2018. – С. 355-360.

УДК 796.01

НАЛИЧИЕ И ПРОЯВЛЕНИЕ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Гелемент В.А., студент, Дикан Е.В., студент
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Беларусь

THE PRESENCE AND MANIFESTATION OF AN EATING DISORDER IN STUDENTS

Gelement V.A., student, Dikan E.V., student
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. В статье раскрываются проблемы связанные с расстройством пищевого поведения (РПП) у молодежи на основе тестирования студентов ГрГУ им. Янки Купалы. Даются определения и подробный разбор разновидностей РПП (эмоциональное переедание, нервная анорексия). Освещаются последствия данного расстройства. Делается вывод, что практически половина участников исследования имеет предпосылки к РПП.

Ключевые слова: РПП, эмоциональное переедание, булимия, нервная анорексия.

Abstract. The article reveals the problems associated with eating disorder in young people based on testing of students of the GRSU. Definitions and a detailed analysis of the types of an eating disorder (emotional overeating, anorexia nervosa) are given. The consequences of this disorder are highlighted. It is concluded that almost half of the study participants have prerequisites for an eating disorder.

Key words: eating disorder, emotional overeating, bulimia, anorexia nervosa.

Актуальность. Анализ литературных источников, в которых рассматриваются вопросы расстройств пищевого поведения (РПП) людей показывает, что очень многие люди страдают той или иной формой депрессии, а нервная анорексия занимает 3-е место среди самых распространенных заболеваний у подростков. В тоже время, только 1 из 10 человек, страдающих пищевыми расстройствами, получает квалифицированную помощь и лечение в борьбе с зависимостью по причине того, что люди скрывают свою озабоченность пищей, в результате чего в некоторых случаях болезнь может привести их к летальному исходу [1, 2]. В этой связи, выявление предрасположенности студентов к расстройствам пищевого поведения, а также учет необходимости проведения мероприятий с целью повышения уровня их осведомлённости является актуальной темой исследований.

Цель исследования – выявить предрасположенность студентов к расстройствам пищевого поведения, а также осветить важность осведомлённости о них.

Задачи исследования:

1) определить наиболее распространенные причины возникновения расстройств пищевого поведения человека;2) установить уровень заболеваемости РПП студентов ГрГУ им. Я. Купалы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; онлайн-опрос.

Результаты исследования. На основе анализа научно-методической литературы установлено, что РПП – это нарушение пищевого поведения, которое затрагивает не столько аспекты питания, сколько психику и поведение человека. К наиболее распространенным причинам возникновения РПП отнесена еда как средство подавления эмоций инепринятие своего тела (нервная анорексия [1, 2].

Установлено [1, 2], что эмоциональное переедание (ЭП) – это модель поведения, при которой человек пытается справиться со стрессом, усталостью и негативными эмоциями с помощью еды. Пища выступает источником удовольствия и утешения. Эмоциональное переедание имеет свой сценарий: 1) возникновение триггера, т.е. появление события, которое вызывает дискомфорт и сильные эмоции (это могут быть мысли, действия, напоминания, новости, скука и др.); 2) желание снять дискомфорт, заесть эмоции (зачастую, чем-то определенным (например, сладким шоколадом или жирной пиццей)); 3) действие (поиск еды, употребление пищи); 4) «облегчение» (наступление кратковременной эмоциональной разрядки, а после – физический дискомфорт и наполненность желудка); 5) возникновение чувства вины (сожаления).

Эмоциональных едоков можно отнести к 2 типам: 1) те, кто, набив желудок и получив кратковременное облегчение, возвращаются к первоисточнику проблемы – триггеру, но пропускают ситуацию через себя уже в более легкой форме; 2) те, кто испытывает «дикое» чувство вины от количества съеденной пищи и всеми способами пытаются избавиться от нее. На смену ЭП приходит булимия – желание избавиться от съеденной пищи путем вызывания рвоты, чрезмерными физическими нагрузками, а также, принятием диуретиков и слабительных препаратов [1, 2].

Нервная анорексия – вторая наиболее распространенная причина возникновения РПП, которая характеризуется воздержанием от пищи и сменой большого спектра привычек. Среди людей, страдающих от нервной анорексии, чаще всего встречаются девушки, которые по стандартам модельной внешности пытаются «отточить» своё тело в попытках быть похожими на ту картинку, которую они видят [1, 2].

Установлены стадии заболевания нервной анорексией [1. 2].

Первая стадия характеризуется приступами тревожности, низкой самооценкой, недовольством собой и своим телом.

Вторая стадия характеризуется, главным образом, искаженным взглядом на собственное тело. Выделяют следующие особенности поведения: чрезмерные физические нагрузки, катастрофически урезанный рацион питания, измерение параметров своего тела по несколько раз в день. На этой стадии, как правило, масса жировой ткани уменьшается на 20–30%, и человек уже не принимает тот факт, что его вес стал

существенно ниже нормы. У женщин прекращается менструальный цикл, а у мужчин – сперматогенез, и у них снижается половое влечение.

Третья стадия характеризуется истощением организма и депрессивными расстройствами, вызванными чрезмерной тревожностью и озабоченностью параметрами собственного тела. Масса жировой ткани снижается более чем на 50%, а уровень калия в организме падает. Все это может привести к летальному исходу.

К физическим последствиям РПП относится: 1) со стороны пищеварительной системы – замедленный обмен веществ, хронический запор, тошнота, судорожные боли в желудке; 2) кожные заболевания (сухость и бледность кожи), выпадение волос, появление мелких волос на лице и спине, а также нарушение структуры ногтей; 3) со стороны психики – длительные депрессии, социофобия, панические расстройства, обсессивно-компульсивное расстройство; 4) прочие расстройства (остеопороз, уменьшение массы мозга и др.) [1, 2].

К сожалению, до сих пор многие не воспринимают расстройство пищевого поведения как болезнь, а также нет информации об уровне заболеваемости (например, в учреждениях образования). В этой связи, не проводятся и мероприятия с целью профилактики заболеваний РПП.

Используя онлайн-опрос, нами было проведено исследование среди студентов ГрГУ им. Я. Купалы, в котором приняли участие и юноши и девушки (n=128)в возрасте от 19 до 22 лет. Исследование проведено с помощью теста Eating Attitudes Test (EAT–26), который был предложен профессором психиатрии Мичиганского государственного университета Дэвидом Гарнером в 1993 году.

По результатам данного тестирования было установлено: 1) 33,4% студентов пугает мысль о возможных набранных килограммах; 2) 7,9% студентов озабочены мыслями о еде; 3) 37,8% студентов во время занятий физическими упражнениями всегда думают о потраченных калориях; 4) у 43,9% студентов случаются приступы бесконтрольного объедания; 5) 31,7% студентов ответили, что всегда тратят слишком много времени и мыслей на вопросы, связанные с едой; 6) 35,4 % студентов ответили, что их беспокоит наличие жира в их теле.

Выводы. На основе результатов исследований установлено, что более трети студентов из числа опрошенных имеют предпосылки к РПП, при этом на вопросы об «отработке калорий в зале» и об «озабоченности наличием жира в теле» ответ в рамках диапазона «всегда-часто» дала большая часть из опрашиваемых; 6% опрошенных дали положительный ответ на вопрос о приступах булимии и желании вызвать рвоту после еды. В тоже время, большинство из опрашиваемых не осведомлены о возможных последствиях РПП. В этой связи, необходимо проведение мероприятий, целью которых должно являться повышение уровня информированности студентов о причинах возникновения РПП, способах

профилактики и лечения, а также о возможных последствиях РПП. Важно при этом поднимать тему наличия и диагностики РПП у молодежи и иметь возможность грамотно оказать помощь в борьбе с этим недугом.

Список литературы

1. Идеализация расстройства пищевого поведения в виртуальном пространстве. – Текст : электронный. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/idealizatsiya-rasstroystva-pischevogopovedeniya-v-virtualnom-prostranstve/viewer (дата обращения : 25.01.2022).

2. Расстройства пищевого поведения. – Текст : электронный. – URL: https://iacapap.org/content/uploads/H.1-EatingRussian- UKR. pdf (дата обращения : 25.01.2022).

УДК 378.174:796.011.1

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Донец В.И., студент, Жуков Р.С., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия

MOTIVATION FOR WEIGHTLIFTING IN ADOLESCENTS

Donets V.I., student, Zhukov R.S., cand. of pedag. science., associate prof.
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. Исследование посвящено определению основных мотивов занятий тяжелой атлетикой в подростковом возрасте. Используя комплекс методов исследования, авторы предприняли попытку выявить динамику мотивации к тренировочному процессу и соревновательной деятельности юных спортсменов-тяжелоатлетов различной квалификации.

Ключевые слова: мотивация, тяжелая атлетика, подростки, мотивы, соревновательная деятельность.

Abstract. The study is devoted to determining the main motives for weightlifting in adolescence. Using a set of research methods, the authors attempted to identify the dynamics of motivation for the training process and competitive activity of young weightlifters of various qualifications.

Key words: motivation, weightlifting, teenagers, motives, competitive activity.

Актуальность. При построении тренировки тренер-преподаватель должен знать все теоретические особенности её построения и определенные знания в психологии, где изучаются различные виды мотивов и способы формирования мотивации; в педагогике, где

описываются методы изучения личности и особенности подросткового возраста; в физиологии, где описывается динамика изменения организма в подростковом возрасте, как развивается сила, скорость, выносливость и другие физические качества, изучаются критические и сенситивные периоды развития организма человека [1].

Цель работы: определение основных мотивов занятий тяжелой атлетикой в подростковом возрасте. Задачи исследования: определить основные мотивы занятий тяжелой атлетикой у подростков; выявить динамику мотивации к тренировочному процессу и соревновательной деятельности юных спортсменов-тяжелоатлетов различной квалификации. Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетный опрос; методы аналитической (описательной) статистики. В исследовании приняли участие группы занимающихся тяжелой атлетикой (12-13 лет – 20 человек, 14-15 лет – 15 человек).

Результаты исследований. В решения проблемы сформировались пять основных мотивов занятий тяжелой атлетикой: мотив повышения уровня здоровья, мотив развития физических качеств, мотив достижения спортивного результата, мотив утверждения в обществе, мотив улучшения телосложения.

В процессе проведения практической части исследования было установлено, что мотивы в подростковом возрасте формируются неравномерно. В 12-13 летнем возрасте у спортсменов тяжелоатлетов преобладают мотивы повышения уровня здоровья (15 человек) и развитие физических качеств (10 человек). Эти мотивы преобладают потому, что спортсмены занимаются, прежде всего, для собственного развития и не преследуют мотива достижения спортивного результата. Остальные 10 спортсменов хотят улучшить телосложение и утвердиться в обществе, эти спортсмены преследуют уже более значимые мотивы для занятий споротом (табл. 1). Результаты исследования позволяют предполагать, что у большинства спортсменов мотивы уже сформировались. Поэтому тренеру необходимо производить коррекцию мотивации спортсменов, ориентировать их на достижение спортивных результатов.

Таблица 1 – Мотивы занятий тяжелой атлетикой подростков 12-13лет

Мотивы занятий тяжелой атлетикой	Кол-во спортсменов	Процентное соотношение
Развитие физических качеств	10	20%
Повышение уровня здоровья	15	75%
Достижение спортивных результатов	5	25%
Улучшение телосложения	5	25%
Утверждение в обществе	5	25%

Анализируя результаты опроса, можно сделать вывод о том, что в 14-15 летнем возрасте, мотивация спортсменов некоторым образом

изменяется. В исследовании показано, что основным мотивом является достижение спортивных результатов – это отметили 40% (12 человек) опрошенных спортсменов, развитие физических качеств – 8 спортсменов (27%). Эти мотивы преобладают потому, что спортсмены уже выполнили спортивный разряд и у них появился интерес для повышения своей квалификации. Остальные спортсмены (3%) ещё не изменили своей мотивации, поэтому тренеру необходимо ее корректировать. Но также тренеру необходимо вести работу по формированию мотива утверждения спортсменов в обществе, так как данный возраст является переломным в жизни человека (табл. 2).Что же касается уровня мотивации достижения цели, то у спортсменов подросткового возраста он ещё не однозначен, у 57% спортсменов (20 чел.) уровень мотивации средний (табл. 3).

Уровень мотивации достижения цели меняется в зависимости от квалификации спортсменов. Высокий уровень мотивации выявился у спортсменов, имеющих квалификацию КМС, потому что они уже определили свою цель в спорте - это повышение своей спортивной квалификации.

Таблица 2 – Мотивы занятий тяжелой атлетикой у подростков 14-15 лет

Мотивы занятий тяжелой атлетикой	Кол-во спортсменов	Процентное соотношение
Развитие физических качеств	8	27%
Повышение уровня здоровья	5	17%
Достижение спортивных результатов	12	40%
Улучшение телосложения	2	7%
Утверждение в обществе	3	10%

Таблица 3 – Уровень мотивации достижения цели в 12-15 летнем возрасте

Уровень мотивации достижения цели	Кол-во спортсменов	Процентное соотношение
Низкий уровень	7	20%
Средний уровень	20	57%
Высокий уровень	8	23%

Таблица 4 – Уровень мотивации достижения целей в зависимости от квалификации спортсменов в 12-15 летнем возрасте

Уровень мотивации достижения цели	Спортсмены 1-го юношеского -3-го разрядов (кол-во)	Спортсмены 1-2-го разрядов (кол-во)	Спортсмены КМС (кол-во)
Низкий	7		
Средний		20	
Высокий		3	5
Процент	20%	66%	14%

Спортсмены с массовыми разрядами ещё не знают, будут они в дальнейшем заниматься спортом или нет. Спортсмены 12-13-летнего возраста, выполнившие 1-й юношеский – 3-й разряды занимаются спортом для своего удовольствия, мотив достижения цели у них еще не сформирован (табл. 4).

Выводы. Таким образом, мотивы занятий тяжелой атлетикой у подростков зависят от их спортивной квалификации. По результатам исследования выявлено, что основными мотивами у спортсменов 1-го юношеского-3-го разрядов являются мотивы развития физических качеств и повышения уровня здоровья. Спортсмены с 1-2-ми разрядами еще не определились со своими основными мотивами, эти спортсмены одинаково ответили на все вопросы и у них пока не сформировался основной мотив занятий тяжелой атлетикой. У спортсменов-КМС проявились два основных мотива - это достижение спортивных результатов и развитие физических качеств. Результаты исследования согласуются с данными литературных источников по общей мотивации [2, 3], но в процессе исследования также была выяснена и спортивная мотивация, которая недостаточно отражается в литературных источниках по данному виду спорта.

Список литературы

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учебное пособие / Г. С. Абрамов. - Москва: Академия, 2016. - 740 с. – Текст : непосредственный.

2. Дуркин, П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учебное пособие / П.К. Дуркин. – Архангельск: Изд-во. Арханг. гос. техн. Ун-та, 2017. - 128с. – Текст : непосредственный.

3. Федоров, А. И. Отношение подростков к своему здоровью: социально-педагогический аспект / А. И. Федоров. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. - № 1. – С. 5-7.

УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Зарубанов В.В., студент, Блашкевич А.В., канд. пед. наук, доц.
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Zarubanov V.V., student,
Blashkevich A.V., cand. of pedag. science., associate prof.
Gomel State University named after Francisk Skaryna, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье рассматриваюся вопросы психологии молодёжи, воздействие психологии на студентов. Автор рассматривает цели и задачи психологии в повседневной жизни студентов, а также на занятиях, затрагивая варианты разрешения проблем наиболее эффектиным способом.

Ключевые слова: психология, молодёжь, физическая культура, проблемы, психологическое здоровье, психологические аспекты.

Abstract. The article discusses the issues of youth psychology, the impact of psychology on students. The author examines the goals and objectives of psychology in the daily life of students as well as in the classroom, touching the options for solving problems in the most effective way.

Key words: psychology, youth, physical culture, problems, psychological health, psychological aspects.

Актуальность. На протяжении последних лет остро стоит вопрос о влиянии психологии на развитие студента как всесторонне развитой в духовном и физическом плане личности. Психология способна в полной мере раскрыть проблемы современной молодёжи, а также может быть использована в решении ряда проблем.

Цели психологии в физической культуре. Для того, чтобы лучше понять влияние психологии на молодёжь, необходимо обратить внимание на два основных аспекта психологического развития. Первый аспект заключается во влиянии психологической культуры, а также во влиянии отношений студента с преподавателя во время занятий физической культурой, второй же в свою очередь связан со своевременным предупреждением психологических срывов студентов и своевременной поддержкой оным.

Некоторые из аспектов психологии можно использовать в качестве положительного механизма влияния на студентов с целью улучшить общее моральное и эмоциональное состояния учащихся в той или иной сфере. Таким образом, мы подходим к дальнейшим действиям, связанным с психологическими аспектами.

Нельзя оставить без внимания и эмоциональный фон студентов во время проведения занятий. Таким образом, преподаватель, так или иначе обнаруживший студента в состоянии крайней степени раздражения, страха, неприязни, обязан сделать попытку выяснения того, по какой причине учащийся испытывает те или иные эмоции. По возможности/собственной инициативе преподаватель может предпринять меры по предупреждению конфликтных или же казусных ситуаций на занятии, побеседовав с подопечным студентом о проблеме и найдя наиболее подходящий вариант разрешения трудностей.

Сейчас мы рассмотрим то, какие действия нежелательны в отношении студента:

1) Нежелательно повышать голос на учащегося, с неоднократными требованиями выполнения упражнений, напротив, следует разрешить ситуацию без конфликта, так как студент, находящийся в нестабильном эмоциональном состоянии может окончательно перестать слушать преподавателя, что категорически недопустимо и может привести к травмам при неправильном выполнении упражнений.

2) Игнорировать наличие проблемы у студента как таковой, отказ от решения или сглаживания этой самой проблемы даже при наличии возможности. В таких случаях, наоборот, необходимо выслушать подопечного студента, чтобы на основе сказанной им информации сделать вывод о том, какие действия необходимо предпринять для разрешения проблемы, если такая возможность вообще имеется.

Студент, как личность, должен понимать, что разрешение проблем требует обоюдного участия в этом процессе: как со стороны, собственно, учащегося, так и со стороны преподавателя. В редких случаях окончательно прийти к консенсусу не представляется возможным, и тогда психология может выступить в качестве «инструмента для посредничества» между студентом и преподавателем. Обычно это происходит схожим с обычным разрешением проблем образом, однако в данном случае каждая из сторон остаётся довольна тем, что уже имеется на данный момент, не перетягивая слишком обязанностей на ту или иную сторону.

Естественно, даже при отсутствии консенсуса, поиск решения проходит в чётко очерченных рамках, так как преподаватель в первую очередь обязан провести занятие. Т.е. студент будет обязан заниматься физической деятельностью (за некоторыми исключениями). Если не брать исключений в расчёт, можно описать это так: преподаватель, не отходя от основного плана занятий, исходя из краткой беседы со студентом, имеющим проблему, даёт тому задание, которое подойдёт лучше всего в образовавшейся ситуации. В то время как на учащемся лежит до 50% ответственности на благополучное разрешение внутренних проблем, а еще до 50% на самом преподавателе, подобное отношение к решению неприятных ситуаций на занятии позволит в кратчайшие сроки благополучно разрешить конфликты как внутреннего, так и внешнего характера.

Вывод. В конечном итоге можно сказать, что психологические аспекты играют одну из важнейших ролей в развитии студентов как способных личностей, позволяя эффективно разрешать каверзные ситуации и в целом благоприятно воздействуя на дальнейшее психологическое здоровье студента, позволяя быстрее, а главное эффективнее, находить общий язык и, как следствие, консенсус.

Список литературы

1. Ильин, Е.П. Психология спорта. – Москва : Питер, 2008. – 351 с. – Текст : непосредственный.

2. Психология физической культуры : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под общей редакцией Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва : Спорт. 2016. – 55 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Исембаев С.В., студент, Иванов А.А., ст. преподаватель,
Кашицына А.А., преподаватель, Николаев Г.М., преподаватель
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический университет», г. Йошкар-Ола, Россия

INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISE ON THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE

Isembaev S.V., student, Ivanov A.A., senior lecturer,
Kashitsyna A.A., teacher, Nicolaev G.M., teacher
Volga State Technological University, Yoshkar-Ola, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены причины появления депрессии у молодежи и методы борьбы с помощью занятий спортом.

Ключевые слова: психическое здоровье, стрессоустойчивость, физическое здоровье, физическая нагрузка, факторы риска, медицинские исследования, спорт, адреналин.

Abstract. The article includes the causes of depression in young people and methods of dealing with sports.

Key words: mental health, stress resistance, physical health, exercise stress, risk factors, medical research, sport, adrenalin.

В наше время часто появляются трудности с психическим здоровьем и отсутствием уравновешенности, что приводит к росту заболеваемости, преступности в пребывании гнева и нестабильности в обществе. Обычные способы лечения депрессии показывают, что некоторые люди не в состоянии принять их психические отклонения, из-за чего появляется раскол в обществе. В этой статье приведены способы, при которых люди могут сами трудиться над собой и контролировать ситуацию при постоянных занятиях спортом [3].

Для начала давайте выясним, что такое «Психическое здоровье человека»? Специалисты утверждают, что это состояние, при котором личность выявляет свои способности, противоборствует обыденным

стрессам, эффективно функционирует и вносит вклад в социум. Подчеркнем, что без некоторой степени стрессоустойчивости нельзя похвастаться отличным здоровьем, так как нам, буквально, некуда выплескивать эмоции [1, 2].

Собственно поэтому на помощь приходит физическая нагрузка как средство повысить не только физическое, но и психологическое здоровье. Физическая нагрузка содействует уменьшению веса, нормализации пульса и давления, является ключевым условием сохранения здоровья, силы, выносливости человека.

О вкладе физических упражнений на психику упоминается нередко. Исследования установили связь между постоянной физической нагрузкой и психическим здоровьем. Активное кровообращение и глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кислородом, от чего улучшается концентрация внимания. Движение снимает нервное напряжение, поэтому мы испытываем радость, ведь у человека ничего не болит, нет недомоганий и хорошее самочувствие.

Средняя физическая активность помогает улучшить самооценку, снизить тревогу и уровень депрессии, помогает в борьбе с вредными привычками и уменьшить стресс.

Медицинские исследования показывают – спортивная нагрузка является надежной защитой от факторов риска и связанных с ними «Болезней цивилизации», таких как недостаток движения, лишний вес, вредные для организма привычки [4].

Однако, нельзя сказать, что спорт – это спасение от всех болезней. Здоровому человеку это дает возможность всегда быть здоровым и бодрым. Это реальная цель, ради которой стоит постараться.

В исследовании влияния физических нагрузок группу мужчин, которые принимали участие в разных шестинедельных программах тренировок, сравнивали с группой, которая вела малоподвижный образ жизни. Испытуемые первой группы существенно повысили степень физической подготовленности. При этом у всех групп, у которых в начале была депрессия, после периода физических тренировок было обнаружено уменьшение депрессии. Эти результаты схожи с результатами других исследований, в которых было выявлено, что спорт способствует уменьшению депрессии.

В другом интересном исследовании людей, страдающих депрессией, разделили на три группы: первая группа занималась бегом, вторая занималась психотерапией в ограниченном времени, а третья занималась психотерапией без ограничения времени. Так, испытуемые из первой группы встречались с терапевтом, использующим в качестве лечебного средства бег три раза в неделю по сорок пять минут. Испытуемые из двух других групп тоже встречались с терапевтом индивидуально. Спустя

десять недель у первой группы было найдено снижение депрессии в отличие от двух других групп [5].

Мужчины наиболее склонны к занятиям спортом, чем женщины, потому что у них развит дух соперничества. Мужчины по сравнению с женщинами чаще смотрят художественные и документальные фильмы о спорте, читают книги о спортсменах. Для женщин больший интерес имеют передачи по телевидению или фитнес-блоги на You Tube, а также чтение спортивных статей и журналов.

Выбор упражнений зависит от человека. Если упражнения будут проходить на улице, это будет хорошим поводом выйти из дома. Отлично подходит ходьба и упражнения, которые выполняются на протяжении получаса три раза в неделю.

Из всех видов спортивных нагрузок бег является популярным. Благодаря бегу снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность.

Особенно полезны вечерние тренировки, которые снимают плохие эмоции, полученные днем, и снижают уровень лишнего адреналина.

Физическая активность является лучшим средством по сравнению с лекарствами средством. Нужно всегда помнить о пользе физической культуре и спорта и уделять по двадцать минут каждый день на выполнение упражнений.

Список литературы

1. Загайнов Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога. – Москва: Совершенно секретно, 2005. – 256 с.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин ; Е. П. Ильин. – Москва [и др.] : Питер, 2012. – 351 с. – (Мастера психологии). – ISBN 978-5-459-01167-8.

3. Психология нравственного и физического воспитания [Текст]: избр. психол. тр. / П. Ф. Лесгафт; под ред. М. П. Ивановой; Акад. пед. и соц. наук.Моск. психол.-социал. ин-т. - Москва: Ин-т практ. психологии; Воронеж: МОДЭК, 1998. - 410 с.

4. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск :СибГУФК, 2007. – 270 с.

5. Шергина, И. П. Влияние физической активности на психическое здоровье человека / И. П. Шергина, М. А. Чугин // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. – С. 64.

УДК 796.011.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ишчибаев М.М., студент, Яруллин А.Г., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»,
г. Казань, Россия

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Ishchibaev M.M., student, Yarullin A.G., senior lecturer
Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia

Аннотация. В публикации рассмотрены основные аспекты физической и психологической культуры молодёжи. Предлагается научная новизна, показан процесс социализации, приведены примеры спортивных игр и тестов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, психология, студенческая молодёжь.

Abstract. The main aspects of physical and psychological culture of youth are considered in the publication. Scientific novelty is proposed, the process of socialization is shown, examples of sports games and tests are given.

Key words: physical education, sports, health, psychology, student youth.

Индустриализация общества ведет к тому, что высшее учебное заведение занимается не только обучением студента, но и поддержанием в нем здоровой личности. Физическая культура является одной из важнейших дисциплин не просто так. Она укрепляет не только физическое, но и психологическое здоровье. Она позволяет сохранить форму на долгие годы. Также знание теории физкультуры и соблюдение здорового образа жизни даёт человеку необходимые знания об организме. В современном мире студенты относятся к данной дисциплине второстепенно. Однако, как отмечают отечественные авторы, физическая культура развивала не только физические, но и умственные способности. Широко распространено мнение, что физическая культура направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья. Но также существует психологический аспект, который еще не полностью исследован.

Актуальность выбранной темы состоит в том, что благодаря физической культуре у студентов повышаются как физические, так и коммуникативные навыки, умение овладевать своим эмоциональным состоянием.

Цель статьи – изучить влияние физической культуры на психологическое состояние студентов.

Задачи исследования – рассмотреть цели физической культуры, психологические факторы, значение психологии в дисциплине физическая культура.

Научная новизна состоит в том, что физическая культура изучена достаточно основательно, но психологические факторы требуют дальнейшего исследования. Чтобы исследовать психоэмоциональную нагрузку, советуем чёткое наблюдение за поведением студентов во время проведения той или иной игры, наблюдая, как они относятся к тому, что их команда потерпела поражение.

Например, «весёлые старты». При «весёлых стартах», человек нагружен не только физической активностью, но и эмоциональной. Он старается думать, что, придя последним, он расстроит свою команду и получит негативные высказывания в свою сторону, поэтому он старается изо всех сил, чтобы одержать победу.

Исходя из этого, можно сказать, что во время таких тренировок следует всегда иметь командный дух, проходить маленькие психологические тесты, чтобы преподаватель мог оценить готовность студентов к тому, чтобы они могли точно играть и принимать участие в данных мероприятиях.

Результаты исследований. Физическое и психологическое воспитание студентов очень важно для них в их возрасте. Занятия физической культурой нужно посещать регулярно, поэтому задача преподавателя – бороться с вредными привычками, прививать студентам здоровые интересы. Вследствие этого студент будет социализироваться, уметь работать в команде, поддерживать командный дух. Также это способствует духовному и творческому подъему, что немаловажно для студента.

Цели физической культуры таковы: укрепить здоровье, повысить трудоспособность, здоровье, этику и эстетику. Данные мотивы формируют личность студента в связи с приобретением умений и навыков. Вследствие этого появляется эмоциональный аспект – переживания, удовлетворение от выполнения физических упражнений. Большую роль в индустриальном мире играет сохранение жизни, из-за этого появляется желание совершенствовать свое тело, развивать ловкость и силу [2, с. 116].

Занятия физической культурой, достижение каких-либо высот, личная дисциплина, устоявшиеся нормы в обществе, правила – все это определяет дальнейшее будущее физической культуры [1].

Рассмотрим психологические факторы физической культуры. Это психоэмоциональное состояние, индивидуально-психологические особенности человека (характер, темперамент), мотивационный фактор, коммуникативные умения, социальный фактор (взаимодействия с тренером, командой). Начнём с процесса социализации. С помощью этого человек набирается жизненного опыта. Вступает в контакт с другими

лицами, проходит все трудности и становится личностью. Также формируется мировоззрение, личные установки и правила [4].

Психология – это научная дисциплина, изучающая закономерности развития и функционирования психики [5].

Психология физической культуры – сравнительная дисциплина, изучающая взаимосвязь активности человека и его внутреннего состояния.

Каждый человек индивидуален. Как в случае с молодёжью, у студентов разные темпераменты, характеры. Каждый борется со своими эмоциональными препятствиями. Поэтому преодоление данных препятствий поможет воля.

Воля – это способность принимать решения на основе своего выбора. Данное понятие имеет огромное значение, так как она позволяет управлять собой и своими действиями. Особенно это заметно, когда перед человеком встаёт трудное препятствие.

Физическая культура позволяет выявить лучшие качества студентов. На хорошем эмоциональном уровне проявляется одна из потребностей – общение с другими людьми. Можно сказать, что физическая культура является одной из самых социальных дисциплин. Она обогащает духовную культуру студента и у него появляются хорошие качества, которые он будет применять в любой жизненной ситуации [3, с. 350].

Выводы. Таким образом, мы понимаем, что психологическое здоровье – это необходимый аспект для нормальной жизнедеятельности человека. Проблемы с ним могут изменить привычный образ жизни, межличностные и групповые контакты с людьми, эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. Физическая культура во многих аспектах помогает нам справиться с данными проблемами и чувствовать себя стабильно.

Список литературы

1. Аспект физической культуры в студенческой среде. - Текст : электронный // revolution.allbest.ru. [сайт]. - URL: https://revolution.allbest.ru (дата обращения: 18.12.21).

2. Кленин, И. С. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи / И. С. Кленин, Г. А. Дзержинский, С. Г. Дзержинский. – Текст : непосредственный // Форум. Серия: Гуманитарные и экономические науки. – 2018. – № 1(13). – С. 115-117.

3. Мифтахов, Р. А. Социально-психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи / Р. А. Мифтахов. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 мая 2019 года. – Саратов: Саратовский источник, 2019. – С. 349-353.

4. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодёжи. - Текст : электронный // cyberleninka.ru [сайт]. - URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-fizicheskoy-kultury-studencheskoy-molodezhi(дата обращения: 18.12.21).

5. Психология. Текст : электронный // Wikipedia [сайт]. - URL: https://Wikipedia.org/wiki/Психология (дата обращения:18.12.21).

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ САМБО НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Кольниченко Д.И., студент, Скворцова С.О., доц.
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», г. Новосибирск, Россия

THE INFLUENCE OF SAMBO LESSONS ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Kolnichenko D.I., student, Skvortsova S.O., associate prof.
Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia

Аннотация. Статья содержит исследование на тему психоэмоционального состояния студентов, основанное на проведенном внутри университета опросе и внешних источниках. Основными пунктами в работе было отмечено поведение спортсменов, занимающихся самбо на разных этапах их деятельности, а также влияние спорта на повседневную и профессиональную сферу жизни.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние спортсменов, стрессовый фактор, индивидуальные требования к занятиям, эмоциональная устойчивость спортсменов.

Abstract. The article contains a study on the psycho-emotional state of students, based on a survey conducted inside the university and external sources. The main points in the work are the behavior of athletes engaged in sambo at different stages of their activities, as well as the impact of sports on everyday and professional life.

Key words: psycho-emotional state of athletes, stress factor, individual requirements for classes, emotional stability of athletes.

Актуальность работы продиктована тем, что сейчас спорт является устойчивой базой в формировании и динамике развития человека как личности, а также имеет свои собственные стандарты. Учитывая спорт в значении фактора, воздействующего на психоэмоциональное состояние студенческой молодежи, необходимо понимать всю важность данного явления и осознавать, что только при компетентном подходе к данной деятельности можно получить действительные и положительные

результаты. В свою очередь стабильность эмоционального фона учащегося может стать гарантом его успехов в спорте.

Цель статьи заключается в изучении поведения спортсменов и влияния спорта на разные сферы их жизни, а также на формирование особых черт характера.

Для того чтобы рассмотреть данную тему более подробно, предметом изучения было выбрано самбо. Для изучения вопроса в контексте процесса, необходимо учесть несколько достаточно обобщающих ступеней:

1. Начало спортивной деятельности.
2. Спортивная деятельность.
3. Итоги спортивной деятельности.

Ограничивая тему изучения влияния самбо на психоэмоциональное состояние человека рамками деятельности студентов, нельзя игнорировать факторы, предшествующие начальному периоду занятий. Необходимо уделять особое внимание мотивации начинающего спортсмена. Анкетирование, проведенное в Новосибирском государственном университете экономики и управления (далее – НГУЭУ), показывает, что 42% респондентов чувствуют повышенную ответственность за свои результаты в спорте, так как в ряде их приоритетов особое место занимает мнение их семьи об их достижениях. Также некоторые отметили, что ощущают давление со стороны своего окружения по отношению к их деятельности и их будущего в спорте.

Данная ситуация, при особой сложности своего влияния на обучающегося, может программировать ложную мотивацию, а также стресс от естественных на начальном этапе ошибок. Итогом данной практики может стать отказ человека от спорта, или неосознанная переориентация приоритетов не в свою пользу.

Преподаватели отмечают, что важным аспектом является индивидуальный подход, особенно к начинающим спортсменам, так как неуспеваемость на ранних этапах имеет свои причины, но не является поводом от отказа развития в выбранном направлении.

Самбо представляет собой вид спорта, в котором спортсмены выставляют в приоритет такие качества как выдержка и выносливость, которые в свою очередь не всегда являются качествами физиологическими. Изнуряющие тренировки проецируют спортсменов на умение добиваться результатов в долгосрочной перспективе. Самбо – это опыт и отработка навыков, которые являются фактором действительного претендента на лидерство в этом виде спорта [2].

Многие психологи отмечают, что именно эти умения стоят во главе ведения бизнеса. Опрос среди спортсменов показал, что одним из приоритетов респонденты выделяют именно умственное развитие и

воспитание таких качеств, как дисциплина, умение ориентироваться в экстренных ситуациях и осознавать причины и следствия своих действий.

«В здание Госкомспорта мы не могли прийти без галстука, ведь если ты пришел без него - ты не поедешь на чемпионат Европы. Это дисциплина. Если ты безответственен к своей судьбе, к этому моменту, то, что от тебя можно ожидать на соревнованиях?» - Вспоминает в одном из своих интервью многократный чемпион СССР, а ныне бизнесмен - Владимир Япринцев [1].

Дисциплина также была выделена тренерами-преподавателями по самбо в НГУЭУ как основное требование к занятиям.

Также одной из основных задач соревновательной деятельности в рамках самбо, является выработка правильной реакции на успехи и неудачи, особенно данная практика важна в подростковом возрасте. Спорт помогает обучающимся реально оценивать себя и свои возможности внутри социума, помогает осознать действительную оценку своей личности, основываясь на соотношении факта о работе на результат и самим результатом.

Самбо учит человека основывать свои суждения на действительных фактах, что также влияет на него как на единицу социума, так как успех в бою невозможен без уважения к противнику и признания того, что оба оппонента имеют одну цель и ради ее достижения потратили достаточное количество сил. Такое отношение к сопернику формирует особую картину мира и имеет положительную проекцию на поведение студентов вне спортивного ковра, во время общения с другими людьми. В связи с этим, самбо, это устойчивая база для формирования у занимающихся особого круга поддержки и развития коммуникабельности.

В пример к вышесказанному преподаватели спортивных секций по самбо приводят ситуацию, когда конфликты внутри коллектива становятся второстепенным событием, так как во время соревнований всегда присутствует командный дух, невозможный без взаимной поддержки.

На фоне вышеперечисленного, одной из важных проблем спорта является психологическое состояние спортсменов. Повышение эмоциональной устойчивости, является одним из наиболее важных условий успешности проведения работы, а также, что еще важнее, внимание к безопасности спортсмена в стрессовых условиях. Опрос среди студентов, занимающихся самбо, показал, что 68% респондентов испытывают стресс в отношении не только соревнований, но и своего будущего в спорте.

Актуальность изучения самбо в рамках выбранной темы продиктована не только вышеперечисленными факторами. В нынешних условиях пандемии всё больше исследований доказывают, что уровень устойчивости к стрессовым факторам стремительно уменьшается. Учитывая эти данные и соотнося их с темой исследования

психологического состояния студентов, нельзя также игнорировать присутствие стрессового фактора, исходящего от учебной нагрузки.

Само спортивное соревнование представляет собой весьма сложное психическое явление, стрессовая атмосфера которого, как показывает исследование внутри университета, провоцирует активизацию работоспособности, что положительно влияет на деятельность студента и вне спорта. Но неконтролируемый процесс накапливания стресса негативно влияет на психическое здоровье спортсменов, что в крайних случаях может стать причиной заболеваний.

Исследование доказывает, что спортивная деятельность имеет существенный эффект на формирование личности и, в свою очередь, не возможна без внимания к присутствующему эмоциональному фону спортсмена. Тема психологического здоровья должна занимать одно из приоритетных мест во время подбора тренером программы занятий или в выборе особого подхода к спортсмену, ведь только тогда возможно добиться значимых результатов и избежать негативных последствий.

Итогом правильно подобранного плана тренировок, технико-тактической и психологической подготовки может стать не только успешная спортивная карьера, но и реализация полученных во время учебы компетенций в бизнесе, семье и дальнейшей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Интервью. Владимир Япринцев - олигарх, самбист или бизнесмен?. - Текст : электронный // YouTube : [сайт]. – URL: https://www.youtube.com/watch?v=k-YsOShgyPY&t=3s (дата обращения : 10.01.2022).

2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций / составитель А. В. Шулаков. – Новосибирск: НГУЭУ,2018. – 83 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.01

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Коротько С.В., ст. преподаватель, Курилова А.А., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Краснодар, Россия

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENT YOUTH

Korotko S.V., senior lecturer, Kurilova A.A., student
Kuban State Technological University, Krasnodar, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается воспитание физических качеств у студентов, а также влияние этих фактов на дальнейшую жизнедеятельность.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическая культура.

Abstract. This article considers the development of physical qualities of students, as well as the impact of these facts on further life activity.

Key words: students, physical education, physical culture.

На данный момент физическая культура одно из самых эффективных направлений развития в современном мире. Важно поддерживать политику сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. Эта задача решается построением спортивных сооружений, а также посредством формирования интереса у студенческой молодежи к физической культуре. При этом основной упор делается на расширение влияния физической культуры на проблему образования молодого поколения и здорового образа жизни.

Физическая культура – это не только физические упражнения разной степени сложности, выполняемые определенным образом. Также сюда входят такие важные социально-психологические аспекты, такие как: улучшение физического и умственного развития, развитие командного духа, формирование отношений в обществе через командные игры, умение быстро адаптироваться к незнакомой социальной среде, укрепление и развитие уверенности, самооценки и поведения.

Следует обратить внимание на то, что физкультура прививает студенту понятие режима дня, влияющего на общее самочувствие и, как следствие, помогает избежать психологических проблем из-за высокого психического стресса. Пропаганда улучшения состояния физического здоровья, повышение уровня интеллекта, улучшение физических и умственных характеристик находят высокий отклик среди студенческой молодежи.

Одна из приоритетных задач национальной политики нашего государства – укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Эту задачу предполагается решить через программу строительства новых спортивных объектов, отвечающих требованиям мировых стандартов и привлечение большего количества детей и подростков к спорту, сосредоточив внимание на расширении сферы влияния физической культуры и спорта на проблему воспитания здорового образа жизни.

Как известно, воспитание физических качеств основано на постоянном стремлении делать сверх того, что можно себе позволить, удивлять окружающих своими возможностями. Но для этого с момента рождения нужно постоянно и регулярно соблюдать правила адекватной

возрасту и полу физкультуры. Основным этапом в воспитании физических качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого закрепляется необходимый двигательный потенциал для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительная работа). На практике стоит заметить, что заинтересовать школьника намного проще, чем студента. Но нельзя забывать, что привычки, стереотипы поведения, а в нашем случае – желание и интерес заниматься спортом, прививается с малых лет.

Использование средств и форм физкультурной активности в воспитании оправдано такими моментами как: психологический комфорт – позитивное общение всех учеников, оптимизм воспитательного процесса, адаптация ученика, имеющего различные комплексы, воспитание у него веры в себя и свои возможности.

Практика физкультурного движения, физкультурно-массовой работы накопила достаточно много примеров того, как внедрение физического культуры молодежи сопровождалось положительными социально экономическими эффектами.

Массовые физкультурные и спортивные мероприятия способствуют развитию у студентов способности к общекультурному выражению, что на практике означает формирование у них потребности в широкой культурной информации и знаниях.

Массовые формы физической культуры, а также занятия спортом в различных средах развития являются социально значимыми чертами личности. Межличностное взаимодействие и общение в процессе физкультурно-спортивной деятельности в первую очередь обусловлено конкретными физическими (в том числе соревновательными) упражнениями, работоспособностью.

Комфортная обстановка способствует формированию необходимых отношений в студенческом коллективе.

Ведущим мотивом в регуляции поведения студенческой молодежи в условиях значимых физкультурных видов работы является положительная эмоциональная окраска занятий и общая цель – стремление к победе. На фоне перестройки мотивов у студентов часто происходят резкие сдвиги в структуре отношений. Благодаря этому не тратятся усилия на подавление импульсивных всплесков и отрицательных эмоций, поскольку они указывают на положительные действия, помогая партнерам и им, вне зависимости от их личной симпатии или антипатии к ним.

Таким образом, проведен анализ психолого-педагогического влияния физкультурной работы на воспитание студентов, на ее высокую эффективность. Однако важно отметить, что совместная физкультурно-спортивная деятельность способствует повышению индивидуального уровня физической подготовленности студентов, повышению их профессионального развития. Мотивационная сторона очень важна в

активизации использования студентами средств физической культуры. Оздоровительные мероприятия должны вызывать «функциональное» удовольствие от их выполнения. Студентам все более необходимы постоянно регулярные занятия с постепенно увеличивающейся нагрузкой на организм.

Список литературы

1. Веденина, О.А. Организация самостоятельных занятий студентов физической культурой в период сессии / О.А. Веденина. – Текст : непосредственный // Акмеология профессионального образования: материалы 13 Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 17 – 18 марта 2016 г. – Екатеринбург, 2016. – С. 34-36.

2. Киселев, Ю.А. Победи: Размышление и советы психолога спорта / Ю.А. Киселев. – Москва: Спортакадемия, 2009. – 276 с. – Текст : непосредственный.

3. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / под редакцией Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2008. – 420 с. – Текст : непосредственный.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Academia, 2001. – 478 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.01

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ

Крянёва Е.К., студент, Земченко А.М., студент,
Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
ФБГОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия

USE OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION TO RELIEVE FATIGUE

Kryaneva E.K., student, Zemchenko A.M., student
Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы психологической саморегуляции, посредством изучения специальной литературы определены наиболее эффективные психологические приёмы воздействия на организм и психологическое здоровье.

Ключевые слова: самовосстановление, психологические приёмы, саморегуляция, контроль, самовнушение, нервно-психическое состояние.

Abstract. The article deals with the issues of psychological self-regulation, through the study of special literature, the most effective psychological methods of influencing the body and psychological health are determined.

Key words: self-healing, psychological techniques, self-regulation, control, auto-suggestion, neuropsychiatric state.

Люди научились более или менее терпимо относиться к личной гигиене, работе мышц и мыслительному процессу, однако многие по-прежнему бессильны контролировать свои эмоции и страсти. Неспособность человека регулировать свое настроение влияет не только на отношения с окружающими (конфликты, несовместимость, враждебность и т.д.), но и на качество выполнения профессиональных обязанностей. Длительное нахождение в тисках негативных эмоциональных состояний (страха, ожидания неизвестного, вины, неудовлетворенности, гнева и др.), неспособность уменьшить тяжесть переживания негативных влияний чревато тем, что оно деструктивно для человека, оказывает отрицательное влияние на организм, физическое и психическое состояние.

Актуальность. Вследствие стремительного развития технологий человек получает очень большие информационные нагрузки, которые могут негативно влиять на психическое и эмоциональное здоровье людей. Психологические приёмы способны помочь человеку сохранить здоровье и свою эффективность для своей семьи и блага общества.

Цель – найти пути улучшения эмоционального состояния, восстановление работоспособности и изучить-познакомиться с методами саморегуляции и саморелаксации.

Задачи:

1) ознакомиться с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приёмами саморегуляции, через анализ специальной литературы;

2) выделить наиболее эффективные приёмы для продуктивной работы над собой.

Связь между эмоциями человека и его физическим состоянием была установлена ещё в древности. Например, считалось, что необходимость постоянно контролировать эмоции разрушает сердце, зависть и гнев действуют на органы пищеварения, печаль, депрессия, меланхолия – ускоряют старение, постоянный страх повреждает щитовидную железу, безудержное горе приносит сахарный диабет. А длительное нервное напряжение способно разрушить сильнейший организм, поэтому человеку крайне важно своевременно заметить действие стрессоров, быстро и эффективно «разрядить» созданное психологическое напряжение, снять негативное эмоциональное состояние и снять боль. Этого можно добиться

с помощью методов психической саморегуляции. На протяжении тысячелетий люди искали эффективные способы влияния на самих себя.

Воины в древней Спарте и некоторых индейских племенах Северной Америки проходили хорошую школу психологической саморегуляции. В учениях йогов отработана уникальная система самоконтроля. Эффективность доказана временем [6].

Саморегуляция – это контроль собственного психоэмоционального состояния, который достигается путем воздействия человека на себя с помощью силы слов, мысленных образов контроля мышечного тонуса и дыхания. Приёмы саморегулирования можно использовать в любой ситуации.

В результате могут возникнуть три основных эффекта [1]:

- успокаивающий эффект (снятие эмоционального напряжения);
- эффект восстановления (снятие признаков усталости);
- эффект активации (повышение психофизиологической реактивности).

Известно, что человек способен влиять на себя тремя способами:

1) изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;
2) активное включение идей и чувственных образов;
3) использование программирования и регулирования слова.

Существуют естественные способы саморегуляции психического состояния, в том числе: долгий сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое, смех, улыбки, юмор, размышления о хорошем, приятном, различные движения, такие как растяжка, расслабление мышц, наблюдение за ландшафтом, рассматривать цветы в комнате, фотографии, другие приятные или дорогие для человека вещи, купание (настоящее или мысленное) в солнечных лучах, вдыхание свежего воздуха, похвала, комплименты и т.д. [3].

Но такие средства нельзя использовать на работе, например, в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилась усталость.

Помимо естественных методов регулирования тела, есть и другие:

- Контроль дыхания – это эффективный способ управления мышечным тонусом и эмоциональными центрами мозга. Медленное и глубокое дыхание (с вовлечением мышц живота) снижает возбудимость нервных центров, способствует расслаблению мышц, т. е. расслаблению. С другой стороны, частое (грудное) дыхание обеспечивает высокий уровень активности тела и поддерживает нервно-психическое напряжение.
- Самовнушение – использование особых словесных формул на фоне особого состояния психики, отклоняющегося от состояния бодрствования при изменении физиологических или психических реакций. Подготовительный этап заключается в выполнении двух техник: достижении максимального расслабления мышц на фоне брюшного

дыхания и тренировки концентрации. Необходимо тренировать умение сосредотачивать внимание на каком-либо предмете или ощущении, постепенно увеличивая его до 4-5 минут.

- Самостоятельные самоприказы. Используйте самоконтроль, когда считаете, что вам нужно вести себя определенным образом, но у вас возникли проблемы с организацией своего поведения соответствующим образом. Говорите себе: «Говори тихо!», «Тихо, тихо!» – помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать этические требования и правила общения.

Рабочий процесс, для самостоятельных приказов следующий: сформулируйте самостоятельный приказ; повторите в уме несколько раз; если возможно, повторите самоуправление вслух.

- Самостоятельное программирование.

Программируя себя, вы можете подготовиться к успеху [2]:

1. Подумайте о ситуации, в которой вы столкнулись с аналогичными трудностями.
2. Используйте утверждения. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самым спокойным и сдержанным».
3. Повторите текст в уме несколько раз.

- Самоодобрение (самопоощрение). Даже при небольших успехах желательно похвалить себя и сказать в уме: «Молодец!», «Умница!», «Отлично получилось!».
- Техника рисования. Рисование красками, карандашами и фломастерами, создающих насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно от депрессии, беспокойства и беспокойства. Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние. Возьмите яркие цвета, которые у вас ассоциируются с чувствами радости, доверия, свободы и рисования – пусть это будет чистая абстракция – что-нибудь с этими цветами. Эта эмоциональная насыщенность очень важна. Её можно использовать, чтобы привести себя в «уверенное» состояние [5].

Выводы. Подводя итог, следует отметить, что при работе по предотвращению нервно-психического напряжения главная роль должна заключаться в развитии и укреплении счастья, доверия к людям и веры в успех проделанной вами работы.

Не забывайте улыбаться, чтобы снять стресс.

Таким образом, можно вывести «формулу уверенности» [4]:

- сознательное формирование осанки и мимики уверенного в себе человека;
- искусственное притяжение чувства внутреннего состояния радости;

- создание ментальной картины успеха, чтобы почувствовать себя успешным человеком.

В заключение хотелось бы поведать притчу:

Когда-то в древнем городе жил мастер. Один из его учеников однажды подумал: «Есть ли вопрос, на который наш учитель не мог ответить?» Он пошёл на цветущий луг, поймал бабочку, спрятал между ладонями и подошёл к мастеру: «Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?» Студент крепко держал бабочку в своих сомкнутых ладонях, готовый сжать в любой момент для торжества своей правды. Не глядя на руки ученика, мастер ответил: «Все в ваших руках».

Список литературы

1. Иржанова, Л.С. Победи стресс!: тренинги на позитивное мышление. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.– 249 с. – Текст : непосредственный.

2. Любимова, Н.В. Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни. Методы психологической самопомощи (Психологический практикум). – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 64 с. – Текст : непосредственный.

3. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – Москва, 2008. – 218 с. – Текст : непосредственный.

4. Осницкий, А.К. Структура и функции регуляторного опыта в развитии субъектности человека / А. К. Осницкий. – Текст : непосредственный // Субъект и личность в психологии саморегуляции: сборник научных трудов. – Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2009. – С. 35-40.

5. Прокофьев, Л.Е. Основы психической саморегуляции. – Санкт Петербург: Лань, 2003. – 67 с. – Текст : непосредственный.

6. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием. – Санкт Петербург: Питер, 2009. – 304 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.01

ВЫЯВЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ НАЧАЛА СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Кошаренко М.С., студент, Бурченко Т.В., канд. биол. наук
ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж», г. Белгород, Россия

IDENTIFICATION OF THE OPTIMAL AGE FOR THE START OF A SPORTS CAREER, ITS IMPACT ON SPORTS ACHIEVEMENTS

Kosharenko M.S., student, Burchenko T.V., cand. of biol. science.
Belgorod Pedagogical College, Belgorod, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленные на выявление оптимального возраста для начала спортивной карьеры, его влияние на физическое, психическое и духовное развитие ребёнка.

Ключевые слова: физическое развитие, сенситивный период, спортивная карьера.

Abstract. The article presents the results of a study aimed at identifying the optimal age for starting a sports career, its impact on the child's physical, mental and spiritual development.

Key words: physical development, sensitive period, sports career.

Здоровье – основа не только успешности во многих видах деятельности, но и одна из важных сторон гармоничного развития личности. Каждый человек находит в занятии спортом что-то полезное и привлекательное. Для одних – это физическое совершенствование и укрепление здоровья, для других – формирование личности, воспитание жизненно важных качеств и т. д. Детский организм всегда требует дополнительной физической активности. Двигательная активность, в свою очередь влияет на многие физиологические процессы, происходящие в организме ребёнка. Учёными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Физическое, умственное, нравственное и эстетическое воспитание взаимосвязаны. Под воздействием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологических активных соединений, что влияет на рост и развитие организма малыша. Кроме того, физическая активность, лучше всего реализуемая в занятиях спортом, улучшает сон, повышает настроение детей, способствует увеличению умственной и физической работоспособности.

Так как в движении ребёнок познаёт мир, у нас возник вопрос: со скольких лет необходимо заниматься спортом?

Цель исследования: выявить предпочитаемый возраст для начала занятия спортом.

Задача исследования:

1. Определить предполагаемый оптимальный возраст для начала спортивной карьеры;
2. Выявить наиболее благоприятный возраст, необходимый для начала занятия тем или иным видом спорта.

Объектами исследования являлись дети дошкольного и младшего школьного возраста с. Бобровы Дворы Губкинского района Белгородской области, а также студенты 1 курса отделения физической культуры Белгородского педагогического колледжа. Исследования проводили в период с апреля по декабрь 2020 года. Основными методами исследования,

применяемыми в ходе работы, являлись: опрос респондентов, математическая обработка данных, фиксация и описание фактов. Использовалось изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования.

Результаты исследования: Ещё в древности люди уделяли большое внимание физическому развитию своих детей, готовя их стать хорошими гражданами своего Отечества, способными осуществлять функции защиты своей Родины. Анализ литературы позволил нам выявить сенситивный период для начала систематических занятий спортом для получения возможности целенаправленного построения спортивной карьеры. Из литературы следует, что в Спарте была принята целая государственная программа, призванная сформировать сильную армию, способную переносить тяжести и лишения долгих завоевательных походов. Этим целям была подчинена жизнь мужчины с рождения и до старости. С 7 лет начиналось активное воспитание мальчиков, включающее значительные физические нагрузки в воспитательных домах. В Древней Греции мальчики с 7 лет посещая школу - палестру, обучались борьбе и играм. Платон писал, что учителя старались «приспособить их тела к мужественной жизни, чтобы не проявлялось в них малодушие во время войн и сражений». К тому времени относится зарождение различных теорий физического воспитания [1]. Такая подготовка необходима была в древности. А как современные спортсмены готовятся к большим физическим нагрузкам? С какого возраста они начинают заниматься спортом?

Чтобы получить всю необходимую информацию, мы в ходе личной встречи с легендой российского волейбола С. Тетюхиным получили необходимую информацию. Из разговора с заслуженным мастером спорта России нам удалось узнать, что сам Сергей Юрьевич пришёл в спорт в возрасте 11 лет. Но на личном опыте знает, что занятия спортом можно начинать с ещё более раннего возраста.

Кроме изучения биографии великих спортсменов, мы познакомились с началом спортивной карьеры студентов отделения физической культуры Белгородского педагогического колледжа. Нами было опрошено 20 респондентов, студентов 1 курса, являющимися мастерами спорта или имеющими разряд КМС. Наше исследование показало, что обучающиеся отделения «Физическая культура» Белгородского педагогического колледжа начали заниматься спортом с раннего детства. Так 70% респондентов указывают на возраст первых спортивных занятий – 3-4 года, 20% - 5-6 лет, 8% - 7-8 лет. Несколько человек (2%;) указывают возраст –9-10 лет. Данные изображены на диаграмме.

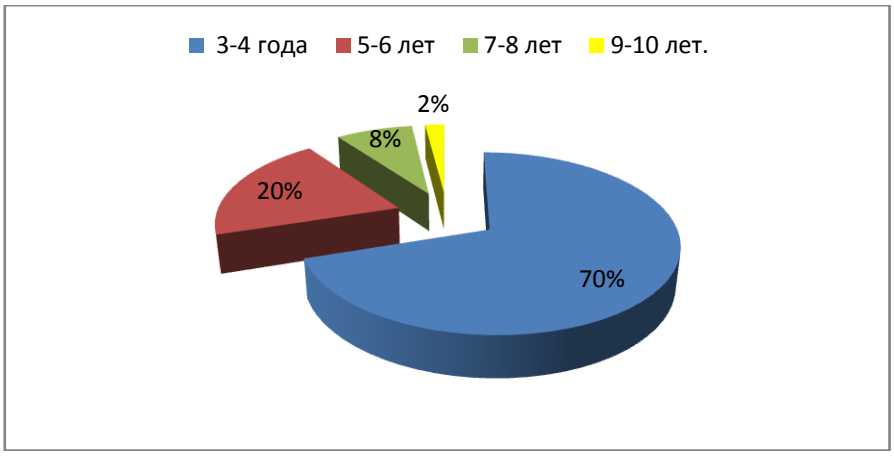


Рисунок – Возраст первых спортивных занятий студентов педагогического колледжа

Беседуя с детьми дошкольного и младшего школьного возраста с. Бобровы Дворы Губкинского района Белгородской области, мне удалось выявить, что они только в 6-7 лет начинают задумываться о выборе того или иного вида спорта. Нами было опрошено 40 детей 6-12 лет. На их предпочтения влияет в 60% - совет и личный пример родителей (братьев, сестёр), в 20% - тренера спортивной секции, 20% - средства массовой информации. Начиная с 9 – 10 лет, ребята начинают систематически посещать спортивные секции.

Исходя из второй задачи нашего исследования: выявить наиболее благоприятный возраст, необходимый для начала занятия тем или иным видом спорта, мы диагностировали студентов Белгородского педагогического колледжа и обучающихся, посещающих различные секции колледжа.

Из литературы следует, что правильные навыки в движениях, а, следовательно, и спортивная техника, усваиваются детьми скорее и лучше, чем взрослыми [2]. Что касается возрастных норм, то по мнению многих специалистов, плаванием и фигурным катанием надо начинать заниматься с 6-7 лет, а конькобежным и горнолыжным спортом, теннисом, баскетболом и лёгкой атлетикой – с 8 – 9 лет [3, 4]. Вместе с тем, Ю. К. Школьник рекомендует систематические занятия спортом начинать с 12-14 лет, когда происходит активный рост тела [5]. Ребёнок готов к спортивным соревнованиям тогда, когда он развит физически и психически, а также развита его познавательная сфера. Полученные нами данные подтвердили сведения, полученные из литературных источников. Благоприятными возрастными периодами для начала занятия различными видами спорта являются:

- плавание и фигурное катание – 6-7 лет;
- конькобежный и горнолыжный спорт, теннис, баскетбол и лёгкая атлетика – с 8 – 9 лет;
- спортивное ориентирование, туризм – 10-11 лет;

- футбол и хоккей –4-5 лет.

На основании изложенного выше, можно заключить, что спортом можно и нужно заниматься с раннего возраста.

Выводы:

- спорт укрепляет здоровье и способствует быстрому и гармоничному развитию организма;

- оптимальный возраст для начала спортивной карьеры – 4-8 лет в зависимости от вида спорта.

Список литературы

1. Энциклопедия для детей. В 20 томах. Том 20. Спорт / редактор В.А. Володин. – Москва: Аванта +, 2001. – 624 с. – Текст : непосредственный.

2. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – Москва: Педагогика, 1979. – 480 с. – Текст : непосредственный.

3. Здоровье и физическая культура студента / под редакцией В.А. Бороненко. - Москва: Альфа-М, 2003.-352 с. – Текст : непосредственный.

4. Тимофеев, С.П. Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях: методические рекомендации / С. П. Тимофеев, В. В. Луханин, А. Г. Колесникова. – Белгород: Белгородский региональный институт ПКППС, 2004.-336 с. – Текст : непосредственный.

5. Школьник, Ю. К. Человек. Полная энциклопедия. – Москва: Эксмо, 2006. – 256 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.01:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В КОННОМ СПОРТЕ

Лямасова Я.Д., студент, Григорьев Д.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN EQUESTRIAN SPORT

Lyamasova Y.D., student, Grigoriev D.V., senior lecturer
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены особенности взаимодействия человек-лошадь, а также даны рекомендации всадникам по индивидуализации тренировочного процесса в конном спорте в зависимости от показателей технической подготовленности спортивной пары и типа темперамента всадника.

Ключевые слова: лошадь, конный спорт, всадник, психология.

Abstract. The article discusses the features of human-horse interaction, and also gives recommendations to riders on the individualization of the training

process in equestrian sports, depending on the indicators of technical fitness of a sports pair and the type of temperament of the rider.

Key word: horse, equestrian sport, rider, psychology.

Актуальность. Главной особенностью конного спорта является командная работа человека и лошади. Данная работа проявляется не только в физическом, но и в психологическом аспекте. Если всадник и лошадь будут подходить друг к другу психологически, то их взаимодействие будет проходить без затруднений.

Одним из важнейших факторов в отношениях человека и лошади является взаимопонимание – когда оно достигнуто, животное начинает воспринимать человека как разумного лидера. Лошадь уважает всадника и позволяет человеку управлять собой. Животное с большим интересом отзывается на новые и незнакомые для нее ситуации, прежде чем интуитивно уйти в отказ, что является показателем большого доверия и слаженности команды.

Целью данной работы является освещение психологических особенностей во взаимодействии между человеком и лошадью.

Результаты исследований. Не стоит забывать, что лошадь – это индивидуальность, имеющая свои желания и нужды. Отношение к ней как к тренажеру является в корне неверным. Для достижения наилучших результатов с животным необходимо правильно выстраивать контакт, как правило, с помощью языка жестов и тактильных ощущений между всадником и лошадью, но полное взаимопонимание возможно только при условии, идеального совпадения темпераментов и особенностей характера.

Говоря о темпераменте, важно иметь в виду, что как между людьми, так и животными, существуют многие различия в психике. Как известно выделяют 4 вида темперамента – холерический, сангвистический, флегматичный и меланхоличный.

Учитывая вышеизложенное, важно понимать важность совпадения типов темперамента между всадником и его лошадью для достижения наиболее гармоничного взаимодействия и доверия, а также понимать особенности каждого индивида и его вида характера и темперамента.



Выводы. Проанализировав научно-методическую литературу можно сделать вывод, что важность совпадения типов темперамента всадника и его лошади играет важную роль в достижении результатов в данном виде спорта. В ходе проведенного исследования были установлены рекомендации для введения индивидуального подхода в тренировку с учетом типа характера всадника.

К всадникам с холерическим типом темперамента рекомендовано мягкое и тактичное отношение во время тренировочного процесса. К данному типу темперамента не должно производиться критического воздействия. Крайне важным является обучение различным методикам контроля эмоционального состояния.

У данного типа темперамента общение с лошадью вне тренировочного поля способствует повышению интереса к выступлению в соревнованиях.

Смена вида деятельности во время тренировки помогает значительно снизить утомляемость нервной системы всадника и его лошади.

Холерикам лучше подходят спокойные и уравновешенные лошади.

У всадников с флегматичным типом характера есть важная особенность психики – интровертивность и эмоциональная невозбудимость, поэтому в процесс тренировки рекомендуется вводить полевую подготовку. Эти занятия стоит проводить не чаще, чем один раз в неделю, так как таким всадникам рекомендуется постоянно менять вид деятельности. Езда по схеме также является рекомендованной для данного типа темперамента.

Список литературы

1. Учебник верховой езды / составитель С.М. Волынский. – Москва: Сталкер, 2005. – 211 с. – Текст : непосредственный.

2. Егер, К. Г. Юным спортсменам о тренировке. - Москва: Физкультура и спорт, 2005.-256с. – Текст : непосредственный.

3. Основы психологии: практикум / составитель Л. Д. Столяренко. – изд. 10 –е. - Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 193 с. – Текст : непосредственный.

4. Филимонов, В.И. Физическая культура. - Москва: Академия, 2004. – 139 с. – Текст : непосредственный.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2004. – 479 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.011.1

РАССМОТРЕНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВ И НЕДОСТАТКОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА

Перевозчиков Д.В., студент
Консультант по иностранному языку: Уланова О.Б., канд. псих. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», г. Москва, Россия

CONSIDERING ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF GOING IN FOR SPORTS WITH FOOTBALL AS AN EXAMPLE

Perevozchikov D.V., student
Foreign language advisor: Ulanova O.B., cand. of psychol. science., associate prof.
Russian State Agrarian University – Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev, Moscow, Russia

Аннотация. Статья посвящается рассмотрению преимуществ, также как и недостатков спорта для человека. В ней изучается понятие спорта с разных точек зрения, включая физическую, психологическую, образовательную и лингвистическую точки зрения. В работе также анализируются определения некоторых основных научных явлений. В ней спорт подразделяется на разные группы. В исследовании рассматривается роль спорта, как для детей, так и для взрослых.

Ключевые слова: преимущество, любительский спорт, мозг, недостаток, футбол, психологическое здоровье, мышцы, профессиональный спорт, психологическое здоровье, тренировка.

Abstract. The paper is dedicated to considering sport advantages as well as disadvantages for a person. It viewssport from different positions, including physical, psychological, educational, linguistic positions. The paper also analyzes the definitions of some main scientific phenomena. It classifies sport into different groups. The research considers the role of sport for both children and adults.

Key words: advantage, amateur sport, brain, disadvantage, football, mental health, muscles, professional sport, psychological health, training.

Relevance. Our research theme is up-to-date, asit enable us to consider the idea of sports from both its advantage and disadvantage standpoints. Such a contradictory approach is of the utmost relevance for our present life conditions. We suppose the most efficient sport definition is that sport means the human activity organized according to some certain rules, aimed at comparing either the sportsmen`s physical or intellectual abilities [1]. We have chosen this definition because relevance can be understood as multidimensionality. This definition demonstrates the possibility to strengthen both physical and mental health.

Football is known as the team sport game, aimed at scoring the ball into the opponent`s goal with your feet or other body parts (except your hands) [2]. We suppose mental health to be even of greater importance nowadays than physical one. We consider both definitions- general and particular one – to emphasize different ways in which people`s mental health is influenced by sport activity.

Research purpose and objectives. The research purpose is to consider both the advantages and disadvantages of going in for sports . Our first research objective is to define the main research phenomena, such as sports, in general and football, in particular. The second task is to analyze the content of these definitions in order to specify the way sport influences human health. The third task is to specify the sport role for the people of different age. The fourth objective is to classify sports into two categories according to the way it impacts personalities.

Research outcomes. Firstly, we have defined our research main phenomena. The first important idea is health, as it is influenced by sports in many respects. Health is viewed as the condition characterized by physical, mental and social well-being. Physical health is understood as the natural organism condition stipulated by the normal operating of all organs and systems. Psychological health means a number of mental properties and states that provide the person`s harmony conditions.

Secondly, we have considered the content of these definitions from different standpoints. For example, considering the general definition of sports, we can understand that it is aimed at mentioning its mental respect even more than physical one. The first way in which people are influenced by sports is connected with developing character traits. Being able to follow the rules, a person develops self-discipline. When sportsmen compare their physical abilities, they become more ambitious as well as purposeful that is of great importance in achieving any success in life. Speaking about football definition, we have presented, we conclude that, on the one hand, it satisfies physical health requirements to great extent. Using different parts of our body for scoring a ball into a goal, sportsmen develop different muscles. On the other hand, being a team game, football encourages its players to be more communicative.

Thirdly, we have specified the role of sports for different age group of people. In order to be successful in sports, it is recommended to begin regular classes in childhood, the period recommended varying from 5 to 6 years old. We think children`s sport should be closely connected with the general education pupils get. It means that it is better, provided sport-oriented children learn at the same school or class. Besides, it is advisable that classes are specialized in teaching some certain kinds of sportsmen (for example, football-players, swimmers, fighters). It is more efficient, provided the whole education system circulates around sports activity. For example, children write essays about their interest to sports in the Russian language lessons. It is possible that

they study favorite sportsmen`s biographies during their history lessons. Even doing sums, they can calculate a number of balls scored in their mathematics lessons. And it goes without saying that it is important for children to be able to communicate with those having got mutual interest.It is especially important in childhood, when children learn to make friends. However, some parents do not arrange their children`s sport activity in the rational way. For instance, they take their children to too many sports societies, that are very different in nature. As a result, children get tired with this activity. It can even result in nervous overstrain.

Fourthly, different people have got different motivation for going in for sports. Provided a person is hyperactive, his motivation is to release energy and be quiet. Some other people go in for sports for communication purposes to be achieved. Going in for sports can be considered as an important way used in order to find new friends.

On the one hand, sport favors the personality`s development. Some traits are positive. For example, sport can develop people's character traits, including self-discipline, perseverance, and resistance. Some other traits are physical. Being in good physical shape, a person becomes both slim and handsome. There are some other traits, such as strength that can belong to both categories. The first one is physical strength and the second one is willpower. Besides, our mentality is influenced by sport not only directly, but also indirectly, that is, by means of both emotions and reminiscences.

Fifthly, we have classified sports into various groups. The first classification includesboth indoor and outdoor sports. Indoor sports comprise such kinds as swimming, hockey, fighting, and football. Chess is considered as indoor kind of sport. Both groups teach sportsmen to be active. However, the former results in physical activity developing our muscles. And the latter encourages a person to be mentally active that develops his brains. Another classification comprises professional as well as amateur sport. The former denotes the sport- business activity resulting in making profit. Sportsmen are to participate in both national and international competitions, championships and tournaments. Professional sport is certain to have a lot of advantages. The first advantage is to travel a lot. Sportsmen participate in sports events organized in different towns, cities and even countries. It gives them new knowledge, experience and impressions. However, on the other hand, professional sport has got a lot of disadvantages, as it can result in great health problems. Our health is influenced by both huge sport loads and long training duration in the negative way. There are such health problems as heart diseases, knee pain, and pain in the ankle joint. High blood pressure belongs to the former.

There are also some ways in which people are affected by sport that can result in either positive or negative consequences. Firstly, participating in competitions, a professional sportsman can win victories. On the one hand, victory joy raises his self-esteem. But on the other hand, a competition is likely

to result in the desire to cause harm to your opponents, thus making them uncompetitive. Another important trait deals with the negative emotions, when, having lost, the sportsmen let the team down. On the one hand, such a sportsman feels moral pain. However, on the other hand, he develops the sense of responsibility.

Conclusions. Sport is believed to be of use, provided it is amateur, but not professional. Our research is of great theoretical importance, as it can be discussed from different standpoints- medical, educational, psychological.

References

1. Dvejrina, O.A. Teorija sporta: konspekty lekcij, voprosy dlja samoproverkii zadanijapo UIRS. Uchebno-metodichkagoeposobie/ SPbGAFKim. P.F. Lssgafta. 2003 - 106 p.

2. Korovin, V.A. Osnovnye lichnostnye harakteristiki junyh futbolistov [Tekst] / V.A. Korovin. A.D. Vikulov, V.A. Aljohin// Vestnik Pomorskogouniversiteta, 2007. – No 2 (12), p. 49-53.

УДК 796.01

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Набиуллин С.И., студент, Ягафаров Р.Р., доц., Роженцев А.А., доц.
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»,
г. Уфа, Россия

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Nabiullin S.I., student, Yagafarov R.R., associate prof.,
Rozhentsev A.A., associate prof.
Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

Аннотация. Статья содержит обобщение исследовательских работ в области психологии в рамках физической культуры студентов высших учебных заведений. Рассмотрены аспекты влияния физической культуры на психологическое состояние студентов. Проанализированы проблемы укрепления стрессоустойчивости, управления психоэмоциональным состоянием.

Целью работы является изучение влияния, с точки зрения теории, такого аспекта как физическая культура на существующую студенческую среду, а также влияние на качество жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, психоэмоциональное состояние, социальные и психологические аспекты, здоровье, студенческая молодежь.

Abstract. The article contains a generalization of research works in the field of psychology within the framework of physical culture of students of higher educational institutions. The aspects of the influence of physical culture on the psychological state of students are considered. The problems of strengthening stress resistance, psychoemotional state management are analyzed.

The aim of the work is to study, from the point of view of theory, the influence of such an aspect as physical culture on the existing student environment, as well as the impact on the quality of life of students.

Key words: physical culture, psycho-emotional state, social and psychological aspects, health, student youth.

Введение. Сейчас физкультура является одним из самых активных направлений развития в современном мире. Принципиальной задачей политики страны является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи. Эта задача решается посредством возведения спортивных строений, также повышением интереса студенческой молодежи к физкультуре. Главное внимание при всем этом акцентируется на расширении воздействия физкультуры на проблему воспитания подрастающего поколения и здорового стиля жизни [1, 5, 7].

Основная часть. Принятое представление про то, что физкультура в главном обязана быть ориентирована на развитие физических качеств учащихся (силы, быстроты, выносливости, гибкости, скорости) и достижение оздоровительного эффекта, в существенной мере обедняет само содержание этого понятия. Физическая культура представляет собой не только выполнение определенных физических упражнений разной степени трудности, выполняющихся определенным образом, но и обхватывает также подобные принципиальные общественно-психологические пункты: например, улучшение физического и психологического состояния, развития командного духа, формирования отношений в социуме средством командных игр, способности к резкому приспособлению в незнакомой социальной среде, формирование и развитие уверенности поведения, которое поддерживает чувство собственного достоинства [3, 4]. Следует уделять свое внимание на то, что занятия физкультурой прививают студенту понятие режима дня, что влияет на общее состояние здоровья и, как следствие, помогает избежать психических проблем из-за высочайшей интеллектуальной перегрузки [2].

Для рассмотрения социально-психологических аспектов формирования физической культуры студенческой молодежи, предлагаем рассмотреть процесс ее социализации. Личность – это целостность социальных параметров человека, продукт публичного развития и включения индивидуума в систему социальных отношений посредством динамичной работы и общения. Социализация представляет себя процесс

усвоения лицом общественного опыта и включение студента в компанию публичных отношений.

На социально-психологические аспекты студента оказывают влияние как природные причины, (индивидуальности нервной системы, возраст, состояние здоровья, возможности, пол), так и социальные условия.

Социализация личности отражает трудные социальные явления и определяется как становление личности, развитие, обучение и закрепление личных правил, ценностей и установок, образцов поведения, присущих обществу, в котором личность развивается [6].

Психология физкультуры – это ветвь, которая изучает закономерности развития и проявления психики в особых критериях физического воспитания.

В ходе изменения физкультуры студенческая молодежь регулирует свое воздействие на базе мышечно-вестибулярных, зрительных, осязательных, чувств и восприятий, у них развивается двигательная память, мышление, воля, способность к регулированию личным психологическим состоянием. В совершенствовании физкультуры студенческая молодежь ориентирована на улучшение собственных психологических и физических свойств.

Деятельность каждой личности полна различных препятствий, и их преодоление возможно только при участии воли. В отечественной психологии воля объясняется как определенный класс психических процессов, действий, объединенный одной задачей – сознательным и преднамеренным управлением поведения и деятельностью человека.

Результаты исследований. В результате занятий физической культурой улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. По данным бессчетных исследовательских работ получены сведения, что под воздействием физических упражнений возрастает размер памяти, увеличивается стойкость внимания, ускоряются визуально-двигательные реакции. Но, невзирая на свое огромное самостоятельное значение, активизация психологических действий не входит в число задач, выдвигаемых разными теориями физического воспитания. Также остается пока открытым вопрос об обучении регуляции собственного психофизического состояния и управления им в разных ситуациях, в особенности это становится весомым и животрепещущим в текущее время, когда у студентов наблюдается умственная усталость и переутомление.

Поэтому активизация психических процессов и подготовка нервной системы студентов к активному функционированию, безусловно, является первоочередной задачей.

Выводы. Студенческий возраст имеет особо важное значение как период более активного овладения полным комплексом социальных

функций взрослого человека, в том числе гражданских, общественно-политических, профессионально-трудовых. Молодежь обязана часто заниматься физкультурой. Это ставит перед педагогами физического воспитания важную задачу – преднамеренно сформировывать у юного поколения здоровые интересы, напористо биться с пагубными пристрастиями и наклонностями, поочередно прививать необходимость физической и моральной стойкости, воспитывать высочайшие волевые качества, мужество и выносливость, готовность к труду и обороне Родины. Физкультура и здоровый стиль жизни студенческой молодежи являются одними из принципиальных средств развития жизни и социализации человека на этапе егообучения в высшей школе. Они служат системами жизнедеятельности и подготовки к грядущей профессиональной работе.

Список литературы

1. Костанова, Н.А. Личностно-развивающие и реабилитационные программы на базе образовательного учреждения / Н.А. Костанова. – Текст : непосредственный // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Социальныеи медико-биологические аспекты здоровья человека». – Пенза, 2002. – С. 86.

2. Костанова, Н.А. Создание условий формирования положительного психоэмоционального статуса студентов средствами оптимизации двигательной активности / Н.А. Костанова. – Текст : непосредственный // Практическая психология нарубеже веков: итоги и перспективы (Материалы зимней научно-практической конференции по психологии, 14-15 декабря 2000 г.). – Пятигорск: ПГЛУ. – С. 64-65.

3. Крахин, В. А. Особенности здорового образа жизни студентов технического вуза и роль физической культуры в его формировании / В. А. Крахин, В. А. Куванов. – Текст : непосредственный // Транспорт: проблемы, идеи, перспективы. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 205–208.

4. Роженцев, А. А. Развитие духовно-нравственной культуры студентов аграрных вузов / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев. – Текст : непосредственный // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы : материалы III научно-практической конференции молодых ученных и аспирантов, Уфа, 01–31 октября 2009 года. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2009. – С. 234-237.

5. Роженцев, А. А. Реализация компетентностного подхода на занятиях физической культурой в БГАУ / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев. – Текст : непосредственный // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Уфа, 16–17 ноября 2011 года. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2011. – С. 230-232.

6. Скороходов, А. А. Инновационные формы обучения физической культуре, спорту и туризму в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого / А. А. Скороходов, П. Е. Шувалов, М. И.

Бибинова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 ноября 2020 года. – Санкт-Петербург: Издательство СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2021. – С. 371-375.

7. Шайымова, Д. С. Проблемы здоровья современной студенческой молодежи / Д.С. Шайымова, А.А.Скороходов, Ю.Р. Нигматулина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 25 марта 2021 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2021. – С. 485-489.

УДК 796-057.875

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Новик Р.А., студент, Вашкевич В.И., преподаватель
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Беларусь

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Novik R.A., student, Vashkevich V.I., teacher
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. Рассмотрен психологический аспект физических упражнений студенческой молодежи во время занятий физической культурой.

Ключевые слова: психологический аспект, физическая культура, физические упражнения, здоровье.

Abstract. The psychological aspect of physical exercises of students during classes of physical education is considered.

Key words: psychological aspect, physical culture, physical exercises, health.

Введение. По определению В.А. Коледа «физическая культура – это область культурных явлений, связанных с преобразованием человеческой телесности, со специфическим развитием и совершенствованием физического состояния людей». Она включает в себя самые различные виды деятельности, направленные не только на совершенствование физического состояния, но и на формирование и развитие личности, что влечет за собой навыки самовыражения, общения, познания и высокой работоспособности [1].

Физическая культура в высшем учебном заведении занимает определенное место в развитии и становлении студента как личности. Наряду с другими дисциплинами, спорт является единственной возможностью сохранения желаемой физической формы и нормального самочувствия. Но, проанализировав жизнедеятельность студентов, можно утверждать о неупорядоченности и хаотичности образа жизни молодежи, а также нехватки таких жизненно необходимых факторов как двигательная активность, полноценный сон, сбалансированное питание.

Результаты исследования. Физическая культура нацелена на развитие целостной личности, что возможно только при сохранении баланса духовных и физических сил, что позволит индивиду полноценно реализовывать себя в здоровом стиле жизни [2]. Для выполнения данной задачи на преподавателей возлагается особая миссия, которая заключается в формировании у студентов «устойчивой потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни», а также в «повышении уровня их образованности в области физической культуры, обучении жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях, развитии основных двигательных качеств, формировании навыков организации повседневного двигательного режима, для чего необходимо существенное улучшение качества процесса физического воспитания и образования подрастающего поколения» [3].

Именно поэтому в рамках дисциплины «Физическая культура и здоровье» должен присутствовать психологический аспект со стороны преподавателя. Принимая это во внимание, педагог может проследить закономерности проявления, развития и формирования психики студента во время физической активности. По словам Гогунова Е. Н. «основное предназначение психологии физического воспитания – это оптимизация воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры, используя закономерности и особенности психического развития человека для формирования его личности как социального существа» [4]. Овладевая знаниями в области психологии физического воспитания, преподаватели могут наблюдать за психическим состоянием студентов во время физической активности, тем самым определять их индивидуально-психологические особенности [5].

В отношении студента, потребности в физическом развитии тесно связаны с эмоциями. Так, ссылаясь на В.И. Ильинича, можно выделить «потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте». Удовлетворение же вышеперечисленных потребностей приносит эмоциональное

удовлетворение, такое как радость, счастье, восторг. Кроме того, физическая культура формирует волевые качества студента. Данный аспект психологической деятельности проявляется в достижении поставленных целей, несмотря на возможные препятствия; способности выполнять сложные задания, вопреки страхам; способности к самообладанию; собранности и сосредоточенности на выполняемом задании.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о большой значимости психологического аспекта в физической культуре студенческой молодежи. Физическое развитие неразрывно связано с психологической составляющей человека. Физическое воспитание – это не только развитие физических способностей, но и целостность мыслей, чувств, целей, потребностей, личностных установок и убеждений [2].

Список литературы

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры :учебное пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 11 с. – Текст : непосредственный.
2. Физическая культура студента: учебник / под редакцией В.И. Ильинича. - Москва: Гардарики, 2000. – 314 с. – Текст : непосредственный.
3. Эрдонов, О. Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / О. Л. Эрдонов. - Текст : электронный // Молодой ученый. – 2015. – № 2 (82). – С. 113-117.– URL: https://moluch.ru/archive/82/14708/ (дата обращения: 26.11.2021).
4. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – Москва: Академия, 2000.– 9 с. – Текст : непосредственный.
5. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / под. редакцией Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 312 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.01

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сафина А.А., студент, Грачёв А.С., студент,
Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Safina A.A., student ,Grachev A.S., student,
Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. Одной из приоритетных задач национальной политики нашего государства является укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Эту задачу предполагается решить через программу построения новых спортивных объектов, отвечающих требованиям мировых стандартов и привлечением к занятиям спортом большего количества детей и подростков, при этом акцентируя внимание на расширения сферы влияния физической культуры и спорта к проблеме воспитания здорового образа жизни. Психологическая работа в современном ВУЗе заключается в развитии методов самоконтроля, саморегуляции, познавательных процессов, а также в развитии волевых качеств, умения управлять собственным поведением в условиях учебного педагогического процесса физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, спортивные результаты, физические нагрузки, возможности, учебное заведение.

Abstract. One of the priorities of the national policy of our state is to strengthen and preserve the health of the younger generation. This task is supposed to be solved through a program of building new sports facilities that meet the requirements of world standards and attracting more children and adolescents to sports, while focusing on expanding the sphere of influence of physical culture and sports to the problem of fostering a healthy lifestyle. Psychological work in a modern university consists in the development of methods of self-control, self-regulation, cognitive processes, as well as in the development of strong-willed qualities, the ability to manage one's own behavior in the conditions of the educational pedagogical process of physical culture and sports activities and life in general.

Key words: physical culture, motivation, sports results, physical activity, opportunities, educational institution.

Актуальность. Физическая культура представляет собой не только определенные физические упражнения разной степени сложности, выполняющиеся конкретным образом. Охватывает, в том числе такие важные социально-психологические пункты, как: совершенствование физической и психической природы, развития командного духа, формирования отношений в социуме посредством командных игр, способность к быстрой адаптации в незнакомой социальной среде,

формирование и развитие уверенности поведения, которое поддерживает чувство собственного достоинства.

Цель. Целью данной статьи являются обозначение и раскрытие проблемы физического образования студентов с точки зрения психологического и педагогического аспектов.

Результаты исследования. Важно отметить, что физическая культура способствует изучению личносто-ценностной ориентации. Когда студент четко знает о личностных идеалах, то это помогает ему обеспечить процесс профессионального саморазвития и личностного совершенствования.

В спорте высших достижений главными целями являются получение максимальных спортивных результатов, участие в различных соревнованиях, олимпиадах, где человек действует на максимуме своих возможностей, как физиологических, так и психологических. Студенты, приходя в университет, занимаются «массовым спортом», который подходит для всех, а в качестве дополнительных секций выбирают те направления, на которые ходили еще в школе. Это могут быть легкая атлетика, силовые тренировки, гимнастика, лыжная подготовка, пауэрлифтинг, баскетбол, волейбол. Многие заканчивают «массовым спортом». Некоторые студенты затрудняются с выбором. Рассмотрим, как с учетом физиологических особенностей организма определить индивидуально для себя вид спорта или систему физических нагрузок.

1) Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения

2) Повышение функциональных возможностей организма

3) Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха

4) Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов предполагает попытку совмещения успешной подготовки к избранной профессии в вузе с объемной, физически и психологически тяжелой спортивной подготовкой к достижениям высоких результатов в большом спорте. Выбирая этот путь, молодой человек должен хорошо представить себе и объективно оценить все плюсы и минусы, сопоставить цели с реальными возможностями, так как в возрасте 17-19 лет истинно одаренный спортсмен уже имеет 5-8-летнюю подготовку в избранном виде спорта и заметен в спортивном мире [5].

Обучающимися в высшем заведении образовательного типа выделяются четыре группы ценностей, которые определяют изучение ценностных ориентаций студентов в направлении здорового образа жизни. Первая группа – это общечеловеческие ценности, которые в рядах студенческой молодежи имеют высокую оценку и много значат. Ко второй группе относятся преимущественные ценности. В их состав входит физическое состояние, телосложение и статус в обществе. Третья группа

имеет название «противоречивые». Это объясняется присутствием признаков большого и не большого значения. Четвертая группа называется «частными», потому как есть студенты, которые предают значение своим ценностям [4].

Меньше чем 25% студентов занимаются регулярно спортивной и физкультурной деятельностью на своем досуге. Студентами определены факторы риска для здоровья. Больше всего они считают вредным употребление алкогольных напитков. Это составляет 75,6%. Затем употребление табачных изделий – 73,5. Эти данные позволяют выявить один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаточный уровень двигательной активности имеет 39,9% оценок студентов, загрязнение окружающей среды – 29,3% оценок респондентов, конфликты с окружающими – 2,1%, перезагруженность профессиональными, учебными и домашними обязанностями 7,9 % [2].

К самым важным направлениям профилактики проявления негативных социальных явлений, в частности пропаганды здорового образа жизни, относятся физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, пропаганда здорового образа жизни, развитие нравственного экологического, физического и духовного аспектов, а также создание образовательного пространства, укрепление здоровья и развитие физических способностей. Именно данные аспекты помогают принести положительный эффект. Но это возможно только в случае их системности, периодического повторения и методической обеспеченности [3].

На основе выполняемой функции физической культурой в высшем учебном заведении можно сделать вывод о ее пользе для студентов. На этих занятиях они могут достичь определенного уровня физического развития, а также укрепить собственное здоровье. В комплексе это все оказывает влияние на общую подготовку студента.

По итогу физическая культура выступает одной из главных составляющих процесса организации студенческого досуга. Она позволяет удовлетворить не только естественные личностные потребности, но и снять, как психологическое, так и эмоциональное напряжение.

Ведение здорового образа жизни в процессе обучения в высшем учебном заведении выступает важным социальным фактором, который проходит все существующие уровни современного социума, оказывая влияние на основные сферы жизнедеятельности общества. Стоит отметить, что на сегодняшний день это является главным социальным фактором, ограждающим от негативных последствий в процессе перехода от молодости к взрослой жизни [1].

Практика показала, что к занятиям спортом студентов побуждают четыре мотива:

1) в целях достижения высоких спортивных результатов;

2) с целью укрепления здоровья, коррекции телосложения, повышения психологической устойчивости;

3) с целью активного отдыха.

4) с целью психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

При занятиях спортом с целью оздоровления или активного отдыха, по мнению психологов и педагогов, следует ориентироваться не только на интерес к конкретному виду спорта, но и на черты характера.

Выводы. Подводя итог, можно отметить, что физическая культура для студента является одним из важных компонентов его обычной жизни. Именно в таком направлении должно происходит формирование отношения студентов к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни. Физкультура – это не только один из основополагающих компонентов в студенческой жизни, но и является основой формирования всестороннего развития и совершенствования личности. Занятия физкультурой и спортом в процессе обучения в высшем учебном заведении помогает студенту в правильном направлении оценить собственные способности и в дальнейшем их развить, тем самым укрепляя собственное здоровье. Вообще существует большое количество проблем, которые связаны с отношением студентов к физкультуре. К таким относятся период оценки собственных возможностей либо отсутствие мотивации к занятиям спортом. Именно с целью решения этих и других проблем происходит преподавание физической культуры в учебном заведении.

Список литературы

1. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – Москва: ФКиС, 2018. – 134 с. – Текст : непосредственный.

2. Баранов, В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин. – Текст : непосредственный // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (18). – С.89-91.

3. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – Москва: Арсенал образования, 2018. – 393 с. – Текст : непосредственный.

4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – Санкт Петербург: СпецЛит, 2015. – 234 с. – Текст : непосредственный.

5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности/ под редакцией Г.Д. Бабушкина. - Омск: СибГУФК, 2018. – 454 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Симонова М.А., студент
ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», г. Казань, Россия

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STUDENTS

Simonova M.A., student
Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman, Kazan, Russia

Аннотация. Занятия спортом развивают физические качества и улучшают психологическое состояние студентов. Спорт приучает студентов к самоорганизации, умению планировать свое время, что положительно сказывается на учебном процессе в виде повышения концентрации на предмете, появлении мотивации и желания достичь поставленной цели.

Ключевые слова: физическая культура, психологическое состояние, студенты.

Abstract. Sports develop the existing qualities and improve the psychological state of students. Sport teaches students self-organization, which has a positive effect on the educational process in the form of increasing concentration on the subject, the emergence of motivation and desire to achieve the goal.

Key words: influence of sports, psychological development, students.

Введение. С древнейших времён физические упражнения игры и единоборства спортивного характера (метания, плавание, бег, стрельба из лука, борьба, кулачный бой, верховая езда и т. п.) использовались народами в целях физического воспитания подрастающих поколений, подготовки их к труду и военной службе [2, 4]. В современном мире при регулярных занятиях физической культурой и занятиях спортом студенты развиваются не только физически, но получают возможность развивать свои психические и морально-волевые качества – силу воли, упорство, терпение, трудолюбие, стремление к достижению определённой цели, внимание и другие черты [1, 3, 5]. На желание проявлять и развивать эти качества у человека могут повлиять как внешние факторы (наличие необходимого оборудования и одежды для проведения тренировки), так и внутренние факторы. К внутренним факторам относятся привитые семьёй и обществом, а впоследствии и развитые самим индивидом качества, перерастающие в способности, что напрямую должно влиять на отношение

личности к собственным действиям на тренировке, увеличивая или снижая показатели спортивной деятельности, потому что они напрямую связаны с психикой человека, а та, в свою очередь с психическим здоровьем. Так называют состояние благополучия, в котором человек осваивает свои способности, может бороться с жизненными трудностями, эффективно работать и вносить свой вклад в общество.

Материалы и методы исследований. Для подтверждения выдвинутой нами теории был проведён онлайн опрос среди студентов 1 курса, факультета ветеринарной медицины Казанской государственной академии ветеринарной медицины с помощью **Google** форм. Выводы исследования были написаны исходя из анализа результатов опроса.

Результаты исследований. Всего в нашем небольшом опросе согласились принять участие только 28 человек, где только 11 активно занимаются каким-либо спортом. Таким образом, опрашиваемые были разделены на две группы, где в 1-й группе студенты, которые не занимаются спортом, а во 2-й группе студенты, занимающиеся в спортивных секциях. Обе группы ответили на следующие вопросы:

1. В каком настроении вы живёте постоянно?
2. Насколько сильна ваша уверенность в себе?
3. Хватает ли вам времени на все запланированные дела?
4. Помогает ли ваш жизненный ритм справляться с трудностями и учебной нагрузкой?
5. Как часто вы принимаете участие в мероприятиях, конкурсах в академии и за её пределами?
6. Как часто вы нуждаетесь в общении с другими людьми?

Соотношение ответов было оформлено в виде двух отдельных диаграмм. Рисунок 1 показывает, что большинство тренированных студентов находятся либо в хорошем или нейтральном настроении на протяжении дня.

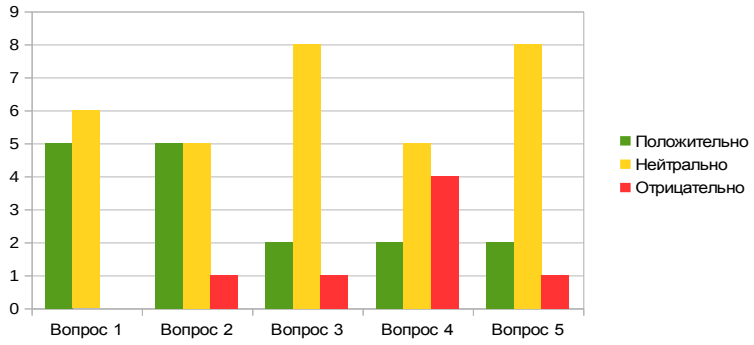


Рисунок 1 - Результаты опроса студентов спортсменов

В то время как на рисунке 2 среди нетренированных студентов большинство испытывают нейтральное состояние, а также встречаются люди с негативным состоянием.

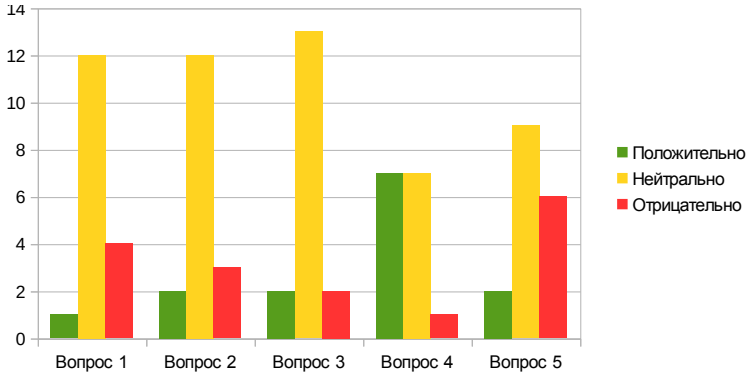


Рисунок 2 - Результаты опроса нетренированных студентов

Известно, что настроение человека зависит от его самовосприятия и того, насколько уверенно он ощущает себя в обществе, а именно его оценки. И поэтому спортсмены, получающие признание в той или иной форме, чувствуют себя более уверенно. От этого они общительнее и чуть организованнее, они менее заинтересованы в участии в активной жизни академии. Причиной тому служит большая загруженность, связанная с совмещением ежедневных тренировок с учёбой, интересами и личной жизнью. Ещё не стоит забывать, что для спортсменов приоритетной задачей является не только хорошая учёба, как для 2-й группы, но и улучшение результатов в своём виде спорта и победы в соревнованиях. По словам спортсменом, удалось выяснить, что развитая годами многозадачность и мотивация помогают им и в изучении нового материала и подготовке к занятиям. Также после беседы с обеими группами появились интересные детали. Например, первая группа готова сразу взяться за требуемые от них дела, в то время как для второй требуется время для настроя на работу и подготовки рабочего места. Вторая группа чаще готова делать перерывы во время работы или остановиться на полпути, отложив начатое занятие на неопределённый срок, а также реже работать самостоятельно, привлекая к своей деятельности однокурсников, старшие курсы или родственников. Спортсмены предпочитают справляться со всем сами, отвергая предлагаемую помощь.

Выводы. На основе опроса можно сделать следующие выводы. Группа студентов первого курса факультета ветеринарной медицины Казанской государственной ветеринарной академии показала, что занятия спортом улучшают психологическое развитие студентов, что отражается на их настроении, умении организовать свой день и планировать предстоящую деятельность. Вместе с тем, спортсмены меньше участвуют в творческой жизни академии. Мы объясняем это тем, что они принимают участие в соревнованиях. В целом, студенты, занимающиеся спортом более позитивные и целеустремленные люди.

Список литература

1. Интеллектуально-мыслительная деятельность спортсмена: пути формирования. – Текст : электронный. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/intellektualno-myslitelnaya-deyatelnost-sportsmena-puti-formirovaniya/viewer – 2015 (дата обращения: 23.12.2021).

2. Психологические аспекты как основные элементы физической культуры и спорта. – Текст : электронный. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-kak-osnovnye-elementy-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 23.12.2021)

3. Яковлев, Б. П. Психология физической культуры : учебник / Б.П. Яковлев. – Москва : Спорт, 2016. — 624 с. – Текст : непосредственный.

4. СССР. Физическая культура и спорт. – Текст : электронный. – URL: https://www.booksite.ru/fulltext/1/001/008/106/998.htm (дата обращения: 23.12.2021)

5. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев. – Текст : непосредственный // Советский спорт. – 2014. – С. 31-32.

УДК 796.06

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Сирош М.Л., студент, Иванов М.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR VOLLEYBALL COMPETITIONS

Sirosh M.L., student, Ivanov M.V., senior lecturer
Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia

Аннотация. Тренер должен постоянно воспитывать у своих учеников умение не только владеть своим телом, но и всем организмом, умение не только бороться с соперником, но и преодолевать себя, умение систематически работать над регуляцией своих психических процессов, тренировать свои эмоции и чувства, осваивать необходимый арсенал методов психологической подготовки. Повышение уровня психологической подготовленности волейболистов путем применения ментального метода психотренинга перед соревнованиями.

Ключевые слова*:* саморегуляция, психологическая подготовленность, ментальный психотренинг, психограмма волейбола, методы повышенной сплоченности.

Abstract. The coach must constantly educate in his students the ability not only to own their body, but also the whole body, the ability not only to fight with an opponent, but also to overcome themselves, the ability to systematically work on the regulation of their mental processes, train their emotions and feelings, master the necessary arsenal of methods of psychological preparation. The paper deals with improving the level of psychological preparedness of volleyball players by applying the mental method of psychotraining before competitions.

Key words: self-regulation, psychological preparedness, mental psychotraining, psychogram of volleyball, methods of increased cohesion.

Для успешного выступления на соревнованиях недостаточно высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности. В основном, оно зависит от психологического состояния игрока или команды в данную минуту. Сегодня на мировых чемпионатах из 12 практически равных, выигрывает та команда, у которой хорошо поставлены не только технико-тактическая и физическая подготовка, но и психологическая. Поэтому все большее значение приобретает психологическая подготовленность.

В ходе спортивных соревнований очень часто возникают ситуации, в которых необходимо регулировать свое состояние. В тех случаях, когда психические и физические нагрузки бывают слишком велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести к ее дезорганизации, к поражению. Повторение таких случаев нередко приводит к срывам, потере уверенности в себе, нервной депрессии.

В настоящее время очень часто в споре равных выигрывают те, у кого крепче нервы, кто лучше умеет настроиться на соперничество, более рационально распорядиться не только своими физическими ресурсами, но и сохранить на оптимальном уровне нервно-психическую активность. Поэтому совершенно естественно, что спортивные встречи все чаще приобретают форму соревнования личностей, где нередко решающим фактором является способность к самоконтролю и саморегуляции.

Мы считаем, что этой стороне вопроса в волейболе уделяется недостаточно внимания. Это подтверждается и в коллективном мнении тренерского состава волейбольных команд, т.к. на первое место ставится физическая подготовка – 62%, на второе – технико-тактическая – 36%.

Тренер должен постоянно воспитывать у своих учеников умение не только владеть своим телом, но и всем организмом, умение не только бороться с соперником, но и преодолевать себя, умение систематически работать над регуляцией своих психических процессов, управлять своими

эмоциями и чувствами, осваивать необходимый арсенал методов психологической подготовки.

Главное, на наш взгляд, выявить и повысить уровень психологической подготовленности волейболистов путем применения ментального метода психотренинга перед соревнованиями.

Известный спортивный психолог Г.Д. Горбунов писал, что психологическая подготовка представляет собой процесс развития свойств личности посредством систематического управления психическим состоянием. В командных видах спорта это проявляется еще актуальнее [2, с. 161].

Вспомним слова Л.С. Выготского: «Умение управлять своим поведением, сдерживать непосредственные импульсивные действия, заменять их другими, вытекающими не из непосредственно воздействующей внешней ситуации, а из стремления подчинить свое поведение известному игровому правилу, направить поведение сообразно с задачами игры; умение координировать свои действия с деятельностью товарищей – одним словом, все элементы первичного управления собой, которые заслуживают названия волевых процессов, проявляются в какой-либо коллективной форме деятельности»[4, с. 204].

Рассмотрим психограмму волейбола, то есть требования, которые предъявляет эта игра к психологической подготовке спортсмена.

Волейболист должен комплексно реагировать на быстрые перемещения нескольких объектов восприятия: партнеров, соперников и (с особенно высокой скоростью) мяча. Взаимосвязь анализаторных функций с движениями спортсмена-волейболиста, как правило, носит характер сенсомоторных реакций типа РДО (реакций на движущийся объект).

Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Для волейбола типичны нестандартность, неопределенность предстоящего действия и большое разнообразие способов решения одной и той же двигательной задачи. Большинство движений волейболистов требуют зрительно-моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений («чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени») [2, с. 156].

Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

В отношении активной деятельности всех игроков в волейболе отмечается максимальная включенность всех спортсменов в игру с первого тактического хода, что отличает эту игру от большинства других, где

отдельные спортсмены могут оказываться в состоянии «оперативного покоя».

Высока значимость каждого действия с мячом (волейбол – единственный игровой вид спорта, где техническая ошибка карается не только самим ходом игры, но и судьей) [2, с. 157].

В волейболе важны такие умения как вероятностное прогнозирование (оценка будущих действий партнеров и соперников на основе знаний об их склонности к принятию решений и прогнозе наиболее реальных ходов при данной тактической ситуации), рефлексия (рассуждение за других спортсменов, при котором создается возможность построить модель поведения другого человека по типу «я знаю, что он думает, что я поступлю так-то, а я поступлю так-то»), а также концептуальное мышление (умение видеть наиболее типичные особенности той или иной команды, способность к предвидению, аналитико-синтетическая оценка прошедших, а также предстоящих игр) и так далее.

В волейболе важно предвидеть различные, могущие возникнуть ситуации, чтобы в случае необходимости быстро и правильно реагировать, то есть антиципировать.

Волейбол – чрезвычайно эмоционально насыщенная игра. Различные игровые ситуации вызывают у спортсменов бурную радость или отчаяние, удовлетворение или разочарование, агрессию или злость. Очень важно, чтобы эмоции не деформировали командные взаимодействия, а служили мобилизующим фактором.

В свое время чешские спортивные психологи М. Ванек, В. Гошек и Б. Свобода установили высокий интеллект волейболистов: по показателям интеллектуальных способностей они опережают представителей большинства других видов спорта. Французский спортивный психолог Э. Тилль считает, что у волейболистов интеллект имеет своеобразную характеристику, которую он охарактеризовал как «скорость-динамизм», т.е. волейболисты не только способны быстро решать тактические задачи, но и быстро переключаться при смене ситуации. Причем речь идет и о чисто тактических ситуациях, и об игровых в более широком смысле слова, с психологическим подтекстом. Наверное, редко в какой спортивной игре может так резко меняться ситуация: только что команда уверенно лидировала в счете, например, 10:2, а вскоре уже проигрывает 10:14, и судьба партии и всего матча висит на волоске. В большинстве случаев волейболисты отличаются достаточно сильным характером, «силой Я». Специальное тестирование личности спортсменов показало (Ф. В.Кондратьев); что для волейболистов типичны добросовестность, наличие твердых внутренних убеждений, самодисциплина. По данным В.И. Секуна, у них выражено стремление к доминированию, т.е. к навязыванию своего мнения, своей воли другим [2, с. 158].

А.М. Мухамедалиев определил, что у волейболистов более высокий уровень тревожности, чем у представителей других спортивных игр. Он объясняет это повышенным чувством личной ответственности за любую ошибку, в том числе и техническую, чего нет в других игровых видах спорта.

Наконец, в игре важное значение имеет структура команды, коллектива, в котором есть собственный психологический микроклимат, сложившиеся взаимоотношения. Эффективность игрового взаимодействия характеризуется определенными социально-психологическими закономерностями [2, с. 158].

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подготовки в командных играх. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что способствует развитию у человека соответствующих личностных качеств.

Психологическая подготовка спортсмена – организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности.

Мы потому говорим о результатах, адекватных возможностям спортсмена или команды, что психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

1. общая психологическая подготовка;
2. специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
3. психологическая защита в конкретном соревновании.

Относительно самостоятельным подвидом является психологическая подготовка тренера, играющая особую роль в любых спортивных играх, потому что реально ни в одном другом виде спорта, как в играх, тренер не участвует так активно в постоянном непосредственном управлении соревновательной деятельностью своих подопечных. По содержанию основных средств психической регуляции подготовка тренера и спортсмена совпадают, поэтому тренер может настраиваться на игру практически так же, как и спортсмен [2, с. 155].

Известный спортивный психолог Г.Д. Горбунов писал, что общая психологическая подготовка представляет собой процесс развития свойств личности посредством систематического управления психическим состоянием [2, с. 161].

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровню активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) [2, с. 159].

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий волейболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения») [2, с. 160].

Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечит нужный психологический настрой и соответственно сформирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для надежного выступления. Правильная постановка реально достижимых целей – решающий момент психологической подготовки.

Управляя состоянием, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоянно находится в тревожном ожидании предстоящих соревнований, постепенно это станет привычным состоянием и перерастет в устойчивую черту личности, которая называется личностной тревожностью [2, с. 161].

Внутренняя психологическая неготовность – это неверие в свои силы, боязнь соперников (конечно, своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои – соответствующие уровню его мастерства и результатов). Спортсмен понимает, что при соперничестве относительно равных команд все могут решить одна-две ошибки. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать именно эти свои возможности. Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат.

Существуют множество методов психической регуляции. В процессе общей психологической подготовки развиваются необходимые свойства и качества спортсмена, а также создаются условия для полной реализации его возможностей в тренировочном процессе.

По результатам исследований, выполненных на материале волейбола В.И. Казьминым, сыгранность волейбольной команды определяется сходством психофизиологических реакций спортсменов, высокой степенью оперативного мышления игроков, хорошим психологическим климатом и внутригрупповой приемлемостью игроков, такими личностными чертами, как умеренная тревожность, экстравертированность, самоконтроль [2, с. 168].

Методами повышения сплоченности команды являются:

- формирование звеньев и связок на основании учета степени совместимости спортсменов в мыслительной деятельности при оперативном решении тактических задач;

- коррекция отношений внутри команды на основе изучения психологического климата в ней, симпатий и антипатий игроков, взаимоотношений в команде, роли лидеров, «отвергаемых», которые необходимы каждой команде, и «маргиналов» занимающих шаткое положение, не всегда попадающих в состав;

- специальные упражнения, направленные на повышение скорости и точности оперативного мышления;

- индивидуализация учебно-тренировочного процесса и управление командой во время игры на основании знаний о взаимоотношениях в команде и об особенностях личности каждого игрока.

Тренировка команды включает следующие стадии:

1. подготовка команды к соревнованию;
2. управление командой в ходе игры;
3. анализ матча и оценка [8, с. 28].

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен не назойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

В паузах игры в качестве средства переключения используются такие приемы, как спокойный анализ своих технических ошибок, а также так называемых «меню», когда спортсмен быстро перебирает в памяти эпизоды игры и кратко останавливается на наиболее удачных.

Морально-волевое воспитание. Процесс подготовки спортсмена всегда имеет воспитывающий характер: он должен быть построен так,

чтобы одновременно развивать у занимающихся целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, волю, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, способствовать формированию нужной мотивации, интересов, идеалов, убеждений – словом, создавать их мировоззрение [5, с. 81].

Важную роль играет мотивация проявления волевых качеств. А ее сила и устойчивость во многом определяются моральными качествами. Только высоконравственные идеалы вызывают у спортсмена значительные цели. А великая цель рождает великие силы.

Патриотизм, чувство долга перед коллективом – вот основные моральные мотивы, предопределяющие целеустремленность спортсмена, укрепляющие волю к победе, побуждающие проявлять настойчивость и упорство в достижении цели.

Тренер должен являться примером, прививать воспитанникам чувство дружбы и товарищества, быть в постоянной заботе об их бытовых условиях, учебе и работе, воспитывать чувство ответственности и долга перед своими товарищами по команде, перед спортивным клубом, сборной командой города, республики, страны.

Итак, главная цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм. По мере приближения таких игр, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с ее планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок [2, с. 169].

Волевая регуляция компенсирует слабые места эмоциональной составляющей, препятствует ее генерализации, способствуя удержанию первоначальной цели. Волевая регуляция – это факторы сознательного напряжения физических и духовных сил, направленных на повышение результатов любой деятельности. Ее недостатки: чрезмерное ограничение времени для поиска решения, что затрудняет решение новых задач, ограничивает творчество ввиду жесткого программирования деятельности.

В соревновательный период тренер использует вербальные психолого-педагогические средства гетерорегуляции, среди которых следующие.

1. Создание внутренних психических опор. Оно основывается на том, что убеждение спортсмена в его высоком потенциале искусственно подкрепляется созданием условий, при которых потенциал должен проявиться.

2. Рационализация. Заключается в рациональном объяснении тренера механизмов, возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации.

3. Сублимация. Прием заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в игре задач.

4. Десенсибилизация. Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре (рекомендуется применять за один-два дня до ответственной игры). После релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других играх, лучше всего с тем соперником, с которым предстоит играть.

5. Деактуализация. Заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящей игре. Различаются прямая деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена или всей команды, которым сопернику нечего противопоставить [2, с.170].

Большинство средств психорегуляции на этапе специальной психологической подготовки объединяются в форме так называемой ментальной (умственной) тренировки. Рассмотрим наиболее используемые ее виды.

Аутогенная тренировка – направлена на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировки и соревнований, а также после них, для достижения высокой предстартовой психической настройки. Аутогенные упражнения выполняются под выработанные специалистами словесные формулировки, произносимые мысленно спортсменом или вслух ведущим групповую аутогенную тренировку. В основе формулировок – слова уговаривающие успокоиться, расслабиться, отвлечься от всех причин возбуждения, почувствовать себя отдохнувшим [11, с. 66]. В их основе лежит механизм самовнушения.

Самовнушение для формирования характера направлено на образование уверенности в достижении цели, возможности превышения рекорда, выполнения очень сложных движений, проявления потенциальных сил, хладнокровной встречи с противником и другое. В подобных случаях, требующих формирования новых черт характера и

способности их проявления, мысленные посылы адресуются к самому себе, к своему «Я» [11, с. 70].

Идеомоторная тренировка – это мысленное выполнение избранного вида спорта, специальных упражнений и других действий. Их эффект основан на функциональных изменениях в органах и системах, в том числе и в мышцах, автоматически возникающих у спортсмена в момент представления о движении. Эти изменения в точности повторяют, только в слабой мере те, что возникают при фактическом выполнении этого же движения.

Мысленная репетиция. Как пишет В.П. Некрасов с сотрудниками, «оптимальное психическое состояние не является подарком судьбы. Требуется систематическая работа над собой для того, чтобы уметь управлять своими эмоциями и чувствами, снимать влияние психологического груза временных неудач, боязни предстоящей деятельности». Этой цели лучше всего соответствует метод мысленной репетиции, широко используемый в практике психологической подготовки. Он успешно используется для адаптации психики спортсменов к условиям предстоящего соревнования [3, с. 244].

Ментальный имаготренинг. Основан на функциях продуктивного (творческого) воображения, позволяющего спортсмену создать в своем уме нужную картину предстоящих действий, представить себя в желаемом образе, спроектировать этот образ в будущее, вжиться в него. Например, известный спринтер Джесси Оуэнс использовал образ пули, выстреливаемой со стартового пистолета.

Психотренинг волевого внимания. К этой группе методов относятся традиционные приемы и упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления, принятие решений, коррекцию самооценки и другие.

Ментальный видеотренинг. Весьма популярная ныне техника ментальной психологической подготовки спортсменов, осуществляемая с использованием видеозаписей игр и спортивных соревнований. Просмотр видеозаписей позволяет воочию увидеть собственные ошибки и промахи на соревнованиях, лучше изучить своих соперников, повысить уровень собственной саморегуляции состояний. Психологические эффекты психотренинга достигаются в этом методе путем группового просмотра и обсуждения в групповой дискуссии по поводу тех или иных демонстрируемых в фильме действий или коммуникативных актов спортсменов [3, с. 247].

По определению шведского психолога Л.Э. Унестоля, ментальный тренинг представляется собой комплекс средств, включающих:

- умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию;
- умение точно контролировать собственные психофизиологические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку;

• специальные приемы внушения и самовнушения [2, с. 171].

Таким образом, целенаправленная и достаточно продолжительная психологическая подготовка приводит к тому, что необходимость управления спортсменом извне становится все меньше и меньше.

В современной теории и практике спорта ментальный тренинг рассматривается как целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (П.В. Бундзен), используемая в процессе систематического воспитания и самовоспитания спортсмена.

Ментальные методы психотренинга ныне подкреплены использованием тренерами и спортсменами аудиовизуальной аппаратуры, компьютерных методов ввода информации в сознание, подсознание и непосредственно в мозг спортсменов, применение электронных технических средств для организации биологической обратной связи в процессе ментального тренинга. Однако как бы ни были высоки успехи электронной компьютерной техники и создания видео- и аудиосеансов ментального тренинга, самым главным и основным инструментом психотренинга остается психика и мозг спортсменов и их тренеров [3, с. 42].

Мозг человека является универсальным психобиокомпьютером, способным мгновенно обрабатывать огромный массив информации. Отметим также и то, что по современным научным данным мозг нормального человека загружен лишь на 7-9 % своей природной энергоинформационной мощности, а в спортивной деятельности еще меньше. Следовательно, методы ментального психотренинга полезны для мобилизации скрытых в мозгу, в психике, в организме человека еще не реализованных возможностей [3, с. 243].

Существует методика, которая была разработана в ЛНИИФКе профессором Ю.Л. Ханиным для диагностики отношения спортсмена к предстоящему соревнованию (ОПС). Шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации.

По диаграмме можно увидеть, насколько велики у команды такие эмоциональные качества как внутреннее беспокойство, напряженность, неуверенность в своих силах.

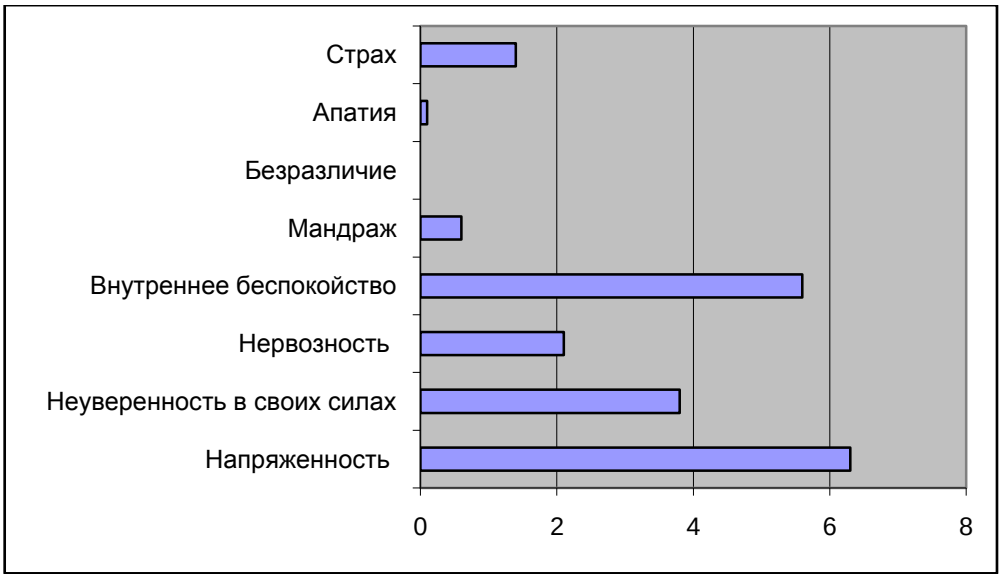


Рисунок 1 – Проявление отрицательных эмоциональных качеств

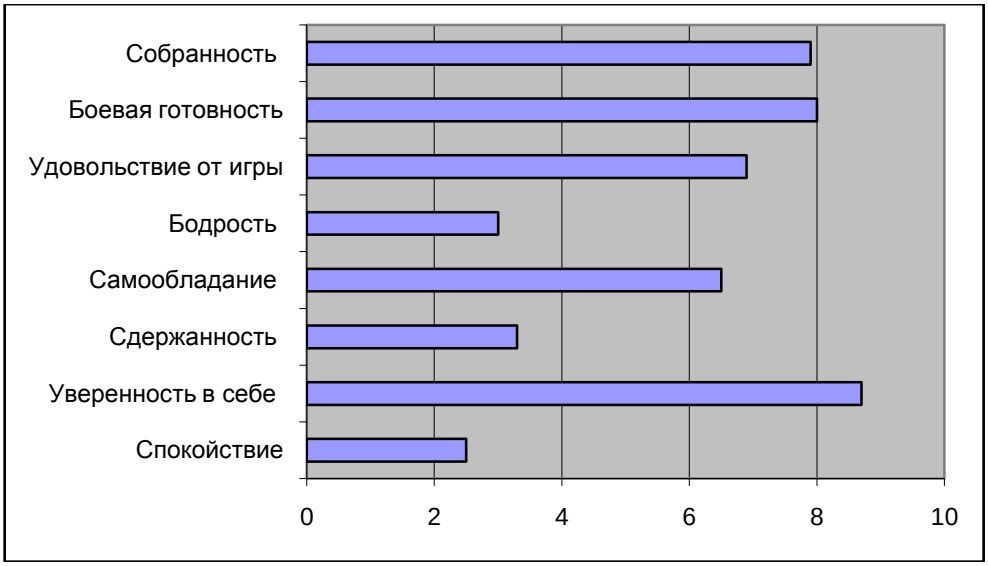


Рисунок 2 – Проявление положительных эмоциональных качеств

Доказательства эффективности ментального тренинга могут быть получены путем шкалированного опроса спортсмена и (или) тренера о субъективном восприятии и ощущениях, а также о самочувствии спортсмена перед применением психотренинга и после него. При проведении такого шкалированного опроса опытным психологом или врачом и при определенных условиях полученные результаты можно расценивать до некоторой степени как достоверные данные.

Таким образом, эффективность нашей работы мы проверили результатами участия команды на соревнованиях и анкетированием, выявляющим их состояние после применения тренинга.

Для лучшего сравнения мы объединили показатели диаграмм до и после применения тренинга.

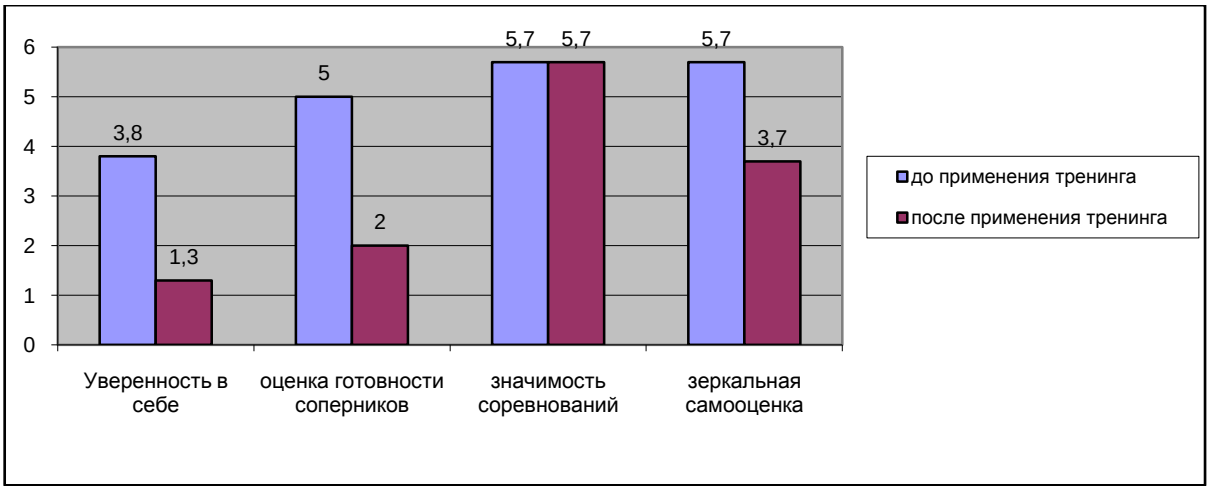


Рисунок 3 – Отношение спортсменов к соревнованиям до и после применения тренинга

Заметное уменьшение столбцов говорит о положительных результатах: увеличилась уверенность в своих силах на 65 %, у команды высокая готовность к соревнованиям, восприятие готовности соперников по сравнению со своей улучшилось на 60 %, повысилась зеркальная самооценка спортсмена на 35 %.

Для сравнения проявления эмоциональных качеств до и после применения тренинга мы составили следующие диаграммы.

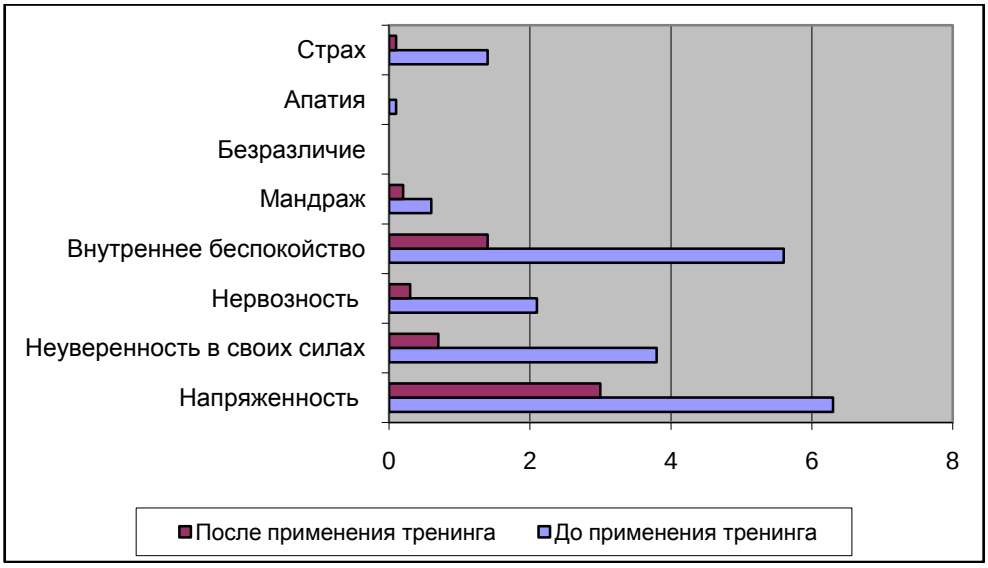


Рисунок 4 – Проявление отрицательных эмоциональных качеств до и после применения тренинга

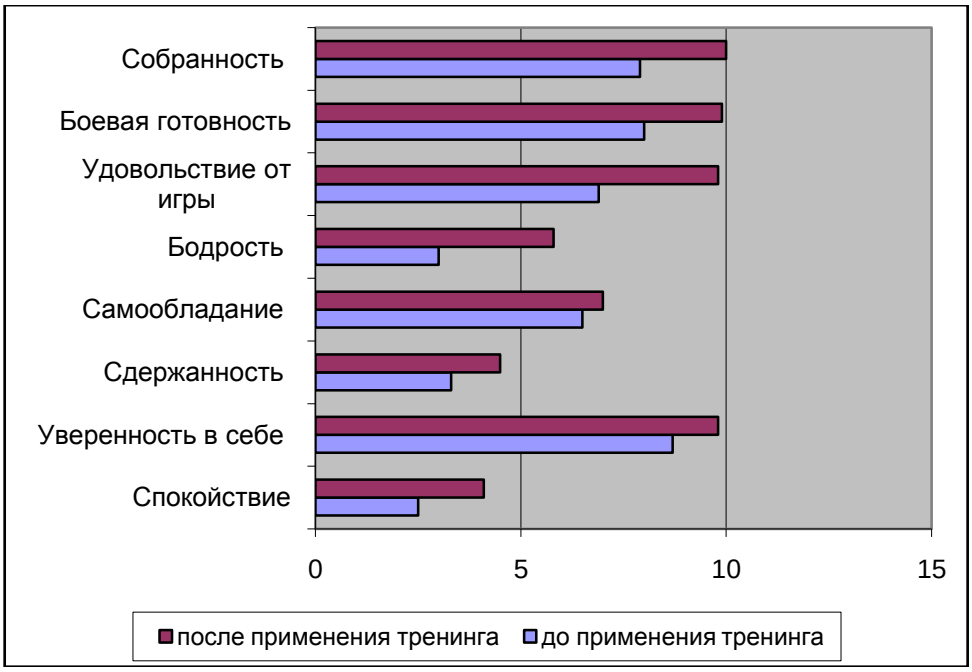


Рисунок 5 – Проявление положительных эмоциональных качеств до и после применения тренинга

Четко видно, как снизились показатели отрицательного эмоционального состояния и повысились показатели положительного.

Управляя состоянием, мы формируем свойства личности. Большинство средств психорегуляции на этапе психологической подготовки к соревнованиям объединяются в форме, так называемой ментальной (умственной) тренировки.

В своем исследовании на основании оценки эмоционального состояния команды и успешности соревновательной деятельности, мнения тренера и диагностики отношения спортсмена к предстоящему соревнованию, мы доказали эффективность применения ментального тренинга:

- показатели соревновательной деятельности у команды выросли: игроки действуют с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме, легко и своевременно концентрируют, переключают или распределяют внимание; у них хорошо скоординированные движения, точные по форме с условиями;
- снизились показатели отрицательного эмоционального состояния и повысились показатели положительного;
- увеличилась уверенность в своих силах, у команды высокая готовность к соревнованиям, команда воспринимает готовность соперников ниже, чем свою, повысилась зеркальная самооценка спортсмена, т.е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки, его возможностей со стороны других людей.

Можно сделать вывод, что наша гипотеза о том, что использование ментального метода психотренинга позволит увеличить уровень психологической подготовленности к соревнованиям, успешно подтвердилась.

Список литературы

1. Беляева, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляева, Л. В. Булыкина. – Москва: Физкультура и Спорт, 2007 – 184 с. – Текст : непосредственный.
2. Беляева, А.В. Волейбол: учебник для вузов / А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с. – Текст : непосредственный.
3. Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии. – Санкт Петербург: Питер, 2002. – 288 с. – Текст : непосредственный.
4. Выготский, Л.С. Основы дефектологии: собрание сочинений. В 6 томах. Том 5. –Москва, 1983. - 386 с. – Текст : непосредственный.
5. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов.– Москва: Академия, 2000. – 288 с. – Текст : непосредственный.
6. Ивойлов, А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с. – Текст : непосредственный.
7. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Москва, 1987. – 340 с. – Текст : непосредственный.
8. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учебное пособие. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с. – Текст : непосредственный.
9. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с. – Текст : непосредственный.
10. Психорегуляция в подготовке спортсменов / под редакцией В.П. Некрасова. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с. – Текст : непосредственный.
11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г.Озолин. – Москва: Астрель, 2004. – 863. – Текст : непосредственный.
12. Оинума, С. Уроки волейбола. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с. – Текст : непосредственный.
13. Слупский, Л.Н. Волейбол: игра связующего. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с. – Текст : непосредственный.
14. Хапко, В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. – Киев: Здоровье, 1990. – 324 с. – Текст : непосредственный.
15. Шилин, Ю.Н. Сам себе психолог: учебно-методическое пособие. – Москва: СпортАкадемПресс, 2000. – 103 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Тойц Е.А., студент, Сугита А.Н., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» (Сахалинский институт железнодорожного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Южно-Сахалинске), г. Хабаровск, Россия

PSYCHOLOGICAL ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

Toits E.A., student, Sugita A.N., senior lecturer
Far Eastern State Transport University
(Sakhalin Institute of Railway Transport – branch of Far Eastern State Transport University in Yuzhno-Sakhalinsk), Khabarovsk, Russia

Аннотация. В современном мире, когда изо дня в день различные воздействующие на нашу жизнь факторы негативно влияют на состояние здоровья обучающихся, появляется необходимость в укреплении и сохранении здоровья у студенческой молодежи технического вуза.

Физическая активность благоприятно влияет на человека, на качество его жизни, на изменение его физического и психологического состояния в результате регулярных занятий. Вопрос влияния на физическое состояние человека изучен достаточно хорошо, вместе с тем, остается актуальным вопрос психологии физического воспитания и культуры обучающихся технического вуза.

Ключевые слова: студенты, здоровье, психология, физическая культура.

Abstract. In the modern world, when every day various factors affecting our lives negatively influence the health of students, there is a need to strengthen and maintain the health of students of a technical university.

Physical activity has a positive effect on a person, on the quality of his life, on changes in his physical and psychological state as a result of regular exercise. The issue of influence on the physical condition of a person has been studied quite well, however, the issue of the psychology of physical education and the culture of students of a technical university remains relevant.

Key words: students, health, psychology, physical culture.

Актуальность. В настоящее время происходят постоянные технические революционные открытия, которые требуют увеличения современного темпа жизни и интенсивности человеческой деятельности в трудовых условиях. Все это предполагает соответствующий уровень

психологической и физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности.

В данной связи студенческая молодежь должна обладать не только основными, базовыми знаниями, умениями и навыками в той или иной сфере, иметь крепкое здоровье, в том числе и физическое, но и таким комплексом немаловажных для профессиональной деятельности как психологическая устойчивость и стрессоустойчивость.

Все вышеперечисленные качества формируются во время физического воспитания студентов. Именно занятия физической культурой помогают воссоздать такие ситуации, которые в обычной жизни требуют осмысленных и контролируемых действий, когда у человека происходит эмоциональное возбуждение в стрессовых ситуациях.

Цель исследования: изучить влияние физической активности и рассмотреть особенности психологического состояния студенческой молодежи в аспекте повышения качества жизни и социализации.

Результаты исследования. Физическая культура подразумевает не только сохранение и укрепление здоровья человека, но и способствует повышению двигательной активности и развитию психофизиологических качеств. Физическая активность особенно значима в формировании социальных функций у студенческой молодежи [5, с. 87].Студенты учатся управлять собой в различных условиях: спортивной и общественной жизни, а также в профессиональной деятельности. Указанные условия позволяют выработать специальные умения и навыки у студентов, необходимость которых заключается в успешной реализации физической и психической активности. Немаловажен тот факт, что физическая культура дает некий опыт победы над собой, преодоления своих страхов, формирует умение переживать и принимать поражения [3].

Физическое воспитание оказывает непосредственное влияние на психические процессы. К ним обычно относят: двигательную память, концентрацию внимания и мышление. Эмоции, способности, характер и личностные установки – это те черты личности, которые претерпевают развитие и изменение в ходе занятий спортом [1, с. 103].

Занятия физической культурой чаще всего студенты воспринимают как что-то второстепенное по отношению к другим дисциплинам и пренебрегают ими. Но физкультура играет немаловажную роль в развитии важных познавательных процессов студентов, помогая управлять своим психоэмоциональным состоянием и повышая качество жизни путём увеличения двигательной активности [6, с. 240].

Перед преподавателями физической культуры стоят такие очень важные задачи как:

- развитие интересов у студентов в повышении качества своей жизни за счет формирования здорового образа жизни и борьбой с имеющимися вредными привычками;

- воспитание у молодежи таких важнейших качеств как стрессоустойчивость, умение концентрировать своё внимание и др.;

- использование навыков физической активности в трудовой деятельности;

- формирование роли физической культуры в подготовке личности к профессиональной деятельности [2, с. 94].

Одно из очень важных качеств в физическом воспитании основывается на принципе сделать максимально невозможное для самого себя. Работает этот принцип не только для того, чтобы удивить окружающих, но и для того, чтобы открывать в себе новые, неизведанные возможности, а далее просто развивать их [4, с. 109].

Выводы. В настоящий момент необходимым является более подробное изучение и масштабная работа в сфере психологических аспектов физической культуры у студентов и влияние ее на качество жизни, а именно:

-двигательная активность, управляемая преподавателем, позволяет снять негативную эмоциональную нагрузку, повысить стрессоустойчивость и устойчивость к негативному влиянию окружающего мира;

- включить в учебный процесс упражнения, способствующие формированию у студентов концентрации внимания, развитию мышечной активности и остальных довольно значимых элементов двигательной структуры, которые неразрывно связаны с аналитической деятельностью коры головного мозга. Специальные упражнения будут оказывать влияние не только на физическое развитие, но и на общую успеваемость студента, скажутся на его умственном развитии и умении контролировать свое эмотивно-психологическое состояние.

Таким образом, посредством физической культуры должны на практике реализовываться образовательные и развивающие функции обучающихся технического вуза, способствующие формированию морально-волевых качеств, помогающих улучшить социальную адаптацию и дающих возможность студентам понять значимость в своей жизни физической культуры.

Список литературы

1. Киселев, Ю.Я. Победи: Размышление и советы психолога спорта. - Москва: СпортАкадем, 2002. – 327 с. – Текст : непосредственный.

2. Физическая культура студента: учебник / под редакцией В. И. Ильинича. - Москва: Гардарики, 2000. - 448 с. – Текст : непосредственный.

3. Ханевская, Г.В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. - Текст : электронный // VII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием. - URL:

https://commerce-college.ru/wp-content/uploads/2020/04/fizicheskaya-kultura-v-jizni-studentov.pdf (дата обращения: 17.12.2021).

4. Ханевская, Г.В. Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании / Г. В. Ханевская. – Текст : непосредственный // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции (13-14 апреля 2017 года). - Омск: ОАБИИ, 2017. - С. 107-112.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2007.- 480 с. – Текст : непосредственный.

6. Челнокова, Е.А. Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость / Е. А. Челнокова, К. В. Слюзнева, Н. Ф. Агаев. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. - 2019. - № 62-2. - С. 239-242.

УДК 796

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ АГРЕССИИ У СПОРТСМЕНОВ 17-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Уткин С.В., студент, Бекасова С.Н., канд. пед. наук, доц.
СПб ГБПОУ «Училище олимпийского резерва №1»,
г. Санкт-Петербург, Россия

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE PREVENTION AND CORRECTION OF AGGRESSION IN ATHLETES AGED 17-18, ENGAGED IN FOOTBALL

Utkin S.V., student, Bekasova S.N., cand. of pedag. science., associate prof.
Olympic Reserve School No. 1, St. Petersburg, Russia

Аннотация. Статья содержит сведения об особенностях агрессии спортсменов 17-18 лет, занимающихся футболом и педагогических условиях ее профилактики и коррекции в Спортивной школе олимпийского резерва «Зенит» Калининского района города Санкт-Петербург.

Ключевые слова: агрессия, особенности агрессии у спортсменов 17-18 лет, занимающихся футболом, профилактика и коррекция агрессии, педагогические условия профилактики агрессии.

Abstract. The article contains information about the peculiarities of aggression of 17-18-year-old athletes engaged in football and the pedagogical

conditions for its prevention and correction in the Zenit Olympic Reserve Sports School of the Kalininsky district of St. Petersburg.

Key words: aggression, features of aggression in athletes 17-18 years old engaged in football, prevention and correction of aggression, pedagogical conditions for the prevention of aggression.

Профилактика и коррекция агрессии на сегодняшний день являются очень актуальной. Агрессия у футболистов является одной из важных психологических проблем на футбольном поле, так как агрессивное поведение спортсмена может помочь добиться результата либо, наоборот, подавлять его [1, 2].

Цель исследования: Профилактика и коррекция агрессии у спортсменов 17-18 лет, занимающихся футболом.

Задачи исследования:

1. Обосновать сущность понятий «агрессия», «агрессивное поведение».
2. Выявить особенности агрессии у спортсменов 17-18 лет, занимающихся футболом.
3. Подобрать и экспериментально проверить тренинг, направленный на профилактику и коррекцию агрессии у спортсменов 17-18 лет, занимающихся футболом.

В процессе исследовательской работы использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; опрос (анкетирование); тестирование (тест Басса-Дарки); педагогический эксперимент; математическая обработка данных.

Исследовательская работа осуществлялась в СШОР «Зенит» Калининского района города Санкт-Петербурга. В экспериментальную группу вошли 30 спортсменов 17-18 лет, занимающихся футболом.

На основе анализа литературы было выявлено, что агрессивное поведение понимается как «враждебные действия, целью которых является нанесение страдания, ущерба другим».

Для выявления особенностей агрессии у спортсменов 17-18 лет, занимающихся футболом, был использован опросник Басса-Дарки. Анализ данных тестирования спортсменов до эксперимента показал, что самым высоким показателем выделяется индекс 5,5 – вербальная агрессия, индекс физической агрессии равен 4,9, а индекс косвенной агрессии – 4,8. Эти данные свидетельствуют о том, что в 17-18 лету спортсменов, занимающихся футболом, является возрастом повышенной вербальной агрессии, а косвенная и физическая агрессия имеют практически одинаковые значения.

В исследовании были опрошены и тренеры по футболу Спортивной Школы Олимпийского Резерва «Зенит». Целью опроса стало выяснение

отношения тренеров к агрессии спортсменов в командах, которые они тренируют и определение методик работы по профилактике и коррекции агрессии.

Отвечая на первый вопрос анкеты: «Как часто проявляется агрессивное поведение в команде спортсменов, которую Вы тренируете?», тренеры выбрали из шести предложенных ответов только два: 50% опрошенных ответили, что агрессивное поведение в их команде наблюдается несколько раз в неделю, 50% опрошенных ответили, что агрессивное поведение в их команде наблюдается несколько раз в месяц.

Ответы на второй вопрос анкеты: «Как долго длится агрессия между спортсменами, которую Вы тренируете?» распределились так: 80% тренеров ответили, что агрессия между спортсменами проявляется несколько минут, 20% ответили, что агрессия проявляется в течение часа.

На третий вопрос анкеты: «Случаются ли в группе спортсменов, занимающихся футболом, которую вы тренируете, повторяющиеся, одинаковые виды агрессии между спортсменами?», ответы распределились следующим образом: 40% тренеров считают, что повторяющиеся виды агрессии случаются. 60% тренеров считают, что повторяющихся видов агрессии не происходит.

И на вопрос анкеты: «Как обычно протекает агрессия в группе спортсменов 17-18 лет, которую вы тренируете?», были получены такие ответы: 40% тренеров сказали, что дети кричат друг на друга; 30% тренеров ответили, что спортсмены проявляют агрессивное поведение друг к другу (драка), 30% тренеров, что спортсмены активно спорят между собой, выясняя, кто прав, кто виноват.

Следующий вопрос анкеты был посвящен выявлению причин агрессии. Тренеры должны были проранжировать предложенные причины по десятибалльной шкале. Самыми главными причинами, которые лежат в основе агрессии, по мнению большинства тренеров, являются физическое переутомление спортсменов 17-18 лет, занимающихся футболом, а также конкуренция между спортсменами и высокие агрессивные действия соперника.

Ответы на шестой вопрос: «Участвуете ли Вы в разрешении агрессивных конфликтных ситуаций между спортсменами?» показали, что 80% тренеров участвуют в разрешении конфликтов между спортсменами, 20% – не участвуют.

На седьмой вопрос: «Какие методы Вы используете при разрешении агрессивных конфликтов между спортсменами?» были получены такие ответы: 20% тренеров используют беседы со спортсменами, 80% тренеров – дополнительные физические упражнения в виде наказания.

Последний вопрос анкеты: «Какую работу Вы ведете по предупреждению агрессии в команде, которую вы тренируете?» показал,

что тренеры не ведут никакой работы для предотвращения и профилактики конфликтов.

На основе педагогических наблюдений и ответов тренеров на вопросы анкеты были сделаны выводы о том, что конфликты в спортивных командах встречаются достаточно часто, но профилактическая работа по их предупреждению осуществляется не в достаточной степени.

С целью подбора и экспериментальной проверки тренинга, направленного на профилактику и коррекцию агрессии у спортсменов 17-18 лет, занимающихся футболом, использовался цикл из 10 тренинговых занятий: одно занятие вводное, восемь занятий основных и одно занятие заключительное.

Основной формой работы избран тренинг как один из методов психологического воздействия, осуществляемых в процессе интенсивного группового взаимодействия, а также направленных на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы.

В структуру каждого тренингового занятия вошли: вводная, основная и заключительная части.

Цель вводного занятия – расширение информации о собственной личности, проблеме агрессии и агрессивного поведения.

В основной части программы были использованы 8 занятий, направленных на формирование осознания собственных эмоций и чувств других спортсменов, развитие эмпатии; обучение спортсменов 17-18 лет, занимающихся футболом конструктивным поведенческим реакциям, снятие деструктивных элементов в поведении; обучение агрессивных спортсменов навыкам контроля и управления собственным гневом.

Целью заключительного занятия являлось подведение результатов работы и оценка произошедших изменений; получение обратной связи от спортсменов.

После эксперимента у спортсменов 17-18 лет, занимающихся футболом, на основе опросника Басса-Дарки был получен положительный результат. Индекс физической агрессии снизился с 4,9 до 4,3, индекс косвенной агрессии снизился с 4,8 до 4,6, индекс вербальной агрессии снизился с 5,5 до 4,9, что, в свою очередь, повлияло на положительный результат на футбольном поле.

После проведения экспериментальной работы был проведен еще раз опрос тренеров: 80% тренеров ответили, что конфликт в спортивной команде стал длиться не более минуты. 80% футболистов стали переводить агрессию в позитивную, игровую форму, оставшиеся 20% футболистов ведут диалог на высоких тонах, но приходят к единому результату. 100% тренеров посчитали, что конфликтов в группах, которые они тренируют за прошедший период не произошло, и за последний

период им не пришлось проявлять активность в разрешение каких-либо конфликтных ситуаций между спортсменами. 100% тренеров ответили, что стали использовать в тренировочном процессе рекомендуемые в эксперименте упражнения для профилактики и коррекции агрессии и улучшения взаимоотношений в спортивной команде.

Исследовательская работа позволила сделать следующие выводы: педагогическими условиями профилактики и коррекции агрессии и агрессивного поведения спортсменов 17-18 лет, занимающихся футболом, являются систематическое определение уровня агрессии на основе опросника Басса-Дарки и тренинг, направленный на повышение компетентности в сфере общения. Предлагаемый тренинг состоит из 10 занятий. Время проведения одного занятия 45 минут, частота занятий 3 раза в неделю. Оптимальным временем для проведения этого цикла является время до начала учебно-тренировочных занятий.

Список литературы

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 269 с. – Текст : непосредственный.

2. Сафонов, В.К. Агрессия в спорте: монография / В. К. Сафонов. – Санкт Петербург: СПб ГУ, 2003. – 157 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.01

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ НЕГАТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Шабалина Е.С., студент, Сердюкова Е.Н., преподаватель
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PREVENTION OF NEGATIVE LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE

Shabalina E.S., student, Serdyukova E.N., teacher
Gomel State University named after Francysk Skaryna, Gomel, Belarus

Аннотация. В данной статье рассматривается значение физической культуры и спорта в профилактике негативного образа жизни молодежи. Анализируется значимость дисциплины «Физическая культура» в процессе образования и воспитания. Также выявлена взаимосвязь влияния физической культуры на поведение студентов и уменьшение асоциальных проявлений. Рассмотрены основные факторы, влияющие на характер отношения студенческой молодежи к физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность, высшее образование, личностные качества, здоровый образ жизни, девиантное поведение, деструктивные проявления

Abstract. This article discusses the importance of physical culture and sports in the prevention of negative lifestyle of young people. The importance of Physical culture in the process of education and upbringing is analyzed. In addition, the interrelation of the influence of physical culture on the behavior of students and the reduction of antisocial manifestations was revealed. The main factors influencing the nature of the attitude of students to physical culture are considered.

Key words: physical culture, sports, personality, higher education, personal qualities, healthy lifestyle, deviant behavior, destructive manifestations.

Актуальность. В настоящее время все более актуальным становится вопрос о здоровом образе жизни, активной физической деятельности и правильном питании. Также важно учитывать то, что социально-экономические характеристики, отражающие определенный этап развития современного потребительского общества, постоянно изменяются и могут привести к различным асоциальным проявлениям, таким как: ухудшение образа жизни, обнищание населения страны, нарастание девиантного поведения и его форм. Особенно остро данная тема стоит перед такой социально-возрастной группой как молодежь, ведь именно на нее в большей степени оказывают влияние множество различных факторов. Таким образом, вредные привычки и деструктивные проявления оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности, что может привести к глобальным разрушениям. По мере ухудшения социально-экономической и нравственной ситуации, наиболее действенной и актуальной становится деятельность учреждений спортивной и социально-культурной сферы [1].

Студенты, особенно на начальном этапе обучения являются наиболее уязвимыми, так как сталкиваются с рядом всевозможных трудностей, связанных с относительной свободой, увеличением учебной нагрузки, низкой двигательной активностью, проблемами в социальном, групповом и межличностном общении, а также совмещением работы с учебой, неправильным питанием, распространением табакокурения и употреблением алкоголя.

Угрожающе велик контингент тех, кто считает, что можно снять стресс, усталость путем курения (до 19%), алкоголя (до 12%).Сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, увеличении веса, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических инфекционных заболеваний [2].

Основной замысел проведения занятий физкультурой проявляется в побуждении молодежи вести здоровый образ жизни, профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании, во взаимосвязи учебной деятельности и активного отдыха студенческой молодежи, иначе говоря, в формировании культуры самосохранения и становления личности. Таким образом, перед преподавателями вузов поставлена задача, как можно большее количество студентов привлечь к занятиям физической культурой, которая оказывает не только профилактическое воздействие к асоциальным поступкам, но и формирует негативное отношение к курению, алкогольным напиткам и наркотикам.

Цель исследования: сформировать культуру здорового образа жизни через процесс изучения и раскрытия проблемы вредных привычек среди молодежи.

Результаты исследований. Было осуществлено социологическое исследование, чтобы наглядно рассмотреть и изучить распространение и влияние вредных привычек среди молодёжной аудитории, так как молодёжь является основой развивающегося общества. В исследовании приняли участие студенты Гомельского государственного университета им. Франциска Скорины (ГГУ им. Франциска Скорины). В результате исследования было установлено, что студенты проявляют достаточно высокий интерес к занятиям физической культуры и спорта.

Таким образом, 87,9% считают эти занятия важными, а 8,32% относятся к ним безразлично, и лишь 3,78% полагают, что в этих занятиях нет необходимости. В процессе анкетирования студентов было выяснено, что учебные занятия в вузах вполне устраивают около 60,3% студентов, из них 44,6% юношей и 27,6% девушек. Безразличное отношение к этим занятиям у 12,4% студентов. В исследовании отмечается, что среди опрошенных студентов мужского пола постоянно занимаются физкультурой и спортом 68,3%, от случая к случаю – 18,9%, совсем не занимаются 12,8%. Аналогичный опрос, проведенный среди студенток, показывает, что постоянно занимаются физкультурой и спортом 66,8% опрошенных, от случая к случаю – 26,4% и совсем не занимаются – 6,8%. Основной причиной своей низкой физкультурно-спортивной активности респонденты указали отсутствие свободного времени 68,5%, условий для занятий – 15,2% и лишь 16,3% сослались на отсутствие желания.

Также исследование показало, что большинство студентов считают физическую культуру не только способом активного отдыха и поддержания своего тела в здоровом состоянии, но и значительным фактором развития и воспитания важных личностных качеств. Около 68% опрошенных занимаются физической культурой не только на занятиях, но и посещают различные секции и спортивные кружки, участвуют в спортивных мероприятиях.

Активные занятия физической культурой и спортом способствуют здоровому образу жизни молодежи. По данным анкетирования студентов отрицательное отношение к наркотикам высказали 86,23% опрошенных, к курению – около 63%, к спиртным напиткам – 54,87 % респондентов. А также 69,39% студентов желают улучшить состояние своего здоровья именно с помощью занятий спортом и физической культурой.

В связи с вышеизложенным, можно использовать роль физической культуры и спорта в жизни студента для искоренения социально опасных и девиантных проявлений, а также вредных привычек, таких как курение, алкоголизм и наркомания. Необходимо повышение уровня воспитательной работы со стороны преподавательского состава. Основными факторами, влияющими на отношение студентов к физической культуре, являются: ведение здорового образа жизни, который определяет социальные и личностные мотивы к сохранению и укреплению здоровья молодежи; инновационным потенциал проведения занятий по физической культуре в вузах; место проведения спортивного и физкультурного досуга в современной молодежной среде.

Таким образом, привлекая молодежь к физической культуре, преследуется главная цель – воспитать достойного и сильного духом человека, который сможет не только сохранить прошлые достижения, но и внести новые течения и методы для оздоровления и укрепления молодежной аудитории и профилактики негативного образа жизни.

Выводы. Исследование показало роль физической культуры в профилактике негативного образа жизни студенческой молодежи. Влияние физической культуры и спорта на человека помогает совершенствовать его личностные возможности и качества, что в конечном итоге приведет к его всестороннему развитию. Физическая культура и спорт активно используются для укрепления физического и психологического здоровья, развития и подготовленности студента в современном обществе. Неотъемлемой частью социально-этического становления молодого человека является физическая активность и спорт, ведь эти составляющие представляют собой важные средства его всестороннего и гармоничного развития.

К сожалению, одной из наиболее острых и обсуждаемых проблем на сегодняшний день является отсутствие у большинства членов общества понимания необходимости поддерживать и укреплять свое здоровье, заинтересованности в регулярных тренировках, а также отказа от пагубных привычек. Данные проблемы взаимосвязаны и по многим причинам стали следствием низкой информированности населения, в том числе, о потенциальных возможностях физической культуры и спорта в таких направлениях как решение проблем развития и формирования личности и общества в целом.

Список литературы

1. Андрианов, А.Ю. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи / А. Ю. Андрианов, Я. А. Кульков, А. А. Скороходов. - Текст : электронный. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-fizicheskoy-kultury-studencheskoy-molodezhi (дата обращения: 24.01.2022).

2. Лапочкин, С. В. Отдельные аспекты проектирования развития студенческого спорта и физической культуры в молодежной среде - Текст : электронный. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otdelnye-aspekty-proektirovaniya-razvitiya-studencheskogo-sporta-i-fizicheskoy-kultury-v-molodezhnoy-srede (дата обращения: 24.01.2022).

УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Шакирова А.Е., студент, Смелкова Е.В., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», г. Казань, Россия

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Shakirova A.E., student, Smelkova E.V., cand. of pedag. science., associate prof.
Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman, Kazan, Russia

Аннотация. Физическая культура в студенческой жизни имеет большое влияние. Как правило, каждый студент задумывается о необходимости занятий спортом и физических нагрузках. В этой статье мы рассмотрим психологические аспекты физической культуры, проблемы формирования готовности к физической активности студентов и её влияние в дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: психология и спорт, физкультурно-массовая работа, психолого-педагогические аспекты физического воспитания студенческой молодежи.

Abstract. Physical education in student life has a great influence. As a rule, each student thinks about the need for sports and physical activity. In this article we consider the psychological aspects of physical culture, the problems of formation of readiness for physical activity of students and its influence in further professional activity.

Key words: psychology and sports, physical culture and mass work, psychological and pedagogical aspects of physical education of students.

Физическая культура – это часть культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём определённого воспитания и подготовки [1]. Давайте попробуем разобраться, что же стоит за понятием «физическая культура». Ответ на этот вопрос кажется очевидным: она помогает сохранить здоровье и выработать самодисциплину, научиться работать в команде, быть целеустремленным, пунктуальным и достигать поставленных задач. Но не все так просто, как кажется на первый взгляд. Чтобы лучше разобраться в этой теме, давайте рассмотрим ее поподробнее.

Большинство студентов, поступивших в вуз по выбранной специальности, задумывается, зачем ему такой предмет как «физическая культура», который не является профильным предметом. В большинстве случаев занятия по данной дисциплине являются навязанными программой обучения в вузе, с необходимостью получения зачета, а не предметом, направленным на становление и развитие физического здоровья человека, и развитие его как личности [2]. У молодежи в цепочке ценностей превалируют образование по выбранной специальности, карьера, семья, друзья, путешествия, компьютер. О здоровье молодежь задумывается в последнюю очередь, так как акцент в программе обучения ставят именно на становление специалистов в выбранной области, как следствие достижения материального благополучия. Однако, предмет «физическая культура» может помочь студенту. Он благотворно влияет не только на физическое здоровье человека, но и состояние его психики [3].

Доказательством того, что физическая активность влияет на психологическое здоровье, может являться одна из отраслей психологии – психология физической культуры, которая проводит исследования подтверждающие это. Например, получены данные по показателям психических процессов до и после выполнения физических упражнений, также при сравнительном изучении особенностей протекания психических процессов после физической нагрузки и после умственной [4]. Была исследована продуктивность выполнения мыслительной деятельности после урока физкультуры и математики. Оказалось, что после обоих уроков число правильно просмотренных знаков увеличилось приблизительно в равной степени. Вместе с тем, было выделено специфическое влияние урока физкультуры на протекание мыслительных процессов [5]. Так, при одинаковом исходном уровне мышления (выполнения заданий на мышление) до и после урока физкультуры мыслительная деятельность протекала активнее, чем после урока математики: возросла точность выполнения задания, количество просмотренных знаков увеличилось на 21%, скорость мыслительной

деятельности возросла на 6%, в то время как после урока математики она снизилась на 3%. Таким образом, результаты относятся к числу полученных разными исследователями данных, свидетельствующих о том, что под влиянием физических упражнений происходит активизация психических процессов, которая положительно сказывается на осуществлении мозговой активности в целом.

Во время учебы у студентов происходит повышенная нагрузка в умственной области, что ведет к психологическому напряжению и как следствие к стрессовым ситуациям, поэтому увеличивается нагрузка на сердце, повышается артериальное давление, ив случае продолжительного напряжения могут возникнуть заболевания сердечнососудистой системы. Вероятно возникновение таких болезней как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения и других болезней, связанных с продолжительным стрессом, что ведет к кислородному голоданию внутренних органов и тканей [6]. Избежать этих тяжёлых последствий поможет такая дисциплина как физическая культура. Хорошо, что данный предмет включен в образовательный процесс, так как не у всех студентов хватает средств и времени на занятия в спортивных секциях. Занятия физкультурой должны стать хорошей привычкой, так же как гигиенические процедуры, ведь небольшие физические нагрузки (упражнения, легкий бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи и др.) помогают снять напряжение в мышцах, тренируют кровеносную и лимфатическую системы, как следствие уходит стресс и усталость, появляется работоспособность, человек становится сильнее, спокойнее и может более эффективно воспринимать учебный процесс. Как говорилось в старину, лучший отдых это смена деятельности [8].

Люди, занимающиеся определенными видами спорта, развивают различные качества, в том числе и интеллектуальные. Например, уже доказано, что борцы, постоянно разминающие шею, имеющие развитую мускулатуру в этой области тела и как следствие отличное кровоснабжение мозга, как правило, обладают высоким IQ, тем более, чтобы победить в схватке, необходимы определенные интеллектуальные способности. Также занимаясь командными видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.) молодой человек учится играть в команде, что способствует развитию коммуникабельности, распределению ролей в команде [7]. Это в дальнейшем пригодится во взрослой жизни, во взаимодействии с коллективом. Также нельзя не упомянуть о таких великолепных оздоровительных системах как индийская Йога, китайские боевые искусства Тайцзицуань и Цигун, японское Айкидо и др., которые способствуют совершенствованию человека.

Особенно остро стресс переносится у первокурсников, из-за него студент плохо воспринимает и запоминает информацию, неохотно посещает занятия, неэффективно готовится к экзаменам, падает общая его

успеваемость. Если же обучающийся пренебрегает здоровым образом жизни, пьет много кофе и кофеиносодержащих напитков, неправильно питается, мало отдыхает и т.д., ситуация усугубляется, что отражается на физиологическом уровне. В научной сфере сложилось устойчивое мнение о том, что студенты с хорошей физической подготовленностью более адаптированы к нагрузкам, которые предполагает высшее образование [9]. Взаимозависимость физического и психического состояния очевидна. Поэтому необходимо вовлекать молодых людей в различные спортивные секции с самого начала учебы, ведь физическая культура является психологической разгрузкой умственной деятельности студента.

В дальнейшем при устойчивой потребности в занятиях физкультурой к началу профессиональной деятельности происходит системное переключение в стрессовых ситуациях на занятия спортом, что в дальнейшем будет способствовать формированию сознательного отношения к здоровью и двигательной активности.

Подводя итоги по проделанной работе, можно сказать, что физическая культура во всех её проявлениях воспитывает целостную личность, помогает сохранить и приумножить здоровье, адаптироваться человеку к окружающему миру, быть более сильным и стойким. Поэтому нужно чтобы физическая культура стала ежедневной хорошей привычкой каждого человека.

Список литературы

1. Боброва, Г. В. Физическая культура как категория ценностей студенческой молодежи / Г. В. Боброва, Т. А. Глазина. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 8. – С. 22-31. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-10803.

2. Еременко, В. Н. Роль физической культуры в жизни человека / В. Н. Еременко, А. С. Медведева, А. А. Левченко. – Текст : непосредственный // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 3(28). – С. 353-355. – DOI 10.26140/anip-2019-0803-0091.

3. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / И. Ф. Ибрагимов, С. В. Абзалова, А. И. Муртазина, А. Г. Коржева. – Текст : непосредственный // Глобальный научный потенциал. – 2018. – № 4(85). – С. 10-13.

4. Иванов, В. Д. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина. – Текст : непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 2. – С. 103-107. – DOI 10.47475/2500-0365-2021-16216.

5. Кленин, И. С. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи / И. С. Кленин, Г. А. Дзержинский, С. Г.

Дзержинский. – Текст : непосредственный // Форум. Серия: Гуманитарные и экономические науки. – 2018. – № 1(13). – С. 115-117.

6. Сайганова, Е. Г. Физическая активность как фундамент личностного развития в студенческом возрасте / Е. Г. Сайганова. – Текст : непосредственный // Europeanscience. –2021. –№ 5 (61). –С. 40-47.

7. Токарева, С. В. Развитие личностного потенциала студентов средствами физической культуры и спорта / С. В. Токарева, В. Кремнева. – Текст : непосредственный // Поколение будущего: взгляд молодых ученых-2020 : сборник научных статей 9-й Международной молодежной научной конференции, Курск, 12–13 ноября 2020 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 127-130.

8. Чернова, В. О. Физические нагрузки, как метод борьбы со стрессом в студенческой жизни / В. О. Чернова. – Текст : непосредственный // Наука без границ. –2017. – № 6 (11). –С. 137-140.

9. Шило, О. Д. Психологические аспекты студенческого спорта / О. Д. Шило. – Текст : непосредственный // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 15–16 ноября 2019 года. – Сургут: Россиздат (ИП Казаченко Л.Ю.), 2019. – С. 494-497.

УДК 378.147.227

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА СОН СТУДЕНТОВ

Черепанов А.Ю., студент, Сапаров Б.М., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Уральский государственный аграрный университет»,
г. Екатеринбург, Россия

IMPACT OF DISTANCE LEARNING ON STUDENTS' SLEEP

Cherepanov A.Yu., student,
Saparov B.M., cand. of pedag. science., associate prof.
Ural State Agrarian University, Ekaterinburg, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос качества сна у студентов в период дистанционного обучения. Затрагиваются аспекты того, как повлияло онлайн обучение на продолжительность сна, его качество и полноценность. Содержатся результаты исследования, выявленные при помощи социологического опроса, проведенного автором с использованием интернет-ресурсов.

Ключевые слова: дистанционное обучение, сон, самочувствие, исследование.

Abstract. This article discusses the issue of quality of sleep among students during distance learning. Aspects of how online learning has affected the duration of sleep, its quality and usefulness are touched upon. It contains the results of a study identified with the help of a sociological survey conducted by the author using Internet resources.

Key words: distance learning, sleep, well-being, research.

Актуальность. Сон является естественной физиологической потребностью каждого человека. Во время сна организм находится в состоянии физического покоя, восстанавливаются ресурсы различных систем органов, мозг обрабатывает информацию, полученную за день, не получая при этом новой. Человеку требуется треть суток, чтобы продолжать нормально функционировать и сохранять психическое и физическое здоровье. У каждого есть свой режим и распорядок дня, в который входит и необходимое количество часов сна. Студенты не являются исключением. Правильное чередование трудовой деятельности и отдыха является залогом здоровья [1].

В связи со сложной эпидемиологической обстановкой в стране и мире, обострившейся в марте 2020 года, многие повседневные действия вынужденно изменились, что напрямую отразилось на обучении студентов в высших учебных заведениях. Дистанционное обучение пришло на смену очному формату. Изменились привычки, режим дня, в том числе и сон. Безусловно, это не могло не повлиять и на главный фактор комфортного существования человека – здоровье.

Проведенные на эту тему исследования доказывают, что не каждому удалось справиться с изменениями, произошедшими в их жизни, и полноценно сохранить психическое и физическое здоровье [3]. Нельзя сделать однозначные выводы о том, что в большей степени приносит такой учебный формат – пользу или вред.

Целью данной работы является выявление и анализ особенностей изменения сна студентов после перехода на дистанционный формат обучения.

Объект изучения – сон учащихся.

Предмет исследования – влияние онлайн-обучения на сон студентов, его качество и продолжительность.

Результаты исследований: для более глубокого изучения темы автором данной статьи в декабре 2021 года был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 70 студентов. Возраст участников опроса был представлен в диапазоне от 17 до 28 лет; большинству участников опроса от 18 до 21 года. Так, 18 и 19 лет – по 13 человек (37,1%), 20 лет – 18 чел. (25,7%), 21 год – 19 (27,1%). Большая часть опрошенных женского пола – 51 чел. (72,9%). Важно отметить, что все ответы, которые давали респонденты на вопросы, основаны на

субъективных ощущениях и замечаниях каждого студента относительно своего состояния, связанного с продолжительностью и качеством сна.

Первый вопрос, который был задан участникам: «Сколько часов в сутки в среднем вы тратили на сон за учебный период до введения дистанционного обучения?». Многие из студентов ответили, что ежедневно на сон у них уходило по 6-8 часов. Такой ответ дали 35 респондентов (50%). Некоторые отмечали, что спали по 5 часов- 3 человека (2,1%). Один человек (1,4%) указал, что ему было необходимо 10 часов сна. Таким образом, можно заметить, что среднее время, которое уходило у студентов на сон, это 6-8 часов. По результатам опроса, лишь 22 человека (31,4%) отметили, что при очном формате обучения им удавалось высыпаться, 34 респондента (48,5%) указали, что полноценно выспаться им удавалось крайне редко, а 14 человек из опрошенных (20%) страдали от регулярного недосыпа. Можно сделать вывод, что для студента сон – это ценный ресурс, который не всегда удается сохранить из-за учебной нагрузки, стрессов, общего переутомления. Регулярное недосыпание приводит к различным нарушениям со стороны нервной системы: бессоннице, потере концентрации внимания, рассеянности, забывчивости, ухудшаются общие когнитивные способности.

После этого был задан вопрос «Как изменилось время сна при переходе на дистанционный формат обучения?». Большинство участников – 41 чел. (58,6%) ответили, что времени на сон стало больше, не изменилось у 25 человек (35,7%), меньше стало у 4 (5,7%). Чуть больше половины студентов – 38 чел. (54,3%)указали, что у них появились дополнительные 2-3 часа, чтобы выспаться. Это связано с тем, что утром не нужно рано вставать, чтобы добраться до учебного заведения, а вечером тратить время на дорогу до дома. Несмотря на то, что времени на сон стало больше, не всем студентам это принесло практическую пользу для здоровья и самочувствия. 30 студентов (42,9%) отметили, что качество их сна изменилось в лучшую сторону в период дистанционного обучения, 24 (34,3%) – не заметили существенных изменений, а 16 участников опроса (22,8%) считают, что сон стал менее качественным. Отвечая на вопрос об изменении самочувствия по утрам после сна при переходе в онлайн формат, 36 респондентов (51,4%) указали, что заметили изменения в самочувствии, а 34 человека (48,6%) не ощутили разницы. Среди тех, кто указал на заметные изменения самочувствия по утрам, 22 студента (31,4%) уточнили, что стали чувствовать себя лучше, а у 13 человек (18,6%) состояние изменилось в худшую сторону.

После пробуждения 33 респондента (47,1%) ощущают хорошее настроение, желание заниматься, готовы получать и усваивать новую информацию, 20 (28,5%) – бодрость, легкость в теле. Напротив, 24 участника (34,3%) отметили, что ощущают тяжесть в теле, их пробуждение проходит через силу, очень непросто. Усталость и плохое настроение

наблюдают у себя 20 человек (28,5%), при пробуждении они не чувствуют себя отдохнувшими, хочется сразу же лечь спать снова. Подобное явление возникает при общем переутомлении организма, а также из-за психологического давления, которое возникает от однообразия. Студенту приходится ежедневно проводить очень много времени в ноутбуке или телефоне – утром и днем присутствовать на парах, а вечером выполнять домашние задания. При этом двигательная активность понижена. Все эти факторы приводят к эмоциональному истощению, особенно у людей, подверженных стрессам и тревожности.

Сон в данном случае – главный компенсаторный процесс, которого при этом всегда недостаточно. Ко всему прочему, у 12 человек (23,1%) часто наблюдались сны, связанные непосредственно с учебным процессом. В этих снах у респондентов преобладало тревожное настроение, им снилось, как они опаздывают на занятие, не могут ответить на вопросы преподавателя. 43 опрошенных (61,4%) указали на то, что им очень редко снятся сны, связанные с обучением, и почти не запоминаются. Для того чтобы не допустить эмоционального опустошения, каждый человек должен учитывать свои индивидуальные особенности и создавать подходящий режим сна и отдыха [2].

В связи с этим был задан вопрос «На дистанционном обучении Вы наладили свой режим сна?». Большая часть респондентов отметили, что этого сделать не получилось. Так, 22 чел.(31,4%) указали на то, что режим остался таким же нестабильным, каким и был, а 20 студентов (28,5%) отметили, что режим их дня сбился. На улучшение и стабильность режима дня указали 18 участников (25,7%). Соблюдался и был налажен режим сна всего лишь у 10 студентов (14,3%). Подобная статистика свидетельствует о том, что существуют факторы, которые мешают студентам правильно распределять свое время на трудовую деятельность и отдых. Это может быть связано с так называемым «сном, отложенным на будущее». Эта проблема заключается в том, что человек на протяжении рабочей недели предпочитает сну просмотр фильмов или сериалов, чтение книг, выполнение домашних заданий в последний день. При этом восполнить силы человек планирует в выходные дни. Отметили, что делают так постоянно 16 респондентов (22,9%). Бывает, но не регулярно, подобная ситуация у 44 чел. (62,9%). Никогда так не делают 6 участников опроса (8,6%). Также несколько человек пояснили, что не пытаются отсыпаться на выходных, а просто понимают факт, что потратили время вместо сна на другие дела. Даже если время на сон студенты мысленно откладывают на выходные, вставать на учебные занятия все равно приходится и, как показали уже описанные результаты, не все ощущают себя при этом комфортно.

Поэтому дополнительно был задан вопрос «Как Вы поступаете, если не выспались и нужно подключаться на онлайн занятия?». Две трети

участников опроса – 41 человек (58,5%) выделяют время на непродолжительный дневной сон после занятий или же ложатся подремать на несколько минут. Отказываются от дневного сна и не спят до следующей ночи 20 респондентов (28,5%), а 9 человек (12,8%) часто спят во время занятий.

Подводя итоги исследования, стоит отметить, что 46 участников опроса (65,7%) считают одним из главных плюсов дистанционного обучения увеличение времени на сон. С этим утверждением не согласны12 студентов (17,1%), 8 – не определились (11,4%).

На вопрос «Как Вы считаете, нарушится ли Ваш режим сна при выходе на очный формат учебы в университете?» 31 респондент (44,3%) ответил положительно, а 34 чел. (48,6%) думают, что их режим сна не претерпит существенных корректировок.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что во время дистанционного формата обучения у многих появились дополнительные часы на сон. При этом изменилось и качество сна. Некоторые из участников опроса отметили улучшение своего психического и физического состояния, в то время как другие отмечали чувство постоянной усталости и появление трудностей при засыпании и пробуждении. Важно понимать, что такой формат обучения подходит не всем студентам. Для снижения рисков развития различных заболеваний со стороны нервной системы, каждый учащийся должен на основании индивидуальных потребностей и особенностей организма составить для себя наиболее полезный с точки зрения восстановления сил режим дня. Не стоит думать, что сон можно отложить на потом и выспаться в другие дни. Постоянный недосып напрямую влияет на здоровье всех систем организма, настроение, успеваемость. Поэтому очень важно, чтобы каждый студент задумывался о себе, несмотря на то, в каком формате проходит обучение.

Список литературы

1. Карпова, Т.В. Влияние сна на организм человека / Т. В. Карпова. – Текст : непосредственный // Наука, техника и образование. – 2017. – № 4(34). – С. 118-120.

2. Методологические основы формирования здорового и безопасного образа жизни / Л. А. Шинкарюк, Н. М. Каримов, Б. М. Сапаров, А. С. Бабичев. – Текст : непосредственный // Молодежь и наука. – 2019. – № 1. – С. 88.

3. Сапаров, Б. М. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья и самочувствие студентов / Б. М. Сапаров, П. Н. Канев. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 507-515.

УДК 796.05

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО И ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ

Аверина А.В., студент, Терехина И.В., преподаватель
ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет»,
г. Омск, Россия

PREPARATION FOR THE DELIVERY OF TRP STANDARDS

Averina A.V., student, Terekhina I.V., teacher
Omsk State University, Omsk, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается история возникновения и развития комплекса ГТО. Приведены нормативы для возрастной группы 18-29 лет и критерии их оценки, раскрыты способы эффективной подготовки к сдаче нормативов ГТО и получения нагрудного значка в данной возрастной группе. В работе также приведены результаты исследования с участием двух групп студентов.

Ключевые слова: нормативы, физическая подготовка, нагрудные знаки, здоровый образ жизни, спортивная подготовка.

Abstract. This article discusses the TRP standards, the history of their occurrence. By the way, here are the standards themselves and some ways to effectively prepare for the delivery of TRP.

Key words: standards, physical fitness, badges, healthy lifestyle, sports training.

ГТО – это комплекс спортивных нормативов, устанавливающий требования государства к физической подготовленности населения, целью которого является развитие массового спорта и оздоровление людей. По результатам испытаний, если сдающие уложились в норматив, участников награждают золотым, серебренным, бронзовым нагрудными значками.

Сам комплекс ГТО берет начало в 1930 году. Он был создан по инициативе комсомольских организаций. Разработкой системы «Готов к труду и обороне» занимались лучшие советские умы. Желание и стремление приобщить и приучить молодежь к спорту и здоровому образу жизни было на первом плане. Впервые статья про ГТО была опубликована в газете «Комсомольская правда», ее целью было ввести испытания на всесоюзный уровень. Создатели данного комплекса предложили установить нормативы и критерии, по которым бы оценивалась физическая подготовленность. Поэтому лиц, сумевших пройти все испытания и

уложиться в норматив, было решено награждать нагрудными значками. В дальнейшем эта идея нашла поддержку в массах, и уже в марте 1931 года эта система вышла в мир и была утверждена правительством.

Так началось активное приобщение людей к ГТО. В связи с этим, в учебных заведениях стали вводиться обязательные занятия по физической подготовке, в завершении которых проводились испытания. В начале развития системы значки вручались девушками и юношам старше 17 и 18 лет. Для каждой из этих возрастных категорий были введены разные нормативы. Первый разработанный комплекс имел всего лишь одну ступень, в которую был включен 21 норматив. В практическое испытание входили:

- Прыжки;
- Бег;
- Метание гранаты;
- Плавание;
- Подтягивания;
- Гребля.

Помимо практического зачета, проверялись также теоретические знания. Участники должны были знать основы самоконтроля, спортивные достижения, их историю, и ко всему прочему, уметь оказывать первую медицинскую помощь. Чуть позднее спортивные испытания стали обязательными для работников крупных предприятий. И конечно, для тех, кто особенно отличился при сдаче нормативов, вводились различные поощрения от руководства.

Нормативы являлись общедоступными, поэтому комплекс испытаний быстро стал популярным среды взрослого населения и молодежи. Уже в 1931 году было выдано 24000 нагрудных значков ГТО. Как и в настоящее время, молодые люди, получившие значки, имели льготы при поступлении в специализированные учебные заведения с уклоном на физическую подготовку, а также имели особое право на участие в спортивных мероприятиях.

Чуть позднее, в 1932 году, ввели вторую ступень комплекса ГТО. Была введена дополнительная система нормативов – для мужчин 25 нормативов, 22 – были практические, а 3 – теоретические. Для женщин же была введена сдача нормативов по 21 виду спорта. Правительство посчитало, что надо приобщить к этой системе и детей. Система получила название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В 1934 году мир уже увидел детский комплекс. Система БГТО стала вводиться, как обязательная в школьную программу. В неё входили:

- Бег на различные дистанции;
- Лазание по канату;
- Прыжки в длину и в высоту;

- Метание гранаты;
- Подтягивание и отжимания.

Нормы ГТО неоднократно менялись и преобразовывались, но они есть, и действуют по сей день. В зависимости от результата сдачи норматива, люди также получают нагрудные значки.

В настоящее время сдача ГТО происходит по желанию. Она не является обязательной, однако много людей пробует свои силы по своей инициативе. Рассмотрим, что представляют собой испытания ГТО на возрастной группе 18-29 лет.

Обязательные испытания:

1. Бег на короткую дистанцию (30 м, 60 м, 100 м) – для девушек 30 м: 5,9 с. – бронза, 5,7 с. – серебро, 5,1 с. – золото;

60 м: 10,9 с. – бронза, 10,5 с. – серебро, 9,6 с. – золото;

100 м: 17,8 с. – бронза, 17,4 с. – серебро, 16,4 с. – золото.

2. Бег на 2000 м (мин, с): 13.10 бронза, 12.30 серебро, 10.50 золото

3. Отжимание или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см:

Отжимание: 10 раз – бронза, 12 раз – серебро, 17 раз – золото.

Подтягивание: 10 – бронза, 12 – серебро, 18 – золото.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье: +8 см – бронза, +11 см – серебро, +16 см – золото.

Также есть дополнительные нормативы, в них входят:

5. Челночный бег 3*10 м.
6. Прыжок в длину с разбега или с места.
7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту).
8. Метание спортивного снаряда.
9. Бег 3 км или бег на лыжах 3 км.
10. Плавание 50 м.
11. Стрельба из положения сидя или стоя.
12. Самозащита без оружия.
13. Туристический поход с проверкой туристических навыков.

Но, как известно, без достаточной подготовки, хорошо сдать нормативы не получится. Рассмотрим особенности подготовки к сдаче норматива бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Бег на короткие дистанции предполагает развитие максимальной скорости за короткий промежуток времени, и в дальнейшем удержание этой скорости. При этом важны скоростно-силовые качества и сила мышц ног. Для увеличения силы мышц ног стоит выполнять такие упражнения:

1. Выпады с отягощением (3-4 подхода по 10-12 раз). Необходимо выполнять выпады поочередно левой и правой ногой с возвращением в исходное положение.

2. Прыжки на возвышения (гимнастическая скамья) постепенно увеличивая высоту.

3. Выпрыгивания из полного приседа.

4. Бег прыжками: одна нога сгибается вперед, вторая после сгибания, выпрямляется назад, как при прыжке в длину с разбега.

Отметим, что данные упражнения выполняются после разогрева.

Также важное место в подготовке имеет дыхание. Перед стартом выполняется несколько глубоких вдохов и выдохов в течение 30–60 с. После команды «На старт!», заняв правильную стартовую позу, он делает 2–3 глубоких вдоха и выдоха. Поднимаясь по команде «Внимание!», делает глубокий вдох и полный выдох одновременно с выходом со старта. Во время бега по дистанции рот полуоткрыт, частое поверхностное дыхание

Подготовка к сдаче норматива бег 2000 м.

1. Необходимо тренировать выносливость, то есть бегать на стадионе, если погода позволяет, или же в спортивном зале. Для более эффективного результата тренировки не должны быть одноразовыми и редкими.

2. За основу подготовки можно взять упражнения, для подготовки сдачи норматива на короткие дистанции.

Также важна техника дыхания: при спокойном и длительном беге спортсмен-новичок должен на 2–3 шага делать вдох и на 2–3 шага — выдох. Примерно через каждые 150–200 м надо сделать 2–3 глубоких выдоха и вдоха. Квалифицированные спортсмены дышат несколько иначе: на 1–2 шага — делают вдох, на 1 шаг — выдох или на 1 шаг — вдох и на 1 шаг — выдох. На протяжении всего бега по дистанции ритм дыхания меняется. На старте бегун дышит глубже и реже, при ускорениях — чаще. Дышать бегун должен через полуоткрытый рот и нос. Ни в коем случае нельзя дышать только через нос при плотно закрытом рте.

Подготовка к сдаче норматива: сгибания разгибания рук.

1. Необходимо изучить технику выполнения: сгибать руки так, чтобы грудная клетка была максимально близко к полу, но не касалась его.

2. Выполнять сгибания разгибания рук через каждые день или два, постепенно увеличивая количество повторений.

Подготовка к сдаче норматива: наклон вниз из положения на гимнастической скамье.

1. Отведения рук назад (правая рука сверху, левая снизу, меня положение рук).

2. Круговые движения туловищем.

3. Глубокие наклоны вправо и влево.

4. Пружинистые наклоны вперед из положения сидя и стоя.

5. Мельница (в положении наклона вперед, вращение руками).

Мы рассмотрели один из вариантов подготовки к обязательным нормативам. Вариантов подготовки много, каждый человек выбирает, что ему удобнее.

Нами было проведено исследование, в котором приняли участие 2 группы студентов. Одна готовилась самостоятельно, по обычной программе к сдаче нормативов, а вторая группа готовилась по нами разработанным методическим указаниям. В конце периода подготовки обе группы сдали нормативы. По результатам выяснилось, что часть группы, которая готовилась без специальных методических указаний, сдала нормативы (большее число человек), не попав в границы, необходимые для получения нагрудного значка ГТО, другая часть сдала на бронзу. Основная часть студентов из второй группы сдали на серебро. Были и те, кто сдал на золото (3 человека), бронзу и не попал в норматив. В итоге 80% испытуемых получили нагрудной значок, следовательно, специализированная подготовка по методическим указаниям более результативна.

Таким образом, подготовка к сдаче нормативов ГТО очень важна, и к ней нельзя относиться халатно. При этом важно соблюдать все правила и технику безопасности.

Из всего выше сказанного, можно сделать заключение, что сама история развития ГТО очень интересна и достаточно длительна. Что касается подготовки к сдаче нормативов, то это не быстрый процесс, нужно основательно заниматься подготовкой и самое главное не забывать о разминке, чтобы не навредить себе.

Список литературы

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО) : Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172. - Текст : электронный // КонсультантПлюс : официальный сайт компании «КонсультантПлюс». – URL: http://www.consultant.ru/ (дата обращения : 10.01.2022).

2. Иванов, О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов. – Текст : непосредственный // Вестник Югорского государственного университета. - 2016. - № 1 (40). - С. 174-176.

3. Прокофьева, Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева. – Текст : непосредственный // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 2 (57). - С. 17-19.

4. Хорошева, Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева. – Текст : непосредственный // Аллея науки. - 2018. - Т. 2, № 2 (18). - С. 689-693.

УДК 796

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Антибура Д.В., студент, Коруковец А.П., доц.
ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

ATTRACTING STUDENTS TO ENGAGE IN MINI-FOOTBALL

Antibura D.V., student, Korukovets A.P., associate prof.
Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia

Аннотация. В статье рассматривается привлечение студентов к занятию мини-футболом и введение игры в занятия физической культуры.

Ключевые слова: мини-футбол, физические нагрузки, спорт.

Abstract. The article discusses the involvement of students in mini-football and the introduction of the game in physical education classes.

Key words: mini-football, physical activity, sports.

В настоящее время развитие физической культуры и спорта в стране осуществляется для улучшения качества жизни населения и формирования здорового образа жизни, гражданственности и социальной активности, особенно подрастающего поколения [1].

Немаловажную роль в спортивной деятельности занимает такой вид спорта, как футбол. Он является одним из способов активной деятельности, приносящей существенную пользу для здоровья, улучшая и физическое и психологическое состояние подростков, обеспечивая комплексную тренировку всего организма.

Футбол – это вид спорта с ситуационными нестандартными движениями. Особое значение имеют пространственная точность движений и быстрота двигательной реакции. Техника игры в футбол подразделяется на технику без мяча и с мячом. Первая охватывает такие структурные группы, как бег и различные формы смены направления бега, прыжки, финты мяча и защитные позиции.

По мнению С.В. Галицына, конструктивный расход энергии, обеспечиваемый занятиями футболом, очень полезен в поддержании не только хорошего самочувствия, но и настроения, поскольку молодёжь, постоянно занимающаяся спортом, справляется со стрессом гораздо лучше, чем те, кто не занимается спортивной деятельностью [2].

В настоящее время в БГТУ им В.Г. Шухова активно развивается мини-футбол.

Мини-футбол – это упрощенный вариант футбола, т.е. игра на площадке гораздо меньших размеров и с меньшим количеством игроков в командах. Она также эмоциональна и красива, как футбол. Проходящая все время в быстром темпе, игра заставляет ежеминутно вовлекать в

кругооборот борьбы за мяч всех игроков команды, проверяет всех умело взаимодействовать в условиях скученности футболистов.

Наибольшую популярность мини-футбол в г. Белгород приобрел после принятия в 2006 году на уровне правительства Российской Федерации целевой программы «Мини-футбол в школе».

В ВУЗах применение игровых форм помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, отвлечь от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни.

В процессе игры реализуется два важных качества – ответственность и сила духа. По мнению спортивных экспертов, игры имеют ряд преимуществ в сравнении с простыми упражнениями. Такие преимущества могут быть с успехом использованы в образовании

Увеличивается количество соревнований, что требует дополнительное усилий в подготовке сборных команд ВУЗов по различным видам спорта.

В школах, лицеях, колледжах и университетах Белгородской области особую роль в физическом воспитании детей, подростков и молодежи занимает футбол и мини-футбол.

Отбор кандидатов в БГТУ им. В.Г. Шухова осуществляется по следующим принципам:

1. Сбор справок о состоянии здоровья студентов.
2. Проводится анкетирование.
3. Тестирование для оценки уровня тактической подготовленности.
4. Оценка физической подготовленности студентов.
5. Определение уровня технической подготовленности студентов.
6. Экспертная оценка игровых технико-тактических действий.

Самым важным являются результаты экспертной оценки.

Управление тренировочным и соревновательными процессами подготовки студентов-спортсменов выделяют педагогический контроль как одну из важнейших составляющих функций, которая обеспечивает реализацию управления данным процессом.

Тренировочный процесс сборной команды ВУЗа по мини-футболу должен строиться с акцентом на тактическую подготовку игроков. При решении данной задачи необходимо соблюдать принципы:

1. От общего к частному, характеризующийся обучением сначала командных взаимодействий, а затем групповых и индивидуальных.
2. Вначале тактика игры в атаке, затем тактика игры в обороне.
3. Наглядный метод, в основе которого лежит просмотр видеоматериалов с игрой сборной команды ВУЗа посредством социальных сетей.

Итак, можно сделать вывод, что внедрение в физическую нагрузку элементов игры, является новым направлением в развитии физического

воспитания студентов. Исследования показывают, что педагогический контроль в мини-футболе позволяет определить модельные характеристики, а также выявить качественный и количественный критерии оценки технико-тактической деятельности, что позволяет вносить соответствующие корректировки. Тем самым повысить уровень технико-тактической подготовки и результативность соревновательной деятельности спортсменов-студентов. Введение его в занятия физической культуры ВУЗов, может стать не только решением вопроса по привлечению студентов к активному образу жизни, но и оздоровления молодежи в целом.

Список литературы

1. Волков, С.В. Развитие студенческой футбольной лиги в ВУЗах РФ на современном этапе / С.В.Волков. – Текст : непосредственный // Наука и кооперация: проблемы и пути развития: материалы международной научно-практической конференции профессорско-преподавательский состава аспирантов. – Белгород, 2011. - С. 46.

2. Галицын, С. В. Теоретические аспекты оптимизации физического состояния и профилактики негативного поведения подростков различных типологических групп в процессе физкультурно-спортивной деятельности / С. В. Галицын. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 2(36). – С. 32-36.

3. Крамской, С. И. Физическая культура, спорт и здоровье студентов / С. И. Крамской, И. А. Амельченко. – Текст : непосредственный // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 1. – С. 78.

УДК 796.015.6-057.875

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Гавриленко И.А., студент, Блашкевич А.В., ст. преподаватель
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь

ACTUAL PROBLEMS OF IMPROVING THE PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Gavrilenko I.A., student, Blashkevich A.V., senior lecturer
Gomel State University named after Francysk Skaryna, Gomel, Belarus

Аннотация. В данной статье представлены результаты наблюдений и исследований в области физической культуры, направленные на понимание проблем совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая активность, физическая подготовленность, физическое самосовершенствование.

Abstract. This article presents the results of observations and research in the field of physical culture, aimed at understanding the problems of improving the professionally applied physical training of students.

Key words: physical education, physical activity, physical fitness, physical self-improvement.

Актуальность данной темы проявляется в том, что на сегодняшний день физическое развитие молодёжи на более низком уровне, чем в предыдущие годы [4]. Это проявляется в уменьшении мышечной массы, увеличения процента людей, страдающих ожирением, уменьшении устойчивости к болезням, а также ухудшение показателей физического развития [5].

Это иногда связывают с недостаточно совершенным школьным и вузовским физическим воспитанием [2]. Из-за этого проблема совершенствования физического воспитания в учебных заведениях уже многие годы является предметом пристального внимания специалистов [1]. На это обращает внимание тот факт, что за последнее десятилетие значительно возрастает количество научно-исследовательских работ, посвященных проблемам физического воспитания в высших учебных заведениях [3].

Цель исследования оценка эффективности профессионально-прикладной физической подготовки.

Результаты исследования. В настоящее время наблюдается тенденция прогрессирующего убывания доли мышечных усилий во многих видах профессионального труда (связано с внедрением механизации и автоматизации некоторых процессов).

Статистика показывает, что по мере развития молодого поколения возрастает склонность к болезням, аллергии и даже проблемам с психическим здоровьем. Хоть и существует достаточное множество правдоподобных объяснений данного явления, отсутствие постоянной физической активности играет в этом важную роль. Для студентов и молодежи, в целом, спорт может быть эффективным, но достаточно косвенным средством, который может значительно укрепить организм, тем самым повысить иммунитет организма, чтобы самостоятельно справиться с некоторыми видами заболеваний. Это означает, что появляется необходимость увеличить физическую активность молодёжи. Однако и сам учебный процесс необходимо усовершенствовать.

Согласно статистике, современный учебный процесс по объему информации, построению и особенностях занятий, условиях их проведения, предъявляет к студентам большие психофизиологические и физические нагрузки, которые, как правило, превышают их возрастные ментальные и физические возможности. Увеличивается число студентов,

имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Повышение физической активности должно способствовать повышению уровня физической подготовленности. Её основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи обучения двигательным действиям, сохранения, укрепления и улучшения здоровья студентов. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство физического воспитания. Для эффективного совершенствования процесса обучения на занятиях необходимо не только глубоко знать общие основы теории и методики этого вопроса. Успешный результат зависит от умения творчески применять знания с учетом особенностей задач физического образования студентов, с учетом конкретных условий проведенных занятий.

Систематические и умеренные физические нагрузки положительно влияют на функционирование нашего организма, повышают естественную сопротивляемость организма от пагубного влияния окружающей среды, инфекций. Низкая физическая активность, непременно, приводит к ухудшению здоровья, развитию различных заболеваний и снижению продолжительности жизни. Студенты должны быть достаточно хорошо осведомлены о важности дисциплины «Физической культура». Для этого учебным заведениям необходимо разработать новые методики и мероприятия, чтобы лучше мотивировать студентов регулярно заниматься спортом, самосовершенствоваться и уделять больше время физической активности.

Уровень физической подготовленности достаточно быстро понижается, вплоть до его утраты, если не будет поддерживаться самостоятельно на постоянной основе. В то же время с возрастом мотивация для занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов для физического самосовершенствования.

Формирование мотивации для физического самосовершенствования у студентов в учебном заведении – это важный и ответственный этап деятельности педагога. Глубокая, крепкая и содержательная мотивация обеспечивают эффективность физических упражнений и предоставляют студентам конкретную направленность для физического саморазвития. Что в свою очередь может привести к повышению физической активности и улучшению общего физического развития.

Важно студенту быть физически активными и самосовершенствоваться потому, что его организм находится всё ещё на стадии роста, поэтому будет достижение высоких темпов развития физического потенциала. Наиболее интенсивны рост силовых показателей, выносливости, координации и совершенствование двигательных действий.

Основными показателями физической подготовленности студента в этот период является – повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений.

Вышеперечисленные факторы являются одними из основополагающих, а значит не менее важными в совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовки.

Эффективное использование этих факторов может привести к улучшению психофизических показателей студентов. Что означает достижение основной цели профессионально-прикладной физической подготовки – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Выводы. Постоянная физическая активность с использованием средств физической культуры и подкреплённая мотивированными действиями, может способствовать поддержанию психофизического состояния на необходимом уровне.

Для полноценного совершенствования профессионально-прикладной физической подготовленности необходимо будет усовершенствовать некоторые её составляющие, которые в определённом смысле устарели на фоне современного развития общества.

Список литературы

1. Бондаренко, К.К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учебно-методическое пособие / К.К. Бондаренко, Г.В. Новик, А.Е. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2021. – 134 с. – Текст : непосредственный.

2. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К.К. Бондаренко, В.З. Марченко, О.Н. Ковалева, Н.Н. Кривошей. – Текст : непосредственный // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы VII научно-методической конференции. – Москва: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2002. – С. 22-25.

3. Новик, Г.В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования. В 4 частях. Часть. 2 / Г.В. Новик, К.К. Бондаренко. – Гомель: ГГМУ, 2019. – 40 с. – Текст : непосредственный.

4. Толстенков, А.Н. Взаимосвязь специальных физических нагрузок с уровнем работоспособности студентов / А.Н. Толстенков, К.К. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2020. - №5 (122). – С. 55-61.

5. Shilko, S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlet’s hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko, Yu.G. Kuzminsky, K.K. Bondarenko, N.S. Bogdanova // Russian

Journal of Biomechanics. 2020. Vol. 24, №4: 439-452.

УДК 796.01

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Длубаковская А.В., студент, Бернатович И.Ф., ст. преподаватель
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь

ACTUAL PROBLEMS OF IMPROVING THE PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Dlubakovskaya A.V., student, Bernatovich I.F., senior lecturer
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. Актуальность проблемы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки обусловлена тем, что нынешние методы физического воспитания не могут справиться с физическими проблемами со здоровьем, которые возникают у современного студента. Целью данной статьи является поиск решений, которые помогут повысить уровень физической подготовки студентов.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональная деятельность, студент.

Abstract. The relevance of the problem of improving professional and applied physical training is due to the fact that the current methods of physical education cannot cope with the physical health problems that arise in a modern student. The purpose of this article is to find solutions that will help increase the level of physical fitness of students.

Key words: physical culture, professional activity, student.

Готовность к профессиональной деятельности – это не только предметные знания, но и хорошие физическая подготовленность, уровень здоровья и психологическая готовность специалиста регулировать свою работоспособность в течение дня, в зависимости от того, какое утомление происходит во время работы.

Профессионально-прикладная физическая подготовка подразумевает под собой процесс целенаправленной подготовки к профессиональной деятельности с помощью средств физической культуры и спорта. Грамотно используя физические упражнения и другие средства, можно правильно подготовить студентов к успешной профессиональной деятельности в будущем [2].

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

1. Сформировать прикладные знания: какие упражнения для решения, каких задач в профессиональной деятельности могут потребоваться в дальнейшем.

2. Обучить двигательным умениям и навыкам, которые специалист будет использовать в своей профессиональной деятельности.

3. Сформировать прикладные физические и психологические качества – всё это формируется во время успешной двигательной активности человека.

4. Укрепить здоровье человека. Залог успеха и высокой производительности труда – это, в первую очередь, хорошая работоспособность организма.

Для того чтобы определить, какие задачи нужны в профессионально-прикладной физической подготовке студентов, нужно рассмотреть формы труда будущих специалистов, в каких условиях он будет работать и отдыхать, какие будут специфичные нагрузки и утомление, какие профессиональные «вредности» будут встречаться в его работе. Всё это определяет, какие средства и методы можно применять, чтобы регулировать работоспособность специалиста [1].

Для того, чтобы решить это, есть учебные занятия, на которых решаются большинство задач физического воспитания, однако этого недостаточно, чтобы подготовить студента к самостоятельной деятельности. Например, если в будущем студент намерен построить свою карьеру в сфере физической культуры и спорта, должна присутствовать и внеучебная работа: занятия в секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями и оздоровительные мероприятия.

Для того чтобы успешно решать профессиональные задачи, специалист должен обладать многими качествами. Профессионально-прикладная физическая подготовка позволяет подготовить человека физически, т.к. кроме предметных знаний, современному специалисту нужна и хорошая физическая подготовленность, даже если тяжёлый физический труд в работе не предусмотрен. Из-за недостатка физической нагрузки может возникнуть физическое утомление [3].

Актуальной проблемой совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов является то, что уровень такой подготовки у современных студентов значительно ниже того, что можно считать нормой. Каждый год студенты проходят через цикл, состоящий из учебных занятий, экзаменационных сессий и каникул. Во время экзаменационной сессии перерывы на отдых, а уж тем более на физическую активность у студентов значительно сокращаются по сравнению с периодом обычных занятий. Из-за неправильного распределения умственной и физической нагрузки у большого количества студентов наблюдается стрессовое состояние, тревожность, начинаются

проблемы со сном, что приводит к полному истощению организма. К старшим курсам эффективность студентов значительно снижается.

Физические упражнения положительно влияют на здоровье человека, как на физическое, так и на психологическое. Во время тренировок происходят гормональные, психологические и биохимические реакции. Все, что хорошо для сердца и кровообращения, полезно и для мозга потому, что мозг потребляет много кислорода и глюкозы, которые доставляет в него кровь. Так что умеренные физические нагрузки точно полезнее для развития когнитивных способностей и мозга в целом, чем малоподвижный образ жизни.

Таким образом, чтобы снизить риск возникновения стресса и его последствий среди студентов, необходимо дать правильную мотивацию на соблюдение баланса между физической и умственной нагрузкой.

Каким образом это сделать?

1. Правильно подать установку на необходимость ведения здорового образа жизни.

2. Учитывать индивидуальные способности, состояние здоровья при формировании физической культуры студента. Дать возможность выбора вида физической деятельности: занятия в бассейне, спортивные игры с мячом, бег на беговой дорожке, лёгкая атлетика и т.д.

3. Создать условия для комфортного взаимодействия физического воспитания с учебно-воспитательным процессом.

Таким образом, проблемы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов всё ещё являются актуальными, но решаемыми. Занятия физической культурой ведут к формированию устойчивых потребностей, интересов и мотивов в двигательной активности – всё это имеет большое значение в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Список литературы

1. Щербатых, Ю. В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса: учебник / Ю. В. Щербатых. - Санкт Петербург, 2001. – 32 с. – Текст : непосредственный.

2. Физическая культура: учебник / под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е изд. сер. - Москва: Кнорус, 2013 – 424 с. – Текст : непосредственный.

3. Физическая культура студента: учебник / под редакцией В.И. Ильинича. - Москва: Гардарики, 2003 – 448 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796 : 378

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Дрокин А.С., студент, Коруковец А.П., доц.
ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON STUDENTS' WORKABILITY

Drokin A.S., student, Korukovets A.P., associate prof.
Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние занятий спортом на здоровье и производительность студентов.

Ключевые слова: студенты, работоспособность, физические нагрузки, спорт.

Abstract. This article discusses the impact of sports on the health and performance of students.

Key words: students, working capacity, physical activity, sports.

Работоспособность человека – это возможность тренировать и поддерживать свой организм тело в идеальном состоянии. Иными словами, изменять ход функций физиологии (дыхание, обмен веществ, кровообращение, а также мышечную и нервную системы) и обеспечивать высокий уровень производительности [4].

Производительность человека делится на умственную и физическую. Исходя из приведенного ранее определения, умственные способности человека – это способность выполнять определенный объем работы, который требует значительной активизации нервно-психической сферы. Физическая работоспособность человека – это способность выполнять как можно больше физической работы при помощи активизации опорно-двигательной системы [3].

Исследования показывают, что активная мозговая деятельность сопровождается случайными сокращениями и напряжением скелетных мышц, которые напрямую не связаны с выполнением умственной работы. Умственная работоспособность во многом зависит от общей физической работоспособности организма в целом и психологического благополучия. Это зависит от состояния психофизических характеристик обучающихся, таких как: общая выносливость, эмоциональная устойчивость, скорость умственной деятельности, способность распределять энергию, концентрация и устойчивость внимания. Для студентов спорт и физическая активность являются важным и необходимым условием

нормального развития тела и разума. Именно поэтому физическому воспитанию в любом вузе или школе, как правило, уделяется большое внимание [1]. Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова может гордиться этим.

Студенческий день наполнен впечатляющими интеллектуальными и эмоциональными перегрузками. Вынужденная рабочая поза, при которой мышцы удерживают тело в определенном состоянии и длительное время напряжены, частые нарушения порядка труда и отдыха, физические перегрузки – все это, без исключения, может стать фактором усталости, накапливающейся и утомляющей. Чтобы этого не произошло, необходимо заменить один вид работы другим. Поэтому рационально подобранный график рабочего дня и занятия физкультурой и спортом могут существенно помочь снять перенапряжение [5].

В целях всестороннего изучения темы мы провели исследование среди студентов БГТУ им. В.Г. Шухова на тему «Влияние физического воспитания на физическую и умственную работоспособность студентов». Результаты представлены на рис.

Основываясь на полученные данные, можно сделать вывод, что большинство опрошенных студентов считают, что эффект физической активности благоприятен для продуктивности интеллектуальной деятельности. Однако есть студенты, которые заблуждаются и считают, что физическая культура не влияет на умственную работоспособность, а, наоборот, мешает учебной деятельности.

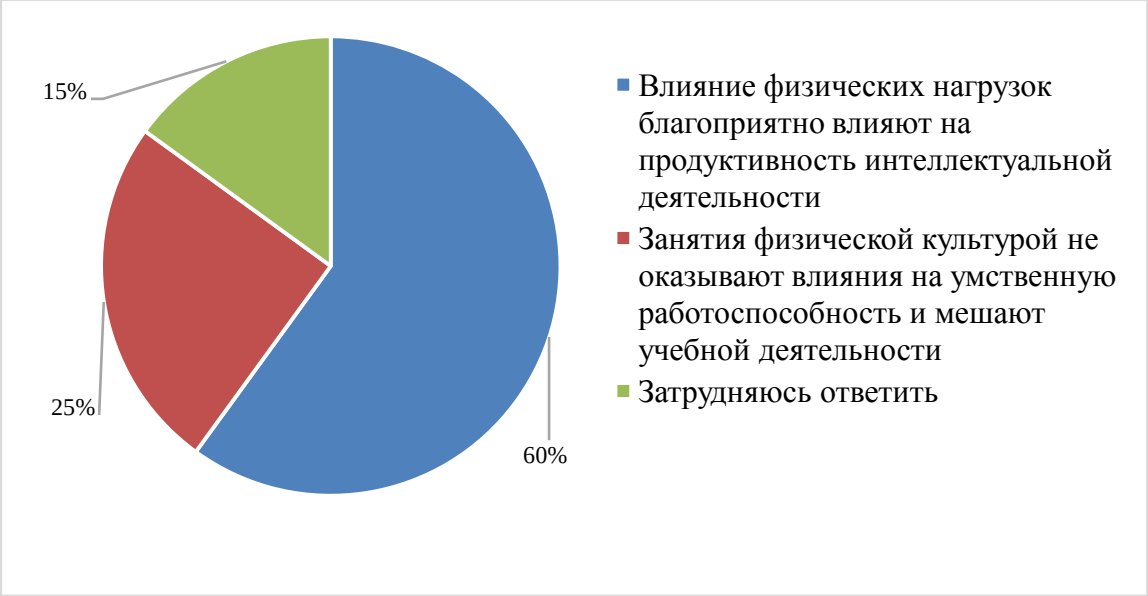


Рисунок – Мнение студентов по теме исследования

Ключом к продуктивной учебной деятельности является оптимальная физическая активность, которая создает благоприятные условия для смягчения негативного воздействия факторов окружающей среды на физическое и психологическое состояние студентов.

Оптимальный вид двигательной активности, физические упражнения положительно влияют на психические процессы, формирование психической устойчивости к интенсивной интеллектуальной деятельности. Для этого необходимо выполнять различные физические упражнения оптимальной продолжительности и интенсивности, которые повысят умственную работоспособность [2, 3].

Суть воздействия физических нагрузок на организм человека заключается в том, что даже относительно простые и несложные движения выполняются при помощи огромного количества мышц, которые, в свою очередь, стимулируют центральную нервную систему и поддерживают функционирование нервных центров. При длительной умственной деятельности возрастает напряжение мышц скелета, что, как следствие, приводит к сильной умственной перегрузке и мышечному напряжению. Как итог, начинается процесс торможения: у человека снижается скорость реакции и концентрация внимания. Исследования показывают, что двигательная активность студентов в период академической нагрузки колеблется от 50 до 65% [4].

Поэтому необходимо поддерживать культуру отношения студентов к своему здоровью. Осознанное понимание роли физической активности в процессе интеллектуальной деятельности поможет правильно сформировать распорядок дня, что освободит организм от стрессовых состояний. Под влиянием физических упражнений мозговая деятельность студентов положительно меняется в течение учебной недели и учебного года. Даже во время зачетных недель и экзаменационных сессий ежедневные одночасовые занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, особенно на открытом воздухе, способствуют поддержанию высокой умственной активности и положительно влияют на успеваемость студентов. Физическая активность – это средство активного восстановления после психологического напряжения. Наиболее эффективными методами восстановления организма после нагрузок и переутомления являются: выполнение оптимальных физических упражнений, смена вида деятельности, правильное питание, большее проведение времени на свежем воздухе, здоровый и полноценный сон. В период возобновления учебного процесса с нарастанием умственных и психологических нагрузок необходимы восстанавливающие мероприятия по улучшению условий и форм учебы, быта, отдыха и досуга учащихся, обязательно с использованием физической культуры [4].

Например, утренняя зарядка – очень эффективный способ ускорить включение студентов в учебный и рабочий день. Он ускоряет восстановление функций организма, увеличивает приток крови и лимфы ко всем частям тела, ускоряет дыхание, что, как следствие, активизирует обмен веществ и быстро выводит продукты разложения, которые были накоплены за ночь. Многие исследования показывают, что после второго

часа активной мозговой деятельности, умственная работоспособность студентов снижается.

Здесь очень важен перерыв на физкультуру в 10 минут и 5 минут после каждых 2 часов самоподготовки. Наибольший эффект перерывов для занятий физкультурой достигается с помощью упражнений для ранее неактивных частей тела и упражнений, которые направлены на расслабление уставших мышц [4].

Если невозможно сделать перерыв во время занятий на физкультуру, можно сделать, хотя бы микро-перерыв, который длится всего 1-3 минуты. В микро-перерывах используются динамическое и чаще статическое напряжение мышц (без движения), расслабление мышц, движения головы и глаз, дыхательные упражнения, ходьба. Они применяются многократно и индивидуально, по мере необходимости [3].

Студенты, регулярно посещающие тренажерный зал или занимающиеся определенным видом спорта, постоянно снимают нервное напряжение с помощью двигательной активности, тем самым повышая свою работоспособность и поддерживая психическое здоровье.

Поэтому регулярные занятия физкультурой и спортом являются универсальным способом, который может помочь каждому человеку выдержать напряженный ритм жизни, нервно-психические перегрузки, в том числе умственную работу.

Список литературы

1. Астахов, Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента / Н. Э. Астахов – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 46(232). – С. 409-411.

2. Зуйкова, Е. Г. Влияние физической культуры на работоспособность и адаптацию студентов к физическим нагрузкам / Е. Г. Зуйкова, И. Л. Бондарчук. – Текст : непосредственный // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7, № 1. – С. 228-233.

3. Ионов, А. А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов / А. А. Ионов. – Текст : непосредственный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – Т. 3, № 3. – С. 53-64.

4. Куликова, И.В. Значение занятий аэробикой в формировании физических и интеллектуальных способностей студенток / И.В. Куликова. – Текст : непосредственный // Вестник БГТУ. – 2019. – С. 194 – 196.

5. Работа и работоспособность: общие сведения. - Текст : электронный. - URL: http://medbiol.ru/medbiol/anatomia/0007e8b7.htm (дата обращения: 20.11.2021).

УДК 796

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Дуракова А.Ю., студент
ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR STUDENT HEALTH

Durakova A.Yu., student
Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia

Аннотация. В данной статье подвергается анализу тема важности и значимости физической активности студентов высших и средне-профессиональных учебных заведений. Очень часто студенты не посещают занятия физической культуры в связи с не осознанием их значения. Эта статья призывает студентов к размышлению над данным вопросом.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье студентов, занятия физической культурой.

Abstract. This article analyzes the importance and significance of physical activity of students of higher and secondary vocational educational institutions. Very often students do not attend physical education classes due to lack of awareness of their significance. This article encourages students to reflect on this question.

Key words: physical activity, health of students, physical education classes.

К сожалению, студенты не осознают значимость физической активности в их жизни и занятиям физической культурой предпочитают какой-либо досуг. Такая ситуация приводит к отрицательным явлениям, которые сказываются на здоровье студентов. Эта статья обратит внимание на роль занятий физической культурой, ведь именно они играют ключевую роль в поддержании здоровья студентов и улучшении физического состояния организма.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что выбирая досуг, не связанный с физической активностью, студенты не заботятся о своем организме, что отрицательно сказывается на их здоровье. Занятия физической культурой препятствуют получению заболеваний, при их наличии способствуют недопущению дальнейшего их развития.

Цель исследования: обосновать значимость физической активности для студентов.

Для того, чтобы понять важность занятий физической культурой, следует обратиться к статистике заболеваний сосудистой системы, сердца и костной системы организма. Люди, игнорирующие физическую активность, предпочитающие сидячий образ жизни активному, чаще сталкиваются с проблемами здоровья.

Здоровье – самый важный элемент в жизни человека. Без этой составляющей нельзя говорить о психическом и физическом развитии индивида. Существует многообразие средств и методов, позволяющих укрепить здоровье человека, но основной из них – физические упражнения. В наше время, в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией в жизни общества, сидячий образ жизни стал основным у студентов. Кроме того, современные информационные технологии и такой ресурс, как интернет, заменил студентам спорт. Еще одной актуальной проблемой студентов можно назвать вредные привычки. Их наличие несовместимо со здоровым образом жизни.

Если обратиться к статистике поступающих студентов, каждый год увеличивается количество молодежи, относящейся к специальной группе по состоянию здоровья.

Важным условием формирования здорового организма студента являются занятия физической культурой и спортом, которые оказывают значимое влияние также на психологическое здоровье. Согласно научным исследованиям, физическая культура и спорт влияют на ментальное здоровье, помогают избавиться от стресса, что имеет большое значение для студентов.

Целью физической культуры в высших и средне-профессиональных учебных заведениях является развитие физических способностей студента и поддержание его здоровья для успешной жизнедеятельности.

У человека регулярно занимающегося физической культурой и спортом вероятность заболевания значительно ниже. Кроме того, физические упражнения помогают формированию ровной осанки, здоровья, красивой фигуры и телосложения, а также воспитывают личностные качества. Чаще всего у людей, выполняющих регулярную физическую нагрузку, здоровая самооценка и сильная воля. У тренированного человека всегда есть такие преимущества, как целеустремленность, подвижность, а также здоровое сердце, которое разгоняя кровь по организму, способствует повышению работы мозга. Организм при занятиях получает больше кислорода за счет глубокого дыхания и поставки полезных веществ к мышцам.

Рассматривая эту проблему, следует учесть результаты медицинского обследования студентов. От этого зависит верный подбор физических нагрузок, направленных на поддержание здоровья студента.

Для людей с отклонениями в здоровье физическая культура и спорт также необходимы, главное подобрать подходящий режим занятий и

интенсивность нагрузок. Умеренные нагрузки позволяют оградить от болезней различного рода и препятствуют развитию имеющихся.

Выводы: Вышесказанное позволяет определить значение занятий физической культурой в жизнедеятельности студентов. Физические нагрузки в учебных заведениях – это важный инструмент поддержания здоровья, защиты организма от физиологических и психологических вредных воздействий.

Физическая культура является неотъемлемой частью формирования здорового организма, способного к достижениям в различных сферах. Поэтому это не просто предмет в обучении специалистов и будущих сотрудников в различных сферах общества, это необходимость в повседневной жизни. А в наше время, в информационный век, который приводит нас к сидячему образу жизни, физическая активность крайне необходима.

Список литературы

1. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающшие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева. – Текст : непосредственный // Воспитатель ДОУ – 2017. - №8. - С. 13-20.

2. Зенина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина. – Текст : непосредственный // Инструктор по физической культуре – 2018. - №8. – С. 6-20.

3. Карасева, Н.С. Формирование основ здоровьесбережения и собственной безопасности у дошкольников / Н.С. Карасева, Г. Т. Хохлова. - Текст : электронный // Дошкольник. РФ – 2020. – №5 (126). – С.49. – URL:https://docviewer.yandex.ru/view/120933157/?page=4&*=YvAnEVDI%2BU4cGndJE9gxo10Bexx7InVybCI6InlhLWRpc2stcHVibGljOi8vNzZkQ0hybHRiQzg5eEpDeTdyYTBzYVU0ZFlMc05wd2hTbXd6TDlXUHl4aXJydk1MMW8xak1nNWhoZGNZQXFRRnEvSjZicG1SeU9Kb25UM1ZvWG5EYWc9PSIsInRpdGxlIjoiMjAyMDA1MDEucGRmIiwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNlLCJ1aWQiOiIxMjA5MzMxNTciLCJ0cyI6MTU4NjI1MDUyMjk1MiwieXUiOiI2MTIzNDQ4NzcxNTg1MTUxMzQxIn0%3D (дата обращения : 10.01.2022).

УДК 796

ПРОБЛЕМА ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ МНОГИХ СТУДЕНТОВ В СПОРТЕ

Ковтонюк Н.И., студент, Коротько С.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Краснодар, Россия

THE PROBLEM OF THE INTEREST OF MANY STUDENTS IN SPORTS

Kovtonyuk N.I., student, Korotko S.V., senior lecturer
Kuban State Technical University, Krasnodar, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы ведения здорового образа жизни. Ведь эта проблема напрямую связана с занятиями спортом. Какую цель и деятельность преследует физическая культура. А также в чем же потребность спорта и считается ли он эффективным для поддержания и улучшения жизнедеятельности человека. На сегодняшний день физическое воспитание молодежи является приоритетным направлением государственной молодежной политики. Также отметили, какие факторы влияют на отношение молодого поколения к занятиям физической культурой. И с чем же все-таки ассоциируется спорт у молодежи – как что-то неприятное или наоборот мотивирует их заниматься своим здоровьем. Также посмотрели результаты опроса студентов, из которого можно понять, что многие студенты любят заниматься физической культурой и не хотят исключать такой предмет из программы университета.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физическое воспитание, молодежь.

Abstrsct. This article discusses the issues of maintaining a healthy lifestyle. After all, this problem is directly related to sports. What purpose and activity physical culture pursues. And also what is the need for sports and whether it is considered effective for maintaining and improving human life. Today, physical education of young people is a priority in the state youth policy. They also note what factors influence the attitude of the younger generation to physical education classes. And what sport is associated with among young people - with something unpleasant, or vice versa motivates them to engage in their health. We also look at the results of a survey of students from which it can be understood that many students like to engage in physical culture and do not want this subject to be excluded from the university program.

Key words: sport, physical culture, physical education, youth.

Данная проблема очень актуальна на сегодняшний день и напрямую связана со здоровым образом жизни. Это вызвано увеличением и изменением характера нагрузок на организм человека из-за усложнения социальной жизни, увеличения техногенных, экологических, психологических, политических и военных рисков, вызывающих негативные смещения в состоянии здоровья. Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов, как природных, так и социальных, но самое главное, оно поддается контролю. С помощью правильно подобранных и организованных занятий с использованием физических

упражнений, различных видов спорта, сбалансированного питания, режима труда и отдыха и др.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.). Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [1].

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который 10 в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции [1].

Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека [1]. Спорт считается эффективным инструментом для улучшения самочувствия в век технологий и автоматизации. Эти условия оказывают большое влияние на снижение энергии человека, недостаток физической активности приводит к появлению хронических заболеваний суставов, сердечно-сосудистой и

нервной систем, появлению неудач, общей потере деловой инициативы и интереса. Поэтому важно, например, регулярно включать физическую активность в свою повседневную жизнь, чтобы поддерживать хорошее настроение. Начните с легкой зарядки утром, постепенно увеличивая нагрузку.

Физкультурно-спортивное движение основано на признании важного социального значения физкультурно-спортивной деятельности для человека, общества и государства. Ее значимость оценивается в рамках данного движения с позиций гуманизма, т. е. такой системы воззрений, которая наивысшей ценностью считает самого человека, его счастье, здоровье, свободу и достоинство, разностороннее и гармоничное развитие, проявление им всех своих способностей, к числу наиболее важных, фундаментальных ценностей относит мир, дружбу, взаимопонимание, взаимное уважение и т.п. [2].

Философия физкультурно-спортивного движения исходит из того, что физкультурно-спортивная деятельность, активные занятия физическими упражнениями и спортом, спортивные соревнования заключают в себе огромные возможности для реализации всех этих гуманистических ценностей. Особенно высок гуманистический, социально-культурный потенциал так называемого "спорта для всех", т.е. разнообразных форм двигательной активности и спортивных соревнований, имеющих целью укрепление здоровья людей, их отдых, развлечение, общение и т.п. [2].

В рамках физкультурно-спортивного движения определяющую социально-культурную ценность имеет и другая разновидность современного спорта, которую чаще всего называют "спортом высших достижений". В этой разновидности спорта на первом плане стоят высокие достижения, рекорды, победы в спортивных соревнованиях. Спорт высших достижений применительно к психологическим и биолого-физиологическим особенностям развития детского организма является объективной предпосылкой к формированию разносторонне развитой личности взрослого человека. Он играет важную роль в познании закономерностей функционирования и развития растущего организма, позволяет раскрыть возможности его физического совершенствования, обладает он и огромными воспитательными возможностями, выступает как одна из важных специфических сфер самореализации и самоутверждения личности и т.д. [2].

Физическое воспитание молодежи является приоритетом государственной молодежной политики и обязательным компонентом образования на всех уровнях. Хотя концептуальные основы и механизмы системы применения телесной культуры в высшем образовании разработаны в разных странах в соответствии с документами, нынешний культурный статус высших учебных заведений должен способствовать

эффективному решению вопросов, связанных с уменьшением дефицита двигательной активности студентов, что является одним из различных отклонений от нормы.

Молодежь – это обширная совокупность групповых сообществ, сформированных на основе возрастных особенностей и связанных с ними основных видов деятельности [3]. Молодые люди имеют свои особенности и социальный статус. На сегодняшний день проблема формирования здорового образа жизни среди молодежи актуальная как никогда для всех стран мира. Но негативной тенденцией является то, что молодежь страны слабо вовлечена в процесс занятия физической культурой и спортом. Для молодежи важно развивать здоровье и здоровый образ жизни, что связано с дальнейшей жизнедеятельностью, а также развитием трудового и демографического потенциала страны. Для поддержания здоровья молодежи важно периодически заниматься физкультурой и спортом. Особенностью современного общества является то, что люди мало двигаются.

Зачастую из негативного отношения к урокам физической культуры в школе в большинстве случаев вытекает проблема отсутствия интереса к спорту, но, тем не менее, не исключает его полностью. Следует отметить влияние на отношение к занятиям физической культуры также возрастных факторов и индивидуальных особенностей личности и других факторов. Наиболее ответственно к посещению занятий относятся студенты первого и второго курсов. Так как большинство из них считает, что накапливание долгов по предметам – это плохо (конечно же, так и есть) и может закончиться отчислением и прочими проблемами с учебой, в целом. Но есть и такой класс студентов, которые считают, что им все сойдет с рук и пару пропусков по такой, казалось им, неважной дисциплине ничего не испортят.

Многие студенты не воспринимают физическое воспитание как предмет, который имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта его творческого использования. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера.

Воспитательные функции физической культуры и спорта проявляются через формирование способностей, умений и навыков, интересов и потребностей, ценностных ориентаций, знаний, эмоциональных реакций, элементов культуры, которые характеризуют гармонично развитую личность. По мнению многих ученых, физическая культура и спорт предназначены для содействия и помощи в укреплении здоровья, формировании умений и навыков, которые позволяют ориентироваться в жизненных ситуациях, и способствуют овладению избранной специальности.

Как известно, в высшие учебные заведения приходит молодежь с различным жизненным опытом, в том числе и спортивным. Да факт того, что многие абитуриенты достаточно физически слажены и увлекаются всевозможными видами спорта отрицать нельзя, но таких из тысячи будет 100-150 человек.

Инструментарием в данном исследовании выступает онлайн опрос. Используется квотная выборка. Мне было интересно, какова же все-таки статистика заинтересованности студентов в занятиях физической культурой, поэтому я создала опрос, в котором поучаствовало около 100 студентов. По итогам опроса я получила следующие ответы: на вопрос о том, считают ли себе студенты спортивными, только 4% ответили, что нет, 96% ходят в различные секции, а также занимаются дома и в спортзале. 36% сказали, что им часто не хватает мотивации заниматься спортом. 45.8% студентов считают пары физической культуры, как место хоть где-то позаниматься упражнениями, а 20.8%, что это пустая трата времени, и они предпочли бы заменить эту пару другим предметом. А также, 60% студентов ответили, что они занимаются спортом для поддержания физического здоровья.

На основании данных, можно сделать вывод, что все-таки очень малый процент студентов не желает заниматься физической культурой и готов заменить этот предмет на, как им кажется, «более нужный». Но большее количество студентов занимаются спортом, поддерживают свое здоровье и здоровый образ жизни. И для поддержки таких студентов есть различные виды стипендии и поощрения. То есть заинтересованность студентов в спорте есть и даже больше 50%, а это значит, что молодежь хочет вести здоровый образ жизни, продлевать и улучшать свою жизнедеятельность.

Список литературы

1. Физическая культура студента: учебник / под редакцией В.И. Ильнича. – Москва: Гардарики, 2001. – 215 с. – Текст : непосредственный.

2. Зотов, А. П. Актуальные проблемы детско-юношеского физкультурно-спортивного движения / А. П. Зотов. – Текст : непосредственный // Спорт, духовные ценности, культура. – Москва: Наука, 2007. – Вып. 7. – С. 176-189.

3. Википедия – свободная энциклопедия: [сайт]. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki (дата обращения: 06.12.2021).- Текст : электронный.

4. Отношение студентов к спорту : [сайт]. – URL: https://docs.google.com/forms/d/1L5s_G0m3FxQZb4G3HqeBe_6rbcO7EjNFZWfUc0Ff5Uk/edit?usp=sharing (дата обращения: 09.12.2021). -Текст : электронный.

УДК 796.01

ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кузнецов Д.А., студент, Ишкина О.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Кинель, Россия

PROSPECTS FOR PHYSICAL CULTURE

Kuznetsov D.A., student, Ishkina O.A., senior lecturer
Samara State Agrarian University, Kinel, Russia

Аннотация. В статье речь пойдет о пользе физической культуры и спорта, а также о проблемах развития спорта в России. Физическая культура и спорт особенно важны на сегодняшний день, так как многие находятся в условиях резкого снижения активной деятельности. Поэтому в последнее время значение спорта в жизни молодежи возросло.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, развитие, физкультура.

Abstract. The article focuses on the benefits of physical culture and sports, as well as the problems of sports development in Russia. Physical culture and sports are especially important today, as many are in conditions of a sharp decline in vigorous activity. Therefore, in recent years, the importance of sports in the life of young people has increased.

Key words: sports, physical activity, development, physical education.

В современное время молодые люди стали активно заниматься физической культурой. Физические упражнения являются неотъемлемой частью повседневного быта. Их выполняют все, и даже не задумываясь об этом. Дети в большей степени активны, а вот люди в возрасте сравнительно меньше. Физическая активность продлевает жизнь, укрепляет иммунную систему, делает нас более выносливыми и красивыми. Мало кто знает, но физическая культура и спорт является источником положительных эмоций, позволяя снимать умственную усталость. Люди должны понимать то, что здоровье – самое важное в жизни, его нельзя купить ни за какие деньги, его можно только «поправить». Именно поэтому родителям следует с раннего возраста прививать детям любовь к физическим упражнениям. Ведь чем раньше ребенок полюбит физические упражнения, тем легче ему будет адаптироваться к взрослой жизни. В настоящее время разработаны и запущены ряд программ, нацеленных на развитие спорта для граждан [1].

Главные задачи для решения проблем развития физической культуры и спорта:

1. Увеличение финансирования спорта. В последнее время финансирование спортивных организаций, мероприятий и отдельных

спортсменов идёт от российских и зарубежных фирм. Организациям выгоднее выделять деньги на спонсорство, ведь за это им разрешено не платить налоги.

2. Реконструкция старых и строительство новых спортивных комплексов. Множество советских стадионов были заброшены и пришли в худший вид. В деревнях не было места для занятия спортом, но с 2014 года началось строительство спортивных площадок, что позволяет и делает возможным полноценное занятие спортом.

3. Снижение цен на спортивные услуги. Позволит сделать доступными учреждения физической культуры и спорта, для всех слоев населения.

4. Реализация различных программ на всех уровнях, направленных на создание оптимальных условий для развития физической культуры и спорта.

5. Формирование у населения интереса и желания в постоянных занятиях физкультурой и спортом.

6. Совершенствование систем подготовки спортсменов.

Меры для решения поставленных задач:

1. Требуется создать благоприятные условия для привлечения различных категорий и групп населения для постоянных занятий физкультурой и спортом по своей инициативе.

2. Создание действующей информационно-пропагандистской и системы, нацеленной на привлечение людей заниматься спортом.

3. Обеспечение государственных социальных стандартов в области физкультуры для социально незащищенных групп населения и лиц с ограниченными возможностями.

В целях развития спорта и физической культуры в России нужно руководствоваться принципом непрерывности физического воспитания всех возрастных групп населения, а также разрабатывать комплексные программы для развития физкультуры и спорта. Необходимо использовать результаты всемирных научных исследований при разработке программ для людей с ограниченными возможностями [3].

Создание открытых и общедоступных спорткомплексов приведет к заинтересованности людей разных возрастов к спорту и физической культуре. Порой людей останавливает занятие спортом высокие стоимости на походы в спортзалы и тренажерные клубы. Нужно заинтересовать спортом людей, страдающих наркоманией и алкоголизмом. Только тогда наше общество перестанет быть «разлагающимся» и винить во всех бедах кого-нибудь, но только не себя [2].

Таким образом, следует создать недорогие, но практичные и гигиеничные товары и тренажеры для занятий спортом, издать популярную литературу, видео и компьютерные программы, связанную со спортом [3].

В заключение следует отметить, что в современной России есть все предпосылки и возможности для развития физкультуры и спорта среди людей различных возрастов [2].

Выводы: решение поставленных задач и пропаганда физической культуры и спорта, как молодежное движение, смогут развивать в молодежи стремление к самосовершенству [1].

Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 424 с. – Текст : непосредственный.

2. Петленко, В.П. Здоровье как человеческая ценность. – Санкт Петербург, 1998. –96 с. – Текст : непосредственный.

3. Кузнецов, Д.А. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта // Материалы Международной научно-практической интернет-конференции. - Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, 2020. – С. 357-360.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Кузнецов Д.А., студент, Ишкина О.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Кинель, Россия

APPLICATION OF NEW EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Kuznetsov D.A., student, Ishkina O.A., senior lecturer
Samara State Agrarian University, Kinel, Russia

Аннотация. Данная тема актуальна, потому что приоритетным направлением каждого учебного заведения является повышение качества образования, используя современные методы в процессе обучения. В статье подробно перечисляются современные методы применения разных педагогических технологий на занятиях физической культуры, раскрываются особенности использования различных технологий на практике, а также объясняется, с чем связано применение данных технологий.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, современные проблемы, проблемы современного поколения.

Abstract. This topic is relevant, because the priority of each educational institution is to improve the quality of education using modern methods in the

learning process. The article lists in detail the modern methods of applying various pedagogical technologies in physical education classes, reveals the features of using various technologies in practice, and also explains why these technologies are used.

Key words: students, physical culture, sports, modern problems, problems of the modern generation.

В связи с рядом проблем, связанных со здоровьем современной молодежи, возникла необходимость в реконструкции образовательных программ в области физической культуры и спорта. В настоящее время в педагогической практике существует широкий спектр образовательных программ. Это связано с инновациями в методике преподавания физической культуры, способными обеспечить высокий уровень здоровья и психофизической готовности молодых специалистов в современных условиях жизни. Внедрение инноваций необходимо во всех областях физической культуры и спорта, а именно в совершенствовании способов работы и выборе различных средств их реализации на практике [1].

В век социальных сетей молодые люди забывают о правильном подходе к здоровью, они проводят большую часть своего времени за экранами телефонов, компьютеров и планшетов, из-за чего уровень физподготовки и физразвития оказывается низким. Это, безусловно, оставляет свой отпечаток на здоровье подрастающего поколения. Дефицит двигательной активности ведет к неполноценному развитию организма. Через некоторое время, без активных тренировок, люди часто начинают болеть, появляется лишний вес, агрессия по отношению к внешнему миру и так далее. Когда они приходят в учебное заведение, они не могут выполнять базовые упражнения и минимальную физическую активность. Отсутствие желания к занятию физическими упражнениями приводит к ухудшению умственной и физической работоспособности [2].

Повышение мотивации студента к занятиям физической культурой и спортом – единственное значимое решение этой проблемы. Проведение физкультуры в нестандартной ферме повышает интерес к уроку. Занятия аэробикой и пилатесом эффективно влияют на интерес студентов. Занятия представляют собой комплекс упражнений, которые развивают гибкость и силу определенных групп мышц. Как показывают исследования, использование на занятиях правильно подобранной музыки действует как расслабляющий фактор [2].

Студента не должны заставлять заниматься физической культурой, это только носит негативный характер на психофизическое состояние учащегося. Преподаватель должен уметь находить подход к проблемам того или иного студента. Это позитивно скажется на физических развитии и форме, поскольку такой подход поможет регулировать процесс занятий и успешно реализовывать принцип индивидуализации, а также

предотвращать негативные последствия психологического стресса и существующих объемов физических нагрузок. Ну и, в первую очередь, быть примером, сам должен проводить все тренировки наравне с ребятами [2].

Метод индивидуального подхода позволяет решить одну из главных задач педагогического процесса физической культуры, а именно формирование личности, активности и высокой работоспособности [3].

Средства компьютерных технологий в физической культуре и спорте – это программно-аппаратные, технические средства и устройства, обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче информации к информационным ресурсам компьютерных сетей [2].

В борьбе с новой короновирусной инфекцией возникла необходимость в компьютерных технологиях для проведения учебного процесса в удаленном формате. Множество различных мнений существует о проведении учебного процесса в дистанционном формате, одни не понимают, что от них требуют, другие нашли плюсы в обучении такого формата и рады такому исходу, третьи бунтуют и не хотят так заниматься, их взгляды остались консервативны и не рушимы [2].

Современные компьютерные технологии делают учебный процесс индивидуальным для каждого из студентов. Применение информационных технологий проводит модернизации педагогической деятельности и совершенствовании физического воспитания. Использование компьютерных технологий должно и будет способствовать расширению познавательной активности учащихся, использованию современных методов контроля, а также оценке и мониторингу состояния здоровья и физической подготовленности [3].

Изменение технологий в преподавании необходимы для правильного построения тренировочных упражнений. Переосмысление теории физического воспитания дает новые идеи для построения тренировки так, что студенты будут затянуты в процесс после пары тренировок. Своевременное выполнение упражнений с минимальным увеличением нагрузки ведет к повышению выносливости и наращиванию мышечной массы. Зачастую в высших учебных заведениях отношение преподавателей к новым методикам в физвоспитании, является консервативным [4].

Список литературы

1. Кузнецов, Д.А. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта / Д. А. Кузнецов. – Текст : непосредственный // Материалы Международной научно-практической интернет-конференции. - Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, 2020. – С. 357-360.

2. Кузнецов, Д.А. Занятие спортом в условиях пандемии / Д. А. Кузнецов. – Текст : непосредственный // Материалы Международной

научно-практической конференции. – Кинель: Изд-во Самарского ГАУ, 2021. – С. 634-637.

3. Кузнецов, Д.А. Особенности развития гибкости / Д. А. Кузнецов. – Текст : непосредственный // Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: Изд-воЧувашский ГАУ, 2021. – С. 108-110.

4. 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.

УДК 378

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Левенков К.С., студент, Роженцев А.А., доц., Ягафаров Р.Р., доц.
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»,
г. Уфа, Россия

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND STUDENT PERFORMANCE

Levenkov K.S., student, Rozhentsev A.A., associate prof.,
Yagafarov R.R., associate prof.
Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

Аннотация. Здоровье человека – это одна из немногих категорий, которая определяет социальные, духовные, физические и медицинские приобретения на каком-либо историческом этапе развития общества. Систематическое выполнение физической работы вызывает существенные изменения в работе всех вегетативных систем организма. Особенно важны для укрепления здоровья человека те благоприятные изменения, которые возникают под влиянием физических нагрузок в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. В статье рассматривается взаимосвязь физических нагрузок и работоспособности студентов.

Ключевые слова: физическое, развитие, работоспособность, подготовка, успеваемость, учебная, деятельность.

Abstract. Human health is one of the few categories that defines social, spiritual, physical and medical acquisitions at any historical stage of the development of society. Systematic performance of physical work causes significant changes in the work of all vegetative systems of the body. Especially important for strengthening human health are those favorable changes that occur under the influence of physical exertion in the cardiovascular and respiratory systems. The article examines the relationship between physical activity and students' performance.

Key words: physical, development, working capacity, preparation, academic performance, educational, activity.

Ныне феномен здоровья специалисты относят к комплексной проблеме, которая включает длительность жизни, отсутствие заболеваний, социальную активность населения, уровень образования, демографическое состояние в стране, отношения между людьми. Известно, что здоровье человека на 50% зависит от способа жизни, по 20% приходится на окружающую среду и наследственность, 10% отводится на медицину. В здоровом образе жизни 40% составляет физическая активность человека. Иначе говоря, по мере влияния на здоровье физическое воспитание может рассматриваться как самостоятельный фактор, который, по мнению геронтологов, позволяет увеличить длительность жизни на 8-12 лет. Одновременно, анализ влияния физического воспитания показывает, что высокие результаты в физической подготовке совсем не гарантируют полноценное физическое здоровье, неоднозначная зависимость также существует и по показателям умственной работоспособности студентов [1].

В современных условиях умственному труду студентов присуща значительная интенсивность учебно-познавательной деятельности. Весьма важным является и то, что умственная деятельность студентов происходит в условиях недостаточности двигательной активности [2, 3].

Физическое воспитание решает следующие основные задачи: оздоровительные (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности); образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний); воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию) [3].

Физическая культура в высших учебных заведениях выполняет следующие социальные функции:

– преобразующая и творческая, которые обеспечивают достижение необходимого уровня физического развития личности, ее подготовленность и совершенствование, укрепление здоровья, подготовку к профессиональной деятельности;

– интегративная и организационная, характеризующие возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

– проектно-прогностическая, позволяющая расширить эрудицию студентов в области физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

– функция ценностной ориентации, в процессе которой формируются профессиональные и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и самосовершенствование личности;

– коммуникативно-регулятивная, отражающая процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивных мероприятий [4, 5].

Учебное время студентов в среднем составляет 52-58 ч в неделю, включая самоподготовку, т.е. ежедневная учебная нагрузка равна 8-9 часам, следовательно, их рабочий день является продолжительным. Значительная часть студентов (около 57%) занимаются самоподготовкой и по выходным дням [6, 9].

Учеными уже давно выявлено отрицательное воздействие на организм длительного пребывания в характерной для лиц умственного труда «сидячей» позе. При этом кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга. Ухудшается венозное кровообращение. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, движение ее замедляется. Сосуды быстрее теряют свою эластичность, растягиваются. Ухудшается движение крови и по сонным артериям головного мозга [7].

Здоровый образ жизни, правильное питание и спорт – вот основные элементы жизни, которым должен следовать каждый. В настоящее время производители спортивного оборудования предлагают различные тренажеры, которые делают занятия спортом более привлекательными и эффективными. Ежегодно спортивные клубы, спортивные залы и фитнес-центры открываются во всех городах. Занятия спортом возможны на природе, дома и даже на работе. Домашний тренажер отличается компактностью и мобильностью. Выпускается множество аудиокассет для тренировок, которые помогут вам заниматься спортом дома и сэкономить деньги и свободное время в тренажерном зале [8, 10].

Занятия спортом способствуют правильному обмену веществ, что влияет на общее самочувствие и повышает работоспособность.

Например, утренняя гимнастика является достаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь [11].

Анализ взаимосвязи между образом жизни и общим рейтингом показал, что студенты, которые лучше учатся, ведут здоровый образ жизни. В свою очередь, соблюдение здорового образа жизни (отсутствие вредных привычек, рациональное питание, полноценный сон) без

достаточной физической подготовки ещё не гарантирует, а только предусматривает высокий балл по теоретическим дисциплинам – ή=0,479 [12].

Изучив влияние физической культуры на успеваемость студентов, можно сделать вывод, что успеваемость студентов, занимающихся спортом и имеющие хорошую физическую подготовку значительно выше, потому что они отличаются хорошим состоянием здоровья, физической подготовленностью, устойчивости умственной работоспособности и другими качествами, такими как, умение ценить и распределять время, настойчивость, целеустремленность, выдержка.

Список литературы

1. Роженцев, М.А. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе / М.А. Роженцев, А.А. Роженцев, О.Л. Адова. – Текст : непосредственный // Наука молодых – инновационному развитию апк материалы: VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. - Уфа, 2015. - С. 190-194.

2. Романова, Е.А. Динамика умственной работоспособности в течение пятилетнего обучения в вузе / Е.А. Романова, В.И. Павлова. – Текст : непосредственный // Человек. Спорт. Медицина. – 2010. – №37(213). – С.23-25.

3. Горелов, А.А. Опыт использования средств физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов с нарушениями в состоянии здоровья / А.А. Горелов, О.Г. Румба. – Текст : непосредственный // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. – 2010. – № 6 (77). – С.185-192.

4. Роженцев, М. А. Формирование проектировочных умений студентов вуза / М. А. Роженцев, А. А. Роженцев. – Текст : непосредственный // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Уфа, 16–17 ноября 2011 года. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2011. – С. 232-234.

5. Мусина, С. В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / С. В. Мусина, Е. В. Егорычева, М. К. Татарников. – Текст : непосредственный // Известия ВолгГТУ: межвузовский сборник научных статей. – Волгоград, 2008. – Вып. 5. – С. 148–150.

6. Волков, К. В. Влияние физических упражнений и спорта на работоспособность при умственном труде. — Ленинград,1960. - 102с. – Текст : непосредственный.

7. Тимерханова, А. Ш. Влияние занятий отдельными видами спорта на образ жизни студентов / А. Ш. Тимерханова, М. А. Роженцев. – Текст :

непосредственный // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 14–15 мая 2021 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2021. – С. 327-332.

8. Кулак, И. А. Физиология утомления при умственной и физической работе человека. – Минск,1968. - 164с. – Текст : непосредственный.

9. Зиязетдинова, А. Р. Роль физической культуры в формировании взгляда студентов на здоровый образ жизни / А. Р. Зиязетдинова, М. А. Роженцев. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 14–15 мая 2021 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2021. – С. 219-224.

10. Чернышёва, И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова. – Текст : непосредственный // СИСП. – 2011. – №1. – С.74-77

11. Роженцев, М.А. Основы формирования здоровьесберегающего мировоззрения (на примере гандбола) / А.А. Роженцев, М.А. Роженцев. – Текст : непосредственный // Научное обеспечение устойчивого функционирования и развития АПК: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках XIX Международной выставки «АгроКомплекс 2009», 3-5 марта 2009 г. - Уфа, 2009. - Ч. IV. - С. 440-441.

12. Физическая культура: учебное пособие / под редакцией А.Г. Ростеванова. - Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. - 236 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.015

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ

Никитина В.Д., студент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

IMPROVING STUDENTS' COORDINATION ABILITIES

Nikitina V.D., student
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье описываются экспериментальные данные по совершенствованию координационных способностей студентов с использованием физических упражнений преимущественно на

координацию. В настоящее время широко используются различные методики, в том числе с использованием скоростных лестниц, упражнений на гимнастических матах и скамьях и т.д.

И проведенный эксперимент позволяет сделать вывод о том, что координационные способности можно совершенствовать не только в школьные годы, но и в вузе.

Ключевые слова: вуз, студенты, координационные способности.

Abstract. The article describes experimental data on improving the coordination abilities of students using physical exercises mainly for coordination. Currently, various techniques are widely used, including high-speed ladders, exercises on gymnastic mats and benches, etc.

And the conducted experiment allows us to conclude that coordination abilities can be improved not only during school years, but also at university.

Key words: university, students, coordination abilities.

Актуальность. Физическая культура, повседневная двигательная активность в периоды школьной и студенческой жизни имеют неоспоримую значимость в создании фундамента для гармоничного развития человека, сохранения и укрепления здоровья, формирования определенного двигательного «багажа» для полноценной жизнедеятельности в будущем. Давно доказано, что полноценное развитие подрастающего поколения возможно только при воздействии систематических физических нагрузок, адекватных полу и возрасту занимающихся. Также доказанным фактом является то, что гиподинамия является негативным фактором для всего человеческого организма [1, 6].

Школьный возраст отличается от других возрастных периодов интенсивными темпами физического развития, повышением физических способностей и функциональных возможностей всех органов и систем. Время обучения в вузе связано с совершенствованием достигнутого уровня физической подготовленности, воспитанием профессионально-прикладных физических качеств [3].

Одной из важных физических способностей, необходимых в профессиональной деятельности современного человека, является двигательно-координационная.

В ходе решения задач профессионально-прикладной подготовки на занятиях по физической культуре и в секциях по виду спорта в вузе особое внимание уделяется направленному совершенствованию координационных способностей [5].

Высококоординированный человек успешно осваивает любые двигательные действия, хоть трудовые, хоть движения в видах спорта и т.д. [2].

Таким образом, двигательно-координационные способности в жизнедеятельности человека имеют огромное прикладное значение.

Однако анализ научно-методических источников по проблеме исследования показал, что на современном этапе физического воспитания малоизученными остаются вопросы разработки эффективной методики воспитания двигательно-координационных способностей у студентов.

Естественно, изучение вопросов эффективного совершенствования координационных способностей у студентов в теории и методике физического воспитания является весьма актуальной проблемой**.**

Организация исследования. С целью определения эффективности целенаправленной работы по совершенствованию двигательно-координационных способностей у студентов в процессе занятий по физической культуре и спорту нами был проведен педагогический эксперимент, который длился в течение 1 семестра 2020-2021 уч. г. Студенты были разделены на две группы: контрольная, которая занималась по утверждённой программе по физической культуре и спорту (элективная дисциплина). И экспериментальная, занимавшаяся физической культурой и спортом (элективная дисциплина) по методике: 1 занятие по разделу программы + 1 занятие ОФП с включением упражнений на координацию.

Методы исследования. Свое исследование мы строили на основе анализа различных источников информации.

Двигательно-координационные способности были протестированы по общепринятым методикам:

1. Челночный бег 3х10 м.
2. Челночный бег 4х9 м с кубиками.
3. Тест (проба) Бондаревского[4].

Полученные результаты оценивались по методам статистической обработки.

Результаты исследования и их обсуждение. Сформированность двигательно-координационных способностей студентов мы определяли по вышеуказанным тестам в начале и в конце эксперимента. Результаты приведены в табл. 1-3.

Таблица 1 – Показатели скоростных качеств с изменением направления движения (тест 3х10 м) (сек)

Исследуемые	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Контрольная группа (n=22)	7,96±0,07	7,90±0,0,6
Экспериментальная группа (n=23)	7,87±0,04 P_1 □ 0,05	7,10±0,04 P_2 □ 0,05

Таким образом, показатели скоростных качеств (тест 3х10 м) в обеих группах в начале учебного года находятся на среднем уровне и не имеют существенных различий. Тестирование в конце эксперимента показал

значительное улучшение результатов в экспериментальной группе. Полученные результаты имеют достоверные различия.

Таблица 2 – Показатели быстроты и ловкости (сноровки) (тест 4х9 м с переносом 2 кубиков) (сек)

Исследуемые	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Контрольная группа (n=22)	11,7±0,07	11,5±0,06
Экспериментальная группа (n=23)	11,4±0,07 P_1 0,05	10,8±0,06 P_2 0,05

В начале эксперимента показателисноровки экспериментальной и контрольной групп находятся на уровне чуть ниже среднего и не имеют достоверных различий.

В конце педагогического эксперимента в обеих группах наблюдается положительная динамика. Полученные результаты имеют достоверные различия.

Таблица 3 – Показатели равновесия (Тест (проба) Бондаревского)) (сек)

Исследуемые	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Контрольная группа (n=22)	25,9±0,31	28,8±0,40
Экспериментальная группа (n=23)	25,5±0,25 P_1 0,05	31,9±0,60 P_2 0,05

Состояние вестибулярного анализатора (равновесие) до эксперимента оценивается как ниже среднего. На начало эксперимента группы однородны и могут участвовать в эксперименте. Проведенное тестирование в конце эксперимента показал улучшение результатов в обеих группах, критерий достоверности$P_2<0,05$. Поэтому мы можем говорить о том, что различия достоверны.

Выводы. Таким образом, в воспитании координационных способностей в настоящее время широко используются различные методики, в том числе с использованием скоростных лестниц, упражнений на гимнастических матах и скамьях и т.д. На занятиях по физической культуре используются различные физические упражнения из всех разделов рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

И проведенный эксперимент позволяет сделать вывод о том, что координационные способности можно совершенствовать не только в школьные годы, но и в вузе.

Список литературы

1. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы

физической культуры и спорта : материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

2. Петрова, Т. Н. Мониторинг физической подготовленности студенток с использованием нормативов ГТО / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орел, 24–26 октября 2018 года. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 358-361.

3. Петрова, Т. Н. Развитие координационных способностей студенток на основе использования "скоростных" лестниц / Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VIII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2019 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 428-431.

4. Петрова, Т. Н. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов вузов Г. Чебоксары / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Развитие аграрной науки как важнейшее условие эффективного функционирования агропромышленного комплекса страны : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения заслуженного работника высшей школы Чувашской Республики и Российской Федерации, доктора ветеринарных наук, профессора Кириллова Николая Кирилловича, Чебоксары, 08 октября 2018 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 564-568.

5. Розибаев, С. Б. Предварительные результаты анализа уровня развития координационных способностей у студентов / С. Б. Розибаев, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 224-229.

6. Шиленко, О. В. Развитие координационных способностей в фитнес-аэробике / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2019 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2020. – С. 95-100.

УДК 796.323.2

КОМПЛЕКС ГТО В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Рябухин М.А., студент, Яруллин А.Г., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»,
г. Казань, Россия

THE TRP COMPLEX IN MODERN CONDITIONS

Ryabukhin M.A., student, Yarullin A.G., senior lecturer
Kazan State Agricultural Academy, Kazan, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены условия получения значка ГТО. В научном труде изучено развитие физических навыков студентов при подготовке к соревнованию на получение значка ГТО. Приводятся льготы, которые получают студенты, имеющие значок ГТО. Авторами предложена система поощрений для студентов, имеющих значок ГТО.

Ключевые слова: ГТО, спорт, физическая культура, льготы.

Abstract. The article discusses the conditions for obtaining a TRP badge. The scientific work examines the development of physical skills of students in preparation for the competition to receive the TRP badge. The study also lists the benefits and incentives that students who have a TRP badge receive.

Key words: TRP, sports, physical education, benefits.

Актуальность. ГТО («Готов к труду и обороне») – комплекс, участие в котором позволяет людям выявить слабые и сильные стороны возможностей своего организма. Помимо этого, если результаты тестирования высокие, то они позволяют человеку получить золотой значок ГТО.

В наше время особенно актуально стало следить за своим физическим здоровьем и телом. Люди бегут за трендами и делают все возможное, чтобы соответствовать им. В эпоху современных технологий и гаджетов, которым подростки уделяют огромное количество своего времени, это стало некой проблемой, которая должна решаться незамедлительно. Так, 24 марта 2014 года Президент Российской Федерации В.В. Путин издал Указ №172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [1] с определенными целями, основными из которых являлись укрепление здоровья населения и физического потенциала людей. Правительство начало разрабатывать план внедрения и осуществления данного комплекса.

Целью исследования является изучение влияние комплекса и значка ГТО на жизнедеятельность студента в современных условиях.

Задачи исследования:

1) Определить, с чем может столкнуться человек при сидячем образе жизни;

2) Исследовать, как подготовка к соревнованиям ГТО влияет на психоэмоциональное и физическое состояние человека;

3) Узнать, какие навыки человек развивает благодаря подготовке к соревнованиям ГТО;

4) Выявить, какие льготы может получить студент при получении значка ГТО;

5) Разработать систему поощрения студентов, имеющих значок ГТО.

Результаты исследований.

1) Сидячий образ жизни понижает уровень физического здоровья человека и повышает уровень риска заболеваемости. Факторы, которые в дальнейшем могут привести к негативному последствию, отслеживаются с самого детства. Именно поэтому для эффективного занятия спортом и получения максимального результата человеку следует планировать свою нагрузку с прогнозированием на дальнейшие изменения.

2) В настоящее время каждый человек может попробовать свои силы в 21 соревновании, например таких, как: челночный бег, бег на дистанцию от 30 метров до 3000 метров, прыжки в длину и подтягивания. При всем этом у каждой возрастной категории людей разные критерии для отличия. Так, их разделяют на одиннадцать ступеней [2].

Студенты, которые регулярно занимаются физической активностью, имеют способность к более быстрому развитию интеллекта и обладают преимуществами для физического и психологического здоровья. Они, в свою очередь, играют важную роль в обучении [3]. Физическая культура, в частности, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, помогает понизить уровень жира в теле и инсулина в крови, укрепляет силу мышц, суставов и костей. Занятие спортом способствует выпуску адреналина в крови, что, в свою очередь, снижает уровень агрессии человека, помогает избавиться от депрессии и тревоги, поднимает настроение и улучшает психическое здоровье.

3) Занятие спортом повышает самооценку студента, поведение внутри формального и неформального коллектива.

Все вышеперечисленные показатели напрямую влияют на состояние студента. Избавление от негативных состояний человека способствует в обучении и в усвоении новой информации. Короткие физические нагрузки в течение дня также помогут студенту. Они позволяют более эффективно развиваться моторике и двигательным способностям, оттачивать ранее полученные навыки и укреплять их. Обширные виды занятия спортом способствуют решению уникальных проблем со здоровьем человека. Именно поэтому, студент не должен забывать о физической нагрузке и уделять должное время своему здоровью.

4) Первым делом комплекс ГТО начал работать в средних учебных заведениях [4, с. 45]. Именно на них лежит весь основной план ее осуществления. Начиная со средней и старшей школы, учителя физической культуры смотрят на своих учеников, которые обладают выдающимися физическими способностями в силу своего возраста и предлагают им попробовать ощутить на себе дух соревнования и испытать свои силы. Школьник сдает определенное количество испытаний с разной оценкой, а в конце подводится одна общая оценка и на ее основании выявляется степень отличия. Значки разделяются на 3 «уровня» – золото, серебро и бронза. Если нормативы сданы на «золото», но если есть хотя бы одна дисциплина и она сдана на «бронзу», то претенденту присваивается бронзовый значок. Что касается «наград» за получение медали, то, в первую очередь – это развитие индивидуальных физических способностей и поддержание своего здоровья. В высшем учебном заведении, например, в Казанском федеральном университете, значок ГТО может стать одним из критериев на пути к повышенной стипендии. Таким образом, прохождение соревнований ГТО способствует развитию не только самых сильных индивидуальных способностей, но и испытать свои силы в чем-то новом и быть физически развитым человеком [5, с. 80].

5) Разработана система поощрения студентов, которые ведут активный образ жизни и имеют значок ГТО. Предложено оформить доску почета за выдающиеся достижения в спортивной жизни университета, награждать грамотами студентов, которые имеют значок ГТО.

Выводы. Сдача нормативов значка ГТО в наше время набирает все больше актуальности, к тому же поддержание физического здоровья людей лежит в основе одной из Национальных целей Российской Федерации. Это позволяет ввести здоровый образ жизни в тренды, к которым так стремится молодежь, вдобавок получать за это различного уровня и разной ценности льготы. Мы выявили, что подготовка студентов к соревнованиям ГТО и ведение активного образа жизни способствует не только физическому развитию, но и поддержанию здорового психического и эмоционального состояния. Была предложена новая система поощрения.

Список литературы

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : официальный сайт компании «КонсультантПлюс». – URL: http://www.consultant.ru/ (дата обращения : 12.01.2022).

2. Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Минспорта России от 09 июля 2014 г. № 574/1. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : официальный сайт

компании «КонсультантПлюс». - URL: http://www.consultant.ru/ (дата обращения : 12.01.2022).

3. Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» : Приказ № 705 от 19 августа 2014 г. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : официальный сайт компании «КонсультантПлюс». - URL: http://www.consultant.ru/ (дата обращения : 12.01.2022).

4. Енченко, И. В. Эволюция комплекса "Готов к труду и обороне" / И. В. Енченко. – Текст : непосредственный // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 5, № 4(5). – С. 45-51.

5.Ефремова, Ю. С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства / Ю. С. Ефремова. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 79-82.

УДК 355.5

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ОРГАНИЗМА В ТОНУСЕ И ПОСТОЯННОЙ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ

Ридецкий И.А., курсант, Сущинский П.В., курсант,
Немцов А.А, курсант, Локтионов А.А., преподаватель
УО «Военная Академия Республики Беларусь», г. Минск, Беларусь

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EXERCISES AIMED AT MAINTAINING THE BODY IN GOOD SHAPE AND CONSTANT COMBAT READINESS

Ridetsky I.A., cadet, Sushchinsky P.V., cadet,
Nemtsov A.A., cadet, Loktionov A.A., teacher
Military Academy of the Republic of Belarus, Minsk, Belarus

Аннотация. В данной статье охарактеризованы физические упражнения для военнослужащих внутренних войск, выполняющих задачи боевой службы по конвоированию в условиях ограниченного пространства на протяжении длительного времени (от двух до пяти суток), для поддержания организма в тонусе и постоянной боевой готовности.

Ключевые слова: внутренние войска, служебно-боевые задачи, боевая служба, боевая готовность, негативные последствия, комплекс физических упражнений, караул.

Abstract. This article characterizes physical exercises for the servicemen of the internal troops who perform the tasks of combat escort service in

conditions of limited space for a long time (from two to five days), to maintain the body in good shape and constant combat readiness.

Key words: internal troops, service and combat tasks, combat service, combat readiness, negative consequences, a set physical exercises, guard.

Внутренние войска, согласно закона «О внутренних войсках МВД Республики Беларусь», выполняют ряд повседневных служебно – боевых задач, одной из которых является конвоирование и охрана лиц, содержащихся под стражей. Одним из видов конвоирования является плановое – это конвоирование осужденных в специальных вагонах или специальных транспортных средствах, по установленным маршрутам, в определённое время, с приёмом и сдачей их в пути следования на обменных пунктах. В связи с тем, что несение службы в плановом карауле военнослужащих внутренних войск при следовании в специальном вагоне представляет собой нахождение в условиях ограниченного пространства (купе, коридор специального вагона) на протяжении от двух до пяти суток, оно связано с воздействием на организм неблагоприятных факторов: укачивания, длительного напряжения, ограниченной подвижности, выполнения и сохранения статической позы, недостатка кислорода (гипоксии), вибрации, монотонности, эмоционального напряжения. Влияние подобных факторов вызывает снижение общей работоспособности, повышенное утомление, сонливость, нарушение осанки, координации движений, пространственной ориентировки и всецело влияет на качество несения боевой службы.

С целью устранения негативных последствий и сохранения у военнослужащих высокой умственной и физической работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности и поддержания психической и физической готовности к экстренным действиям необходимо прививать практику выполнения физических упражнений в условиях несения боевой службы. Данную практику следует применять исходя из специфики выполняемых обязанностей и наличия времени. Следует понимать, что выполнение комплексов физических упражнений не должно отвлекать военнослужащих от выполнения поставленных задач. Целесообразно организовывать и проводить данные комплексы каждые 2 часа по 5 минут. Варианты комплексов следует чередовать.

Характеристика комплексов физических упражнений:

Пример №1.

Количество повторений: 8-10.

Время на выполнения комплекса в медленном темпе: 5 минут.

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы влево вправо.
3. Растяжка шеи при наклонах вбок – с усилием потяните голову рукой, чтобы ощутить напряжение в мышцах шеи.

4. Подъемы и вращения плеч (постарайтесь сводить лопатки при движении плеч назад).

5. Сведение рук в замке за спиной с прогибом грудной клетки вперед.

6. Вращение руками, согнутыми в локтях

7. Растяжка мышц спины и рук – сцепить руки в замок и потянуться вверх.

8. Соединив руки за головой, отвести плечи и лопатки назад.

9. Наклоны в сторону руками, соединенными в замок за головой

10. Наклоны вперед.

11. Наклоны вниз

12. Прогиб спины назад.

13. Повороты корпуса.

14. Вращения кистями рук.

15. Сжимание и распрямление пальцев.

16. Выпрямление ног в колене.

17. Вращение стопой по кругу.

Частота сердечных сокращений увеличивается на 10-20 ударов в минуту.

Пример №2.

Рекомендуемое количество повторений в каждом упражнении: 6-8.

Время на выполнения комплекса в медленном темпе: 2 минут.

1. Сцепите руки в замок на затылке. Принимайтесь плавно подталкивать голову вперед, одновременно усилиями мышц оттягивая ее назад, как бы сопротивляясь самому себе.

2. Сидя на стуле, выровняйте спину и откиньте голову назад. Плавно дотянитесь левым ухом до левого плеча, и так же медленно вернитесь назад. Проделайте то же самое с правой стороной.

3. Удерживая спину ровной, поднимите плечи вверх и замрите на 10 секунд. Плавно вернитесь в исходную позицию.

Частота сердечных сокращений увеличивается на 10-20 ударов в минуту.

Пример №3.

Рекомендуемое количество повторений в каждом упражнении: 8.

Время на выполнения комплекса в медленном темпе: 5 минут.

1. Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, потянуться (вдох), вернуться в ИП (выдох).

2. ИП – стоя, с небольшим наклоном вперед, руки опущены. Диафрагмальное дыхание в течение минуты: на вдохе брюшная стенка поднимается вверх, на выдохе живот втягивается.

3. ИП – стоя, одна рука поднята вверх над головой, другая опущена, пальцы обеих рук сжаты в кулак. Быстрая и энергичная смена положений рук. Дыхание произвольное.

4. ИП – стоя, руки на поясе. Круговые движения таза в одну и в другую сторону. Дыхание произвольное.

5. ИП – стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны (вдох), «обнять» себя за плечи (выдох). Темп движений средний.

6. ИП – стоя, кисти рук касаются плеч. Коленом правой ноги достать локоть левой руки, и наоборот. Темп движений средний. В момент сгибания ноги делать выдох.

7. ИП – стоя, руки вдоль тела. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, – выдох. Темп движений средний.

8. ИП – стоя, руки вытянуты перед собой на уровне плеч. Имитация гребли. Темп средний, дыхание произвольное.

8. ИП – стоя, руки на пояс. Приседы, руки вперёд. Темп средний, дыхание произвольное.

9. ИП – сидя, откинувшись на спинку стула, руки на коленях. Диафрагмальное дыхание в течение минуты: на вдохе брюшная стенка поднимается вверх, на выдохе живот втягивается.

10. ИП – сидя, откинувшись на спинку стула. Согнуть руки к плечам (вдох), бросить их расслабленно вниз (выдох). Темп медленный.

11. ИП – сидя, откинувшись на спинку стула. Согнуть стопы, вытянуть их. Повторять эти движения в медленном темпе. Дыхание произвольное.

12. ИП – сидя, откинувшись на спинку стула. Развести прямые руки в стороны, вверх, но не выше уровня плеч (вдох), опустить их расслабленно вниз (выдох).

Частота сердечных сокращений увеличивается на 20-30 ударов в минуту.

Таким образом, без целенаправленного и планомерного проведения комплексов физических упражнений в процессе выполнения задач боевой службы невозможно в полной мере обеспечить физическую готовность военнослужащих к успешному выполнению служебно-боевых задач. Успешная реализация этих мероприятий и их эффективность будет зависеть как от самосознания военнослужащих, входящих в состав караула, так и от лиц осуществляющих руководство личным составом караула (начальником караула, помощником начальника караула).

Список литературы

1. О внутренних войсках Министерства внутренних дел Республики Беларусь: Закон Республики Беларусь от 3 июня 1993 г. № 2341-XII (в ред. от 26 мая 2012 г. № 378-З) // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 16.03.2001 г., № 2/386.

2. Устав служебно-боевой деятельности внутренних войск Министерства внутренних дел Республики Беларусь: приказ Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 28 мая 2015г. № 46 дсп;

3. Наставление по организации оперативной и боевой подготовки во внутренних войсках Министерства внутренних дел Республики Беларусь: приказ командующего внутренними войсками от 22.12.2014 г. № 137.

УДК 796

О МЕРАХ ПО ВНЕДРЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДАЛЬНЕЙШЕМУ РАЗВИТИЮ МАССОВОГО СПОРТА В СТРАНЕ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К МАССОВЫМ СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Абдуразаков Х.А., соискатель, Ахматов М., канд. биол. наук, проф.
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан

ON MEASURES FOR THE INTRODUCTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND THE FURTHER DEVELOPMENT OF MASS SPORTS IN THE COUNTRY WITH THE INVOLVEMENT OF STUDENTS IN MASS SPORTS COMPETITIONS

Abdurazakov H.A., applicant,
Akhmatov M., cand. of biol. science., associate prof.
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Аннотация. В статье рассматривается роль государства в формировании здорового образа жизни населения, а также вопросы здорового образа жизни и личной ответственности, отношении собственного здоровья. В формировании и продвижении здорового образа жизни среди населения особо велика роль государства, как инициатора, прежде всего, в области законотворчества.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, государство, социальная политика, здоровье, качество жизни, физическая культура, массовый спорт, здоровье нации,

Abstract. The article examines the role of the state in the formation of a healthy lifestyle of the population, as well as issues of a healthy lifestyle and personal responsibility, in relation to their own health. In the formation and promotion of a healthy lifestyle among the population, the role of the state, as an initiator, is especially great, primarily in lawmaking.

Key words: healthy lifestyle, state, social policy, health, quality of life, physical culture, mass sports, health of the nation.

Актуальность. В стране массовый спорт рассматривается как инструмент производства ресурса здоровья человеческого капитала и выступает ключом формирования физически и интеллектуально развитого населения, являющегося стратегическим ресурсом государства и одновременно объектом и субъектом всей его социально-экономической

политики [1, 2]. Возникшая ситуация с пандемией показала недостаточный уровень физического здоровья и здорового образа жизни населения [3]. В стране неинфекционные заболевания явились причиной 78% всех ежегодных смертей. В общей структуре показателей причин смертности первое место заняли болезни системы кровообращения, в числе которых ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония и их осложнения (инфаркт миокарда, инсульт головного мозга). За ними следуют злокачественные новообразования, сахарный диабет и хронические заболевания органов дыхания.

Исследования специалистов показали, что половина населения страны имеет избыточный вес, пятая часть населения в возрасте 40 - 64 лет имеет десятилетний риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в целом, причиной таких показателей является нездоровый образ жизни и недостаточная физическая активность. Только за один год, заболевания от нездорового образа жизни и слабой физической активности наносят экономический ущерб в размере более 10 триллиона сумов, что эквивалентно 4,8 % от валового внутреннего продукта страны. Кроме того ухудшение здоровья и ранняя смертность трудоспособного населения приносят и значительные косвенные издержки для экономики страны - происходит сокращение доли трудоспособного населения, увеличиваются потери рабочего времени из-за болезни и снижается продуктивность. Осложнение здоровья подрастающего поколения ведет к изменению качества будущей рабочей силы и трудовых ресурсов.

Цель исследования. Государственное регулирование развития физической культуры и массового спорта.

Результаты исследования. Сегодня оздоровление и организация спортивного досуга стали приоритетными и неотложными задачами государственной политики, в связи с чем были приняты незамедлительные меры и соответствующие организационные и управленческие требования по массовому вовлечению всех слоев населения к физической активности и формированию здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - безусловная ценность человека, это комплекс оздоровительных и образовательных мероприятий, обеспечивающий гармоническое развитие, укрепление здоровья, повышение работоспособности людей и творческого долголетия. Он включает в себя результативную учебную и трудовую деятельность, разумные потребности, отказ от вредных привычек, рациональное питание, поведение, психогигиену и психологическую культуру, оптимальный двигательный режим при регулярных занятиях физической культурой и спортом [5].

На государственном уровне, в целях изменения состояния здоровья населения и внедрения здорового образа жизни были приняты меры по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию

массового спорта» [3]. Конечная цель - формирование у различных социальных слоев населения страны ответственного отношения к своему здоровью, увеличение доли граждан, регулярно занимающихся физической культурой и массовым спортом. При формировании этих мер были учтены многообразие научных, образовательных организационно - управленческих форм, а также предусмотрены средства по развитию массового спорта, которые максимально были сбалансированы и приближены к личным, общественным и государственным интересам, в конечном итоге способствующие снижению заболеваемости и продлению активного творческого долголетия людей. Кроме того, предложенные практические мероприятия, в целом направлены на обеспечение строительства пешеходных и велосипедных дорожек, формирование механизма массового вовлечения трудоспособного населения, руководителей и других к занятиям спортом, а также сплочению семьи, формированию здорового и морально-психологического климата в различных социально-демографических группах, на местах, в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения. В целом, в основе масштабной оздоровительной работы присутствует роль научно-педагогических организаций страны, которые инициировали активизацию всех социальных групп населения к физической деятельности и масштабного полноценного развития физической культуры, и массового спорта, а также методику практических действий по формированию здорового образа жизни и человеческого капитала, что, несомненно обеспечит социально-экономический прогресс здоровье каждого гражданина страны.

Выводы. Основные направления развития социального института массового спорта в масштабе страны обязывают специалистов по физической культуре и спорту определить основные векторы формирования здоровья и здорового образа жизни, связанные с оздоровительно – рекреативной, оздоровительно-реабилитационной и гигиенической физической культуры и проводить физическую воспитательную и организационную работу в направлении профилактической и развивающей функции. В связи с чем, основную деятельность по оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса целесообразно направить на планирование различных физкультурно-оздоровительных систем. В условиях современной жизни, на основе инструмента массового спорта необходимо совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям, компенсировать недостаток двигательной активности.

Установленные конкретные направления оздоровительной физической культуры и массового спорта, несомненно, реализуются в качестве эффекта здорового образа жизни. Поэтому, необходимо

разработать действенную технологию и методику оценки уровня человеческого развития по формированию здорового образа жизни, а также систему мониторинга систематической статистической информации данного процесса в каждом регионе и в целом по стране.

Список литературы

1. О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта : Постановление Президента Республики Узбекистан от 03.06.17 г. ПП-3031.

2. О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан : Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.20г. № 5924.

3. О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта : Указ Президента Республики Узбекистан от 30.10.2020 г.

4. Доброрадных, М.Б. Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования : 13.00.08 : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / М. Б. Доброрадных. - Москва, 2003. - 23 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796

РАЗВИТИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Алламбергенова Ш.Ж., студент, Каримова Н.Х., преподаватель
Национальный Университет имени Мирзо Улуғбека,
г. Ташкент, Узбекистан

DEVELOPMENT OF YOUTH SPORTS IN UZBEKISTAN

Allambergenova Sh.Zh., student, Karimova N.H., teacher
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Аннотация. Спорту и физической культуре всегда уделяется особое внимание в нашей стране. Но для того, чтобы воспитать и вырастить по-настоящему здоровое и спортивное поколение, нужно постоянно проделывать огромную работу в сфере развития спорта.

Одной из важных проблем развития детского юношеского спорта является недостаток ДЮСШ или же их отдалённость от места проживания детей.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, здоровое поколение, успех и здоровье, физическое развитие, развитие молодёжного спорта.

Abstract. Sports and physical culture are always given special attention to in our country. But in order to educate and grow a truly healthy and athletic

generation, you need to constantly do a lot of work in sports development. One of the important problems of the development of youth sports is the lack of youth sports schools or their remoteness from the place of residence of children.

Key words: sport, healthy lifestyle, physical culture, healthy generation, success and health, physical development, development of youth sports.

Спорт - это жизнь. Это лёгкость движения. Спорт укрепляет здоровье, учит быть выносливым, формирует характер. Воспитания здорового поколения является одним из приоритетных направлений государственной политики в Узбекистане. В годы независимости детский спорт в Узбекистане обрёл массовый характер, развивается как составная часть молодежной политики и национальной программы по подготовке кадров. В стране традиционно проводятся спортивные игры: «Умид нихоллари» – среди учащихся школ, «Баркамол Авлод» – среди молодёжи, академических лицеев и профессиональных колледжей, а также «Универсиада» – среди студентов высших учебных заведений.

Основная цель развития физической культуры и спорта в Узбекистане – воспитание здорового молодого поколения, всемирное поощрение и развитие народных игр и видов спорта активное вовлечение в физкультурное движение широких слоёв населения, достижения органического единства физического воспитания с практикой строительства общества.

В настоящее время мы говорим, что спорт в нашей стране развивается, но можно с уверенностью сказать, что развитие спорта в Узбекистане сильно отстаёт от других стран. Одной основных причин этого является отсутствие спортивных школ в отдельных сёлах, или нехватка спортивного инвентаря и квалифицированных специалистов. Конечно, есть много спортсменов, добившихся высоких результатов в спорте. Мы гордимся тем, что у нас есть такие спортсмены.

В нашей стране развиты борьба, бокс и другие виды спорта. Но большинство наших людей даже не знают, что в Узбекистане существует некоторые виды спорта, например такой, как регби. Одной из основных причин этого является невнимание к регби и нехватка стадионов в областях и сёлах. Строительство спортивных школ и стадионов в районах и сёлах, их полное оснащение спортивным инвентарём, увеличение числа тренеров и преподавателей способствовало бы дальнейшему развитию детского-юношеского спорта в нашей стране.

Спорт играет чрезвычайно важную роль во всех сферах жизни и деятельности человека. Помимо перечисленных функций, спорт имеет большое агитационное значение, способствуя привлечению людей к занятиям физическими упражнениями. Основоположник олимпийского движения француз Пьер де Кубертен сказал: «Для того чтобы сто человек занимались физической культурой, нужно чтобы пятьдесят человек

занимались спортом, для того, чтобы пятьдесят человек занимались спортом, нужно, чтобы двадцать человек специализировались в определенном виде спорта, а для этого нужно, чтобы пять человек показывали выдающиеся спортивные результаты»

Список литературы

1. Хабр : [сайт] . - URL: https://habr.com/ru/company/yandex/blog (дата обращения : 12.01.2022). – Текст : электронный.

2. Northeastern University : [сайт]. URL: https://www.northeastern.edu/graduate/blog/sports-analytics-career/ (дата обращения : 12.01.2022). – Текст : электронный.

UDK 796

THE SIGNIFICANCE OF MARKETING OF SOCIAL SERVICES IN THE STABLE ECONOMIC AND POLITICAL PATH OF UZBEKISTAN

Bakiev Z.A., cand. of pedag. science., associate prof.,
Davidov B.B., assistant teacher, Fayzullayev T.S., student
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Abstract. The term social media marketing (SMM) refers to the use of social media and social networks to sell a company's products and services.

Key words: media, gif, marketing, advertising, pictures, videos, hashtags, Facebook, Twitter, Instagram.

The aim of the study is – Social media marketing allows companies to communicate with existing customers and attract new customers, while also allowing them to promote the culture, mission, or tone they want. Social media marketing has purposefully designed data analysis tools that allow marketers to track the success of their efforts.

How Social Media Marketing (SMM) works. Social media has changed the way we work as a society, including the way we interact with each other. With the advent of platforms like Facebook, Twitter and Instagram, businesses have also taken note. They started using these sites to promote their interests through social media marketing. This is because these sites are able to change consumer behavior. Social media websites allow marketers to use a wide range of tactics and strategies to promote content and engage people with it. Many social networks allow users to provide detailed geographic, demographic, and personal information, allowing sellers to tailor their messages to what resonates with users.

According to Buffer, there are five main pillars of social media marketing:

Strategy: This step involves identifying goals, the social media channels used, and the type of content to be shared.

Planning and publishing: Businesses need to develop plans for what their content will look like (i.e., will there be videos? Pictures? How many scripts?) And decide when to place it on the platform.

Listening and engaging: Observe what users, customers, and others say about posts, brands, and other business assets. This may require the adoption of a social media engagement tool.

Advertising: Buying advertising on social media is a great way to promote and further develop a brand. [2]

Paid or sponsored social media marketing is when you pay a social networking platform to target the exact demographics of your choice and place your post in the most visible place in your target demographics. Notice how "Boosted Post" is written at the top of this post? So we know we paid to get this information in front of the right people who deal with it. Try to use it on time! A great way to collect a ton of traffic for an organic post is to make it timely and up-to-date. A great example of how the Organic post went viral because of its timeliness is Oreo's tweet during Super Bowl XLVII. When the power supply to the stadium was cut off for 34 minutes, the cookie company took the opportunity to tweet the Oreo chart, saying, "You can still drown in the dark." According to 360i, the digital marketing agency behind Oreo Magic, the tweet has been retweeted and shared more than 20,000 times on Facebook. It also received more than 525 million media impressions - five times the number set for the Super Bowl.

Using hashtags. Hashtags can brand a social media post and act as a tracking device. One way you can measure the success of a social media campaign or get a good idea of how many people are talking about your product or service is by tracking how often a particular hashtag is used. Coca-Cola's 2014 #ShareaCoke campaign is a great example of using the best hashtags. Coke has changed its logo in favor of more than 250 popular names, as well as common names like "Mom" or "BFF". Many were able to find their names on cans in stores, and consumers were encouraged to share pictures of their personalized boxes on social media from the hashtag #ShareaCoke. Shareacoke.com also had the ability to personalize and share virtual cola boxes, allowing those who couldn't find their name in stores to join the campaign. According to The Wall Street Journal, Coke tracked more than 125,000 posts using a hashtag on social media from June 2 to July 14, proving it was a great campaign [1].

Advantages and disadvantages of social media marketing (SMM). Social media marketing campaigns have the advantage of attracting a wide audience at the same time. For example, a campaign may appeal to current and prospective customers, employees, bloggers, the media, the general public, and other stakeholders, such as third-party commentators or sales teams. But these campaigns can also create barriers that companies cannot address in any other way. For example, a viral video about a company's product causing consumers

to get sick should be reviewed by the company, regardless of whether the claim is true or false. Even if the company can put the message right, consumers may be less likely to buy from the company in the future.

Special considerations. The main strategy used in social media marketing is to develop messages and content that individual users can share with their families, friends and colleagues. This strategy relies on word of mouth and offers a number of advantages. First, it increases message access to networks and users that the social media manager may not have been able to access in any other way. Second, when the recipient is sent by someone they know and trust, the overall content is secretly confirmed [2].

Basic conclusions.

• Social media marketing uses social media and social networks to sell a company's products and services.

• It allows companies to communicate with existing customers and reach new customers while promoting their culture, mission or tone.

• Sites like Facebook, Twitter and Instagram are commonly used to do social media marketing.

References

1. Bluehost : [сайт]. - URL: https://www.bluehost.com (дата обращения : 12.01.2022). – Текст : электронный.

2. Investopedia : [сайт]. - URL: https://www.investopedia.com (дата обращения : 12.01.2022). – Текст : электронный.

УДК 378

БАСКЕТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бакунов С.К., студент, Усцелемова Н.А., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Россия

BASKETBALL AS AN EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Bakunov S.K., student,
Ustselemova N.A., cand. of pedag. science., associate prof.
Magnitogorsk State Technical University named after G.I. Nosova, Magnitogorsk, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются основные тенденции развития баскетбола в нашей стране, роль общественных организаций в популяризации этого вида спорта среди молодежи, значение баскетбола во всестороннем и гармоничном развитии личности, укреплении здоровья студенческой молодежи, определены основные пути решения проблем.

Ключевые слова: баскетбол, студенческая молодежь, физическое воспитание, популяризация, развитие личности.

Abstract. The article examines the main trends in the development of basketball in our country, the role of public organizations in the popularization of this sport among young people, the importance of basketball in the comprehensive and harmonious development of the personality, strengthening the health of student youth, and identifies the main ways of solving problems.

Key words: basketball, student youth, physical education, popularization, personality development.

Баскетбол является видом спорта, который за многие годы своего существование приобрёл огромное количество последователей. Это спортивная игра с мячом, зародившаяся в США, является популярным видом спорта в зарубежных странах. Огромную роль в популяризации баскетбола за рубежом играет национальная баскетбольная ассоциация, которая является лучшей в мире. Но, несмотря на популярность баскетбола во всем мире, в отдельных регионах нашей страны баскетбол развит недостаточно. Как показывает статистика, баскетбол занимает только четвертое место по популярности среди остальных видов спорта в России [3]. Это связано с недостаточной финансовой государственной поддержкой для строительства новых площадок, приобретения нового оборудования, отсутствие возможности бесплатного пользования площадками на стадионах, сокращением академических часов по физической культуре в учебных заведениях и другими причинами. Этот вид спорта имеет огромный потенциал развития, способствует оздоровлению организма в любом возрасте, что, безусловно, положительно сказывается на заинтересованности населения в продвижении этого вида спорта. Большую роль баскетбол играет в развитии личности. Так, в спортивной подготовке баскетболистов, согласно исследованиям С. В. Усцелемова, активно используются методики тактической направленности, обуславливающие развитие инициативы, активности и сознательности занимающихся [2, 4].

Для популяризации этого вида спорта среди молодежи в нашей стране немаловажную роль играют общественные организации: лиги, ассоциации и федерации, являющиеся эффективным средством вовлечения подрастающего поколения в спортивную деятельность, здоровый образ жизни. Так, в рамках школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ», организованной в 2017 году, проводятся ежегодные соревнования по баскетболу для школьников. В высших учебных заведениях для привлечения новых игроков применяется драфт-процедура набора в команду студентов, разработанная Российской Федерацией баскетбола (РФБ).Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ), основанная в 2007 году, проводит официальный студенческий чемпионат России по баскетболу, на который собирается 800 мужских и женских команд 450

вузов и ссузов из 71 субъектов Российской Федерации. За сезон в АСБ проходит около 5 000 матчей, общее число игроков чемпионата превышает 10 000, а победители получают право выступать на чемпионате Европы [1].

Главной целью общественных организаций является привлечение максимально возможного числа российских студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и в частности баскетболом. Важнейшей задачей АСБ является обеспечение максимально комфортных условий для совмещения занятий спортом с учебным процессом, что позволяет студентам успешно справляться с учебной нагрузкой, вовремя сдавать экзаменационные сессии. Баскетбол является эффективным средством повышения уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе физического воспитания обучающихся вуза. В командной игре формируется спортивная культура личности, развиваются умственные и творческие способности и эмоциональная сфера, формируется мотивация на достижение успеха, улучшается качество жизни. Баскетбол способствует оздоровлению организма, всестороннему и гармоничному развитию личности, укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни студенческой молодежи. Баскетбол становится средством достижения успеха в учебе, а в дальнейшем – и в профессиональной деятельности.

Таким образом, развитие и популяризация баскетбола, повышение уровня спортивных достижений студенческих команд обусловлены, по нашему мнению, достаточным количеством аудиторных занятий физической культурой в учебных заведениях (не менее двух раз в неделю), увеличением количества спортивных объектов, повышением профессионального мастерства тренеров.

Список литературы

1. Ассоциация студенческого баскетбола : официальный сайт. - URL: https://asbasket.ru/about/history (дата обращения: 11.01.2022). – Текст : электронный.

2. Глухова, Т. Ф. Развитие выносливости баскетболисток с помощью гребного тренажера «Concept-2» / Т. Ф. Глухова, А. В. Сулейманова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования: тезисы докладов 79-й международной научно-технической конференции. - 2021. - С. 481.

3. Манеров, В.И. Наиболее популярные виды спорта в России / В. И. Манеров. – Текст : электронный // Блог Владимира Манерова.- URL: http://protvoysport.ru/samyie-popularnie-vidyi-sports (дата обращения: 11.01.2022).

4. Усцелемов, С. В. Современная тактическая подготовка баскетбольных команд высшей лиги / С. В. Усцелемов, Т. Р. Исхаков. – Текст : непосредственный // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и

практики : материалы III международной научно-практической конференции, 25 ноября 2020. - Москва : РГУФКСМиТ, 2020. - С. 66-70.

УДК 796 : 378

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СОВРЕМЕННУЮ МОЛОДЕЖЬ

Варданян Р.А., студент, Иванова С.Ю., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON MODERN YOUTH

Vardanyan R.A., student, Ivanova S.Yu., cand. of pedag. science., associate prof.
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. В данной работе рассматривается значимость спорта для эффективной жизнедеятельности человека, оценивается влияние спорта на современную молодежь.

Ключевые слова: влияние спорта, спорт в России, физическая культура, спорт, здоровье.

Abstract. This work examines the importance of sports for the effective life of a person, assesses the impact of sports on modern youth.

Key words: influence of sports, sports in Russia, physical culture, sports, health.

Политика российского государства в настоящее время ориентирована на пропаганду профессионального и любительского спорта. При этом все чаще те или иные виды спорта затрагивают жизнедеятельность подрастающего поколения. Это имеет большое значение для подготовки современной молодежи к трудовой деятельности. Кроме того, спорт позволяет удовлетворять духовные запросы общества, расширять интернациональные связи и сохранять здоровье и необходимый уровень трудоспособности людей. Для формирования интереса к спорту у современной молодежи сегодня используются различные виды занятий физическими упражнениями, совершенствуются разновидности спорта. Для этого в России разрабатываются и реализуются разного рода программы по развитию спорта среди молодежи. Сюда, к примеру, можно отнести, такие проекты, как «Молодежь России», «Дети России».

Актуальность и значимость вопроса влияния спорта на современную молодежь определяется его ролью в поддержании и сбережении здоровья, рассмотрении его в качестве превентивной меры по предотвращению алкоголизма среди подрастающего поколения, меры по профилактике

употребления наркотиков, а также иных антисоциальных поведенческих проявлений.

Социологические исследования молодежи свидетельствуют о том, что занятие спортом способствует формированию первоначального представления о жизни, обществе, мире в целом. Это связано с тем, что спорт олицетворяет собой важные общественные ценности современности. Сюда можно отнести равенство шансов, успех и его достижение, стремление к первенству, стремление к победе над собой [1, с. 304].

Как указывает С. Николаенко, спорт оказывает положительное влияние на организм современной молодежи, что выражается в снижении уровня заболеваемости, улучшении уровня внимательности, повышения уровня стрессоустойчивости, лучшем понимании и контролировании своего тела, лучшем владении собственными эмоциями и т.д. Также происходит формирование силы воли, способствующей складыванию сильной и целеустремленной личности. Регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на циркуляцию крови и кислорода в организме, поддерживать выносливость организма, что весьма важно в современных ритмичных условиях жизни. Улучшение кровообращения сказывается на мозговой деятельности человека, активизируя работу не только головного мозга, но и всей нервной системы. Благодаря самой обычной тренировке, которая будет выполняться по утрам, можно добиться того, чтобы поддерживать тело в тонусе [4].

Значение влияния спорта на современную молодежь можно оценить через их способность справляться со стрессом, которого в жизни подрастающего поколения достаточно много на разных этапах жизненного пути (например, для подростков – окончание школы и поступление в высшее учебное заведение, для студентов – сдача экзаменов, написание и защита дипломного проекта и т.д.). Важность этого состоит в том, что в случае, когда нет возможности справиться со стрессом, он может перерасти в депрессию или нервный срыв. А спорт может выступить положительным средством разрядки, что гораздо лучше, чем, например, употребление наркотиков или алкоголя, так как выполнение физических упражнений способствует выработке гормонов, позволяющих справиться со стрессом.

Занятие спортом оказывает влияние на мыслительную деятельность молодежи. Исследование, опубликованное в авторитетном медицинском журнале Pub Med, показало, что регулярные физические упражнения помогают лучше фильтровать статический шум, обрабатывать информацию и быстрее реагировать на различные ситуации [4]. При этом речь идет о занятиях контактными видами спорта, в результате которых избегается возможность получения травм мозга.

Р.В. Еремин отмечает, что регулярные занятия спортом способны также оказывать влияние на настроение человека. Это связано с тем, что

при выполнении физических упражнений в повышенных количествах выделяются дофамин и серотонин, отвечающие за настроение и поддержанию стабильности психики. При этом речь идет о любых видах физических упражнений. Исследования показывают, что благодаря этому на 30% снижается возможность развития депрессивных состояний [2, с. 33]. Еще большее значение на поддержание хорошего настроения при условии положительного исхода игры имеет командные игры. Такие игры, особенно при проведении на свежем воздухе, способствуют и насыщению организма витамином D, отвечающего за улучшение самочувствия и снижение депрессивных симптомов.

А.С. Кожемяко утверждает, что спорт оказывает влияние и на уровне успешной социализации молодежи. Это реализуется через взаимодействие с третьими лицами (тренером, другими спортсменами и т.д.). Благодаря спорту молодые люди могут найти новых друзей, расширить круг своих социальных знакомств. В большей мере социализации способствуют участие в командных играх в результате того, что в таких играх осуществляется глубокое взаимодействие с другими спортсменами, подразумевающего понимание друг друга на уровне жестов и мимики. Кроме того, командные игры подразумевают превышение интересов большинства своим интересам [3, с. 74-75].

Как указывает А.В. Щепотьев, влияние спорта на современную молодежь выражается также в том, что он способствует выработке лидерских качеств, упорству, умению коллективной работы. Данные качества очень полезны для молодых людей при выполнении ими в дальнейшем профессиональных обязанностей. Например, капитан спортивной команды имеет возможность выработать навыки руководителя, научиться распределять ресурсы команды, которой он руководит и т.д. Любой другой член спортивной команды имеет возможность сформировать у себя навыки коллективной работы, что также немаловажно с профессиональной точки зрения. Не маловажная роль в дальнейшей работе может сыграть и умение человека индивидуально побеждать, аккумулируя свои ресурсы, сосредотачиваясь на конкретной цели. Человек с такими качествами будет уметь более эффективно достигать поставленные цели в рамках ограниченных ресурсов, в т. ч. временных [5, с. 12].

Спортивная деятельность человека способствует тому, что он может занять высокий социальный статус в рамках данного конкретного общества. Некоторые спортсмены имеют возможность реализовать себя в качестве государственных деятелей, в ведомстве которых могут быть такие вопросы, как спорт, волонтерство, работа с подрастающим поколением и т.д.

По мнению В.Н. Еременко, О.В. Синько и Н.П. Федоровой, занимаясь спортом, молодой человек с меньшей вероятностью попадет в

криминальную ситуацию, не будет идти по пути нарушения норм закона. В современном обществе очень важно осуществлять целенаправленные действия по сокращению преступности среди молодежи [1, с. 306]. И вовлечение молодых людей в занятия спортом вполне может этому способствовать.

В результате исследования, мы выяснили, что спорт помогает молодежи в организации и дисциплинировании своей жизни. Спорт формирует у молодежи силу воли и важные качества личности. Также спорт является неотъемлемой частью человеческой жизни.

Таким образом, спорт оказывает существенное влияние на современную молодежь. Основными положительными моментами занятия спортом являются укрепление собственного здоровья молодежи, развитие и совершенствование нервной системы, развитие мозговой и мыслительной деятельности, поддержание хорошего настроения и т.д. Помимо этого, спорт дает множество направлений для того, чтобы человек смог самореализоваться или достигнуть определенного успеха. Благодаря спорту происходит становление личности молодого человека. Все вышеизложенное в конечном итоге будет способствовать положительной интеграции молодежи в профессиональной среде в будущем.

Список литературы

1. Еременко, В. Н. Роль физкультуры в жизни молодежи / В. Н. Еременко, О. В. Синько, Н. П. Федорова. – Текст : непосредственный // E-Scio. – 2019. – № 6(33). – С. 303-310.

2. Еремин, Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р. В. Еремин. – Текст : непосредственный // Наука и практика. – 2014. – № 2(59). – С. 167-170.

3. Кожемяко, А. С. Влияние спорта на социализацию молодежи / А. С. Кожемяко. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 5. – С. 73-78. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-10510.

4. Николаенко, С. Как занятие спортом влияет на здоровье и настроение / С. Николаенко. – Текст : электронный // Интернет-журнал BroDude. - URL: https://brodude.ru/kak-zanyatie-sportom-vliyaet-na-zdorove-i-nastroenie/ (дата обращения : 12.01.2022).

5. Щепотьев, А. В. Спорт как инструмент развития личности подростка / А. В. Щепотьев, Е. Д. Лукьянова. – Текст : непосредственный // Школьная педагогика. – 2018. – № 3(13). – С. 11-15.

УДК 796.062

ОБОСНОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНСТИТУТА ВОЛОНТЕРСТВА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ

Волкова Д.Д., студент, Юрченко А.Л., канд. пед. наук
ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ», г. Москва, Россия

JUSTIFICATION OF IMPROVEMENT THE REGULATORY SUPPORT OF THE INSTITUTE OF VOLUNTEERING IN THE IMPLEMENTATION OF SPORTS PROJECTS

Volkova D.D., student, Yurchenko A.L., cand. of pedag. science., associate prof.
Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

Аннотация. В проведенном исследовании, с опорой на аналитико-деятельностный и правовой подходы, доказана необходимость совершенствования механизмов нормативно-правового регулирования института волонтерства при реализации спортивных проектов. В актуальной научной литературе обнаружено незначительное количество исследований волонтерства в направлении «спорт и физическая культура» правового характера. Восполняя образовавшийся пробел, во-первых, доказана необходимость уравнивания правового статуса спортивных волонтеров и добровольцев, во-вторых, определен компонентный состав возможного стимулирования спортивных волонтеров и, в-третьих, обозначены предметы правового регулирования в интересах повышения привлекательности спортивного волонтерства. Результаты исследования утверждают о необходимости детализации в системе мер социального и материального стимулирования участников исследуемого движения.

Ключевые слова: волонтер, волонтерская деятельность, благотворительность, нормативно-правовое регулирование, обязанность, социальная выплата, некоммерческая организация, спортивное мероприятие.

Abstract. In the study, with a support for analytical and legal approaches, the need to improve the mechanisms of regulatory management of the Volunteering Institute in the implementation of sports projects areproved. In the current scientific literature, a slight amount of research of legal nature of volunteering in Sport and Physical Culture is found. Filling in the resulting gap, firstly, the need to equalize the legal status of sports volunteers is proved, and secondly, the component composition of the possible incentive of sports volunteers is defined and thirdly, objects of legal regulation are indicated in the interests of increasing the attractiveness of sports volunteering. The results of

the study approve the need for detail in the system of measures of social and material incentives for participants in the study.

Key words: volunteer, volunteer activity, charity, legal regulation, obligation, social payment, non-profit organization, sports event.

Актуальность. В России правовое регулирование деятельности волонтеров – весьма насущный вопрос. Так, например, важность данного вида деятельности показал Президент Российской Федерации, установив День добровольца (волонтера) в 2017 году и объявив 2018 год – годом волонтера в России.

Современное общество находится в стадии усиления изоляции от стран, окружающих периметр российских границ. Именно поэтому наше общество нуждается в таких мероприятиях, как волонтерство, чтобы помочь не опустить заново «железный занавес» и развить в молодых гражданах Российской Федерации понимание того, что безвозмездно помогать другим людям не только востребовано, но и весьма социально значимо.

Цель исследования. Выявить возможности совершенствования нормативно-правового обеспечения института волонтерства при реализации спортивных проектов в Российской Федерации, а также формулировка предложений по актуальным направлениям нормативно-правового регулирования волонтерской деятельности.

В процессе исследования использованы такие научные методы как: сбор, анализ и изучение научных идей, законодательства Российской Федерации, международных нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность волонтеров; описательный метод; сравнительный анализ подходов различных авторов к определению волонтерства и его роли в жизни общества; идеализация (теоретический метод) нормативно-правового обеспечения волонтерской деятельности при проведении спортивных мероприятий.

Результаты исследований. Взаимодействие государственных структур, коммерческих предприятий, некоммерческих организаций позволяет наиболее полноценно организовать крупномасштабные мероприятия спортивного характера. А правильная организация, в свою очередь, важна на всех уровнях: на уровне страны, города, локальном уровне [9, 10, 11].

Ранее благотворительная деятельность граждан и организаций регулировалась на основании положений Распоряжения Правительства РФ №1054-р «О Концепции содействия развитию благотворительной деятельности и волонтерства в Российской Федерации» [8]. На сегодня правовое положение деятельности волонтеров в основном закреплено в ФЗ №135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» (статья 5 - определение термина «волонтеры» в контексте

благотворительной деятельности (виды такой деятельности - статья 2) и в ФЗ №100-ФЗ «О добровольной противопожарной защите» [3, 4].

Законодательные акты, регулирующие отдельные вопросы деятельности волонтеров: Гражданский кодекс Российской Федерации (статья 582 «Дарение»); ФЗ №82-ФЗ «Об общественных объединениях» (определяет возможные организационно-правовые формы деятельности общественных объединений); ФЗ №7-ФЗ «О некоммерческих организациях» (статья 31.1 - Государственное обучение и подготовка волонтеров как одна из форм поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций); Налоговый кодекс РФ (пункты 3, 4 статьи 217 – Освобождение от налогообложения компенсаций волонтерам и выплат донорам) [1, 2, 5].

В настоящее время существующая в волонтерском сообществе потребность в детализации нормативно-правового регулировании в области спортивного волонтерства не удовлетворена. Единственное положение, на которое мы можем сослаться – ст. 2 ФЗ №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [6, 12]. Согласно данному документу спортивными волонтерами признаются «граждане Российской Федерации и иностранные граждане, участвующие в организации и (или) проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий без предоставления указанным гражданам денежного вознаграждения». Согласно данному определению спортивные волонтеры, в отличие от добровольцев, более узко ориентированы по своей целевой направленности и не имеют права получать денежную компенсацию за свой труд. Здесь не определены чёткие обязанности и права, в том числе социальные гарантии или льготы, существующие для спортивных волонтеров. Поэтому этот вопрос пока что остаётся нерешенным.

Хотелось бы отметить и подчеркнуть отсутствие каких-либо социальных выплат и льгот. Данная проблема является актуальной для волонтерства в целом, но для спортивного волонтерства она актуальна вдвойне, т.к. обычно в местах проведения крупномасштабных спортивных мероприятий (например, ЧМ-2018 или ОИ в Сочи-2014) происходит резкий скачок цен на сувениры, предметы первой необходимости, продукты и иные товары и услуги. А учитывая, что спортивными волонтерами зачастую являются молодые люди, не имеющие стабильного высокого дохода, то им важны любые льготы или выплаты.

Выводы. Рассматривая правовое положение волонтеров в Российской Федерации, нужно отметить, что его можно улучшить. Особенно хочется акцентировать внимание на том, что улучшить следует именно сегрегацию видов волонтерской деятельности и создание соответствующего законодательства, регулирующего права и обязанности волонтеров каждого вида волонтерской деятельности в частности. Необходимо отметить такие проблемы как: отсутствие чётко прописанных

обязанностей организатора мероприятия (базовых вещей, таких, как проживание, питание, связь, транспорт); отсутствие чётких обязанностей самих волонтеров (что ведёт к тому, что волонтеров могут принудить заниматься совершенно иной, отличной от ожидаемой ими, деятельностью); отсутствие каких-либо льгот и социальных выплат. Все эти пробелы можно решить, прописав в законодательстве примерные адекватные нормы и требования по отношению к организаторам соревнований.

В России управление спортивной волонтерской службой на государственном уровне является одной из сфер, контролируемых Министерством спорта Российской Федерации. На сегодняшний день правовая база определяет статус волонтеров, возможности их привлечения и особенности иностранных граждан, которые действуют в качестве волонтеров на территории нашей страны. Однако каждый вид волонтерской деятельности имеет свою специфику, поэтому некоторые проблемы спортивного волонтерства, нельзя решать методами, применимыми к волонтерству, в общем и целом.

Список литературы

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть II) от 26.01.1996 N 14-ФЗ (ред. от 01.07.2021, с изм. от 08.07.2021) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022). – Текст : электронный // КонсультантПлюс : официальный сайт компании «КонсультантПлюс». - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9027/a0e91c7e19fe89bcaec22682e719eebc0777ba59/ (дата обращения : 30.12.2021).

2. Налоговый кодекс Российской Федерации (часть I) от 31.07.1998 N 146-ФЗ (ред. от 29.11.2021). – Текст : электронный // КонсультантПлюс : официальный сайт компании «КонсультантПлюс». - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19671/?resource=cons&target=doc (дата обращения : 31.12.2021).

3. О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» (с изменениями и дополнениями): федеральный закон от 11 августа 1995 г. N 135-ФЗ. – Текст : электронный // Система ГАРАНТ. - URL: https://base.garant.ru/104232/ (дата обращения : 12.01.2022)

4. О добровольной пожарной охране: федеральный закон от 06.05.2011 N 100-ФЗ. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : официальный сайт компании «КонсультантПлюс». - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_113763/ (дата обращения : 30.12.2021).

5. О некоммерческих организациях : федеральный закон от 12 января 1996 г. N 7-ФЗ. – Текст : электронный // Система ГАРАНТ. - URL: http://base.garant.ru/10105879/ (дата обращения : 30.12.2021).

6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями): федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N

329-ФЗ (ст. 2, п. 3.1). – Текст : электронный // Система ГАРАНТ. - URL: https://base.garant.ru/12157560/741609f9002bd54a24e5c49cb5af953b/ (дата обращения :30.12.2021).

7. Всеобщая декларация добровольчества (ред. от 12.05.2010). – Текст : электронный. - URL: http://gov.cap.ru/home/76/gorono/2005/school6/dobrovoldvigenie_3.htm (дата обращения 30.12.2021).

8. О Концепции содействия развитию благотворительной деятельности добровольчества в Российской Федерации (утратило силу) : распоряжение Правительства РФ от 30.07.2009 N 1054-р. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : официальный сайт компании «КонсультантПлюс». - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90313/ (дата обращения : 30.12.2021).

9. Бойкова, Т. Ю. Правовое регулирование спортивного добровольчества (волонтерства) / Т. Ю. Бойкова, Н. А. Молчанова. – Текст : непосредственный // XXII Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 23–24 апреля 2018 года. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2018. – С. 37-39.

10. Певная, М. В. Государственное регулирование спортивного волонтерства: российский и зарубежный опыт / М. В. Певная, А. А. Кузьминчук, Д. Ф. Телепаева. – Текст : непосредственный // Вопросы управления. – 2017. – № 3(46). – С. 35-43.

11. Шевченко, И.В. Российское законодательство о развитии добровольчества (волонтерства) в общеобразовательных организациях / И.В. Шевченко. – Текст : непосредственный // Внешкольник. – 2018. –№1 (181). – С. 58-59.

12. Шехматова, Е.С. Актуальные проблемы развития спортивного права в Российской Федерации / Е.С. Шехматова, А.Л. Юрченко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов:материалы III ВНПК с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: Издательство: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В. Плеханова», 2021. – С. 155-160.

УДК 796.015.86

РОССИЯ И ДОПИНГОВЫЙ СКАНДАЛ

Ибраева Р.Р., студент, Самигуллина Е.В., преподаватель
ФГБОУ ВО «Уфимский государственный авиационный технический университет», г. Уфа, Россия

RUSSIA AND THE DOPING SCANDAL

Ibrayeva R.R., student Samigullina E.V., teacher
Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

Аннотация. Статья посвящена теме допингового скандала в российском спорте во Всероссийской федерации лёгкой атлетики. Рассматриваются различные точки зрения и позиции на этот вопрос.

Ключевые слова: документальный фильм, Юлия Степанова, Виталий Степанов, доклад Макларена, Григорий Родченков, ВАДА, допинг.

Abstract. The article is devoted to the topic of the doping scandal in Russian sports in the All-Russian Athletics Federation. Various points of view and positions on this issue are considered.

Key words: documentary, Yulia Stepanova, Vitaly Stepanov, McLaren report, Grigory Rodchenkov, WADA, doping.

Несколько лет назад стала актуальной тема допинга на олимпиадах. О неспокойной обстановке в России Брайан Фогель снял документальный фильм «Икар». Однако сюжет этого фильма далек от греческой мифологии. Бывший директор «Антидопингового центра» нашей страны Григорий Родченков рассказал очень много того, за что его публично «казнили» во многих российских СМИ. Самым острым вопросом после просмотра стала дилемма – в бедах России виноваты плохие люди на местах или вся наша страна и есть такие люди?

Просмотр фильма оставляет неприятный осадок. Больно осознавать, что возможность договориться, дать денег, использовать служебное положение выдается за неотъемлемую часть нашего менталитета, поскольку поверить в происходящее на экране совсем несложно [6].

В 2014 году большой допинг-скандал в России начался вовсе не с Олимпийских игр в Сочи, а с фильма немецкого телеканала ARD, в котором обвиняли многих наших легкоатлетов в использовании запрещенных препаратов.

В роли главных героев фильма выступили супруги **Виталий** и **Юлия Степановы.** Виталий работал в РУСАДА и знал обо всем, что тогда происходило в агентстве, а Юлия была бегуньей, которую уличили в допинге. Степановы стали одними из главных информаторов Всемирного антидопингового агентства (ВАДА/WADA). В том числе и после их показаний забанили российскую легкую атлетику и многие спортсмены лишились медалей. Вполне очевидно, что и Родченков, и Степановы были вынуждены немедленно покинуть страну [2].

В 2016 году 18 июля и 9 декабря канадский профессор Ричард Макларен выступил с докладом о злоупотреблении допинга в российском олимпийском спорте. Поводом к расследованию Макларена послужили

показания бывшего главы Московской антидопинговой лаборатории Григория Родченкова. Будучи химиком по образованию и специалистом по анализу биологических образцов и выявлению допинга, Родченков в подробностях описывает процесс подмены грязных (позитивных) анализов спортсменов на «чистые» более чем в30 видах спорта на играх Олимпиад и зимних Олимпийских играх между 2012 и 2014 годами. В конце 2015 года ВАДА уличило специалиста в уничтожении более 1400 допинговых проб. Это произошло за три дня до проверки, несмотря на то, что были получены письма с требованием ВАДА сохранить все пробы.

В газете «The New York Times» от 12 мая 2016 года появилась статья «Российский инсайдер говорит, что олимпийское золото подпитано государственным допингом», основанная на интервью бывшего директора Родченкова журналистам Ребекке Руис и Майклу Скворц. В этой статье Родченков заявил о существовании в России государственной допинговой программы. По его словам, в рамках этой программы он участвовал в подмене около 100 проб мочи «Б» российских спортсменов во время зимних Олимпийских игр 2014 года в Сочи. В тот день, когда «The New York Times» опубликовала эту статью, на имя главы Международного олимпийского комитета Томаса Баха и президента ВАДА Крейга Риди поступило открытое письмо от Григория Родченкова и американского кинодокументалиста Брайана Фогеля (Bryan Fogel). В письме авторы предложили провести квалифицированную научную проверку допинговых проб, хранящихся в Лозанне и поделиться доказательствами и информацией по российской допинговой программе, поддерживаемой государством.

Для того, чтобы проверить показания Родченкова, ВАДА случайным образом отобрало 11 контейнеров с мочой российских спортсменов из 95, упомянутых в списках на подмену проб и попавших на хранение в Лозанну, причем Россия отказалась предоставлять доступ к образцам, хранящимся в московской лаборатории. На всех 11 образцах обнаружили царапины на внутренней стороне крышки, что свидетельствует «о возможной подмене мочи». Для корректного установления вскрытия пробирок был приглашён судебный эксперт по микроповреждениям. В качестве образца он исследовал «обычные» невскрытые пробирки и не нашёл царапин, при этом смог осуществить вскрытие такой пробирки с получением схожей картины царапин.

Согласно заключению, царапины на российских образцах были «незаметны для нетренированного глаза, но ясно видны под микроскопом», об этом говорится в первой части доклада. Из пробирок, поступивших на хранение в Лондон, в 26-ти были обнаружены царапины на внутренней стороне крышек, причем в трех пробирках в анализах российских спортсменов находились ДНК других людей. Как сообщается в

первой части доклада, эта информация совпадала с показаниями Родченкова о подмене мочи некоторых спортсменов на «чужие» образцы.

Вторая часть доклада содержала более обширные результаты экспертиз (свыше 100 ёмкостей с царапинами). Слова Родченкова об изменении состава содержимого пробирок подтверждали анализы «чужих» ДНК и «физиологически невозможных концентрации солей», в частности у обладателей 4 золотых медалей на играх в Сочи.

Показания Родченкова нашли подтверждение не только на основе документов, данных экспертиз, но и на основе показаний других свидетелей. Например, на основе его доклада сотрудники ФСБ научились вскрывать бутылки в 2013 году, а до этого фальшивые отчёты заносились в базы данных, но моча в бутылках оставалась «грязной». Это дало возможность перепроверить пробы «В» участников Олимпийских игр в Лондоне 2012 года и признать недействительными медали некоторых российских спортсменов. «Подмена образцов мочи российских атлетов в Сочи получила дополнительное подтверждение; кроме этого, установлено, что она не прекратилась с зимними Олимпийскими играми. Техника подмены проб, отработанная в Сочи, стала регулярной, ежемесячной практикой московской лаборатории применительно и к летним видам спорта. Это подтверждается как дальнейшим анализом ДНК, так и анализом солевого состава проб»,– говорится во второй части отчёта.

Главными выводами по докладу Макларена являются следующие пункты:

1. В России была создана отработанная масштабная система манипуляции допинг-пробами. Свыше тысячи российских спортсменов стали участниками фальсификации или выиграли от неё, в том числе и 12 медалистов Олимпийских зимних игр в Сочи.

2. Несмотря на то, что забор проб осуществлялся международными допинг-офицерами, Московская антидопинговая лаборатория сумела воспользоваться беспроигрышным способом избежать дисквалификации за допинг. Более 500 фальшивых отчётов о пробах были переданы Московской лабораторией в электронную систему ВАДА.

3. Антидопинговая лаборатория в Сочи разработала специальную методологию подмены образцов мочи, что позволило российским спортсменам на допинге участвовать в Играх. В сочинской лаборатории подмена проб производилась ночью через специальное отверстие в стене, чтобы скрыть это от присутствовавших в лаборатории иностранных наблюдателей. Процессом подмены проб руководил сотрудник ФСБ, который, в свою очередь, работал под прикрытием инженера по техническому обслуживанию в сервисной компании Bilfinger.

4. Министерство спорта руководило манипуляцией результатов анализов при активном участии и содействии ФСБ, Центра спортивной подготовки сборных команд России и лабораторий в Москве и Сочи.

5. Имена спортсменов, уличенных в допинговом скандале, в докладе не раскрываются, они упоминаются под номерами. Эти списки переданы в международные спортивные федерации для детальной проверки. Соответствие номеров и некоторых спортсменов можно определить логическим вычислением [4].

В дневниках Родченкова описываются встречи с бывшими представителями Министерства спорта. В одной из записей этого дневника появляется упоминание допингового коктейля – смеси трех анаболических стероидов и вермута, которые впоследствии назовут «коктейлем Родченкова». В дневнике автор пишет, что его назвали «Дюшес» [3].

Для того, чтобы допинг быстрее выводился из организма, спортсменам нужно было лишь прополоскать рот и выплюнуть коктейль. Затем эксперты, привлеченные комиссией, подтвердили, что при трансбуккальном введении (через полость рта) период обнаружения допинга сокращается [1].

По утверждению Макларена, наши олимпийцы пользовались данным коктейлем непосредственно перед и во время сочинской Олимпиады [5].

С целью получения информации о знании людей о допинговом скандале, гражданам России разных возрастных категорий было предложено пройти опрос.

1) Знаете / слышали ли Вы о допинговом скандале?

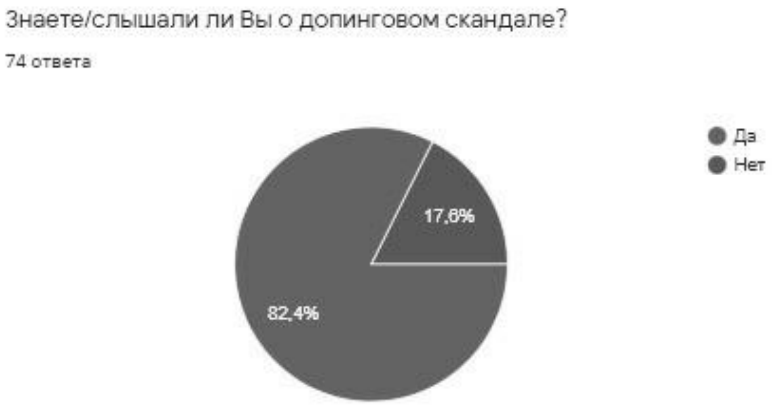


Рисунок 1 –Результаты опроса

82,4% из 74 респондентов(бóльшая часть) знают / слышали о допинговом скандале.

2) Как Вы считаете, в России есть допинг на государственном уровне?

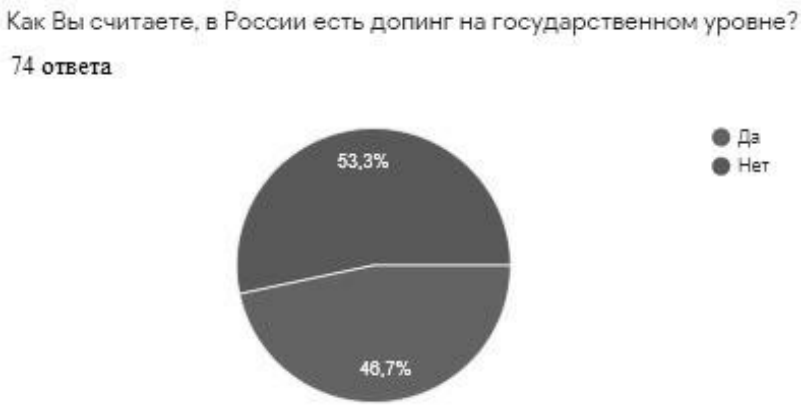


Рисунок 2 – Результаты опроса

53,3 % из 74 респондентов (бóльшая часть) считают, что в России нет допинга на государственному ровне.

3) Правильно ли поступают наши соотечественники, рассказывая о спортивной «внутренней кухне»?

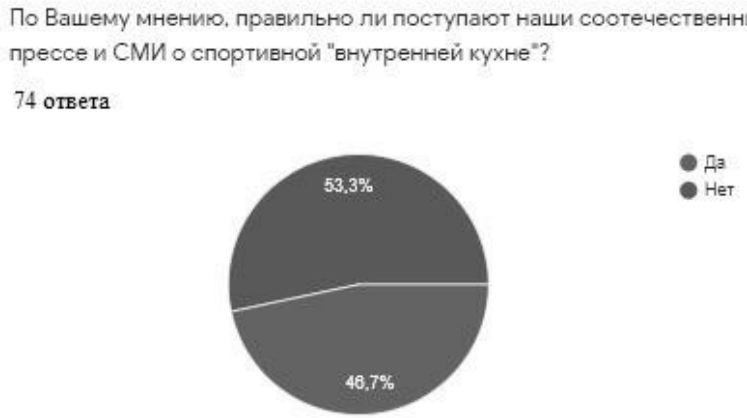


Рисунок 3 – Результаты опроса

53,3% из 74 (бóльшая часть) респондентов считают, что отечественные спортсмены не должны рассказывать прессе и СМИ о спортивной «внутренней кухне».

3) Каково Ваше отношение к допинговому скандалу?

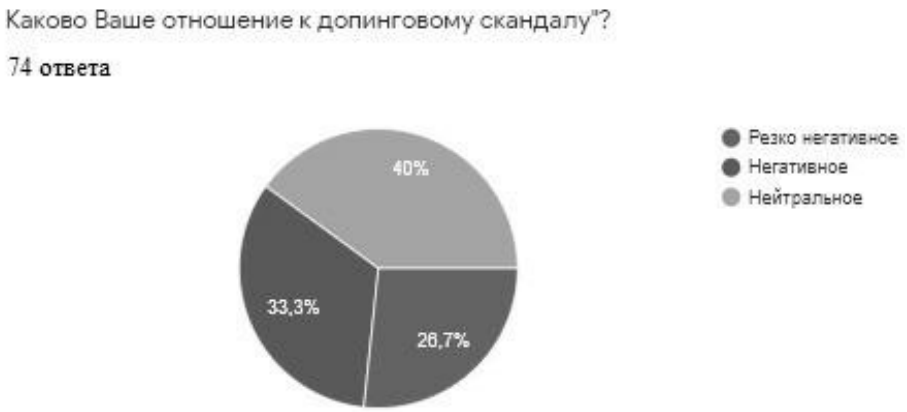


Рисунок 4 – Результаты опроса

40 % из 74 респондентов (бóльшая часть) относятся к допинговому скандалу нейтрально.

Таким образом, хоть и большинство респондентов информировано о допинговом скандале, они относятся к нему нейтрально, что является, по нашему мнению, не совсем патриотичным. Большая часть респондентов считают, что государство может принимать участие в допинге. Также, по мнению большинства опрашиваемых, спортсмены не должны рассказывать прессе и СМИ о спортивной «внутренней кухне». Ясно одно: до сих пор остается загадкой, с какой же все-таки стороны эта провокация: со стороны Европы, Америки или же сама Россия «борется» против самой себя.

Список литературы

1. Доклад ВАДА о допинге в России. Главное. – Текст : электронный. - URL: https://meduza.io/feature/2016/07/19/doklad-vada-o-dopinge-v-rossii-glavnoe (дата обращения : 12.01.2022).

2. Доклад Макларена. – Текст : электронный // Википедия. : [сайт]. - URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Доклад_Макларена (дата обращения : 12.01.2022).

3. "Коктейль Родченкова": о чем информатор ВАДА писал в дневниках. – Текст : электронный. - URL: https://www.bbc.com/russian/news-42163018 (дата обращения : 12.01.2022).

4. Неудобная правда. Фильм "Икар" - про сочинскую олимпиаду любой ценой. – Текст : электронный. - URL: https://zen.me/1L2TEC (дата обращения : 12.01.2022).

5. "Список Дюшес". Убийственное доказательство или просто бумажка?. – Текст : электронный. - URL :https://www.sport-express.ru/doping/reviews/spisok-dyushes-ubiystvennoedokazatelstvo-ili-prosto-bumazhka-1339358/ (дата обращения : 12.01.2022).

6. Юлия и Виталий Степановы сдали наш спорт и уже 5 лет живут в США. – Текст : электронный. - URL:

https://www.sports.ru/tribuna/blogs/streamofconsciousness/2682811.html (дата обращения : 12.01.2022).

УДК 796

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Калинец П.П., магистр пед. наук
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», г. Брест, Беларусь

THE CURRENT STATE AND PROSPECTS OF STUDENT SPORTS DEVELOPMENT

Kalinets P.P, master of pedag. science.
Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest, Belarus

Аннотация. В статье предложены основные вопросы и пути их решения, связанные с формированием и развитием студенческого спорта среди молодёжи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, проблематика спорта, мотивация.

Abstract. The article suggests the main issues and ways to solve them related to the formation and development of student sports among young people.

Key words: healthy lifestyle, sports issues, motivation.

На сегодняшний день понятие студенческого спорта становится всё более популярным. Очевидна особая значимость данного направления как для формирования резерва спорта высших достижений, так и для продвижения спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни в молодежной среде.

Говоря про такое понятие как «здоровье», мы вправе утверждать, что это правильная, нормальная деятельность организма. Только здоровый человек способен в полной мере добиться определённых целей и задач в различных сферах его жизненного пути.

Каждому из нас следует понимать особую необходимость физической активности в жизни, так как занятия спортивной деятельностью имеют огромное количество положительных сторон для любого человека, независимо от возраста, статуса и рода деятельности.

Однако в результате противоречий, порождённых той или иной социально-экономической и также политической ситуацией, которая на сегодняшний момент тесто связана с нашей общественной жизнью, здоровью человека уделяется всё меньше и меньше внимания.

Многие присоединяются к мнению исследователей, которые считают, что вопросы здорового образа жизни детей должны решаться в учреждениях образования на всех уровнях: начиная с дошкольных учреждений образования до высших учебных заведений любой направленности.

Именно поэтому важной целью и проблемой на сегодняшний момент является формирование здорового образа жизни у молодёжи.

Очевидно, что в современных исследованиях, посвященных данной проблематике, здоровый образ жизни рассматривается как возможный и оправданный способ жизнедеятельности, который позволяет каждой личности вести активный и осознанный образ жизни до самой старости.

Таким образом, говоря про понятие, а точнее про научную трактовку «здорового образа жизни», можно утверждать, что - это суммарный и многофункциональный процесс, который позволяет учитывать индивидуальные качества и особенности каждого субъекта, в свою очередь также соответствующий определенным генетически обусловленным факторам.

На сегодняшний день на территории Российской Федерации и также на территории Республики Беларусь существует огромное количество высших учебных заведений со спортивной направленностью.

Данные направленности варьируются от стандартных педагогических и до узкоспециализированных спортивных направлений.

Активная и планомерная работа учреждений высшего образования обеспечила положительное развитие студенческого спорта и формирования понятия «здорового образа жизни за последние годы»

Студенческий спорт нечет в себе дух единства, командной работы и стремления достижений высоких спортивных результатов.

Важными задачами развития студенческого спорта являются:

- Подготовка студентов-спортсменов для участия в спортивных соревнованиях различного уровня сложности.
- Оздоровление студенческой молодёжи.
- Укрепление физического и духовного состояния.
- Развитие популярности спорта и пропаганда здорового образа жизни.
- Коллективная сплоченность, укрепление взаимоотношений между студентами, развитие командного духа.
- Укрепление и развитие связей со студенческими и молодёжными зарубежными организациями.

Для поддержания данных аспектов в высших учебных заведениях проводятся различные мероприятия, которые позволяют широко развивать формирование здорового образа жизни и любви к спорту у молодого поколения.

Проводятся универсиады, городские, региональные и межобластные, а также международные спортивные мероприятия различного уровня подготовки.

В свою очередь на территории вузов важное место занимают внутренние спортивные мероприятия, которые имеют постоянное место в период обучения.

Все вышеперечисленные способы способствуют профилактике и развитию массового студенческого спорта, а соответственно и здоровому образу жизни.

Можно выделить несколько способов развития и укрепления студенческого спортивного движения:

- Развитие и возрождение массового спорта, массовой физической культуры.
- Увеличение количества массовых студенческих спортивных мероприятий, взаимодействие с другими высшими учебными заведениями, участие в международных, межобластных и региональных спортивных состязаниях.
- Создание в каждом учебном заведении спортивного клуба. Важным аспектом создания является самостоятельное финансирование.
- Улучшение спортивной инфраструктуры вузов.

В заключение можно сказать, что развитие физической культуры и спорта, формирование любви к физическим активностям и здоровому образу жизни следует рассматривать как одно из важнейших направлений социальной политики, целью которой является устойчивое духовное и физическое развитие современной молодёжи через интеграцию образования, спорта и культуры.

Список литературы

1. Давиденко, Д.Н. Здоровый образ жизни: ечебное пособие / Д.Н. Давиденко. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 1996. – 54 с. – Текст : непосредственный.

2. Жилина, Н.М. Студенты и здоровый образ жизни. Взгляд изнутри / Н.М. Жилина, А.О. Серая. – Текст : электронный // Педагогика профессионального медицинского образования. – 2018. – № 3.- URL: https://www.profmedobr.ru (дата обращения: 28.01.2022).

UDK 796

INTERNATIONAL MARKETING

Karimov U.Q., student, Mukhsinov S.H., assistant teacher
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Аннотация. В ходе изучения дисциплины «Международный маркетинг» рассматриваются теоретические вопросы места международного маркетинга в системе международных экономических отношений, рассматривается сущность и специфика международного маркетинга, анализ международной маркетинговой среды, особенности сегментации зарубежных рынков. Изучаются международные маркетинговые исследования. Проводится анализ экспортной товарной политики и стратегии выхода на зарубежные рынки. Большое внимание уделено вопросам ценообразования и рекламы в международном маркетинге.

Ключевые слова: репутация, агент, менеджер, бизнес, легальный, финансовый, спонсоры, квалифицированный, коммерческий.

Abstract. In the course of studying tInternational Marketing, the theoretical issues of the place of international marketing in the system of international economic relations are considered, the essence and specifics of international marketing, the analysis of the international marketing environment, and the peculiarities of segmentation of foreign markets are considered. International marketing researches are being studied. An analysis of the export commodity policy and strategies for entering foreign markets is carried out. Much attention is paid to pricing and advertising in international marketing.

Key words: reputation, agent, manager, business, legal, finance, sponsor, qualified, commercial.

When a company enters the international arena, marketers increasingly feel that they have to do business in different cultures and across national borders. The marketing activity of companies is of particular importance and relevance in the framework of working with foreign markets. This area of decision-making is often strategic in nature. Decisions about entering international markets, strategies and methods of penetration into them and participation in the international division of labor are decisive for the company in terms of strategic planning. International marketing provides for systematic, constant, active work on the international market at different stages of promoting commercial products and services to the consumer. International marketing is the sale of products by a company outside its own country when any of the conditions are met. The basis of the emergence and development of international marketing is the process of international division of labor, globalization of production and consumption of products.

There are several stages in the development of international marketing:

1. Traditional export - the sale of products outside the country of origin;

2. Export marketing - a company that produces products for export adapts its production and controls the movement of the product to the consumer;

3. International marketing - a company that produces products for export, explores the markets using all marketing tools.

Features of international marketing are determined by the trends existing in the world market:

1) Globalization - mixing and unification of local markets;

2) Standardization - the release of similar products by competing companies ;

3) Individualization - the growing need of clients for an individual approach.

The main task of international marketing is to study consumer demand and meet it in accordance with the commercial interests of the company. The main goal of international marketing is to achieve a positive image of the company in the foreign market and favorable results. The quantitative and qualitative marketing goals of the subject of the international market differ. Qualitative goals include: Economic goals and achievements both in their own country and in importing countries. Positive impact on employment – internal and external labor market.Support for educational, cultural, sports and other events both domestically and abroad. Quantitative goals are expressed by the following indicators: Increase in sales in monetary and natural terms. Growth in the share of markets occupied by the goods of this subject of the international market, by countries, market segments, goods.

The main prerequisites for the emergence of international marketing are:

• independence of the states of the international community;

• international and national legislation;

• excess of demand over supply;

• availability of national currency systems;

• developed competition among commodity producers;

• developed market infrastructure;

• growth of living standards of the population;

• the desire of enterprises, organizations to expand foreign markets for the sale of products and increase profits;

• development of cooperation in the sphere of production and provision of services.

An obligatory requirement in the conditions of international marketing is the formation of production programs and product range based on a thorough study of consumer demand. In international marketing, target orientation and complexity are important, that is, the combination of entrepreneurial, economic, production and marketing activities into a consistent interconnected system. The subjects of international marketing can be transnational companies, firms engaged in international activities, various affiliated companies. International activities that are the object of international marketing can be classified according to various principles: by scale and geography, by the form and content of the operations carried out. It is generally accepted that in a developed market, the development and application of a marketing strategy is one of the most important functions of top managers. One of the main tasks of marketing is to

establish the maximum possible regularity and proportionality in the activities of the enterprise, to reduce uncertainty and risk in economic activities and to ensure the concentration of resources in selected priority areas. Strengthening the marketing orientation regarding activities in foreign markets at the present time is better to start with improving the activities of the enterprise's foreign trade services. For a company to successfully enter a foreign market, first of all, it is necessary to determine the goals and strategies of the company's international marketing.

Conclusion. Foreign economic activity at most enterprises is an insignificant part of the total output of products and services in general and is to a certain extent autonomous with its own specific goals and objectives. The functions and responsibilities of other management departments of the enterprise are weakly interconnected with the activities of foreign economic services, they are mainly focused on the domestic market.

References

1. Nozdrieva, R.B. International Marketing. - Moscow: Economy , 2005.

2. G.A. Vasiliev International Marketing. - Moscow: UNITI, 1999.

3. Kotler, F. Fundamentals of Marketing / Library "Bookinist's Regiment" [Edektron . Resource] – Access mode: http :// polbu. ru/ kotler_marketing/ ch76_ i. _ _ html

4. Academic dictionaries and encyclopedias [Electron . Resource] – Access mode: http :// dic. academic . en/

5. Cherenkov, V.I. International Marketing Management. A course of lectures with a package of educational and methodological support / O. Klimovets , I. Maksimtsev - Phoenix, 2007.

6. Konoplev, V.T. "International Marketing". - Donetsk: South-East, 1998.

УДК 796

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

Колесникова А.В., студент, Коротько С.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Краснодар, Россия

THE PROBLEM OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RUSSIA

Kolesnikova A.V., student, Korotko S.V., senior lecturer
Kuban State Technical University, Krasnodar, Russia

Аннотация. В данной статье рассказывается о проблеме развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, описывается

концепция развития физической культуры, ее цели и задачи, а также механизм реализации программы по развитию физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, концепция, пути решения.

Abstract. This article describes the problem of the development of physical culture and sports in the Russian Federation, describes the concept of the development of physical culture, its goals and objectives, as well as the mechanism of implementation of the program for the development of physical culture.

Key words: physical culture, sport, concept, solutions.

В последние годы в России обострилась проблема физического состояния и физического развития практически во всех социально-демографических группах населения.

В настоящее время только 8-10% населения Российской Федерации занимаются физической активностью и спортом, по сравнению с 40-60% в экономически развитых странах мира.

Наиболее важной и актуальной проблемой является плохое физическое состояние и физическое развитие учащихся. Растет число студентов, отнесенных к специальной группе по состоянию здоровья. Это около 30 процентов.

Основной целью государственной политики в области физической культуры и спорта является эффективное использование ресурсов для оздоровления нации, воспитания молодежи, формирования здорового образа жизни населения и достойного выступления российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

Целью концепции развития физической культуры и спорта является увеличение числа людей, занимающихся физической культурой и спортом, улучшение физического состояния и физического развития населения Российской Федерации, ценные выступления российских спортсменов на Олимпийских играх и международных соревнованиях.

Ключевая роль в развитии спортивной культуры и спорта:

- предоставление одинаковых возможностей для людей заниматься физической активностью и спортом, вне зависимости от дохода и благосостояния;

- осуществление федеральных и областных целевых программ, федеральных и областных законов и других нормативных правовых действий, с целью создания условий для развития физической культуры и спорта,

- повышение качества физической активности и образования населения, особенно детей и молодежи;

- сохраняющаяся заинтересованность и потребность населения, особенно детей и молодого поколения, в постоянной физической

деятельности и спорте, а также в здоровом образе жизни, увеличении уровня образования и подготовки в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- создание эффективной системы подготовки элитных спортсменов,
- укрепление материально-технической базы физической культуры и спорта.

Приоритетные меры по их осуществлению:

- создание организационных и административных, нормативных, материально-технических, социально-педагогических и биомедицинских условий для участия различных групп населения и групп в регулярной физической активности и спорте, а также в подготовке лучших спортсменов.
- создание постоянной информационной, пропагандистской и образовательной системы для активной физической активности и спорта на всех этапах жизни человека;
- предоставление государственных минимальных социальных стандартов (услуг) в области физической активности и спорта социально незащищенным группам и группам населения, а также инвалидам.

Поскольку физическая культура является основой воспитания и образования ребенка, она должна быть включена в учебную программу образовательных учреждений в качестве федеральной части.

Должен быть внедрен механизм осуществления физического воспитания и профессиональной подготовки:

1. Срочные занятия по дисциплине "Физическая культура" (физическое воспитание);
2. Дополнительные физические упражнения и спорт;
3. Занятия по физкультуре, ориентированные на физическую подготовку учащихся с отклонениями в состоянии здоровья;
4. Физические упражнения и оздоровительные мероприятия в течение дня;
5. Внеклассные, неакадемические занятия (спортивные секции, занятия в спортивной школе, самостоятельные занятия);
6. Массовые спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия.

Необходимо разработать систему мониторинга физического состояния и развития и физического здоровья различных групп населения, в основном детей и студентов. Результаты мониторинга позволят оперативно проанализировать ситуацию и разработать программы, направленные на развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, улучшение физического состояния допризывной и призывной молодежи.

Таким образом, можно сказать, что в настоящее время в России созданы все условия и возможности для дальнейшего развития физической

культуры и спорта, в том числе материально-технические, правовые, научные, образовательные, организационные и административные. В то же время, прежде всего, необходимо изменить отношение самих людей - физические упражнения должны стать достаточной самооценкой для человека. Необходимо прививать навыки здорового образа жизни, начиная с детских садов и заканчивая университетами.

Список литературы

1. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2018-2019 годы" : постановление Правительства Российской Федерации от 11 января 2018 года № 7. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : официальный сайт компании «КонсультантПлюс». - URL: http://www.consultant.ru/ (дата обращения : 12.01.2022).

2. О спорте, туризме и молодежной политике Российской Федерации : постановление Правительства Российской Федерации от 29 мая 2018 г. № 408. – Текст : непосредственный // Сборник официальных документов и материалов. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – 2018. - № 6.

3. Жильцов, Е. Н. Экономика социальных отраслей сферы услуг : учебное пособие / Е. Н. Жильцов, В. Н. Казаков. – Москва : Теис, 2007. – 288 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796

СОСТОЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ, ОРГАНИЗАЦИЯХ, НА ПРЕДПРИЯТИЯХ И ОБЪЕДИНЕНИЯХ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Корнилова А.С., студент
ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия

THE STATE OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION WORK IN INSTITUTIONS, ORGANIZATIONS, ENTERPRISES AND ASSOCIATIONS OF THE CHUVASH REPUBLIC

Kornilova A.S., student,
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University,
Saint Petersburg, Russia

Аннотация. Одним из основных задач государственной социальной политики является развитие и сохранение трудового потенциала, сохранение профессионального здоровья и долголетия работающего населения.

Анализ состояния здоровья трудящихся свидетельствует о его существенном улучшении за последние годы. Однако показатели заболеваемости и инвалидности среди работающих в России значительно выше по сравнению с развитыми странами.

В статье приводится анализ физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях, организациях, на предприятиях и объединениях Чувашской Республики.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физкультурно-оздоровительная работа.

Abstract. One of the main tasks of the state social policy is the development and preservation of labor potential, preservation of professional health and longevity of the working population.

The analysis of the health status of workers indicates its significant improvement in recent years. However, morbidity and disability rates among workers in Russia are significantly higher compared to developed countries.

The article provides the analysis of physical culture and recreation work in institutions, organizations, enterprises and associations of the Chuvash Republic.

Key words: physical culture, sports, physical culture and health work.

Введение. Одним из основных задач государственной социальной политики является развитие и сохранение трудового потенциала, сохранение профессионального здоровья и долголетия работающего населения [2, 4, 8].

Анализ состояния здоровья трудящихся свидетельствует о его существенном улучшении за последние годы [4, 5, 6]. Однако показатели заболеваемости и инвалидности среди работающих в России значительно выше по сравнению с развитыми странами. В нашей стране ежедневно на производстве гибнет 11 человек и практически каждый пятый работник трудится в условиях, не отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, а около 40 процентов профессиональных заболеваний прямо или косвенно связаны с неудовлетворительными условиями труда.

Именно поэтому большое значение приобретают вопросы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовых коллективах, являющейся основным направлением в сохранении и укреплении здоровья работающего населения.

Актуальность. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа на предприятиях и в организациях должна быть направлена на восстановление, повышение профессиональной деятельности работника и снижение степени воздействия неблагоприятных факторов производства на его здоровье [8].

Во многих предприятиях в последние годы сократилась численность штатных инструкторов по физической культуре, ухудшились условия

финансирования физкультурно-спортивной работы и ослабла материально-техническая база физкультурно-спортивной направленности. В связи с этим мы определили **проблему исследования** – каковы показатели состояния физкультурно-оздоровительной работы в Чувашской Республике?

Цель исследования. Исходя из проблемы исследования, мы определили цель выявить состояние и тенденции развития физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях, организациях, на предприятиях и объединениях Чувашской Республики.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных и Интернет источников, материалов периодической печати и статистических отчетов различных органов власти.

Результаты исследования. Как показывает анализ различных источников информации, несмотря на имеющиеся трудности, в нашей республике за последние годы улучшаются показатели, характеризующие постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди трудящихся. На начало 2020 года в 571 коллективах физической культуры физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу среди трудящихся организуют 78 штатных инструкторов и 46 работника по совместительству. И как следствие, численность занимающихся физической культурой и спортом на предприятиях и в организациях значительно увеличилось [3, 7].

Наиболее активно занятиями физкультурно-спортивной направленности охвачены трудящиеся Батыревского, Ибресинского, Красночетайского, Шемуршинского, Шумерлинского, Янтиковского районов и городов Алатырь и Шумерля.

Преимущественно активнее ведется физкультурно-спортивная работа в крупных городских трудовых коллективах. В г. Чебоксары наиболее активно проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу среди своих работников: Компания «АБС Электро», Управление Федеральной налоговой службы Российской Федерации по Чувашской Республике, Коммунальные технологии, Чувашпотребсоюз, объединения «Текстильмаш», «Элара», «Промтрактор», «Водоканал», отделение Сбербанка России по Чувашской Республике, муниципальные предприятия «Теплосеть» и «Троллейбусное управление». И бесспорным лидером среди них выступает коллектив «АБС Электро», организуя активную работу, как среди своих работников, так и оказывая спонсорскую помощь в развитии физической культуры и спорта в г. Чебоксары.

В организации физкультурно-спортивной работы большую роль имеет наличие материально-технической базы. Те предприятия, которые ведут активную физкультурно-спортивную работу, имеют спортивный зал, оздоровительные центры, спортивные площадки, необходимые

спортивные оборудование и инвентарь. К сожалению, многие предприятия лишились имеющейся материально-технической базы.

В целях развития сети современных спортивных сооружений и для удовлетворения потребности населения в занятиях физической культурой и спортом в республике ведется активное строительство физкультурно-спортивных комплексов.

Благодаря активному целевому финансированию из федерального и республиканского бюджетов в настоящее время в республике построены 22 физкультурно-спортивных комплексов.

Со строительством физкультурно-спортивных комплексов заметно улучшились условия для организации физкультурно-спортивной работы среди трудящихся предприятий, не имеющих своей спортивной базы.

Благодаря принятым мерам наблюдается улучшение посещаемости комплексов населением разных категорий. Но надо признать, что сегодня недостаточно ведется работа по приобщению работающего населения к занятиям в ФСК. За январь-апрель 2020 года фактическая загрузка комплексов составляет около 1 млн. 115 тыс. человек-посещений, однако только одна пятая часть посетителей приходится на долю трудящихся.

Руководители многих предприятий охотно заключают договора на аренду современных сооружений, чтобы без значительных затрат привлечь трудящихся к занятиям физической культурой и спортом на качественно новом уровне.

Наиболее активно оздоравливаются в новых комплексах трудящиеся Ибресинского, Комсомольского, Козловского, Чебоксарского и Шемуршинского, Шумерлинского районов, г. Шумерля, где их доля составляет в пределах 25-30 процентов от всех посетителей ФСК.

Но анализ работы физкультурно-спортивных комплексов за этот год свидетельствует, что в Алатырском, Аликовском, Марпосадском, Яльчикском, Моргаушском и Цивильском районах недостаточно ведется работа по привлечению трудящихся к занятиям физической культурой и спортом. В данных муниципальных образованиях доля трудящихся среди всех занимающихся в ФСК составляет только от 10 до 15 процентов.

Несмотря на финансовые трудности и отсутствия соответствующих кадров администрациями Батыревского, Ибресинского, Канашского, Красночетайского, Шумерлинского, Шемуршинского, Яльчикского районов совместно с руководителями предприятий проводится определенная работа по развитию массового спорта среди сельских трудящихся [1].

Из предприятий, расположенных в сельской местности, активная физкультурно-спортивная работа налажена на Вурнарском заводе смесевых препаратов, где функционирует спортивный клуб «Химик» и имеется соответствующая материально-техническая база. Руководством данного предприятия планово выделяются целевые финансовые средства

на ведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Активно посещают работники коллектива имеющийся физкультурно-спортивный комплекс, согласно договору 32 часа в неделю.

Большую работу по развитию физической культуры и спорта среди сельских трудящихся проводит Заволжское линейное производственное управление магистральных газопроводов в Красноармейском районе. При предприятии активно функционирует физкультурно-оздоровительный комплекс и спортивный клуб «Вольник», здесь работают 3 штатных инструктора по физической культуре и 6 - по совместительству.

Следует отметить хорошую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди работников Ишлейского завода высоковольтной аппаратуры Чебоксарского района. На данном предприятии активно развито спартакиадное движение среди структурных подразделений, начиная с участков, отделов и служб по различным видам спорта.

В целях анализа состояния физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах Министерством по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики ежегодно проводится республиканский смотр-конкурс на лучшую постановку данной работы. К сожалению, очень пассивное участие принимают в данном смотре-конкурсе предприятия республики, особенно аграрные. И зачастую причиной является то, что специалисты администраций городов и районов вообще не доводят положение о смотре-конкурсе до трудовых коллективов.

Сегодня стало характерной недостаточная обеспеченность физкультурными кадрами, которая негативно отражается на качестве использования спортивной инфраструктуры, особенно в сельской местности. Анализ показывает, что средний возраст специалистов новых комплексов составляет от 45 лет и старше. Например, в Алатырском, Ибресинском, Порецком Яльчикском, Ядринском районах и городах Алатырь и Шумерля более 60 процентов работников составляют в возрасте от 50 лет и старше.

Вызывает тревогу и образовательный уровень кадрового состава комплексов, потому что в таких районах как: Алатырский, Урмарский, Шемуршинский и Яльчикский, г. Алатырь только 10-17 процентов работников имеют специальное физкультурное образование.

Надо признать существующую финансовую проблему по содержанию комплексов, обоснованная с недостаточным выделением средств из муниципального бюджета. Дефицит средств на содержание комплексов существует в Ибресинском, Марпосадском, Урмарском и Порецком районах, что является более обязывающим в улучшении качества и увеличении объемов оказываемых услуг населению.

Заключение. Таким образом, для улучшения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди трудящихся необходимо уделить внимание:

- включению в коллективные договора организацию физкультурно-спортивной работы, предусмотрев штатные физкультурные кадры;
- развитию массовых видов спорта в трудовых коллективах;
- активному и рациональному использованию физкультурно-спортивных комплексов в привлечении трудящихся к занятиям физической культурой и спортом и проведении комплексных спортивных мероприятий среди трудовых коллективов;
- развитию спартакиадного движения среди предприятий и организаций и их активному участию в республиканских и всероссийских соревнованиях.

Список литературы

1. Валиева, В.К. Формирование готовности студентов педвузов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. – Текст : электронный. - :URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=16076718 (дата обращения : 12.01.2022).

2. Государственная программа Чувашской Республики «Развитие физической культуры и спорта». – Текст : электронный. - URL: http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov_id=20&id=45179&title=Gosudarstvennaya_programma_Chuvashskoj_Respubliki_Razvitie_fizicheskoj_kuljturi_i_sporta (дата обращения : 12.01.2022).

3. Информация об организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях, организациях, на предприятиях и объединениях. – Текст : электронный. - : URL: http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?id=1250138&gov_id=20 (дата обращения : 12.01.2022).

4. Петрова, Т. Н. Исследование эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях Сбербанка / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 181-188.

5. Петрова, Т. Н. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов вузов Г. Чебоксары / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Развитие аграрной науки как важнейшее условие эффективного функционирования агропромышленного комплекса страны : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения заслуженного работника высшей школы Чувашской Республики и Российской

Федерации, доктора ветеринарных наук, профессора Кириллова Николая Кирилловича, Чебоксары, 08 октября 2018 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 564-568.

6. Пьянзина, Н. Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань: ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", 2021. – С. 256-259.

7. Пьянзина, Н. Н. Состояние и перспективы развития экологического туризма в Чувашской Республике / Н. Н. Пьянзина, С. А. Эриванова, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции, Казань, 07–08 июня 2018 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 391-393.

8. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст. 3 (ред. от 29.07.2018). – Текст : электронный. – URL: https://fzrf.su/zakon/o-fizicheskoj-kulture-i-sporte-329-fz/st-3.php (дата обращения : 12.01.2022).

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кузьминых А.Н., студент, Мезенцева В.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Кинель, Россия

THE INFLUENCE OF ANCIENT GREECE ON THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Kuzminykh A.N., student, Mezentseva V.A., senior lecturer
Samara State Agrarian University, Kinel, Russia

Аннотация. Одним из знаменательных этапов в развитии физической культуры и спорта является период рабовладельческого строя в античной Греции. В данный период, зарождаются первые концепции физического воспитания и осуществляются попытки их внедрения в систему военного образования, в частности, полюсов Афин и Спарты. Появление Олимпийских игр в 778 г до н.э. развило интерес к соревнованиям, отделив физическую подготовку от спорта.

Ключевые слова: физическая культура, Олимпийские игры, физическое воспитание, спорт.

Abstract. One of the significant stages in the development of physical culture and sports is the period of the slave-owning system in ancient Greece. During this period, the first concepts of physical education are emerging and attempts are being made to introduce them into the system of military education, in particular the poles of Athens and Sparta. The appearance of the Olympic Games in 778 BC developed an interest in competitions, separating physical training from sports.

Key words: physical culture, Olympic Games, physical education, sports.

Начало возникновения рабовладельческого строя в Древней Греции приходится на 4-3 тысячелетие до н.э., что неслучайно становится одним из этапов становления человечества. В данный период, начали развиваться первые прототипы городов-государств, между людьми строятся социальные отношения, в основе которых лежала собственность рабовладельцев.

Физическая культура, при рабовладельческом строе Древней Греции, стала считаться классовой деятельностью, ибо она удовлетворяла интересы доминирующего класса (физическое воспитание получали только рабовладельцы). Если в первобытном обществе физическая культура имитировала трудовую деятельность, то в рабовладельческом эта связь потеряна, и её целью стала подготовка к военной деятельности [2, 4].

Актуальность. Период античной Греции является важной ступенью развития культа физической подготовки, поскольку здесь рождаются зачатки науки физического воспитания, появляются первые учреждения, развивается военно-физическая деятельность и идет популяризация спорта, что привлекает интерес со стороны специалистов разных отраслей [2].

Цель исследования. Охарактеризовать влияние рабовладельческого строя Древней Греции на формирование физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Охарактеризовать основные исторические этапы и особенности физической подготовки в Древней Греции.
2. Определить и описать особенности физического воспитания Древней Греции, оказавшим наибольшее влияние на физическую культуру и спорт.

Материал и методика. В ходе проведения исследования, была изучена литература, содержащая: особенности физического воспитания Древней Греции [4], влияние Олимпийских игр на распространения физической культуры и на возникновение спорта [3]. Методика проведения работы базируется на общенаучных методах (синтез, анализ, сопоставление, обобщение), а также на методе исторического моделирования.

Важной предпосылкой развития образования – обоснование мысли ведущими философами (Сократом, Платоном, Аристотелем, Гераклитом, Пифагором и др.), в которых ученики просвещались по всем вопросам. Во многих школах, наряду с умственным и духовным развитием, ставили и физическое, поскольку языческая религия поощряла упражняемость.

Одним из знаменательных событий стало возникновение древних игр, которые принято обозначать как Олимпийские. Олимпийские игры были организованы по религиозной необходимости в 778 г. до н.э. Проведение игр осуществлялось раз в четыре года, и в момент их проведения наступало, так называемое «священное перемирие», и в Олимпию съезжались люди с разных полюсов Древней Греции. В них могли принимать участие все только свободные (не рабы) греки-мужчины, женщинам участие грозилось смертью. Спортсмены приезжали в Олимп за месяц до наступления игр и тренировались в его окрестностях [2,3,4]. Праздник длился 5 дней:

1-й день – жертвоприношение и клятва участников о честной борьбе, назначение комиссии;

Со 2-го по 4-й день проводились сами соревнования (основные: бег, прыжки, метание дисков, метание копья, борьба);

5-й день церемония награждения, в которой озвучивалось имя победитель, имя его отца и название города. Победителям выдавали ценные призы и прославлялись их имена.

Олимпийские игры – это начало для спорта, поскольку игры зародили соревновательность, которая является главной составляющей спорта. Соревновательность Древней Греции не ограничивалась физической культурой, она также затронула область духовной и умственных культур.

В 394 г. н.э. запрет Олимпийских игр римским императором Феодосием I, под предлогом, что игры наносят религиозный вред [3].

Физическое воспитание в Спарте было нацелено на формирование у подрастающего поколения, таких качеств, как настойчивость, отвага и послушание. Отбор будущих воинов осуществлял совет старейших, если у младенца обнаруживались какие-то серьезные отклонения, то его сбрасывали со скалы, если в лёгкие, то возвращали родителям.

Физическое воспитание в Спарте начиналось с семилетнего возраста, детей отнимали у родителей и передавали в собственность государства. Будущих спартанцев закаляли, приучали переносить любые суровые условия (холод, голод, жажду и боль), в процессе чего часть детей погибала. Уже к 14-ти годам будущие воины привыкали к физическим и душевным испытаниям, и имели общую физическую подготовку.

По обычаю «Криптий» 30-40 детей, достигших 15 лет, посвящали в подростки, отправляя их с руководителем в мятежные деревни, где им ставилась задача выжить. По истечению испытания, их переводили в

группу эйренов, где они получали военно-физическую подготовку. С 20-30 лет молодых воинов переводили в группу эфебов, оно включало систематическое обучение военному делу [1, 2, 6].

Физическая подготовка в Афинах осуществлялась наряду с умственным, эстетическим и нравственным обучением воинов, поскольку афиняне стремились воспитать гармонически развитое поколение. Воспитание юношей до 7 лет осуществлялось в семье, а с 8 до 16 они посещали школы. По достижению 16 лет, молодых людей определяли в гимназии (с 16 до 18), затем воинов определяли на военную службу – эфебию.

Афинская система физического воспитания состояла из следующих элементов:

- палестрика – комплекс физических упражнений, проводимых на палестре (на площадке или в зале). К ним относят упражнения, обеспечивающих общую физическую подготовку (пентантлон, панкратион, фехтование, плавание, бой на кулаках, езда верхом, стрельба из лука;

- орхестрика была направлена на развитие пластики и грации воинов, она включала ритуальные упражнения и танцы;

- подвижные игры использовались при занятии с детьми.

Общая концепция и идеи физического воспитания в Древней Греции опиралась на накопленный эмпирический опыт, а методы воздействия упражнений на тело, на тот момент, достигли своих пределов. Развилась система оценки физических возможностей человека по внешним признакам (тип телосложения, наличие отклонений, физические качества и др.) [1, 2, 5].

Вывод. Рассматривая хронологию событий Древней Греции, влияющих на развитие физической культуры и спорта можно сказать, что под влияние рабовладельческого строя, формировались условия принужденной физической подготовки, которые позволили определить возможности и скрытый потенциал человеческого тела. Внедрение физической подготовки в военную деятельность, в таких полюсах как Афины и Спарта, оказало немалое влияние на появление первых школ и формирование идей о физическом воспитании. Олимпийские игры создали и распространили концепт состязаний, который составляет основу спортивной деятельности. Награждение олимпийских чемпионов Древней Греции включало дарение весомых призов, что мотивировало людей к сверхподготовке, вследствие чего появлялись профессионалы (Милон Кротонский) [2, 3, 4, 7].

Список литературы

1. Афинская система физического воспитания: особенности, история и интересные факты. – Текст : электронный. - URL: fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/366444/afinskaya-sistema-fizicheskogo-

vospitaniya-osobennosti-istoriya-i-interesnyie-faktyi (дата обращения : 12.01.2022).

2. Древняя Греция. – Текст : электронный. - URL: ozlib.com/1094907/sport/drevnyaya_gretsiya (дата обращения : 12.01.2022)

3. Олимпийские игры в Древней Греции, история античных Олимпиад. – Текст : электронный. - URL: sportcalorie.ru/historia/olimpijskie-igry-v-drevnej-greczii-istoriya-antichnyh-olimpiad (дата обращения : 12.01.2022).

4. Сорокин, А. В. К истории развития и становления физического воспитания и культуры / А. В. Сорокин, А. С. Качурин. – Текст : электронный // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 10(22). – С. 173-177.– URL: cyberleninka.ru/article/n/k-istorii-razvitiya-i-stanovleniya-fizicheskogo-vospitaniya-i-kultury (дата обращения : 12.01.2022).

5. Бородачева, С.Е. История развития физической культуры в Самарской государственной сельскохозяйственной академии / С.Е. Бородачева, В.А. Мезенцева. – Текст : непосредственный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2016 г. – Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос.гос. проф. – пед. ун-т», 2016. – С. 73-76.

6. Мезенцева, В. А. История возникновения комплекса ГТО в Российской Федерации / В. А. Мезенцева. – Текст : непосредственный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы IV Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 27 февраля 2015 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2015. – С. 300-304.

7. Мезенцева, В. А. История развития физической культуры в России в 1990-е годы и на современном этапе / В. А. Мезенцева. – Текст : непосредственный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы III Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 марта 2014 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2014. – С. 162-163.

УДК 796.011

РАННИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кузьминых А.Н., студент, Мезенцева В.А. ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Кинель, Россия

EARLY STAGES OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Kuzminykh A.N., student, Mezentseva V.A., senior lecturer
Samara State Agrarian University, Kinel, Russia

Аннотация. В данной статье приведен анализ ранних этапов формирования физической культуры, ведь физическое воспитание – основа современного общества. Имея знания о тенденциях её становления, можно строить представление о дальнейшем её развитии.

Ключевые слова: физическая культура, спорт Древней Греции, влияние строя на физическое воспитание.

Abstract. This article provides an analysis of the early stages of the formation of physical culture, because physical education is the basis of modern society. Having knowledge of the trends of its formation, one can build an idea of its further development.

Key words: physical culture, sports of Ancient Greece, the influence of the system on physical education.

В настоящее время, физическая культура и спорт являются важной составляющей культуры современного общества, т.к. она нацелена на укрепление и повышение уровня физического и психического здоровья. Регулярные занятия физической культурой позволяют компенсировать недостаточную двигательную активность, нормализовать физическое состояние, обеспечить гармоническое развитие и дееспособность. Также при правильных и регулярных тренировках снижается психологическое напряжения и повышается уверенность, что оказывает влияние на формирование личности, её взгляды и восприятие [3].

Актуальность. Физическая культура возникла еще в первобытнообщинный период и эволюционировала на протяжении многих тысячелетий, став самостоятельной профессионально-педагогической дисциплиной. Сопоставление исторических этапов с эволюцией физической культуры и спорта позволяет формировать представление о процессах, сопутствующих развитию физкультурного движения. Это дает возможность строить прогнозы тенденций его развития, как глобального культурного явления, что делает исследование актуальным [2].

Цель исследования. Проанализировать состояние и положение физической культуры и спорта на первых этапахеё формирования.

Задачи:

1) Охарактеризовать ключевые особенности теорий возникновения физической культуры.

2) Проанализировать начальные этапы формирования физической культуры и спорта.

Материал и методика исследования. При проведении анализа использовались исторические сведения отечественной и зарубежной истории физической культуры и спорта. Основные направления рассматриваемой литературы затрагивают теории возникновения, этапы формирования и развития физической культуры и спорта, а также особенности методик каждого из отдельных её этапов [2, 3].

Как известно, физическая культура появилось очень давно, и её развитие протекало наряду с эволюцией человека. Процесс сопутствует появлениям потребностей, связанных с совершенствованием физических возможностей. На счет возникновений физической культуры, существует пять теорий.

1. Теория магии (Теодор Рейнак). Согласно ей, повторение комплекса движений, в процессе проведении обрядов и ритуалов, способствовали развитию физических качеств.

2. Теория войны (Эдмунд Берк). Предвоенная подготовка позволила формировать физические качества, результаты которой применялись в военной практике.

3. Теория излишней биологической энергии (Герберт Спенсер) гласит, что появление излишней энергии, способствовало выбросам её, через двигательные действия, что развивало новые качества.

4. Теория игры (Карл Гроос). В данной теории, под игрой понимается явление, которое нацелено компенсировать недостаточность физической активности. В итоге проведения действий, складывалась система, которая влияла на появление качеств.

5. Теория труда (Николай Иванович Пономарев) предполагает, что потребности в ведении активного образа жизни, в целях выживания, оказывали влияние на повторяемость действий, которые влияли на качества.

Физическая культура возникла в период от 40 до 25 тысячелетий до н.э. и развивалась на протяжении остального периода [3].

1. Физическая культура первобытного общества.

Раннеродовой. Физическая культура представляла собой комплекс коллективных игр, полностью повторяющие трудовой процесс. Во время игры люди старались подражать действиям охотников, применяли различные орудия и живые цели.

В *развитородовой* период, игры, постепенно, теряли подражательный характер, становясь имитационными (орудия и цели заменялись на игровой инвентарь).

Позднеродовой. Игры отделяются от трудовой деятельность, участники стали делиться на команды, для игр подготавливались специальные площадки и инвентарь [2].

В период первобытнообщинного строя осуществлялось накопление эмпирических знаний о физической подготовке. Общество формировало

представление об эффекте упражняемости, что выделяло физическую подготовку в отдельный вид деятельности [3].

2. В 4-3 тысячелетия до н.э., в период рабовладельческого общественного строя (Древняя Греция), физическая культура становится классовой деятельностью, и поэтому физическое воспитание получал только господствующий класс. Связь между трудовой и физической деятельностями стирается, физическая культура становится инструментом военной подготовки. На развитие методик физического воспитания влияют врачи, педагоги, а оценка физического здоровья проводилась по внешним критериям [1].

В VII-IV вв.до н.э. расцвет физической культуры в Греции. Огромный клад в физическое воспитание внесла подготовка воинов полюсов Спарты и Афин.

Создание Олимпийских игр 778 г. до н.э. повлияло на распространение состязательной деятельности, которое выделило новый вид физического воспитания – спорт [1, 2, 3].

3. Физическая культура в период классического феодализма (начало V века – средина XVII) становится прикладной дисциплиной для военной подготовки рыцарей (Западная Европа). Нормы воспитания определялись высокими требованиями, согласно им, рыцари должны уметь: плавать, охотится, ездить верхом, фехтовать и др.

В данный период, взгляды исследователей обращены в сторону физиологических возможностей человека, осуществлялись попытки изучения влияний упражнений на человека [3, 4].

4. Физическая культура в эпоху возрождения (XIV-XVI вв.). Эпоха Возрождения характеризуется развитием философской, литературной и педагогической мыслей, искусства и творчества, естественных наук. Постепенно ослабляется феодализм, в основном, в крупных станах Западной Европы, вводится новый класс буржуазия, эталоном которой становится всесторонне развитый человек [2, 5].

Физическая культура становится более организованной, разрабатываются подходы и методы развития физических качеств, накапливаются знания о физиологии человека, о его воспитании и лечении. Все знания приводятся в единую систему различными педагогами-гуманистами и социалистами-утопистами, происходит воскрешение методик физической подготовки древность, происходит осознание необходимости физической культуры. Все идеи организованной физической культуры и других смежных дисциплин находят свое теоретическое обоснование и оформляются [2, 3, 6].

Подводя итоги исследования, можно сказать следующее:

- возникновение и реформация физического воспитания происходили, под влиянием внешних факторов, которые формировали у людей те или иные потребности;

- эволюция общественного строя оказывала влияние на развитие физической культуры, вследствие чего наблюдается её явный переход: от простой игры в подражание до её становления педагогической дисциплиной.

Список литературы

1. Древняя Греция. – Текст : электронный. - URL: ozlib.com/1094907/sport/drevnyaya_gretsiya (дата обращения : 12.01.2022).

2. Сорокин, А. В. К истории развития и становления физического воспитания и культуры / А. В. Сорокин, А. С. Качурин. – Текст : электронный // Научный журнал: Вопросы образования и науки. 2018, ст. 173-177. - URL: cyberleninka.ru/article/n/k-istorii-razvitiya-i-stanovleniya-fizicheskogo-vospitaniya-i-kultury (дата обращения : 12.01.2022).

3. Этапы развития теории физической культуры. – Текст : электронный. - URL:studopedia.ru/3_18110_etapi-razvitiya-teorii-fizicheskoy-kulturi.html (дата обращения : 12.01.2022).

4. Бородачева, С.Е. История развития физической культуры в Самарской государственной сельскохозяйственной академии / С.Е. Бородачева, В.А. Мезенцева. – Текст : непосредственный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2016 г. – Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос.гос. проф. – пед. ун-т», 2016. – С. 73-76.

5. Мезенцева, В. А. История возникновения комплекса ГТО в Российской Федерации / В. А. Мезенцева. – Текст : непосредственный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы IV Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 27 февраля 2015 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2015. – С. 300-304.

6. Мезенцева, В. А. История развития физической культуры в России в 1990-е годы и на современном этапе / В. А. Мезенцева. – Текст : непосредственный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы III Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 марта 2014 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2014. – С. 162-163.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ИСКУССТВОМ

Куприянова А.А., студент, Белова Т.Ч., преподаватель
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Беларусь

FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL CULTURE AND ART

Kupriyanova A.A., student, Belova T.Ch., teacher
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. Актуальность заключается в том, что научная работа подчеркивает факт взаимосвязи физической культуры и искусства, определяет значимость интеграции двух важнейших сфер жизнедеятельности для воспитания всесторонней личности. Цель: выявить особенности интеграции двух крупнейших областей человеческой деятельности – искусства и физической культуры. Объект исследования: проявление черт интеграции искусства и физической культуры. Предмет: структура выявления черт спортивного характера в искусстве массового потребления нашего времени и прошлого.

Ключевые слова: физическая культура, взаимосвязь, искусство.

Abstract. The relevance lies in the fact that the work emphasizes the fact of the relationship between physical culture and art, determines the importance of the integration of the two most important spheres of life for the education of a comprehensive personality.Objective: to identify the features of integration of the two largest areas of human activity-art and physical culture.The object of research: the manifestation of the features of the integration of art and physical culture. Subject: the structure of identifying sports character traits in the art of mass consumption of our time and the past.

Key words: the emergence of culture, interconnection, art.

С самых незапамятных времен каждый видел античные скульптуры с изображением Богов, которым придавались формы «идеального человека». Здесь гармония тела и духа сочеталась очень плотно. Олимпийские игры, изображение женщин с точеными фигурами и мужчин с широкими могучими плечами с раннего детства окружают каждого современного человека. Мы видим, как еще сама история давала понять: идеальный человек – человек гармонии. Он силен духом и находится в слаженной спортивной форме.

Принцип стремления к прекрасному, идеализированному не оставляет людей и в наше время. Все, что мы делаем – это бесконечное стремление к уравниванию прав морального и физического.

Как было заявлено нами в самом начале, искусство часто имело прямое отношение к изображению идеального человека. Почему же оно берет на себя столь важную роль? Ответ на этот вопрос мы можем найти в работе Д. Н. Машкова «Взаимосвязь и особенности взаимодействия культуры, искусства и спорта в физкультурно-спортивной деятельности». Машков пишет: «Физическая культурам и спорт представляют собой неотъемлемую часть общей культуры общества, исторически сложившееся, самостоятельное и самобытное социально – культурное явление общественной жизни» [1, с. 64].

Мы не отделяем проявление искусства и слаженную физическую форму. В каждой картине, музыкальном произведении или литературном произведении мы наблюдаем стремление к прекрасному. Сочетание искусства и физической культуры отображает это прекрасное. Отображает преимущественно потому, что и физическая культура и искусство во всех его проявлениях – одни из крупнейших областей человеческой практики.

В учреждениях образования очень часто интегрируют данные отрасли одна в одну. Так одним из главных компонентов профессиональной подготовки специалистов по физической культуре было и будет взаимопроникновение культуры и искусства в образовательный процесс. Это касается всех вузов. Многие ученые сходятся во мнении, что современное искусство нуждается в спортивной стимуляции, а спортивная деятельность – в окраске искусством.

Интеграция спорта в массовую культуру имела широкое распространение не только во времена прошлого, но и сейчас. Попытки современного человека познать прошлое, так как без прошлого нет настоящего, постоянно обращают его в историю. Прежде всего, это история искусства. Понятные или, напротив, сложные замысловатые, сюжеты способствуют стимуляции мозга и ведут к общему развитию становлению личности. В такой парадигме выстраивания культурного прогресса отдельных людей происходит трансформация и других видов знания. Ознакомившись с искусством живописи, человек будет стремиться познать литературу, архитектуру, физическую культуру. Каждое направление дает стремление к познанию новых отраслей. А ввиду сильной интегративной специфики искусства и спорта – они будут интересны людям при изучении одного из явлений (изучая искусство, интересен спорт, занимаясь спортом – есть желание познать искусство).

Все вышеуказанное формирует общество. Д. Н. Машков пишет: «В настоящее время не вызывает сомнения факт, что физическая культура и спорт представляют собой социокультурный феномен, так как с ними связан необычайно широкий круг гуманистических, культурных, духовных ценностей, позволяющих сознательно, целенаправленно и весьма эффектно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности людей».

Все это, безусловно, говорит о тесной связи между культурой, спортом и социумом. Человек бесконечно будет стремиться к гармонии между телом и духом, что делалось еще в древние времена, а помощь ему окажут лишь история спорта и его отображение в искусстве. Потребление распространяется на широкую публику в массовой культуре. Стало это возможно после того, как большая часть населения имеет грамотность и может вполне спокойно посещать музеи и выставки, понимая и осознавая все те заложенные истины в произведениях искусства. Экспонаты древних ремесленников искусства понятны и доступны теперь многим, имея важное отражение на публике – повышает уровень образованности.

На основе всего вышесказанного, мы провели опрос в группе филологического факультета 2 курса. Нами были предложены вопросы: «Наблюдаете ли вы взаимосвязь культуры и спорта? Считаете ли это необходимым?». Результаты представлены на рис. 1.

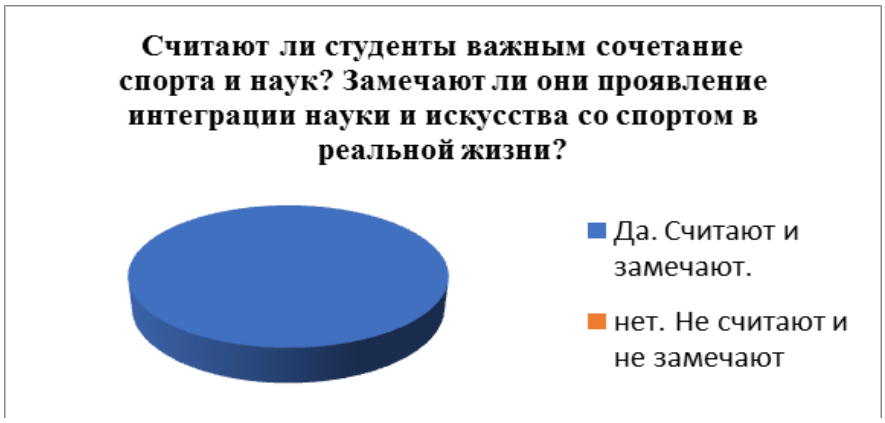


Рисунок 1 – Диаграмма ответов на первый вопрос анкеты

Все 100% процентов студентов ответили положительно. Они действительно часто наблюдают интеграцию сочетания искусства и спорта в учебный процесс. Заметно это и в повседневной жизни. Так студенты часто обращают на это внимание, приходя в театры и музеи, на выставках и в галереях, занимаются спортом дома или ходя на танцы. Они видят интеграцию и в учебном процессе. Изучение классической литературы стоит рядом с занятиями по физической культуре. Это говорит о важности в нашей жизни изучения как искусства и точных наук, так и поддержание слаженной физической формы.

Второй опрос помог конкретизировать полученные сведения о наблюдении взаимосвязи между физической культурой и искусством. Участникам эксперимента был задан вопрос: «В каких отраслях Вы чаще всего замечаете взаимосвязь физической культуры и искусства?» (рис. 2.).

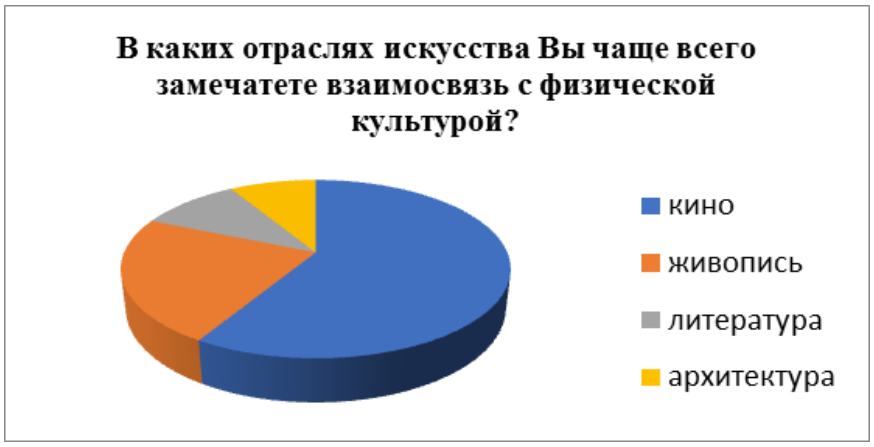


Рисунок 2 – Диаграмма ответов на второй вопрос

Опрос показал, что большинство участников эксперимента наблюдают взаимосвязь в кинематографе. Связано это с популяризацией вышеуказанной отрасли искусства в XXI в., с попыткой визуализации окружающих человека событий. Проведенный нами опрос лишь подтверждает факт того, что физическая культура и искусство неотделимы.

Таким образом, нами были рассмотрены проявления спорта в искусстве и его характерные особенности: от влияния на формирование жизненных принципов до возможности установление истинных ценностей. Особенности интеграции в виде изображения значимых личностей с идеальными пропорциями и показания их великих деяний. Можно сказать, что еще с древних времен люди стали показывать взаимопроникновение двух важнейших областей деятельности человека – спорта и искусства. А уже сейчас мы имеем доказательную базу того, что в наше время интеграция двух вышеуказанных областей имеет не меньшую важность и формирует знание человека о мире и идеальной жизни.

Список литературы

1. Верч, Дж. Голоса разума. Социокультурный подход к опосредованному действию: учебное пособие / Дж. Верч. – Москва: Тривола, 1996. – Текст : непосредственный.

2. Жарков, А.Д. Продюсирование и постановка шоупрограмм: учебник / А.Д. Жарков. – Москва: МГУКИ, 2009. – Текст : непосредственный.

3. Кисилева, Т.Г.Социальнокультурная деятельность: учебник / Т.Г. Кисилева, Ю.Н. Красильников. – Москва: МГУКИ, 2004. – Текст : непосредственный.

4. Новикова, Г.Н. Технологические основы социальнокультурной деятельности: учебное пособие / Г.Н. Новикова. – Москва: МГУКИ, 2010. – Текст : непосредственный.

5. Петров, Б.Н. Массовые художественно-спортивные представления / Б.Н. Петров. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – Текст : непосредственный.

УДК 796.011

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Лаптева В.А., студент, Могунова М.Н., доц.
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова», г. Воронеж, Россия

SOLVING THE PROBLEMS OF SEDENTARY LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE IN MODERN SOCIO-ECONOMIC CONDITIONS OF SOCIETY DEVELOPMENT

Lapteva V.A., student, Morgunova M.N., associate prof.
Voronezh State Forest Engineering University named after G.F. Morozov, Voronezh, Russia

Аннотация. В условиях современного мира с развитием технологий и ускорением темпа жизни и увеличением психических нагрузок, остро встают проблемы малоподвижного образа жизни.

Ключевые слова: малоподвижного образа жизни, проблема, здоровый образ жизни, молодёжь.

Abstract. In the modern world, with the development of technology and the acceleration of the pace of life, including an increase in physical and mental stress, the problems of a sedentary lifestyle are acute.

Key words: sedentary lifestyle, problem, healthy lifestyle, youth.

В условиях современного мира, с развитием технологий и ускорением темпа жизни, связанным психическими нагрузками, остро встают проблемы малоподвижного образа жизни, девиантного деструктирующего поведения и вредных привычек. Перечисленные проблемы существенно снижают тонус и жизнедеятельность организма, ухудшают показатели здоровья в целом [1].

Занятия физической культурой и спортом представляют собой комплексное и многофункциональное решение многих проблем. В первую очередь это профилактика и снижение риска возникновения многих заболеваний, а также влиянием на воспитание человека. Если занятия проводятся на регулярной основе, то происходит повышение функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии. Также спорт имеет и медицинскую подоплеку, так как многие врачи рекомендуют занятия физической активностью (как легкие, так и более насыщенные) в виде профилактики различных заболеваний, а также как основу реабилитации после перенесённых заболеваний, операций и травм. Особое место занимают циклические виды спорта (бег, плавание, катание на лыжах).

При правильном распределении нагрузки, эти виды спорта оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, также в работу включаются все группы мышц. Одним из немаловажных аспектов является и повышение стрессоустойчивости при занятиях спортом, что очень важно в реалиях современного общества [2].

Несмотря на очевидные плюсы физической культуры и спорта, важно соблюдать умеренность и баланс в занятиях. В противном случае чрезмерная физическая нагрузка может нанести урон организму и иметь пагубное влияние, вплоть до необратимых последствий. Это также относится к ряду обострённых проблем в обществе, так как индустрия красоты и актуальные её веяния диктуют свои правила, из-за чего возникают проблемы с пониманием и правильным распределением физической нагрузки у широких слоёв населения. Многие не учитывают уровень собственной физической подготовленности, функциональное состояние организма и руководствуются лишь поверхностными знаниями, не учитывая важность соблюдения баланса и размеренности нагрузок. Подобное незнание, а также злоупотребление физическими нагрузками и занятием спортом может приводить к нанесению вреда организму и ухудшению общего состояния человека. Это лишь подчеркивает важность индивидуального подхода к занятиям, достаточного и своевременного информирования в данной области, а также обращения к специалистам, то есть к тренерам и фитнес-инструкторам.

На данный момент выделяют следующие тенденции в оздоровительной и спортивной сферах современного общества:

- занятия спортом и ведение здорового образа жизни становятся неотъемлемой чертой повседневной жизни;
- повышение качества предоставляемых услуг специалистов спортивно-оздоровительной сферы, что существенно влияет на эффективность и результативность занятий;
- преобладание индивидуальных программ;
- изменения в подготовке спортсменов и в проведении занятий по физической подготовке благодаря высоким технологиям и научно-техническому прогрессу.

Данные тенденции позволяют охарактеризовать тренированного человека в современном обществе. Прежде всего, это регулярность в занятиях спортом и правильное, сбалансированное их включение в свой образ жизни, с построением программы занятий, адаптированной под личностные и индивидуальные характеристики. Это позволяет повышать эффективность занятий и добиваться положительных результатов. Также это свидетельствует о том, что человек имеет навыки тайм-менеджмента, т.е. умения правильно распределять собственные силы и время для большей эффективности в своей повседневной деятельности.

Немаловажным является и соблюдение принципов правильного питания. Зачастую это осложнено ускоренным ритмом жизни, следовательно, отсутствием достаточного времени на приготовление здоровой пищи, а также регулярного и сбалансированного питания. Из-за этого может возникать риск употребления более нездоровых продуктов, таких как фастфуд, полуфабрикаты, консервы, выпечка, продукты быстрого приготовления и другие. Тем не менее, при соблюдении сбалансированного питания, эффективность физической активности существенно повышается.

Наряду с умением распределять нагрузки и правильно питаться, стоит пользование спортивными услугами в виде занятий в спортивных комплексах, фитнес-залах, включающими в себя и кураторство со стороны тренеров и фитнес-инструкторов. Для современного спортивного человека это является наиболее удобным вариантом занятий, так как далеко не у всех есть возможность и время для проведения самостоятельных занятий дома. В первую очередь это связано с жилищным вопросом, так как многие имеют относительно небольшую жилплощадь, где недостаточно пространства. Также это связано с финансовой подоплекой, из-за дороговизны спортивного оборудования, в частности, тренажеров. Имеет место и социальный фактор в виде наличия семьи, родственников, которые могут препятствовать занятиям. Отдельно стоит отметить дистанционные занятия с тренерами и инструкторами – в условиях пандемии подобный формат стал набирать популярность.

С наступлением XXI века значительно продвинулся научно-технический прогресс, затронув при этом и сферу физической культуры и спорта [3]. На данный момент существует огромное количество технологичных устройств и программных обеспечений (программы и приложения на мобильных телефонах, электронных тренажерах, спортивные наушники, пояса, фитнес-трекеры, браслеты, часы), позволяющих выполнять физические упражнения с максимальным удобством и пользой. Подобное использование современных технологий для продвижения спорта и ведения здорового образа жизни прочно укоренилось в повседневности современного общества.

Развитие научно-технической сферы в спорте привело не только к популяризации спортивных девайсов, но и к приданию гласности ведению спортивного и здорового образа жизни – активное использование социальных сетей, проведение разнообразных спортивных марафонов и флешмобов позволило вывести занятия физической культурой и спортом на более глобальный уровень, а также создать регулярную поддержку и мотивацию для участников подобных мероприятий и явлений.

Выводы:

1. Двигательная активность – самый результативный способ борьбы с гиподинамией (недостаточная физическая активность). Стимулом к

занятиям физическими упражнениями может стать отдых от информационного потока.

2. Важно, для решения проблем сидячего образа жизни, чтобы рацион питания был правильно сбалансирован.

3. Чтобы привлечь молодёжь к здоровому образу жизни необходима информация, мотивация и личная заинтересованность.

Список литературы

1. Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. – Текст : непосредственный // ФиС. – 2007. – №3. – С. 13.

2. Могунова, М.Н. Ортобиоз как главный фактор здорового образа жизни студентов технического вуза / М.Н. Могунова, Н.П. Деркачева. – Текст : непосредственный // Культура физическая и здоровье современной молодёжи : материалы IV Международной научно-практической конференции. – Воронеж, 2021. - С. 153-157.

3. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся : учебное пособие. – Москва : Физическая культура, 2007. – 288 с. – Текст : непосредственный.

4. Черясова, О. Ю., Онищук М. А. Физическая культура в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. – Текст : непосредственный // Молодой учёный. – 2018. – №48 (234). – С. 336.

УДК 796.038

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ДВИГАТЕЛЬ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Мошков А.Н., студент, Почкин М.О.,студент,
Груздев А.С., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Ивановский государственный химико-технологический университет», г. Иваново, Россия

STUDENT SPORTS CLUB AS AN ENGINE FOR THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS IN A TECHNICAL UNIVERSITY

Moshkov A.N., student, Pochkin M.O., student, Gruzdev A.S., senior lecturer
Ivanovo State University of Chemical Technology, Ivanovo, Russia

Аннотация. В статье говорится об опыте организации спортивно-оздоровительной работы в вузе путем создания студенческого спортивного клуба как независимой молодежной организации, участвующей в развитии массового спорта.

Ключевые слова: массовый спорт, студенческий спортивный клуб, спортивно-оздоровительная работа, вуз, соревнования.

Abstract. The article deals wth the experience of organizing sports and recreational work at the university by creating a student sports club as an independent youth organization participating in the development of mass sports.

Key words: mass sports, student sports club, sports and health work, university, competitions.

Актуальность данной работы представлена как опыт организации и реализации потенциала молодежи в физической культуре и спорте.

Цель работы: поделиться опытом работы в развитии массового спорта в вузе, проанализировав данные за 5 лет работы ССК «Реактор» (ИГХТУ).

Результаты исследования. Организация студенческих спортивных клубов (в дальнейшем ССК) в технических вузах может стать двигателем развития массового спорта, так как ССК может удовлетворить потребности молодежи в движении, в соревновательной деятельности и организаторских способностях студентов.

Проведение и организация спортивно-оздоровительной работы в технических ВУЗах приобретает всё большее значение в настоящее время. Связано это с интересом студентов к данному направлению деятельности, как возможности реализации своих двигательных потребностей и организаторских способностей в сфере физической культуры и спорта. Организацию такой работы мы представляем в виде пирамиды, где основанием будет физическая культура для поддержания здоровья (это основные занятия по физической культуре и спорту в рамках программы ВУЗа). Затем следует оздоровительная работа массовой направленности (массовый спорт) в разных вариациях, в нашем вузе это работа ССК «Реактор» и работа оздоровительных групп аэробики и атлетической гимнастики, ближе к вершине пирамиды стоит студенческий спорт, как работа спортивного клуба вуза, и вершина– спорт высших достижений.

«*Массовый спорт* – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и/или самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях» [3].

Мы обратимся к работе ССК в нашем вузе. ССК «Реактор» был образован в 2015 году. Он формирует спортивную деятельность, не предусматривающую экономическую эффективность и направленную на физическое воспитание студентов. Он представляет систему организации соревнований по разным видам спорта и отдельным физическим упражнениям, основанную на добровольно-общественных началах. В студенческий спортивный клуб могут вступить все желающие студенты [1].

В табл. 1 мы представляем данные 2015 года о численности студентов, занимающихся спортом в числовом и процентном соотношении по отношению к числу, студентов очной формы обучения.

Таблица 1 – Численность студентов, занимающихся спортом, в числовом и процентном соотношении по отношению к числу студентов очной формы обучения

Год	Очная форма обучения (чел), %	Массовый спорт Оздоровительные направления.		Спортклуб «ИГХТУ»	Спорт высших достижений
		ССК «Реактор»	Аэробика Атлетическая гимнастика		
2015	3087	524	67	282	49
	100%	16,97%	2,17%	9,13%	1,58%

Мы проанализировали данные о работе ССК и пришли к выводу, что организация спортивного студенческого клуба в вузе привела к активизации молодежи. Идея привлечения студентов к спортивным соревнованиям с правом самоорганизации по командам по любому групповому принципу в спортивных играх (баскетболе, баскетболе 3 на 3, волейболе, мини-футболе), дала возможность поучаствовать многим в этих соревнованиях, так как игровой компонент является основным у молодежи.

ССК «Реактор» предложил соревнования для студентов разных групп здоровья и студентов, имеющих разные интересы. Были проведены турниры по настольным играм: настольный хоккей, шахматы, шашки; киберспорт, армрестлинг, бадминтон, дартс. ССК были предложены танцевальные марафоны, командные соревнования по типу фестиваля ГТО, соревнования болельщиков команд. В клуб была привлечена как физически активная часть молодежи, так и физически пассивная, но желающая реализовать себя в интеллектуальном информационном пространстве, также были студенты, которые нашли себя здесь в качестве судей по видам, работая за компьютером, с фотоаппаратом, отвечая за оформление и организацию. Конечно, такие предложения были с большим интересом приняты молодежью, и клуб завоевал внимание и любовь студентов. Кроме того, было отмечено, что студенты, дополнительно посещающие ССК «Реактор» в 2019 году улучшили свои показатели в физической подготовленности, что просматривается в бальной системе оценок в нашем вузе [2].

В табл. 2 представлены данные о числе студентов, привлеченных к участию в спортивно-массовых соревнованиях ССК «Реактор» в течение пяти лет от общего числа студентов, а на рисунке – динамика роста

количества студентов, задействованных в массовом спорте ИГХТУ, выраженная в процентах.

Таблица 2 – Число студентов, привлеченных к участию в спортивно-массовых соревнованиях ССК «Реактор» в течение пяти лет, от общего числа студентов

Учебный год	Очная форма обучение студентов (чел.)	Массовый спорт в ИГХТУ
2015	3087 (100%)	524 (16, 97%)
2016	3050 (100%)	588 (19, 27%)
2017	2825 (100%)	634 (22, 44%)
2018	2751 (100%)	752 (27,32%)
2019	2564 (100%)	845 (32, 95%)

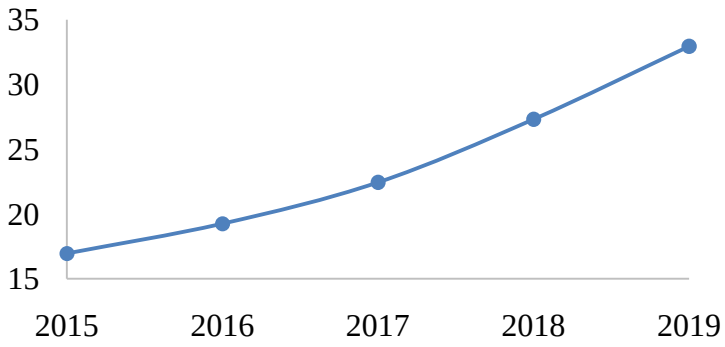


Рисунок – Динамика роста количества студентов, задействованных в массовом спорте ИГХТУ (в %) по годам

Выводы: развитие массового спорта в современных экономических условиях должно опираться на потребности молодежи в реализации своих потенциальных резервов (физических, интеллектуальных, организаторских) через создание спортивных студенческих клубов, способных привлечь молодежь к занятиям через участие в спортивных соревнованиях.

Список литературы

1. Кокшарова, И. В. Эффективность дополнительных занятий по физической культуре в вузе / И. В. Кокшарова, Л. В. Рябчикова, А. В. Белова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции,

Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 181-183.

2. Почкин, М. О. Анализ динамики двигательной активности молодежи в период взросления / М. О. Почкин, О. А. Ильичева. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 137-141.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020). – Текст : электронный // КонсультантПлюс : официальный сайт компании «КонсультантПлюс». – URL: http://www.consultant.ru/ (дата обращения : 12.01.2022).

УДК 304.2:796:378

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Нестерова Е.Д., студент, Смелкова Е.В., канд. пед. наук., доц.
ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины», г. Казань, Россия

SOCIAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND SOME WAYS TO SOLVE THEM

Nesterova E.D., student, Smelkova E.V., cand. of pedag. science., associate prof.
Kazan State Academy of Veterinary Medicine, Kazan, Russia

Аннотация. В последнее время тема развития физической культуры и здорового образа жизни среди студентов становится наиболее популярной и актуальной. Физическая культура – это залог хорошего самочувствия и здоровья. На пути совершенствования физической активности молодежи стоят социальные проблемы спорта. Социальные проблемы – это ситуации и условия, прямо или косвенно негативно влияющие на человека с точки зрения общества. В данной статье отражаются основные вопросы по решению этих проблем. Результатом социологического опроса студентов является нехватка денег для посещения платных фитнес-центров и как следствие, снижение заинтересованности в занятиях физической культурой. Таким образом, рационально включать в образовательный процесс высших учебных заведений бесплатные секции различного направления физической активности.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическая активность, высшее учебное заведение, физическая культура.

Abstract. Recently, the topic of the development of physical culture and a healthy lifestyle among students has become the most popular and relevant. Physical education is the key to well-being and health. The social problems of sports stand in the way of improving the physical activity of young people. Social problems are situations and conditions that directly or indirectly negatively affect a person from the point of view of society. This article reflects the main issues for solving these problems. The result of a sociological survey of students is the lack of money to visit paid fitness centers and, as a result, a decrease in interest in physical education. Thus, it is rational to include free sections of various areas of physical activity in the educational process of higher educational institutions.

Key words: sport, students, physical activity, higher educational institution, physical culture.

Актуальность. На сегодняшний день физическая культура и спорт активно развиваются. Первостепенное влияние на формирование здорового образа жизни и развитие самого общества оказывает внедрение массовой юношеской физической активности. Становятся популярны новые направления, такие как аэробика, пилатес, стретчинг, функциональные тренировки, йога. Но у молодого поколения не всегда есть финансовая возможность посещать фитнес-клубы, многие ссылаются на отсутствие рядом с местом учебы или местом жительства спортивных площадок и физкультурно-оздоровительных комплексов. В связи с этим отсутствует заинтересованность студентов в занятии спортом. Поэтому актуально введение в высшие учебные заведения бесплатных спортивных секций для повышения общего уровня спортивной культуры человека.

Цель: выявить и обозначить социальные проблемы отсутствия интереса у студентов к занятиям физической культурой.

Предмет исследования: социальные проблемы физической культуры в высших учебных заведениях и некоторые пути их решения.

Метод исследования: социологический опрос студентов КГАВМ.

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и жизнедеятельности студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт, который занимает свое особое место в спортивном движении молодежи. Ему, безусловно, присущи все без исключения социальные функции [3].

Современная студенческая молодежь ведет недостаточную двигательную активность, при этом снижается не только работоспособность, но и появляется утомляемость, ухудшается общее самочувствие. На наш взгляд, решением данной проблемы являются

занятия популярными видами фитнеса. Фитнес формирует физические качества и психические свойства характера. Занятия фитнесом развивают настойчивость, целеустремленность, умение работать в команде [1].

Также администрация вузов должна учитывать мнение учащихся при привлечении их в спорт, должна сделать занятия физической культуры более привлекательными для обучающихся, чтобы поднять интерес к различным направлениям спорта [2].

В виду ряда проблем (низкая оплата труда преподавателей, отсутствие льгот и др.) в вузах акцент на спорт не делается должным образом, не зарождается и не развивается стремление среди студентов заниматься в определенной сфере спортивной деятельности. Демонстрация преподавателями на личном примере значимости физкультуры и спорта для здоровья, активное участие студентов в различных спортивных соревнованиях поднимет вовлеченность и престиж занятия физической культурой. Также существует проблема отсутствия высококвалифицированных тренеров-преподавателей. Из-за этого спортсмены теряют возможность выйти на профессиональный уровень.

В городах, несмотря на огромное разнообразие спортивных объектов, большинство спортивных организаций предоставляют свои услуги на платной основе. При рассмотрении социальных проблем в стенах вуза, можно сказать о большой стоимости инновационного спортивного оборудования. Данная проблема связана с тем, что учебное заведение не может позволить себе полностью закупить весь комплект современного спортивного инвентаря, что снижает возможность высокого уровня физической подготовки студентов.

Результаты исследования. Нами был проведен опрос среди учащихся 3 курса КГАВМ им. Н.Э. Баумана. Им предстояло ответить на вопрос о том, имеется ли у них возможность посещать платные занятия в фитнес-клубе или они предпочли бы бесплатные секции в учебном заведении. Из 40 человек лишь 19 сказали о том, что имеют материальные средства для использования услуг фитнес-клубов. Таким образом, введение бесплатных занятий спортом различного направления рационально включать в образовательный процесс как метод повышения заинтересованности студентов. Это, отчасти, является необходимым условием на пути к регулярной физической активности.

Сущность вышеизложенного материала сводится к тому, что организация секционной работы в высших учебных заведениях способствует подготовке высококвалифицированных спортсменов, что может быть значимым для развития спорта высших достижений. А ориентация на удовлетворенность студентов бесплатными занятиями физической культурой и спортом является социальным эффектом физкультурно-спортивной среды вуза.

Следует отметить, что решение социальных проблем спорта подразумевает высокую и качественную подготовку студентов в физическом воспитании, повышение их оздоровительного уровня в целом.

Список литературы

1. Смелкова, Е.В. Влияние фитнеса на формирование физических качеств девушек / Е.В. Смелкова, Е.Д. Нестерова. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург :СПбГАУ, 2021. – С.550-554.

2. Ведерников, А. В. Социально-экономические проблемы в области спорта и физической культуры системы вуза, пути решения и развития / А. В. Ведерников, Я. С. Бакулина, А. А. Гусев. – Текст : непосредственный // Экономические и гуманитарные науки. – 2015. – № 7(282). – С. 35-42.

3. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В.А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. – Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. – 380 с. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/110339.html (дата обращения: 18.01.2022).

УДК 796

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ И В НАШЕ ВРЕМЯ

Овчинникова А.А., студент, Белова Т.Ч., преподаватель
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Беларусь

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE SOVIET UNION AND OUR TIME

Ovchinnikova A.A., student, Belova T.Ch., teacher
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. Актуальность: рассмотрение одной из важнейших проблем совершенствования и развития системы преподавания и роли физической культуры в жизни общества начиная с Советского союза и по наше время. Цель: провести сравнительный анализ занятий физической культурой в наше время и во времена Советского союза.

Ключевые слова: сравнительный анализ, физическая культура, занятия.

Abstract. Relevance: consideration of one of the most important problems of improving and developing the system of teaching and the role of physical culture in the life of society from the Soviet Union to our time.

Purpose: to conduct a comparative analysis of physical education classes in our time and during the Soviet Union.

Key words: comparative analysis, physical education, classes.

Физическая культура и манера ее преподавания на разных этапах становления дисциплины были различными. Каждый урок, каждое занятие целиком и полностью отражало значимость становления здорового и сильного общества. Недаром говорят: «В здоровом теле – здоровый дух!».

В советское время все начиналось, как правило, с зарядки. Занятия проходили в больших коллективах. Группы объединяли до 40 человек. Имела особую популярность, так называемая, производственная гимнастика. Состояло занятие из элементарных физических упражнений (прыжки, бег на месте, выпады, вращение туловищем). Упражнения выполняли сотрудники на рабочих местах. Способствовало это включению в режим трудового дня с целью повышения работоспособности, укреплению физического здоровья, поддержанию боевого духа, предупреждению преждевременного утомления сотрудников. Комплекс самих упражнений сводился к базовому, как и было заявлено ранее, или мог составляться с учетом особенностей трудового процесса (таким образом давались ответы на такие вопросы, как время проведения занятий – дневное или вечернее; места – специальные помещения или рабочие места и др.).

В советской культуре спорт и физическая культура занимали особое место в жизни общества. Массовые занятия физической культурой, спортивные программы были нацелены на объединение народа, еще в середине прошлого столетия был создан Комитет по физической культуре и спорту (Спорт комитет СССР).

Еще в 30-х годах были созданы добровольные спортивные общества. Физическая культура являлась общим достоянием. Были созданы целые спортивные коллективы на предприятиях, в учреждениях, колхозах, совхозах, учебных заведениях и др., а так же спортивные клубы. Как и было заявлено ранее, все это было сделано народом во главе с государственной властью для поддержания боевого духа и коллективной осознанности. В 36-38 г.г. были созданы ДСО (добровольные спортивные общества) в профсоюзах, а также общество «Урожай», объединявшее работников и государственного сектора в сельском хозяйстве.

В Советском союзе большое внимание уделялось объединению общества. Каждый гражданин знал о том, что обязан трудиться на благо родине. Объединять людей пытались всеми способами: от организационных собраний до рядовых занятий физической культурой.

Даже на национальных праздниках выступали спортивные коллективы. Часто были организованы чисто спортивные мероприятия. На это указывается, например, в книге Терескина А. В. и Мельниковой Н. Ю. «История физической культуры»: «В стране проводилось большое количество соревнований и спортивных праздников».

Ситуация в наше время начала меняться. Конечно, в странах по-прежнему особое внимание к спорту, но новые технологии и применение индивидуального подхода лишь улучшают состояние физической культуры в современности. Открываются спортивные залы и клубы. Особенно популярны занятия с тренером на индивидуальной основе. Касается это и учебных заведений.

Наше время – век инновационных технологий. Сейчас почти каждый спортзал оборудован новыми приспособлениями для занятий спортом. Так же существуют новые усовершенствованные методики, которые разрабатываются профессионалами индивидуально для каждого занимающегося. Появляются новые методики преподавания физической культуры. Каждому занимающемуся подбирают индивидуальную программу в соответствии с состоянием здоровья и возрастной категории. Происходит своего рода эволюция спорта. Особенно это касается детей. Исходя из статьи Самоделкиной Р.А., мы лишь убеждаемся в этом: «Многие специалисты полагают, что постоянное использование одних и тех же методик работы значительно снижает интерес детей к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, приводит к снижению результативности» [3, с. 2].

Нами было проведено два опроса, характеризующие отличительные черты занятий физической культурой в Советском союзе и наше время. Участники эксперимента были разделены на две группы: люди старшего поколения (от 45 до 55 лет) и люди молодого возраста (от 15 до 30 лет). Обеим группам было задано несколько вопросов:

1) Как проходили занятия физической культурой в ваще время? Как проходят сейчас?

2) Нравится ли Вам современные программы занятий физической культурой (занятия с тренером, занятия в спортзалах и т. п.)?



Рисунок 1 – Результаты опроса по первому вопросу

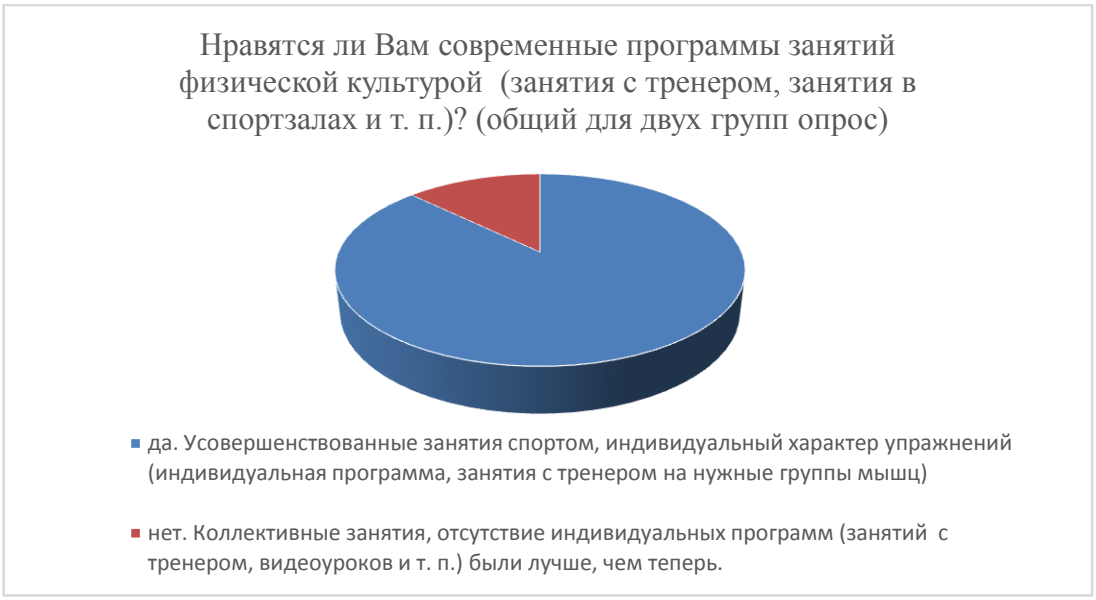


Рисунок 2 – Результаты опроса по второму вопросу

Таким образом, опросы показали отличительные черты занятий спортом двух временных парадигм: в Советском союзе и в наше время. Участники старшего поколения говорили о занятиях, направленных на поддержание коллективного сознания, проводились занятия спортом в больших группах (выполнение упражнений всем коллективом (нередко на рабочих местах), отсутствие видеоуроков и популярности спортивных заведений). В наше время коллективные занятия физической культурой не исчезли (в учебных заведениях программа не была изменена до конца, но

начало усовершенствованию системы было положено: учащихся разбивают на малые группы, ввиду необходимости (состояние здоровья) создают индивидуальную программу), однако сейчас большей популярностью пользуются занятия в спортзалах, индивидуальная работа с тренером. Интересуют такие занятия людей и старшего поколения. Около 90% опрашиваемых подтвердили интерес к новым программам на индивидуальной основе. Необходимость в поддержании коллективного сознания постепенно исчезает, что сказывается на всех областях жизнедеятельности людей, касается это и занятий физической культурой. Видеоуроки, походы в спортзал набирают популярность все больше, что доказывают и проведенные выше опросы.

Список литературы

1. Давыдов, О. Как укрепить иммунитет ребенка? Полезные советы. – Текст : электронный. – URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01006586878 (дата обращения : 12.01.2022).

2. Капущак, М. Футбол для всех. Самый популярный в мире спорт и новые учебные пособия по физической культуре. – Текст : электронный. - URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01006586878 (дата обращения : 12.01.2022).

3. Самоделкина, Р.А. Современные инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной работу ДОУ. – Текст : электронный. - URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01006586878 (дата обращения : 12.01.2022).

4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – Москва : Советский спорт, 2013. – 392 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.01

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РОССИИ

Савушкин М., студент, Беляева А., студент,
Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS IN RUSSIA

Savushkin M., student, Belyaeva A., student,
Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. Физическая культура и спорт играют неоспоримо важную роль в развитии общества и воспитании молодежи. Здоровый образ жизни – это одна из наиболее актуальных проблем в современной

России. В настоящее время в России предпринимается ряд мер для привлечения молодежи к занятиям спортом, поскольку спорт и физическая культура представляют мощную социальную силу развития общества.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивные мероприятия, здоровый образ жизни.

Abstract. Physical culture and sports play an important role in the development of society and the education of young people. A healthy lifestyle is one of the most acute problems in modern Russia. Currently, a number of measures are being taken in Russia to attract young people to sports, since sports and physical culture represent a powerful social force for the development of society.

Key words: physical culture, sports, sports events, healthy lifestyle.

Актуальность. Физическая культура и спорт в России играют неоспоримо важную роль в развитии общества и воспитании молодежи. Физическая культура – деятельность, направленная на развитие физического здоровья, представляет собой часть общей культуры и включает овладение спортивным мастерством и научными знаниями в данной области. Существенным мотивом, побуждающим человека заниматься физической культурой и спортом, является стремление к совершенству не только физическому, но и духовному, позволяющему использовать физическое здоровье для пользы всего общества в соответствии с его потребностями [1].

В настоящее время спорт выполняет множество социальных и политических функций, в связи с чем в большинстве стран осуществляется государственный контроль над спортом путем принятия соответствующих законов и выделения финансирования. Именно по такому пути развивался спорт в нашей стране до начала 90-х годов XX столетия.

Однако спортивные общества и организации в 90-х годах стали переходить на коммерческую основу. Далеко не все дети смогли получать доступ к занятию спортом, что послужило толчком к изменению отношения к спорту у молодежи не в лучшую сторону. Традиционные формы физкультуры и спорта по месту жительства, учебы или работы людей стали ослабевать, неуклонно растет стоимость физкультурно-спортивных занятий, снижается их доступность.

Таким образом, целью настоящего исследования является исследование тенденций развития современного спорта в России на основании анализа литературы.

В соответствии с поставленной целью решаются следующие задачи:

- определить роль физического воспитания молодежи в решении социально-экономических проблем современной России;
- выявить тенденции развития массовой оздоровительной физической культуры в России.

Результаты. Прежде всего, хочется выделить два главных аспекта воспитания физической культуры у молодежи: социально-экономический и политический.

К социальным функциям спорта относятся присущие им свойства воздействия на личность и на человеческие отношения, развивать и удовлетворять определённые личные и общественные потребности [2]. Систематические занятия физической культурой и спортом – важнейший фактор сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни – это одна из наиболее актуальных проблем в современной России. Каждая страна ждет от своего нового поколения, что оно будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. В решения данной задачи немаловажное значение имеют занятия физической культурой и спортом, которые должны стать доступными и интересными каждому. Проблема состоит в том, что в современной России молодое поколение проявляет недостаточный интерес к занятиям спортом и не стремится к здоровому образу жизни [3].

В современном обществе молодежь находится под влиянием большого спектра негативных тенденций: развитие транспорта обуславливает снижение физической активности, компьютеры и социальные сети способствуют катастрофическому снижению межличностного общения, полностью заполняют досуг. Не секрет, что подростки злоупотребляют курением, алкоголем, наркотиками в связи с отсутствием возможности самореализации [4], что, безусловно, является одной из социально-экономических проблем в нашей стране.

Следовательно, одной из задач государства является нравственное, физическое и социальное развитие детей и молодежи. Реализация данной задачи во многом зависит от доступности занятий физической культурой, развития спортивной инфраструктуры, возможности принятия участия в спортивных мероприятиях и походах.

Любому цивилизованному государству необходимо уделять внимание проблеме физической культуры. Большое значение в развитии массового физкультурно-спортивного движения играет активная пропаганда престижа здорового образа жизни, создание условий не только для организованных форм занятий физической культурой и спортом, но и для желающих заниматься самостоятельно по месту жительства [5].

На фоне проблемы незаинтересованности молодежи физической культурой, очень своевременным стало решение правительства РФ возродить систему физической подготовки «Готов к труду и обороне» (ГТО). Решение сохранить старое название ГТО явилось данью традициям национальной истории.

Кроме того, в России уже традиционными стали 5 массовых спортивных мероприятий [6], целью которых является популяризация здорового образа жизни и занятий физической культурой.

«Гонка героев» – российский экстремальный забег по пересеченной местности, этапы которого проходят по всей России. «Гонка Героев» – это новый вид активного отдыха, это не просто забег, а своеобразный фестиваль здорового образа жизни и спорта.

«Лыжня России» – мероприятие, которое объединяет поклонников одного из самых популярных и массовых видов спорта – лыжного. Гонка проводится с 1982 года и является большим зимним праздником, количество участников которого неуклонно растет. Соревнования привлекают россиян к занятиям физической культурой и пропагандируют здоровый образ жизни. Вместе с любителями на старт по традиции выходят спортсмены-профессионалы, олимпийские чемпионы, а также ветераны спорта.

Мероприятие «Межрегиональный командный форум «Больше жизни» направлено на развитие экотуризма, спортивного и промышленного туризма и позволяет привлечь внимание к региону, который обладает необходимым потенциалом для решения задач импортозамещения.

Казанский марафон – мероприятие, которое проводится в Казани с 2015 года и включает в себя марафонскую дистанцию 42 км, полумарафонскую – 21,1 км, 10 км и 3 км. Участие в этом мероприятии принимают профессиональные спортсмены и любители этого вида спорта.

Чемпионат России по гиревому спорту – это современное и стремительно развивающееся спортивное движение. Гиревые клубы снова открываются в больших и малых городах страны. Гири привлекательны и тем, что не требуют колоссальных вложений от начинающего атлета. Еще одно преимущество этого вида спорта в том, что можно начать занятия в любом возрасте.

Таким образом, основными тенденциями развития спорта в России является не только возведение спортивных объектов, но и проведение спортивных мероприятий, не требующих специальной дорогостоящей инфраструктуры. С каждым годом количество таких спортивных мероприятий в России неуклонно растёт. У каждого есть возможность поучаствовать лично или в составе своей команды. Бег, плавание, полоса препятствий, силовые соревнования, зимние и летние виды спорта.

Спортивная политика аналогично политике социальной, экономической, образовательной является важной составной частью политики в области работы с молодежью. Проведение международных соревнований позволяет решать ряд политических задач, одна из которых – это формирование чувства гордости за свою страну. Так, одним из значимых международных спортивных мероприятий, состоявшихся в

современной России – Зимняя Олимпиада в Сочи в 2014 году, а также Гран-При «Формулы – 1» в Сочи в 2014. Зимняя Олимпиада в Сочи позволила создать уникальную инфраструктуру на юге России, что дает возможность не только проводить международные соревнования по зимним видам спорта на самом высоком современном уровне, но и привлекать туристов со всех уголков мира.

Вывод. Спорт и физическая культура представляют мощную социальную силу развития общества. Развитие общества и связанные с ним преобразования выявили важнейшую необходимость организации занятий физической культурой и спортом с детьми и молодежью. Данная тенденция обусловлена социальными факторами развития общества, главным из которых является всестороннее и гармоничное развитие личности человека при занятиях физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Динамика развития личностных компонентов здорового образа жизни у относительно здоровых студентов / М. Д. Кудрявцев, И. Е. Крамида, С. С. Ермаков [и др.]. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 6. – С. 26-33.

2. Тенденции развития спорта и физической культуры в России / Е. В. Панов, А. И. Кравчук, С. А. Паршин [и др.]. – Текст : непосредственный // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – № 10 (12). – С. 59-63.

3. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VI международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2017 г.- Екатеринбург : ФГАОУ ВО «Рос.гос. проф. пед. ун-т». 2017. - 525 с. – Текст : непосредственный.

4. Жизнь за пределами Интернета, или «Большое приключение в детском лагере Дмитрия и Матвея Шпаро / под общей редакцией Д. И. Шпаро. – Москва: Анкил, 2013. – 168 с. – Текст : непосредственный.

5. Социально-экономические проблемы в области спорта и физической культуры системы ВУЗа, пути решения и развития / Я. С. Бакулина, А. В. Ведерников, А. А. Гусев. – Текст : электронный.- URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-ekonomicheskie-problemy-v-oblasti-sporta-i-fizicheskoy-kultury-sistemy-vuza-puti-resheniya-i-razvitiya (дата обращения: 18.12.21).

6. Топ-5 массовых соревнований России. – Текст : электронный. -:URL: https: //ironking.ru/articles/poleznye-ssylki/top-5-massovykh-sorevnovaniy-rossii/ (дата обращения: 18.12.21) .

УДК 796.012.6

НЕСТАНДАРТНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Саловарова Н.А., студент
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России, г. Иркутск, Россия

NON-STANDARD PHYSICAL EXERCISES AS AN EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL TRAINING

Salovarova N.A., student
Irkutsk State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Irkutsk, Russia

Аннотация. Нестандартные физические упражнения набирают всё большую популярность. В статье проведён анализ нестандартных физических упражнений, дана краткая характеристика.

Ключевые слова: нестандартные физические упражнения, физическая подготовка, командная работа.

Abstract. Non-standard physical exercises are gaining more and more popularity. The article analyzes non-standard physical exercises, gives a brief description.

Key words: non-standard physical exercises, physical training.

Актуальность статьи заключается в том, что физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни человека, и чтобы здоровье было в пределах нормы, человек посещает различные кружки, секции, спортивные залы или же занимается дома, где совершенствует свои результаты и повышает выносливость, тем самым помогая своему организму преодолевать ежедневные нагрузки. Для достижения таких результатов необходимо грамотно подойти к своему режиму и виду нагрузок, так как верная тактика уже 80% успеха. Нестандартные методы физической подготовки отлично подойдут как новичкам, так и тем, кто постоянно занимается спортом. Вот почему вопрос об изучении нестандартных физических упражнениях как средства физической подготовки является актуальной темой для изучения.

Цель: изучить виды нестандартных физических упражнений и их значимость в физической подготовке.

Задачи:

1. Определить эффективность нестандартных физических упражнений.
2. Проанализировать виды нестандартных физических упражнений по критериям: доступность, необходимый уровень подготовки, эффективность.

3. Составить план тренировки из нестандартных физических упражнений.

Основные методы исследования. Анализ литературных источников и научных статей.

В современном мире огромную популярность набирает движение ЗОЖ (здоровый образ жизни), люди активно начинают следить за своим здоровьем. Для совершенствования последнего прибегают к помощи тренажерных залов или отдают предпочтения домашним тренировкам.

Любая тренировочная программа состоит из комплекса (цикла) физических упражнений, которым предшествует разминка и завершается заминкой.

Для начала разберем, что же такое *физические упражнения* – это, элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Также существуют различные *виды физических упражнений*, которые направлены для совершенствования определенных способностей организма и мышц.

- Силовые упражнения – работа с дополнительным весом направлена на рост и силу мышечной массы.
- Комплексы упражнений на растяжку мышц – помогают добиться общей гибкости.
- Кардио-упражения – направлены на повышение выносливости организма, и эффективны для лучшей работы сердца.
- Балансировочные упражнения – это новая ветвь в физических упражнениях, направленная на поддержание и сохранение баланса, равновесия.

В нестандартные физические упражнения входят спортивные игры, в которых задействуется одновременно большое количество мышц, а также развивается внимательность, умение работать в команде и выносливость. Примером таких игр служат баскетбол, футбол, волейбол, теннис, хоккей, еще в эту группу относят – кросс. Минусом такого вида может служить отсутствие необходимого инвентаря или же недостаточное количество игроков.

Рассмотрим круговые или ациклические тренировки, они представляют собой *переменную мощность* нагрузки (от максимальной нагрузки до средней или полное прекращение), *изменчивость ситуации* (различные спортивные снаряды, тренажеры), все это сочетается с *дефицитом времени*.

Такие тренировки активно вовлекают большое количество мышечных групп, способствуют развитию активных двигательных навыков, развивают выносливость, скорость, гибкость и помогают в работе сердца, так как из-за разности упражнений меняется ЧСС (средний диапазон ЧСС во время тренировки от 130 до 180, ЧДД повышается до 40-

50 вдохов в минуту). Наблюдается влияние на ЦНС – одновременно идет большой поток информации и повышается пропускная способность мозга из-за быстрых смен движения и новой оценки ситуации (например, во время командной игры).

Сейчас активно в различные комплексы упражнений включают асаны из йоги, изначально йогу использовали как духовную практику, сейчас же ее применяют для развития гибкости, балансировки и как элементы заминки и разминки.

Аквааэробика – комплекс ритмичных упражнений, выполняемых стоя в воде. Благодаря естественному сопротивлению воды тренируются все группы мышц. Из-за поддерживающих свойств воды выполнять упражнения легче, снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, развивается выносливость и балансировка.

Суммарный эффект таких тренировок оказывает огромное положительное влияние на все системы организма. Такие тренировки будут очень интересны и детям и взрослым, так как можно подключать дополнительный инвентарь, и развивать творческое мышление, ибо нет стандартных рамок.

Рассмотренные виды нестандартных физических упражнений эффективно способствуют развитию таких физических качеств как выносливость, гибкость, координация, сила. Командная работа стимулирует развитие креативного мышления.

План тренировки из нестандартных физических упражнений

В данный комплекс упражнений будут включены силовые и кардио-упражнения, без использования дополнительного инвентаря. Тренировка будет круговой, на каждое упражнение выделяется 30 секунд и 30 секунд отдыха, после 1 круга дается 1 минута отдыха, данную тренировку можно проводить с музыкальным сопровождением, все упражнения выполняются в темпе, удобном участнику. Примерное время тренировки 30-40 минут.

1. Приседание с махом ногой

ИП: ноги в широкой стойке, руки сложены перед собой на уровне груди, выполняется приседание с последующим отведением ноги.

2. Выпады

ИП: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, выполняется выпад на поочередно сменяющиеся ноги.

3. Скручивание с подъемом колена

ИП: ноги на ширине плеч, руки за головой, выполняется подъем ноги и сгибание противоположной руки.

4. Приседание с подъемом рук

ИП: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, выполняется приседание и из низкого приседа прыжки с поднятием рук вверх.

5. Диагональные выпады

ИП: ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняется выпад назад с отведением ноги под диагональю.

6. Планка с перекрестным подтягиванием колен

ИП: планка на прямых руках, выполняется поочередное подтягивание колен к рукам.

7. Вертикальные ножницы на пресс

ИП: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги приподняты, выполняется поочередная смена ног.

На основании проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

Нестандартные физические упражнения эффективны в физической подготовке. Они развивают множество качеств и благоприятно сказываются на работе организма в целом, для проведения таких тренировок не обязателен спортивный инвентарь или физическая подготовка.

Список литературы

1. Маноккиа, П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Маноккиа. – Москва: Эксмо, 2009. – 192 с. – Текст : непосредственный.

2. Тартаковский, М.С. Нетрадиционная физкультура. Новое в жизни, науке и технике / М. С. Тартаковский. – Москва : Знание, 1986. – 64 с. – Текст : непосредственный.

3. Захаркина, В.А. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / В. А. Захаркина, Е.А. Яных. – Москва: АСТ, Сталкер, 2007. – 64с. – Текст : непосредственный.

4. Роуч, М. Тибетская книга йоги / М. Роуч. – Москва: Открытый мир, 2006. – 100 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Сорокин М.С., студент, Барановская П.С., студент,
Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству», г. Москва, Россия

THE USEAGE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN PREVENTING DISEASES AND IMPROVING HEALTH OF POPULATION

Sorokin M.S., student, Baranovskaya P.S., student,
Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. Доказано, что регулярная физическая активность помогает предотвращать и лечить неинфекционные заболевания (НИЗ), такие как болезни сердца, инсульт, диабет и несколько видов рака. Это также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать здоровый вес тела и может улучшить психическое здоровье, качество жизни и самочувствие.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, профилактика заболеваний, укрепление здоровья.

Abstract. Regular physical activity has been shown to help prevent and treat noncommunicable diseases (NCDs) such as heart disease, stroke, diabetes and several types of cancer. It also helps prevent hypertension, maintain a healthy body weight, and may improve mental health, quality of life, and well-being.

Key words: physical culture, sports, health, disease prevention, health promotion.

Актуальность. Недостаточная физическая активность является проблемой общественного здравоохранения, затрагивающей общины во всем мире. С ростом механизации и использования моторизованного транспорта, незапланированной урбанизацией и старением населения, физическая активность падает, даже в странах с низким и средним уровнем дохода [1, 2]. Эта тенденция вызывает беспокойство, поскольку физическая пассивность имеет негативные последствия для общего здоровья.

Практика показывает, что отсутствие физической активности ставит людей перед повышенным риском ожирения, [3] уменьшается продолжительность жизни [4] и возрастает риск развития неинфекционных заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет 2 типа, рака молочной железы, рака толстой кишки. Ли и соавторы [4] подсчитали, что 6-10% от указанных и 9% преждевременной смертности можно объяснить сидячим образом жизни. Аналогичным образом, Всемирная организация здравоохранения рассматривает физическую пассивность как 4-й ведущий фактор риска глобальной смертности [2].

В свете этих обстоятельств потенциальные выгоды от поощрения физической активности на уровне сообщества велики.

Основное внимание в глобальном плане действий ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними уделяется профилактике и лечению сердечных заболеваний, рака, респираторных заболеваний и диабета; основных причин плохого состояния здоровья и ранней смерти в Европе и во всем мире. Физическая неактивность определяется как распространенный модифицируемый фактор риска для этих заболеваний наряду с курением, нездоровым питанием и злоупотреблением алкоголем.

Рекомендации (по физической активности) должны быть подкреплены наукой, и большая часть исследовательских усилий в этой области была сосредоточена на количестве и типе физической активности, необходимых для поддержания здоровья. Это было сопоставлено и тщательно рассмотрено рядом органов здравоохранения [6]. В целом, существует четкая зависимость между дозой физической активности и ее пользой для здоровья; чем более люди физически активны с точки зрения частоты, интенсивности или продолжительности активности, тем больше пользы для здоровья. Те, кто наиболее физически активен, примерно на 30% реже умирают преждевременно по сравнению с наименее активными.

Ранние исследования кардиореспираторного здоровья, которое включает сердце, легкие и кровеносные сосуды, показали, что только энергичная аэробная или выносливая деятельность, такая как бег или быстрое плавание, была полезна для этих систем [1]. Однако эти убеждения изменились, когда было замечено, что всего 150 минут ходьбы в неделю обеспечивают существенную пользу для здоровья сердца и системы кровообращения, снижая частоту сердечных заболеваний, снижая кровяное давление и улучшая липидный профиль крови. Более поздние исследования у мужчин и женщин [2] поддержали этот вывод. Аналогичным образом, было обнаружено, что те, кто регулярно занимается умеренной физической активностью около 150 минут в неделю, имеют более низкие показатели диабета 2 типа или нарушения уровня глюкозы в крови по сравнению с теми, кто менее активен [4]. Кроме того, более короткие занятия физическими упражнениями кажутся столь же эффективными, как и один более длительный эпизод активности. Что касается здоровья опорно-двигательного аппарата, то упражнения с отягощениями и сопротивлением весу, такие как силовые тренировки, прыжки, прыжки и использование оборудования для игровых площадок, необходимы для увеличения и поддержания плотности костной ткани и мышечной силы. Физическая форма опорно-двигательного аппарата положительно связана со здоровьем костей, улучшением баланса, функциональной независимостью, снижением риска падений и травм у пожилых людей, улучшением подвижности, психологическим благополучием и улучшением общего качества жизни.

Нет никаких сомнений в том, что быть неактивным вредно для здоровья. Взрослые, которые не достигают рекомендуемых 150 минут физической активности в неделю, должны постепенно продвигаться к этой цели. Хорошей новостью является то, что даже небольшое количество физической активности имеет огромную пользу для здоровья, особенно для тех, кто переходит от полного сидячего образа жизни к занятиям всего 30 минутами в неделю.

Новые технологии позволили людям сократить объем физического труда, необходимого для выполнения многих повседневных задач на

работе и дома. Владение частным автомобилем снижает потребность в активном транспорте, таком как пешие или велосипедные прогулки, а телевидение, компьютеры и электронные развлечения делают все более привлекательным занятие сидячим досугом, особенно для молодежи. Однако степень влияния этих изменений на наш уровень физической активности была понята относительно недавно благодаря внедрению стандартизированных способов измерения физической активности (например, с помощью акселерометров) и включению всех видов деятельности для оценки того, насколько активны люди на самом деле, включая профессиональную, бытовую, транспортную и рекреационную физическую активность.

Несмотря на многообещающий рост добровольной, рекреационной физической активности (такой как спорт и физические упражнения) в странах с высоким уровнем дохода, это не компенсирует общего снижения случайной активности в других областях повседневной жизни. По мере того, как страны со средним и низким уровнем дохода будут проходить технологический переход, можно предположить, что они также снизят уровень своей физической активности.

Есть доказательства того, что физическая активность может уменьшить симптомы депрессии, повышая настроение и чувство благополучия. Даже небольшое количество физической активности может улучшить реактивность к стрессу и улучшить качество сна.

Регулярная физическая активность также может улучшить остроту ума. Было показано, что это улучшает успеваемость у молодых людей лет и способствует поддержанию навыков мышления, обучения и суждения у взрослых. У пожилых людей поддержание активности может улучшить умственное функционирование в таких областях, как планирование, краткосрочная память и принятие решений, а также отсрочить наступление деменции.

Отсутствие физической активности является существенным и растущим бременем для здоровья, психического благополучия и экономики, что делает повышение уровня физической активности глобальной проблемой общественного здравоохранения.

Список литературы

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва: Альфа-М, 2017. – 352 с. – Текст : непосредственный.

2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – Москва: Советский спорт, 2015. – 172 с. – Текст : непосредственный.

3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник / С.Н. Попов. – Москва: Academia, 2019. – 96 с. – Текст : непосредственный.

4. Lee, I.M., Shiroma E., Lobelo F., Puska P., Blair S.N., Katzmarzyk P.T. Impact of physical inactivity on the world's major non-communicable diseases. Lancet 2012. – 380 c.

5. Lee, I.M., Sesso H.D. and Paffenbarger RS (2000). Physical activity and the risk of coronary heart disease in men: does the duration of exercise episodes predict the risk, Circulation 102: 981-986.

6. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health, Geneva: World Health Organization Press, 2020.

УДК 796.011

ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ КАК ВИДА СПОРТА ОЛИМПИЙСКОЙ ПРОГРАММЫ

Тё О.С[1]., магистрант, Тё С.Э.[1], доц., Тё С.Ю.[2], канд. пед. наук, доц.
[1]ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, Россия
[2]Омский автобронетанковый инженерный институт, г. Омск, филиал ВА МТО имени генерала армии А.В. Хрулёва, г. Санкт-Петербург, Россия

PHILOSOPHICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF WEIGHTLIFTING AS A SPORT OF THE OLYMPIC PROGRAM

Tyo O.S.[1], undergraduate student, Tyo S.E.[1], associate prof. ,
Tyo S.Yu[2]., cand. of pedag. science., associate prof.
[1]Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia
[2]Omsk Armored Tank Engineering Institute, branch of the Army General A.V. Khrulev Military Academy of Logistics, St. Petersburg, Russia

Аннотация. В представленной статье затрагиваются некоторые аспекты развития тяжёлой атлетики, которые опираются на основные философские законы развития общественного строя и, свойственных ему, строящихся общественных отношений. Эти законы определённым образом влияют на нынешние и дальнейшие перспективы существования тяжёлой атлетики как одного из «старожилов» видов спорта олимпийской программы. На наш взгляд, в данной статье сделана успешная попытка раскрытия взаимосвязи философского аспекта с социальным. Философский аспект включает в себя вопросы морали, в отличие от социального, включающего вопросы профессионального саморегулирования и контроля в многолетней подготовке высококвалифицированных тяжелоатлетов. Детальное, выполненное с определённым пристрастием изучение вопросов развития тяжелоатлетического спорта для мужчин и для женщин имеет свои специфические особенности. Исследование было проведено с учётом гендерных характеристик развития физической сферы между полами.

Ключевые слова: философия, аспекты, тяжёлая атлетика, перспективы, развитие, гендерные особенности, Олимпийские игры, программа

Abstract. The presented article touches upon some aspects of the development of weightlifting, which are based on the basic philosophical laws of the development of the social system and, inherent to it, the social relations under construction. These laws in a certain way affect the current and future prospects of the existence of weightlifting as one of the "old-timers" of the sports of the Olympic program. In our opinion, this article makes a successful attempt to reveal the relationship of the philosophical aspect with the social one. The philosophical aspect includes moral issues, in contrast to the social ones, which includes issues of professional self-regulation and control in the long-term training of highly qualified weightlifters. A detailed study of the development of weightlifting for men and women, carried out with a certain predilection, has its own specific features. The study is conducted taking into account the gender characteristics of the development of the physical sphere between the sexes.

Key words: philosophy, aspects, weightlifting, prospects, development, gender characteristics, Olympic Games, program.

Актуальность. Казалось бы, что в тренировочном процессе высококвалифицированных тяжелоатлетов всё предельно просто: с одной стороны, есть подготовленный до определённого уровня спортсмен или спортсменка, а с другой – есть так называемые параметры тренировочной нагрузки, определённое соотношение которых в подготовке тяжелоатлета(ки) приводит его (её) к некоему спортивному результату. Полученный спортивный результат обычно равен затраченным усилиям, временным затратам и количеству специальной работы, которую выполнил спортсмен (ка) за определенный промежуток времени.

Так вот, предположим на время, что мы всё знаем и всё умеем в скоростно-силовой тренировке, в той самой области двигательной деятельности человека, каковой является тренировка тяжелоатлета высокой квалификации. Деление общего объёма физической нагрузки на основную и дополнительную на каком-либо из этапов подготовки – есть объективная необходимость, которая по логике принципов спортивной тренировки должна была бы способствовать оптимизации тренировочного процесса в тяжёлой атлетике и выводить спортсмена(ку) на качественно новый, более высокий уровень тренированности – имеет место быть в длительной подготовке квалифицированного атлета. Конечный спортивный результат, и каковым он окажется – это уже актуальная проблема многолетнего процесса подготовки спортсмена, напрямую зависящая от педагогической грамотности тренерских кадров, от их способности к преобразованию окружающей действительности в ракурсе

объективной оценки значения для общества физического воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта в свете гармоничного воспитания личности.

Цель исследования – разработка и поиск новых путей повышения результативности соревновательной деятельности в тяжелой атлетике как спорте высших достижений.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведённый анализ научной и методической литературы представил авторам статьи возможность абстрактного обоснования успешности спортивной тренировки (деятельности) с основами семейного физического воспитания личности – равноправного члена того общества, в котором эта ***личность*** пребывает.

Обратившись к одному из основных философских законов развития общества как такового, а именно перехода количества в качество, гласящего, что какое-либо количественное накопление должно, в конце концов, перерасти в то именно качество, к которому оно стремится. Это стремление субъективно, но имеет объективно-развивающее, абстрактное обоснование.

Дальнейшие наши изыскания коснулись весьма интересного, на наш взгляд, высказывания основоположника философии Нового времени, французского философа, математика и естествоиспытателя Рене Декарта (1596-1650 гг.) о том, что «… любое *развитие* есть движение, но не любое движение есть *развитие*…». Рассматривая развитие в спортивной деятельности как педагогический процесс, который объективно необратим и не может в точности повториться, например, как предыдущий этап подготовки спортсмена (ки), авторы констатируют, что категория развития в данной ситуации определяется движением сложнейших и материальных и духовных систем, подразумевая многоликую совокупность взаимозависимых друг от друга изменений, приводящих субъект воздействия к новым качественным перестройкам. Поэтому не любое продолжение может быть развитием. Например, объективным показателем в данном случае может выступить отсутствие динамики увеличения основных параметров тренировочной нагрузки в тяжёлой атлетике – рассматриваемые параметры продолжают присутствовать в тренировочном процессе при подготовке атлета, но при этом не имеют тенденции к развитию (увеличению и динамике). Но здесь же имеет место быть и рассмотрение этого высказывания с иной точки зрения – в соревновательной деятельности любого спортсмена (ки) важен его (её) конечный результат, а как он или она к этому результату приходят – личное дело каждого из них. Наверное, иногда стоит серьёзно задуматься над вопросом о «стоимости» завоёванных на соревновательном поприще медалях золотого, серебряного или бронзового достоинства и поставить точку в активных занятиях избранным видом спорта, в той тяжелейшей

работе, которую необходимо выполнять для удержания себя на лидирующих позициях, с чётким пониманием того обстоятельства, что только упорство и целенаправленный труд дают реальный шанс продолжения успешной спортивной карьеры. Здесь ещё раз следует сделать акцент на том, что только поиск и внедрение в тренировочный процесс новых путей (направлений), средств и методов спортивной подготовки может привести к качественным изменениям и перестройкам организма атлетов, потому как сложившийся за долгие годы тренировок рассматриваемый нами процесс далеко не исчерпал себя и конечный результат этой деятельности, опять же, ещё не достигнут – человек не реализовал себя в полной мере. Существующая действительность объективно такова, что внутри себя всегда остаётся небольшая и хрупкая надежда на средоточие ещё не растраченных, скрытых резервов организма, именуемого индивидуальным максимумом.

Другая цитата, высказанная Древнегреческим учёным и философом Аристотелем (384-322 гг. до н.э.) [1, с. 38] также оказалась весьма интересной для нашего понимания. По его определению, «*Движение* – это жизнь … или по иной трактовке, связанной с трудностями перевода – *напряжение*», а длительность жизни каждого члена нашего современного общества неодинакова – и качество этой самой жизни, прежде всего, во многом зависит от индивидуально накопленного человеком двигательного потенциала. Этот потенциал индивид должен накопить в строго отведённое время, желательно во взаимосвязи с биологическими закономерностями развития человека в онтогенезе и с обязательным учётом сенситивных периодов развития двигательных качеств (способностей). В результате жизнь констатирует факт, что чем выше покорённая вершина, на которую смог подняться каждый индивид, тем дольше по времени он с неё будет спускаться к подножию горы, именуемой *жизнью* – тем дольше продлится его *жизненный век* – тем больше хорошего и полезного он сумеет сделать в отпущенный ему срок пребывания в активном, а самое главное, плодотворном творчестве.

С позиции философского знания исследуемого нами случая – философский аспект здесь выступает в качестве приоритетного удовлетворения тех специфических амбиций и запросов спортсмена (ки), которые ориентированы им (ею) на поступательное новаторство в движении вперёд, где приоритетом является успешное решение долгосрочных целей двигательной деятельности над краткосрочными.

Философский аспект здесь тесно связан с требуемым качеством решения двигательных задач, то есть той совокупностью свойств, которая позволяет выделять доминирующие стороны движения при перемещении спортивного снаряда (штанги) снизу-вверх на прямые руки, независимо от выполняемого упражнения (рывка или толчка), и распознавать в этом движении индивидуальные особенности техники выполнения того

соревновательного упражнения, относительно которого специалистами (исследователями) проводится экспертная оценка, делается субъективное заключение, и затем выдаётся письменное заключение, позволяющее делать сравнительный анализ большого количества случаев подъёмов штанги.

Следующее умозаключение касается физических возможностей человека, которые не являются безграничными – на протяжении жизни конкретного человека они могут изменяться в ту или иную сторону, потому что имеют свой реальный предел.

Подобные изменения физических кондиций атлета могут варьировать в широком диапазоне в зависимости от периода или этапа подготовки. В спортивной деятельности, и в тяжёлой атлетике в частности, превышение возможностей может привести организм спортсмена к срыву адаптации; что чревато как минимум заболеванием, а как максимум – досрочным завершением карьеры.

Вся наша профессиональная деятельность связана со спортивной педагогикой, поэтому в жизни мы руководствуемся таким диалектическим принципом, который одновременно является и нашим *девизом:* «Чем дальше к вершинам спортивного мастерства – тем тяжелее…» и подобное понимание ситуации помогает нам стойко переносить возникающие тяготы и лишения спорта высших достижений, с присущей ему спецификой взаимоотношений и особенностями профессиональной деятельности атлетов.

Необходимо отметить, что наступил такой момент, когда мы готовы поделиться накопившимся за долгие годы тренировок как практическим, так и теоретическим опытом подготовки спортсменов в тяжёлой атлетике. Основанием для этого являются личные спортивные достижения всего авторского коллектива в совокупности со знаниями, полученными за время пребывания и творческой работы в данном конкретном виде спорта скоростно-силовой направленности.

На сегодняшний день исполкомом IWF принято решение о сокращении общего количества участников олимпийского турнира и тех весовых категорий, в которых будут соревноваться тяжелоатлеты на Олимпийских играх в Париже в 2024 году [2]. Программа игр как для мужчин, так и для женщин будет представлена пятью весовыми категориями для каждой её части: мужчины – до 61 кг, до 73 кг, до 89 кг, до 102 кг и свыше 102 кг; женщины – до 49 кг, до 59 кг, до 71 кг, до 81 кг и свыше 81 кг. По сравнению с Токийской Олимпиадой 2021 года программа игр должна быть сокращена со 190 участников в Токио – до 120 в Париже, а в отношении весовых категорий с 14-ти (Токио=$7_{\text{мужчины}}$+$7_{\text{женщины}}$) – до 10-ти (Париж=$5_{\text{мужчины}}$+$5_{\text{женщины}}$). Становится несколько тревожно за один из наиболее зрелищных и ярких видов спорта, судьба которого решается не на помосте, а в чиновничьих кулуарах – на административном уровне

людьми, весьма поверхностно разбирающимися в тяжелоатлетическом спорте высших достижений.

Выводы.

1. Недальновидная деятельность руководителей Европейской (EWF) и международной (IWF) федераций ведёт тяжёлую атлетику к международным скандалам и спортивной дискриминации ведущих тяжелоатлетических держав.

2. Анализ динамики результатов выступлений российский спортсменов на международных соревнованиях, и в частности на Олимпийских играх, показывает утрату позиций России как лидера мировой тяжёлой атлетики. Не только прессинг со стороны борьбы с допингом (конкретно со спортсменами сборной России), но и политизация проведения соревнований мирового уровня, возможно даже с дальнейшим исключением тяжёлой атлетики из программы летних Олимпийских игр…

Список литературы

1. Мудрость тысячелетий / составитель Е.А. Павликова. – Москва: ООО Торговый дом «Арбис», 2017. – 256 с. – Текст : непосредственный.

2. Утверждено десять весовых категорий в тяжелой атлетике на Олимпиаду-2024. – Текст : электронный. - URL: https://rsport.ria.ru/20211220/shtanga-1764603440.html (08.01.2022).

УДК 796.075

ВЛИЯНИЕ КРИЗИСА, ВЫЗВАННОГО ПАНДЕМИЕЙ COVID-19, НА МИРОВУЮ ИНДУСТРИЮ СПОРТА

Шульгина А.А., соискатель, Ананьева В.Н., канд. экон. наук, доц.
УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Беларусь

IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC CRISIS ON THE GLOBAL SPORTS INDUSTRY

Shulgina A.A., applicant, Ananyeva V.N., cand of econ. science., associate prof.
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

Аннотация. В статье рассматриваются экономические изменения мировой индустрии спорта, происходящие в результате продолжительного влияния ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-19.

Ключевые слова: индустрия спорта, трансформация, пандемия COVID-19, спортивный рынок, спортивные организации, рейтинг популярных видов спорта.

Abstract. The article examines the economic changes in the global sports industry as a result of the prolonged impact of restrictive measures associated with the COVID-19 pandemic.

Key words: sports industry, transformation, COVID-19 pandemic, sports market, sports organization, rating of popular sports.

Актуальность исследования определяется современным этапом развития мировой индустрии спорта под влиянием кризиса, вызванного продолжительной пандемией COVID-19. Крупнейшие клубы теряют доходы и падают в цене, дешевеет общий мировой спортивный рынок. Проведенное исследование позволяет оценить размеры финансовых потерь.

Цель исследования заключается в анализе и систематизации материалов исследований особенностей трансформации индустрии спорта под влиянием ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-19.

Результаты исследований. Вспышка заболеваемости вирусом впервые была зафиксирована в г. Ухань (Китай) в декабре 2019 года. В марте 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила эту вспышку пандемией [1]. Тогда мир еще не понимал всех последствий. Сейчас, по прошествии двух лет, можно судить об убытках, которые принесла пандемия, а также о вынужденных изменениях в сфере физической культуры и спорта.

Современный профессиональный спорт – это коммерческая сфера с огромным бюджетом. Следует отметить, что спорт никогда ранее не был подвержен настолько масштабным внешним кризисам. Спортивный рынок по праву считался достаточно стабильным, однако, текущий кризис не обошел стороной и его. Значительно пошатнулись даже крупные спортивные организации, о чем свидетельствуют многочисленные исследования. Так, игрокам Английской премьер-лиги клубы предлагали подписать соглашение о сокращении зарплаты на 30% в период на 12 месяцев ради сохранения рабочих мест [2]. В большинстве случаев в спортивных организациях отсутствовали антикризисные программы и процедуры риск-менеджмента, а общепринятые практики краткосрочного бюджетирования и планирования оставили лиги и клубы беззащитными перед пандемией.

Согласно рейтингу самых дорогих футбольных клубов аудиторской компании KPMG, в сезоне 2020/2021 совокупная стоимость тридцати двух клубов составляла 33,550 миллиарда евро [3]. По сравнению с до ковидным сезоном 2019/2020, когда общая цифра достигла размера в 39,684 млрд. евро, клубы стали дешевле на 15% или на 6,134 млрд. В 2018/2019 общая стоимость клубов составила 35,554 млрд., 2017/2018 – 32,504 млрд. евро [3]. Динамика стоимости тридцати двух самых дорогих футбольных клубов до и во время ограничительных мер в период пандемии представлена на рис. 1.

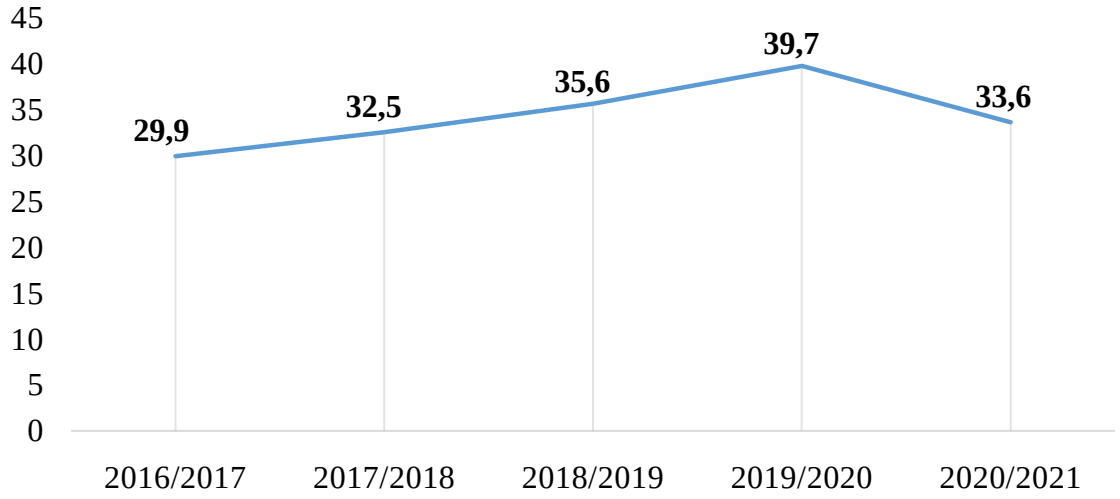


Рисунок 1 – Динамика общей стоимости самых дорогих футбольных клубов (млрд. евро). Источник: разработка автора на основании [3]

Выше представленная динамика в достаточной мере характеризует влияние ограничительных мер не только на лучшие футбольные клубы, но и в целом на все коммерческие спортивные организации. Даже стабильно растущие в последнее время доходы от трансляций и прочей коммерческой деятельности не могут компенсировать потери дохода от полноценных игровых дней. Кроме того, значительно пострадали традиционные модели спонсорства и лицензирования.

Для более широкого понимания масштаба ущерба рассмотрим мировой спортивный рынок в целом, который в 2020 году по стоимости достиг почти 388,3 млрд. долларов, увеличившись с совокупным годовым темпом роста (CAGR) на 3,4% с 2015 года. Однако, сравнивая показатели его стоимости до и во время пандемии, видно, чторынок сократился с 458,8 млрд. долларов в 2019 году до 388,3 млрд. долларов в 2020 году со скоростью - 15,4% [4].

Согласно недавнему исследованию спортивных команд, лиг и федераций, проведенному консалтинговой компанией Kearney, сегодняшняя мировая спортивная индустрия стоит примерно 480 млрд. долларов [5]. Ожидается, что к 2025 году спортивный рынок достигнет 599,9 млрд. долл. и 826,0 млрд. долл. к 2030 году [4] (рис. 2).

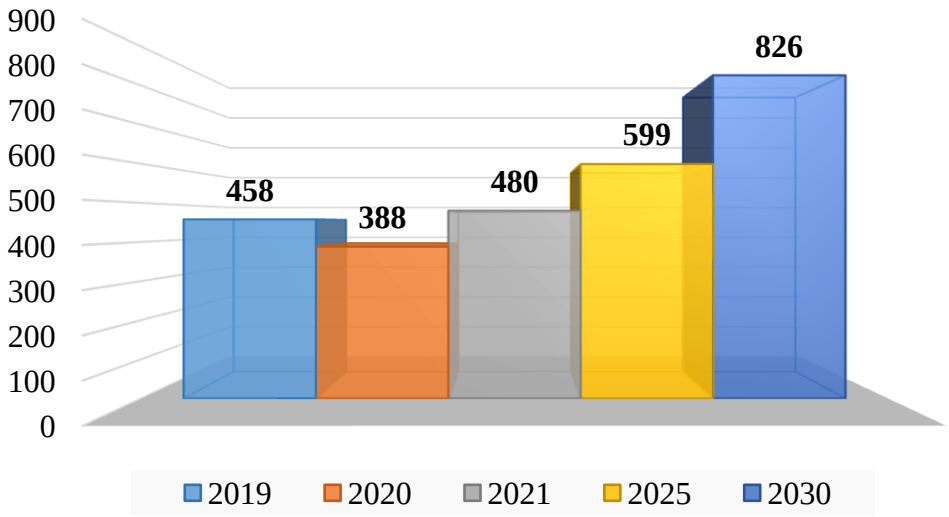


Рисунок 2 – Изменение стоимости мирового спортивного рынка
Источник: разработка автора на основании [4, 5]

На рисунке 2 отчетливо виден провал размером в 70 млрд. долл., произошедший всего за один год ограничительных мер. Кроме того, стоит учитывать, что на данный момент по прогнозам ВОЗ сложная эпидемиологическая обстановка сохранится как минимум до конца весны 2022 года, а это значит, что прогнозируемые темпы восстановления и роста стоимости рынка достаточно относительные.

Выводы. Никогда ранее индустрия спорта не сталкивалась со столь масштабными и продолжительными кризисами. Отсутствие антикризисных программ, процедур риск-менеджмента, распространенная практика краткосрочного бюджетирования и планированияоставили лиги и клубы беззащитными перед пандемией. Свидетельством тому является стремительное падение стоимости на15% или на6,134 млрд. евро лучших футбольных клубов (стоимость акций, величина и количество спонсорских контрактов, операционная прибыль, оборот, цена игроков, недвижимые активы) и проседание общей стоимости спортивного рынка на 70 млрд. долл. за 2020 год.

Список литературы

1. Пандемия COVID-19. – Текст : электронный. - URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F_COVID-19 (дата обращения : 18.01.2022).

2. Потеря уважения и миллиардов. Кризис мирового спорта в период распространения коронавируса. – Текст : электронный. – URL:https://tass.ru/sport/8168539 (дата обращения : 18.01.2022).

3. KPMGSportsadvisorypractice. The Europeanelite 2021. – Текст : электронный. – URL: https: //www.footballbenchmark.com/library/football_clubs_valuation_the_european_elite_2021 (дата обращения : 18.01.2022).

4. Sports Market 2021. GlobalForecastTo 2030. – Текст : электронный. - URL: https: //www.thebusinessresearchcompany. com/report/sports-market (дата обращения : 20.01.2022).

5. Kearney. The sportsmarket. – Текст : электронный. - URL: https://www.kearney.com/communications-media-technology/article?/a/the-sports-market (дата обращения : 20.01.2022).

УДК 378

ФОРМЫ МАРКЕТИНГОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Чернышева К.В., магистрант
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекитсан

ORGANIZATION OF MARKETING COMMUNICATIONS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Chernysheva K.V., undergraduate student
Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekitsan

Аннотация. В статье приводятся проблемы и пути их решения по организации маркетинговых коммуникаций в высших учебных заведениях. Приводится механизм по поднятию рейтинга ВУЗов посредством повышения заинтересованности абитуриентов и их родителей в поступление в определенный ВУЗ.

Ключевые слова: маркетинговые коммуникации,формы передачи информации, рейтинг ВУЗов, неличные маркетинговые каммуникации.

Abstract. The article presents the problems and ways to solve them in the organization of marketing communications in higher educational institutions. A mechanism is provided to raise the rating of universities by increasing the interest of applicants and their parents in entering a particular university.

Key words: marketing communications, forms of information transfer, ranking of universities, non-personal marketing communications.

Актуальность. Большое количество агентов рынка образовательных услуг и обостряющаяся конкуренция заставляют образовательные учреждения прилагать все большие усилия по привлечению выпускников школ и их родителей. Это актуально не только для частных вузов, но и для государственных образовательных учреждений [2, 4]. Ключевое место в этом процессе отводится информации. Каналом передачи информации (объемы и доступность которой увеличиваются ежегодно) конечному потребителю выступает коммуникация. В условиях нарастающей конкуренции учреждения, оказывающие образовательные услуги, уделяют

особое внимание разработке эффективной коммуникационной политики, используя для этого весь арсенал маркетинговых инструментов [3, 5].

Процесс маркетинговых коммуникаций заключается в определении маркетинговых элементов, которые позволяют достичь поставленных поведенческих целей. В свою очередь выбираются адаптивные маркетинговые методы донесения до потребителя необходимой информации и стимулов (реклама, связи с общественностью, маркетинг на массовых мероприятиях, стимулирование сбыта и т.д.). Особенностью маркетинговых коммуникаций вуза является то, что они должны быть направлены как на школьников, их родителей, выпускников колледжей и вузов, предпринимателей, работодателей, госструктуры, общественные организации и др., так и на потребителей образовательных услуг, находящихся в учебном заведении: студенты, их родители, преподаватели и сотрудники вуза – и непосредственно участвующих в образовательном процессе. Такое раздвоение обусловлено тем, что внутренние потребители (студенты и преподаватели) оказывают влияние на внешних (через знакомых, СМИ, при личном общении), формируя у них определенное отношение к вузу еще задолго до личного знакомства с учебным заведением, что позволяет привлекать в вуз дополнительное количество абитуриентов.

Президентом Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёевым в концепции развития высшего образования была поставлена задача охвата 50 процентов всей молодежи ВУЗовским образованием до 2030 года. В 2021 году этот показатель составил 28,8 процентов [1]. Значит, следует усилить рекламу и разъяснительные работы среди выпускников среднего образования и их родителей.

В мире электронных технологий и Интернета веб-сайт любой организации – это не только канал коммуникации с целевой аудиторией, но и инструмент привлечения потребителей. Именно поэтому так важно, чтобы в целом сайт работал эффективно, соответствовал маркетинговой стратегии и мог решать возложенные на него маркетинговые задачи. Вузы всего мира также активно используют этот инструмент – создают собственные сайты, занимаются их совершенствованием, оптимизацией, а также продвижением. Узбекские вузы часто отстают от своих западных коллег. Имея собственный сайт, многие вузы уделяют внимание только контенту, игнорируя элементы визуализации. Европейские потребители образовательных услуг предъявляют достаточно высокие требования к качеству сайтов университетов, контенту, оформлению и встроенным сервисам. Это во многом объясняет, почему сайты многих узбекских вузов являются непривлекательными для абитуриентов, особенно из стран Европы.

На данной схеме (см. рисунок) рассмотрим необходимые маркетинговые коммуникации по рекламе ВУЗов.



Рисунок – Маркетинговые коммуникации по рекламе и PR высших учебных заведений

Рассмотрим подробнее основные приемы улучшения визуального контента для повышения эффективности сайта. Визуальную информацию человеческий мозг обрабатывает на 70% быстрее, чем текст. Это объясняется тем, что воспринимать такую информацию намного проще. Привлекательность визуального контента для пользователей побуждает маркетологов активно использовать его. Визуальный контент – отличный способ донести до пользователей информацию более приятным и понятным образом. Использование изображений делает контент сайта не только более привлекательным, но и более эффективным. Наиболее распространенные типы визуального контента относятся неличные коммуникации используемые на сайтах вузов. На наш взгляд, к неличным маркетинговым коммуникациям относится следующее:

- Уникальные фотографии – фотографии вуза и его студентов, учебных аудиторий, лабораторий, мероприятий и т.д.
- Инфографика – эффективный способ комбинирования текста, картинки и дизайна для представления сложной информации.
- Визуализация данных – приемы, позволяющие передавать данные в графическом виде, сохраняя при этом интерес пользователей к статистической информации.
- Видео-интервью со студентами, выпускниками, ролики об обучении в вузе являются один из способов убеждения потенциальных студентов для принятия решения о поступлении.

Личные маркетинговые коммуникации же представляют следующее:

- Создание Книги рекордов и фиксировать в ней разнообразные вузовские рекорды, большой вклад могут внести выпускники благодаря их архивам и воспоминаниям. Например, самая долгая овация, которой удостаивался преподаватель после блестящей лекции или студент после великолепного ответа, самое большое число аспирантов, обучающихся на кафедре, самый длинный список литературы, самый популярный преподаватель или студент факультета, кафедры, самая длинная защита диплома, самый молодой профессор и т.д.
- Состязание для молодых спортсменов «Лучший спортсмен университета», в котором могут принять участие как школьники, будущие абитуриенты, так и студенты и даже молодые специалисты-практики. За счет участия в соревнованиях они получат возможность профессионального признания, мотивацию к осознанию необходимости начинать строить карьеру уже в студенческие годы.
- Проведение профессионально ориентированных конкурсов, учрежденных вузами с одной стороны и партнерскими профильными бизнес-структурами – это позитивные результаты для имиджа организаций с одной стороны, а с другой – возможность для студентов получить профессиональное признание, начать серьезно думать о будущей карьере. ВУЗ, инициировав масштабные соревнования, конкурсы молодых абитуриентов, создаст представление о себе как о вузе, заботящемся о продвижении и поддержке талантливой молодежи, содействии профессиональному становлению молодых специалистов. Это, в свою очередь, будет содействовать созданию ситуации преемственности среди поколений выпускников различных направлений разных лет.

Выводы. В связи с этим представляется целесообразным изучение опыта использования маркетинговых коммуникаций в сфере научно-инновационной деятельности наиболее результативных вузов и его творческое «переложение» для условий конкретного вуза с учетом институциональной среды.

Учебные заведения рекламируют свои образовательные услуги, что только повышает их конкурентоспособность на рынке, потому что потенциальные потребители становятся более информированными в вопросах выбора учебного заведения. Целевая аудитория характеризуется все меньшей долей требовательности, именно поэтому необходимо уделять максимальное внимание к продвижению учебного заведения. Современные технологии привлечения абитуриентов в высшие учебные заведения гарантируют рост не только количественного показателя абитуриентов, но и позволяют повысить их качественный уровень. Привлечение потенциальных абитуриентов с помощью дней открытых дверей и визитов преподавателей в общеобразовательных учебных заведениях в последнее время демонстрируют их неэффективность.

Список литературы

1. Концепция развития высшего образования в ВУЗах до 2030 года.
2. Касевич, В.Б. Инновационные процессы в образовании: основные документы и материалы Болонского процесса / под редакцией В. Б. Касевича. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2006. – 217 с. – Текст : непосредственный.
3. Песков, Д.В. Глобальный доклад о будущем образования. – Текст : электронный. - URL : www.hse.ru/data/2013/10/07/Global_Report_Education_2030.pdf (дата обращения : 27.06.2015).
4. Титова, С. В. Эффективный метод профориентационной деятельности вуза / С. В. Титова. – Текст : непосредственный // Мир современной науки. – 2011. – № 6(9). – С. 59-61.
5. Форсайт «Образование - 2030». – Текст : электронный. - URL: www.asi.ru/news/11791/, (дата обращения 27.06.2014).
6. Четыркина, Н. Ю. Стратегия развития вузов в условиях реформирования системы образования / Н. Ю. Четыркина. – Текст : непосредственный // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 7. – С. 269-273.
7. Шевченко, Д.А. Конкурентоспособность высших учебных заведений. Технология создания, сопровождение и продвижение сайта университета: методические материалы для курсов повышения квалификации студентов. - Москва: Международный промышленный институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров, 2013. – Текст : непосредственный.

УДК 61 : 378

ДИСПЛАЗИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА У СТУДЕНТОК СИБУПК, ЛЕЧЕНИЕ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Алабугина А.А., студент, Лисовенко А.А., студент,
Шиняева В.Б., ст. преподаватель
АНОО ВО Центросоюза Российской Федерации «Сибирский университет потребительской кооперации», г. Новосибирск, Россия

HIP DYSPLASIA IN SIBUPC STUDENTS, TREATMENT AND THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Alabugina A.A., student, Lisovenko A.A., student,
Shinyaeva V.B., senior lecturer
Siberian University of Consumer Cooperation, Novosibirsk, Russia

Аннотация. Врожденный вывих или подвывих бедра (дисплазия тазобедренного сустава) одно из самых распространенных и трудно-выявляемых заболеваний у новорожденных детей. Данное заболевание имеет наследственную предрасположенность. В статье рассматриваются выявление, лечение дисплазии тазобедренного сустава у новорожденных, а также упражнения для студентов, имеющих данное заболевание, при занятиях лечебной физической культурой.

Ключевые слова: студенты, лечебная физическая культура, лечение, дисплазия тазобедренных суставов.

Abstract. Congenital dislocation or subluxation of the hip (hip dysplasia) is one of the most common and difficult-to-detect diseases in newborn children. This disease has a hereditary predisposition. The article discusses the identification and treatment of hip dysplasia in newborns, as well as exercises for students with this disease during physical therapy classes.

Key words: students, physical therapy, health problems, hip dysplasia.

Введение. Уже столетия и даже тысячелетия назад, люди понимали, что невозможно быть здоровым, не занимаясь физической культурой. Но чем больше развивается человек, тем меньше становится физического труда в его жизни.

Люди все чаще пытаются оградить себя от физических нагрузок, думая, что тем самым они будут здоровее, особенно если у них есть заболевание такое, как дисплазия тазобедренных суставов. Но этим самым они, наоборот, подрывают свое здоровье. Многие студентки пытаются

получить справки об освобождении, заручаясь поддержкой родителей и даже самих врачей.

Но нужно помнить, что есть лечебная физическая культура. Она направлена на восстановление, поддержание, профилактику травм и заболеваний. Лечебная физическая культура основывается на благоприятном и безопасном воздействии специализированных комплексов упражнений на суставы и мышцы. В процессе выполнения специальных упражнений человек лучше чувствует свое тело, и восстановление организма происходит намного быстрее.

Лечебная гимнастика является одной из форм лечебной физической культуры. Это комплекс несложных и общеукрепляющих упражнений, которые подбирает врач, учитывая состояние суставов больного.

Дисплазия тазобедренного сустава описывается как «…врожденная неполноценность сустава, обусловленная его неправильным развитием, которая может привести (или привела) к подвывиху или вывиху головки бедренной кости – к «врожденному вывиху бедра»…» [1].

На сегодняшний день заболеваемость в нашей стране составляет 2-3%, а в странах с неблагоприятной экологией до 12%. Данное заболевание требует безотлагательного лечения, а также укрепления мышц тазобедренного сустава при помощи лечебной физической культуры.

Цель исследования: проанализировать литературу о лечении и восстановительном процессе при данном заболевании.

Задачи исследования:

1. Провести анкетирование студенток СибУПК на выявление наличия у них данного заболевания.

2. На основе литературных источников выявить методы лечения и особенности проведения ЛФК при данном заболевании.

3. **Методы и организация исследования:** В 2021-2022 учебном году были изучены все аспекты, касающиеся дисплазии тазобедренного сустава, а именно: статистика заболевания, анатомические особенности тазобедренного сустава при данном заболевании, диагноз и диагностика, лечение, прогноз заболевания у взрослых.

В сентябре 2021 года было проведено добровольное анонимное анкетирование среди студенток очного отделения торгово-технологического факультета СибУПК. Респондентам предлагалось ответить на несколько вопросов, которые касались возраста, наличия данного заболевания и занятий лечебной физической культурой при наличии заболевания. В анкетировании приняли участие 107 студенток.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анкетирования было выявлено, что у 5 студенток имеется дисплазия тазобедренных суставов, у 2 данное заболевание привело к врожденному вывиху бедра.

На рисунке отображены результаты анкетирования.

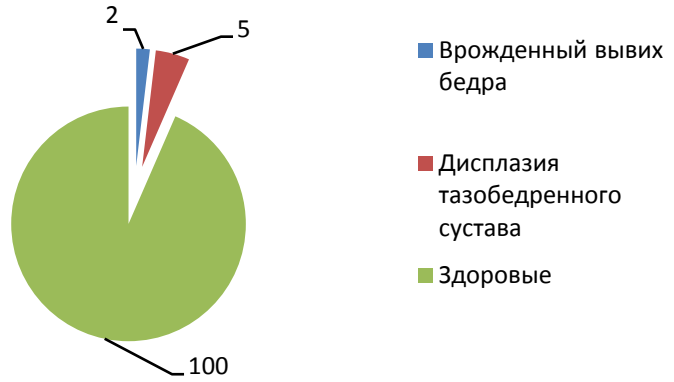


Рисунок – Результаты анкетирования о наличии дисплазии тазобедренных суставов у студенток

У двух девушек был врожденный вывих левого бедра. У трех девушек был подвывих правого и левого бедра.

По статистике, изучаемая нами, патология встречается чаще всего (80% выявленных случаев) у девочек. Чаще поражается левый тазобедренный сустав (60%), реже правый (20%) или оба (20%) [1].

Существует 4 группы клинических тестов для выявления дисплазии тазобедренных суставов у детей до 1 года:

− Асимметрия ножных складок

− Укорочение бедра

− Симптом соскальзывания Маркса-Ортолани

− Ограничение отведения бедра [1].

Лечение заболевания нужно начинать как можно раньше. Существует несколько методов лечения у детей:

1. Стремена Павлика. «Принцип этого метода состоит в том, чтобы обеспечить сгибание ног ребёнка в коленных и тазобедренных суставах, используя стремена. Известно, что ни взрослый, ни ребёнок не в состоянии удерживать приведённые нижние конечности в сгибании. Это является не физиологичным, мышцы быстро устают и ноги разводятся. Это то, в чём нуждается тазобедренный сустав для лечения дисплазии. Движения в суставе свободны – это то, в чём нуждается развивающийся детский сустав для выздоровления, так как тазобедренный сустав – орган движения» [1].В современном виде это изделие состоит из грудного бандажа, плечевых ремешков, а также отводящих, которые располагаются «позади колена», сгибающих передних ремешков и бандажей, которые располагаются на коленном суставе.

2. Широкое пеленание. Применяется для детей, находящихся в «группе риска», для новорожденных с признаками «незрелого сустава», а также в случаях, если невозможно провести полноценное лечение. Этот метод является основным для профилактики заболевания. Техника: две пеленки прокладывают между ног младенца, при этом сгибая и отводя тазобедренные суставы. Третьей пеленкой фиксируют ноги.

3. Массаж и лечебная гимнастика. Проводится на всех этапах консервативного лечения. Важно укреплять мышцы тазобедренного сустава и организовать двигательную активность ребенка, которая необходима для полноценного физического развития.

4. Вправление вывиха и лечение кокситной повязкой. До 2-х лет вправления вывиха бедра очень эффективны, обычно при этом используют отводящие шины или стремена Павлика, кроме того после этого ребенок находится в гипсовой повязке около 6 месяцев. После 5 лет бескровное вправление очень сложно и практически невозможно, поэтому применяют открытое вправление.

5. Хирургическое лечение. Существует множество хирургических методов, которые делятся на группы:

− Открытое вправление вывиха

− Операции на проксимальном отделе бедренной кости

− Операции на тазовом компоненте

− Паллиативные операции [1].

После лечения необходимо проводить массаж, а также заниматься лечебной физической культурой.

Для грудничков существует несколько пассивных упражнений:

− Исходное положение, лежа на спине ножками к родителю. Необходимо согнуть ножки в коленном и тазобедренном суставах, а после мягко и пластично разводить бедра.

− Исходное положение, лежа на спине ножками к родителю, при этом одной рукой фиксируя тазобедренный сустав ребенка, а другой, обхватывая колено, легко вращать бедро по его оси внутрь, слегка надавливая на колено.

− Исходное положение, лежа на животе ножками к родителю. Одной рукой необходимо зафиксировать ягодицу ребенка, другой рукой, держа за голень, делать сгибание в коленном и тазобедренном суставах.

− Исходное положение, лежа на спине ножками к родителю. Необходимо сгибать выпрямленные ножки к голове. Существует несколько вариантов: ножки вместе, разведены в стороны, сведены вместе и тянутся к левому плечу, к правому плечу, попеременно [3].

Для взрослых есть несколько упражнений из гимнастики, главное делать их плавно, без резких движений. К ним относятся махи, выпады, приседания, изометрические нагрузки, растяжка.

Для взрослых существует методика Бубновского:

− Исходное положение, лежа на спине. Поднять прямую ногу и под углом 40-60 градусов несколько секунд подержать на весу. Повторение для каждой ноги 10 раз.

− Лежа на спине притянуть колени к груди. После постараться максимально их отвести в стороны. Повторение 20 раз.

− Лежа на спине сокращать ягодичные мышцы на 10 секунд.

− Лежа на спине согнуть ноги в коленях и прижать стопы к полу. Отклонить ногу максимально приблизив колено к полу. Повторение для каждой ноги 15-20 раз.

− Лежа на спине согнуть ноги в коленях и прижать стопы к полу, руки за голову. Поднять голову и туловище, стараясь коснуться лбом коленей. Повторение 15-20 раз [5].

Вывод. Дисплазия тазобедренного сустава заболевание серьезное и требует незамедлительного лечения, а также обязательного выполнения упражнений лечебной физической культуры. В период обучения студентки с выявленным заболеванием не занимались лечебной физической культурой для укрепления мышц тазобедренного сустава.

Для улучшения здоровья обучающихся, имеющих заболевания, необходимо ввести дополнительные занятия лечебной физической культурой в учебном заведении СибУПК. Для поддержания здоровья необходимо заниматься лечебной физической культурой.

Список литературы

1. Википедия : [сайт]. - URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Дисплазия_тазобедренного_сустава (дата обращения 10.10.2021). – Текст : электронный.

2. Комплекс ЛФК при дисплазии тазобедренных суставов у взрослых. – Текст : электронный. - URL: https://sustav.med-ru.net/profilaktika-zabolevanij-sustavov/uprazhneniya-dlya-sustavov/lfk-pri-displazii-tazobedrennyh-s-u-vzroslyh.html (дата обращения 11.10.2021).

3. ЛФК при дисплазии тазобедренных суставов. – Текст : электронный. - URL: http://sorci.ru/pdf/lfk_displazia.pdf (дата обращения 11.10.2021).

4. Рыбина, Л. Д. Физическая культура. Пилатес, йога и стретчинг как средство физического воспитания студентов : учебное пособие / Л.Д. Рыбина, В. В Исмиянов. – Иркутск: ИрГТУ. – Текст : непосредственный

5. Бубновский, Э. Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров. 60 упражнений / С. Бубновский. – Москва : Э, 2016. – 5 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.05:796

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Артющенко А.М., студент, Клокова Е.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN VEGETO-VASCULAR DYSTONIA

Artyushchenko A.M., student, Klokova E.A., senior lecturer
Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia

Аннотация. Проведено исследование причин возникновения вегето-сосудистой дистонии и составлен список упражнений лечебной физкультуры для поддержания своего организм в должном состоянии и для ослабления симптомов вегето-сосудистой дистонии.

Ключевые слова: вегето-сосудистая дистония, заболевание, лечение, кровообращение, нарушения.

Abstract. A study of the causes of vascular dystonia is conducted and a list of physical therapy exercises to maintain your body in proper condition and to lessen the symptoms of vascular dystonia is compiled.

Key words: vascular dystonia, disease, treatment, circulation, disorders.

Актуальность. В наше время многие люди имеют хронические болезни, которые при обострении плачевно влияют на состояние организма и являются помехой для выполнения тяжёлых физических нагрузок, поэтому очень важно знать, как появляется болезнь и какие упражнения необходимо выполнять для ослабления симптомов.

Цель исследования. Провести исследование причин возникновения вегето-сосудистой дистонии и составить список упражнений лечебной физкультуры.

Методы и организация исследования. При исследовании проблемы были использованы общенаучные методы: анализ литературных источников; методы системного и сравнительного анализов.

Результаты исследования и их обсуждение. Вегето-сосудистая дистония (ВСД) – это вегетативные нарушения, при которых сосуды утрачивают дееспособность обычной реакции на раздражители и могут расширяться или сужаться. ВСД не входит в отдельный вид болезни, обнаруживают ее у пациентов кардиологи, терапевты и неврологи.

Синдромы ВСД могут быть вызваны такими причинами как: сахарный диабет; гормональная перестройка организма; черепно-мозговые травмы; шейный остеохондроз; хронические заболевания сердечно-сосудистой системы; заболевания желудочно-кишечного тракта; переутомление, нехватка сна; стресс и повышенная нервозность; психические расстройства.

Первые симптомы вегето-сосудистой дистонии обычно проявляются в раннем возрасте. У половины пациентов с данным нарушением периодически встречаются вегето-сосудистые кризы. Кризы при ВСД обычно появляются при умственном или физическом перенапряжении,

резкой смене климата и некоторых заболеваниях в острой стадии. У взрослых людей кризы при вегето-сосудистой дистонии встречаются в 50% случаев. Из-за неожиданного выброса адреналина в кровь, появляется симпатоадреналовый криз. Данное патологическое состояние начинается с сильной головной боли, повышения частоты сердечных сокращений и боли в любой области сердца. Для постановки диагноза в больнице обследуют органы, которые беспокоят пациента. Сначала расшифровывают анализы крови и мочи, а после этого проводят разные пробы на выявление нарушений вегетативной нервной системы, эхокардиографию и электрокардиографию для нахождения поражений сердца, а для выявления нарушений в дыхательной системе проводят дыхательные тесты. Для исследования состояния мозга врачи используют МРТ головы и головного мозга. Новые МРТ – аппараты помогают найти изменения в тканях мозга, выявить их обратимость. Обычно такое происходит в участках головного мозга с исходно-измененным кровотоком, и именно поэтому вместе с МРТ голоного мозга проводят МРТ исследование сосудов мозга.

На данных МРТ исследованиях (рис. 1, 2) показаны варианты недостаточного развития сосудов мозга, из-за чего и может появляться вегето-сосудистая дистония.

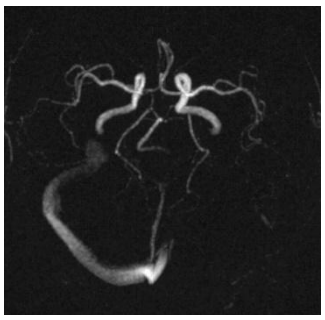


Рисунок 1 – МРТ исследование сосудов



Рисунок 2– МРТ исследование сосудов

Лечение ВСД определяется в зависимости от тяжести болезни. Обычно, лечение ВСД включает в себя физиотерапевтические процедуры, фитотерапию, психотерапию, и иногда консультации мануального врача. При обнаружении признаков ВСД лучше не заниматься самолечением, а

сразу же обратиться к специалисту, чтобы не усугубить состояние своего здоровья. Важное значение для подтверждения вегето-сосудистой дистонии отдают наследственности по этому заболеванию. Основным фактором развития заболевания является генетическая предрасположенность, но если соблюдать правильный режим труда и отдыха, правильно питаться, то можно избежать развития заболевания. Так, больным с вегето-сосудистой дистонией, у которых есть гипертония (синдром высокого давления), необходимо уменьшить употребление соли, жирных продуктов, мучного, а людям с гипотензией (пониженное артериальное давление) – продуктов с большим содержанием натрия, калия и йода. Лечебная физкультура при ВСД, если заболевание не несет острый характер.

При усталости. Исходное положение, сидя на стуле. Положить одну ногу на другую, и с усилием прижимать лежащую сверху ногу к нижней, задержаться на 6 секунд, и после уменьшить силу. Поменять положение ног. Делать упражнение по 10 раз для каждой ноги. В точку у основания большого и указательного пальцев руки положить орех или небольшой мячик и совершать круговые движения. Выполнить по 30 раз для каждой руки. Также делаем во внутреннем сгибе локтя со стороны большого пальца. Сделать вдох через нос, соединить пальцы рук в замок, и совершая через рот выдох, резко отвести согнутые в локтях обе руки в стороны. Так массируются нижние фаланги практически всех пальцев. Повторить 10 раз.

При головокружении. Одной рукой надо сжать запястье другой и совершать круговые движения кистью, по 20 раз в обе стороны, после чего изменить положение и повторить упражнение. На ладонь, между большим и указательным пальцами, ближе к указательному, кладётся орех и ладонью другой руки делают круговые движения. Выполнять упражнение по 15 раз для каждой руки. Поднести специальную палку к затылку и покатать её вверх-вниз при этом поворачивать голову вправо-влево на протяжении двух минут. Положить обе руки на пояс, вперед большими пальцами, выставить одну ногу вперёд, сделав упор на неё. Отклоняться назад в течение 3-х минут. Повторить упражнение, поменяв ноги. При выполнении упражнения надо сдвигать большие пальцы так, чтобы получилось надавить на большую часть поясницы.

При частом сердцебиении и нездоровой одышки. Сесть на колени, поджав ноги. Наклонить вперед верхнюю часть туловища, совершая глубокий выдох и в итоге приняв "позу эмбриона", задержать дыхание на 2 секунды, вернуться в исходное положение. После этого сделать спокойный продолжительный вдох. Максимально отклониться назад, задержать дыхание на пару секунд и вернуться в исходное положение. Снова сделать вдох. Упражнение повторять 15 раз в каждую сторону.

При головных болях. Двигать большими пальцами рук в быстром темпе 2 минуты, а после помассировать их в точках, расположенных на

соединении фаланг. Скрестить руки, положив ладони на сгибы локтей. Тремя пальцами рук массировать точки рядом с локтем. Одновременно поднимать и опускать руки 25 раз. Каждый день проводить круговыми движениями вибрационный массаж шеи и затылка по 10 раз с двух сторон. Далее массируем точки в средней трети стопы.

Виды нагрузок. Эти нагрузки помогают избавиться от некоторых симптомов. Если соблюдать такой режим, то будет виден эффект.

Плавание. Его советуют без исключения все врачи; вода расслабляет и тонизирует, снимет нагрузку с суставов и позвоночника; вы можете просто поплавать в бассейне или заняться акваэробикой.

Бег трусцой, а лучше быстрая ходьба. Не стоит передвигаться слишком быстро; это дает нежелательную нагрузку на опорно-двигательный аппарат; выбирайте короткие или средние дистанции и следите за дыханием.

Степ-аэробика. Укрепляются мышцы и заряжают энергией; занятия в группе положительно сказываются на эмоциональном состоянии; исключите лишь силовые элементы и упражнения.

Велосипед. Просто катайтесь по парку в свое удовольствие. Велопрогулка на свежем воздухе улучшит кровообращение и улучшит настроение. Контрастный душ и зарядка должны быть обязательны каждое утро. Надо не забывать ходить на массаж, ведь он ослабляет многие симптомы ВСД.

Вывод. Из всего изложенного следует сделать вывод, что сосудистая дистония не является самостоятельным диагнозом, в медицине она рассматривается как заболевание эндокринной системы, патологических изменений, поражений сердца и некоторых психических расстройств.

Список литературы

1. Вегетососудистая дистония (ВСД). – Текст : электронный. - URL : https:// medvedev.ru/articles/kardiologiya/ vegetososudistaya-distoniya-vsd/ (дата обращения: 11.12.2021).

2. Головокружение / Л. М. Луксон, М. Р. Дикс, Дж. Д. Худ и др.; под редакуцией М. Р. Дикса, Дж. Д. Худа. – 2-е изд., стер. – Москва : Медицина, 1989. – 478 с. – Текст : непосредственный.

3. Кучанская, А.В. Вегетососудистая дистония: Вегетоневроз-что это? Виновата ли погода? Синдром перегрузки. Упадок сил? – Двигайтесь! / А. В. Кучанская. – Санкт-Петербург : Весь, 2003. – 95 с. – Текст : непосредственный.

4. Леонович, А. Л. Актуальные вопросы невропатологии / А. Л. Леонович. – Минск :Вышэйш. шк., 1990. – 207 с. – Текст : непосредственный.

5. Лечебная физическая культура : справочник / под редакцией В. А. Епифанова. – Москва : Медицина, 1987. – 528 с. – Текст : непосредственный.

6. Лечебная физическая культура : учебник : для студентов учреждений высшего профессионального образования / под редакцией С. Н. Попова. – 12-е изд., стер. – Москва : Академия, 2017. – 412 с. – Текст : непосредственный.

7. Способы диагностики вегетососудистой дистонии (ВСД). – Текст : электронный. - URL: https://www.meddiagnostica.com.ua/publikatsii/diagnostika-vsd/ (дата обращения: 11.12.2021).

УДК 61

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА ПРИ ОЖИРЕНИИ

Белозерова И.А., студент, Королева И.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия

RECOMMENDED REMEDIES FOR REDUCING BODY WEIGHT IN OBESITY

Belozerova I.A., student, Koroleva I.V., senior teacher
Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В настоящее время проблема ожирения молодежи стала стремительно расти. Нарушение питания и отсутствие физической активности стали ведущими причинами при ожирении, которое приводит к снижению трудоспособности, ранней инвалидизации и повышению смертности.

Ключевые слова: ожирение, физическая активность, снижение массы тела, заболевания, лишний вес.

Abstract. In our time, the problem of youth obesity has begun to grow rapidly. Malnutrition and lack of physical activity have become the leading causes of obesity, which leads to reduced work capacity, early disability and increased mortality.

Key words: obesity, physical activity, weight loss, disease, overweight.

Актуальность. Ожирение относится к числу самых распространенных хронических заболеваний в мире и достигает масштабов неинфекционной эпидемии. Эта проблема затронула все слои населения независимо от социальной или профессиональной расположенности, возраста, пола и региона проживания. Более 50% россиян предрасположены к лишнему весу. Об этом свидетельствуют итоги исследования рациона питания жителей страны, проведенного Росстатом в 2018 году.

Несмотря на широкую распространенность и доказанную значимость такого заболевания как ожирение, единая классификация ожирения к настоящему времени не разработана.

Цель. Изучение влияния различных средств на снижение массы тела, разработка комплекса физических упражнений.

«Современные студенты ведут в основном малоподвижный образ жизни, так как значительную часть своего времени они посвящают образовательной деятельности, а свободное время молодые люди проводят в различных гаджетах и интернете. Подобный образ жизни способствует возникновению различных хронических заболеваний, в том числе и заболеваний опорно-двигательного аппарата» [3, с. 117-118]. Ожирение также является следствием малоподвижного образа жизни.

Предлагаются различные классификации ожирения, такие как ИМТ, рекомендованная ВОЗ и рабочая этиопатогенетическая классификация ожирения (по Дедову И.И. и Мельниченко Г.А.)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}}$$

ИМТ является важным показателем при необходимости лечения, позволяющий оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым судить о том, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Данный показатель не является достоверным для детей с незавершившимся периодом роста, людей старше 65 лет, спортсменов, для лиц с очень развитой мускулатурой, беременных женщин [5].

Причины, которые ведут к ожирению, не установлены. Но к факторам, благодаря которым происходит набор веса, относятся: особенности генотипа, конституции жировой ткани и гормональной регуляции процессов липолиза и липогенеза, нарушения функции центров аппетита и сытости.

«Отсутствие рационального здорового питания становится серьезным фактором риска развития разных заболеваний и гормональных сбоев (нарушение роста, ухудшение умственного и физического развития, утомляемость, сонливость, выпадение волос, нарушение работы всех органов и систем организма). Таким образом, питание является незаменимым аспектом жизнедеятельности организма. В связи с этим рекомендуется правильно распределить режим дня, рационально составлять учебные нагрузки и питаться. Свой путь к здоровому питанию следует начать с добавления в свой рацион в умеренных количествах свежих фруктов, овощей (салаты), фруктовых, овощных соков, важно наладить питьевой режим. Следует сократить или по возможности совсем исключить употребление фастфуда, газированных напитков, алкоголя, жареного, стараться не наедаться на ночь, за 3–4 часа до сна заканчивать прием пищи» [2, с. 90-91].

Одной из главных целей лечения избыточной массы тела и ожирения является не только снижение массы тела, но и достижение полноценного контроля нарушения обменных веществ, своевременное противодействие развитию тяжелых заболеваний, связанных с ожирением и длительное удержание положительно достигнутых результатов. Следовательно, успешным может считаться только такое лечение, которое приводит к улучшению здоровья студента в целом.

Для снижения массы тела необходимо создать отрицательный энергетический баланс, при котором суточная калорийность уменьшается на 500 ккал, при этом для женщин она должна быть не менее 1200 ккал/сут, для мужчин – 1500 ккал/сут.

Базовая потребность в калориях (BMR) рассчитывается по формуле Харриса-Бенедикта. Для мужчин эта формула выглядит следующим образом: BMR = 88,36 + (13,4 х вес, кг) + (4,8 х рост, см) – (5,7 х возраст, лет).

Формула Харриса-Бенедикта для женщин: BMR = 447,6 + (9,2 х вес, кг)+ (3,1 х рост, см) – (4,3 х возраст, лет).

Для определения полной потребности организма в калориях нужно умножить полученную величину BMR, соответствующую полу, возрасту и весу, на коэффициент дневной активности, который определяется в зависимости от уровня физической активности в течение недели. Важно понимать, что снижение массы тела означает уменьшение количества жира, а не мышечной массы организма [4].

Результаты исследований показали, что целесообразно стремиться не к идеальному весу, а к достижению такой нормы здоровой массы тела, при которой происходит улучшение или нормализация обмена веществ. Клинически значимым, является снижение массы тела на 5-10% от исходного интервала за 4-6 месяцев, так как при таком темпе потеря веса составляет 0,5-1,0 кг в неделю, а также за счет жировой ткани реже происходят рецидивы. Причем такое снижение массы тела не требует резкого изменения пищевых привычек и образа жизни студента.

При ожирении хорошо помогает лечебная физкультура, преимуществом которой является то, что каждый человек может выполнять упражнения в любом месте: дома, на работе, в спортзале. Многие считают, что зарядку делать эффективнее в утреннее время, потому что тогда организм человека наиболее подготовлен для выполнения различных физических упражнений.

Выводы. Таким образом, для решения проблемы снижения веса при ожирении необходимо придерживаться рациональных диет в течение довольно долгого периода, а так же необходимо обеспечить организму дополнительные физические нагрузки.

Список литературы

1. Ворохобиной, Н. В. Ожирение / под редакцией А.Ю. Барановского, Н.В. Ворохобиной. – Москва: Диалект, 2013. – 240 с. – Текст : непосредственный.
2. Королева, И. В. Влияние режима питания на состояние здоровья студентов / И. В. Королева, Е. Г. Лебедева. – Текст : непосредственный // Воспитательный процесс в медицинском вузе: теория и практика : сборник научных трудов по материалам III межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, Иваново, 29–31 января 2020 года. – Иваново: Ивановская государственная медицинская академия, 2020. – С. 89-91.
3. Лебедева, Е. Г. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений / Е. Г. Лебедева, Э. Р. Курумханова. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов национальной научно-практической конференции, Шуя, 13 мая 2020 года. – Шуя: Шуйский филиал ФГБОУ ВО Ивановский государственный университет, 2020. – С. 117-119.
4. Хамнуева, Л.Ю. Ожирение. Классификация, этиология, патогенез, клиника, диагностика, лечение/ Л. Ю. Хамнуева, Л. С. Андреева, Н. И. Кошикова. – Иркутск, 2007. – 33 с. – Текст : непосредственный
5. Как снизить вес при ожирении. – Текст : электронный. - URL: http: //cgon.rospotrebnadzor.ru/content/ostalnoe/kak-snizit-vespri-ozhirenii (дата обращения : 12.01.2022).

УДК 796.01

РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ В БОЧЧА

Боголюбова Е.П., студент
ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»,
г. Воронеж, Россия

REHABILITATION OF CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE WITH CEREBRAL PALSY BY MEANS OF SPORTS GAME IN BOCCIA

Bogolyubova E.P., student
Voronezh State Academy of Sports, Voronezh, Russia

Аннотация. В статье рассматривается как спортивная игра бочча оказывает положительное влияние на реабилитацию и развитие

координационных способностей детей среднего школьного возраста с детским церебральным параличом.

В настоящее время актуальность приобретают качественное состояние здоровья и уровень психофизического развития детей с ДЦП. А применение спортивной игры хорошо влияет не только на эмоциональную сферу ребенка, но и на психический статус [2].

Ключевые слова: физическая активность, детский церебральный паралич, бочча, реабилитация.

Abstract. The article examines how the boccia sports game has a positive impact on the rehabilitation and development of coordination abilities of middle school-age children with cerebral palsy.

Currently, the qualitative state of health and the level of psychophysical development of children with cerebral palsy are becoming relevant. And the use of a sports game has a good effect not only on the emotional sphere of the child, but also on the mental status [2].

Key words: physical activity, cerebral palsy, boccia, rehabilitation.

Актуальность. На сегодняшний день проблема снижения двигательной активности становится актуальной. Особенно негативно сказывается в школьном возрасте. Необходимо отметить, что, по мнению некоторых специалистов, наиболее сенситивными периодами для развития физических качеств у детей с ДЦП является средний школьный возраст. В этом возрастном диапазоне уровень проявления физических качеств, а именно координационных способностей снижается или остается на уровне, достигнутом в младшем возрасте.

Цель: определить эффективность реабилитации детей-инвалидов с ДЦП посредством применения игры в бочча.

Задачи исследования:

1. Выявить влияние занятий адаптивной физической культурой на реабилитацию и социальную интеграцию детей среднего школьного возраста с ДЦП.

2. Определить значимость игры в бочча в сфере реабилитации детей-инвалидов.

Результаты исследований. Адаптивный спорт способствует решению задачи, направленной на интеграцию инвалида в общество, посредством таких факторов как:

- формирования осознанного отношения ребенка к своим силам;

- к возможности преодоления не только физических, но и психологических барьеров на пути достижения полноценной жизни в социуме, благодаря развитию компенсаторных функций организма, потребности быть здоровым в той мере, в которой это возможно;

- развитию стремления к повышению умственной и физической работоспособности; а также осознанию того, что необходимо внести свой личный вклад в общественную жизнь.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это группа разных по клиническим проявлениям синдромов, которые возникают в результате недоразвития мозга и его повреждениях на разных стадиях онтогенеза и проявляющихся в неспособности сохранять нормальную позу и выполнять произвольные движения.

ДЦП рассматривается как полиэтиологическое заболевание. Анализ причин, приводящих к возникновению ДЦП, показал, что выделить одну из сопутствующих причин не возможно, так как отмечается сочетание нескольких неблагоприятных факторов, как в периоде беременности, так и при родах [3].

Развитие двигательных реакций детей с ДЦП носит характер крайне специфический и отличается от темпа развития здоровых детей, т.к. у детей с ДЦП понижен уровень координационных способностей, который объясняется патологическими изменениями, являющимися главными в обеспечении двигательных действий. Исходя из этого, затрудняется пространственная ориентировка, затормаживается формирование двигательных навыков и освоение новых движений, а это ведет к снижению двигательной активности [4].

Бочча сравнительно новое средство физической реабилитации. Представляется как новый вид работы в сфере АФК, является видом спорта для тяжелых форм ДЦП. Он активно влияет на физическое развитие и состояние организма детей, сопутствует формированию положительного эмоционального фона [3].

Систематические занятия бочча содействуют развитию ловкости, реакции, выносливости, координации движений и развитию глазомера. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: не только как средство проведения активного досуга, но и как часть большого паралимпийского спорта. А в некоторых странах бочча даже внедрен в программу общеобразовательных учреждений, в занятия по адаптивной физической культуре.

Движение берет свое начало из нескольких формирующих факторов: задач, стоящих перед инвалидом с ДЦП, его индивидуальными особенностями и условиями внешней среды.

И. Ю. Левченко говорит, что: «Бочча - Паралимпийский вид спорта. Это спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх, распространенных на территории Римской империи. Впервые эта игра была включена в программу VII Паралимпийских летних игр 1984 года» [1].

Основной задачей игры бочча в физической реабилитации является включение в активные физические занятия и/или занятия спортом как можно большего числа детей-инвалидов с ДЦП. Как показывает практика, именно на таких занятиях происходит формирование психических установок, необходимых для интеграции и социализации детей-инвалидов в общество [4].

Она является быстро развивающимся видом спорта для игроков с тяжелыми формами поражения ЦНС и опорно-двигательного аппарата, влияет на физическое развитие и состояние организма, сопутствует формированию положительного эмоционального фона и самосознания детей с ДЦП.

Регулярные занятия бочча развивают не только ловкость, точность, выносливость и координацию движений, а также помогают выработать тактическое мышление.

Цель игры – расположить свои шары ближе к джэку по отношению к шарам противодействующей стороны, при этом разрешается выбивать своим мячом мячи соперника.

Для участия в соревнованиях по бочча среди детей-инвалидов среднего школьного возраста с ДЦП допускаются участники, вынужденные передвигаться в коляске, что характеризуется наличием тяжелой формы ДЦП или других неврологических заболеваний.

Овладение навыками игры в бочча способствует реабилитации, которая помогает детям среднего школьного возраста с ДЦП достичь коррекции координационных способностей, обеспечить выработку качества согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения шара.

Выводы. Интеграция лиц с ограниченными возможностями в жизнь общества в настоящее время невозможна без физической реабилитации, которая часто лежит в основе профессиональной и социальной реабилитации детей-инвалидов [2].

Игра бочча выполняет немаловажную роль в интеграции детей-инвалидов в общество, и ее рекомендуется использовать специалистам в области ЛФК и реабилитации, а также инструкторам и педагогам по адаптивной физической культуре при работе с детьми имеющих диагноз ДЦП.

Список литературы

1. Бадалян, Л.О. Детские церебральные параличи / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба. – Омск : Издательство Здоровье, 2009. – С. 142. – Текст : непосредственный.

2. Бочче. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады / под ред. О.Я. Бойко; О.Я. Бойко, Е.С. Козлова. – Екатеринбург : Сова, – 2010. – С. 32. – Текст : непосредственный.

3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. - Москва: Флинта, – 2011. – 424 с. – Текст : непосредственный.

4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник / В. А. Епифанов. – Москва : Медицина, – 2010. – 304 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.01

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Бурлакова Т.Б., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», г. Москва, Россия

MEANS AND METHODS OF REHABILITATION OF OSTEOCHONDROSIS

Burlakova T.B., senior lecturer
Moscow State University of Civil Engineering, Moscow, Russia

Аннотация. В статье предлагается общий обзор такого заболевания как остеохондроз, особенности его протекания, а также методические указания к реабилитации.

Ключевые слова: реабилитация, остеохондроз, лечебная физическая культура.

Abstract. The article examines the methods of treatment of osteochondrosis.

Key words: rehabilitation, osteochondrosis, physical therapy.

Актуальность: освещённая в статье проблема привлекает внимание благодаря высокой распространенности заболевания среди населения России. Так как остеохондроз может развиться в разных отделах позвоночника, однозначной методики реабилитации не существует. Необходимо выявить все особенности протекания заболевания, чтобы в будущем предложенная терапия была максимально эффективна и не привела к осложнениям. Чтобы составить план реабилитации следует изучить этапы протекания остеохондроза для правильного подбора упражнений. И тогда проведенные исследования, связанные с изучением средств и методов профилактики остеохондроза, помогут решить данную проблему.

Цель: выявить способы и возможные трудности лечения, которые применяются к тем или иным видам заболевания. Составить методику реабилитации после остеохондроза и способы дальнейшей профилактики.

Задачи: изучить различные методики, применяемые при реабилитации остеохондроза; определить, как проявляется заболевание; изучить различные виды инвентаря, используемого для реабилитации.

Дегенеративно-дистрофические поражения позвоночно-двигательного сегмента – настоящая чума 21 века. Это наиболее распространенные хронические заболевания в мире. Статистика всемирной организации здравоохранения свидетельствует: различными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает 80% населения. Остеохондроз – медицинский термин, описывающий нарушения целостности хрящевых поверхностей костей.

Задачи реабилитации при остеохондрозе: снять болевой синдром, восстановить подвижность поражённой области, повысить эластичность межпозвоночных дисков, замедлить развитие патологии. В зависимости от отдела позвоночника, в котором развилось заболевание, различают остеохондроз шейного отдела, грудного отдела, поясничного или смешанный. Для реабилитации при остеохондрозе разработано множество методик, основанных на точечном аппаратном воздействии на поражённые области позвоночника. К наиболее популярным относятся электрофорез, магнито-, лазеро- и вибротерапии, ультразвук, иглоукалывание. Основная задача лечебной физической культуры (ЛФК) – как можно лучше укрепить мышечный корсет, чтобы он мог поддерживать позвоночник, не позволяя позвонкам смещаться и искривляться осанке при незначительных нагрузках. Программа ЛФК при остеохондрозе делится на блоки, которые предназначены для определенного этапа развития заболевания.

Первый этап – проведение ЛФК в остром периоде. Включает в себя максимально простые и медленные движения в щадящих режимах в зависимости от вида остеохондроза (для некоторых видов разрешены упражнения только из положения лежа или сидя). Уровень нагрузок регулируется врачом.

Второй этап – период ремиссии. Если болевые ощущения уменьшились, можно постепенно увеличить нагрузку и добавить упражнения на все группы мышц. Подключаются занятия в бассейне или на тренажерах.

Третий этап – поддерживающий. Боль прекратилась, повышение сложности упражнений. Занятия направлены на стабилизацию и укрепление организма, увеличение его способностей и привыкание тела к постоянным нагрузкам. Тем самым, пациент возвращается к прежней форме.

Плавание можно рассматривать как альтернативу или разновидность ЛФК. Этот вид физической нагрузки является самым эффективным способом поддержания нормального состояния здоровья при остеохондрозе.

Рекомендации к упражнениям:

ЛФК стоит начинать с упражнений лежа на спине, которые не вызывают дискомфорт и боль в травмированном участке. Чтобы расслабить мышцы рекомендуется использовать валик. Он поможет снять нагрузку на тот или иной отдел. Например, при остеохондрозе поясничного отдела валик можно подкладывать под колени, регулируя положение в зависимости от болевых ощущений.

При упражнениях лежа на животе, рекомендуется подложить подушку, а под голеностопные суставы – валик.

Важно выполнять упражнения предельно осторожно, стараясь сильно не напрягать мышцы. Если острые боли прошли, можно добавить движения на растягивание, чередуя с отдыхом. Темп упражнений медленный и размеренный. С каждым занятием необходимо увеличить количество повторений.

В период ремиссии в комплекс ЛФК входят упражнения в положении сидя и стоя. Упражнения становятся сложнее, выполнение почти в полную силу. Потребность в валике отсутствует. Для повышения эффективности упражнений можно использовать гимнастическую палку. Данный инвентарь подходит и для домашнего использования. ЛФК с использованием гимнастической палки очень эффективна для лечения заболеваний опорно-двигательной системы. Если соблюдать все рекомендации и указания, то такие упражнения принесут организму только пользу.

Для профилактики заболевания могут быть рекомендованы ходьба на лыжах, плавание, некоторые спортивные игры.

Результаты исследований: выявлены основные достоинства ЛФК как метода реабилитации при остеохондрозе:

1. Разнообразие упражнений.
2. Занятия могут быть выполнены в домашних условиях.
3. Необходимый инвентарь можно сделать из подручных средств.

Более того, занятия ЛФК направлены исключительно на выздоровление и не несут побочных негативных последствий, как например, лекарственные препараты.

Вывод. Существует множество способов реабилитации остеохондроза, но в данной статье были разобраны методы с помощью применения лечебной физической культуры. По результатам исследования ЛФК эффективна и безопасна для лечения остеохондроза.

Перед занятиями необходимо проконсультироваться со специалистами и применять ЛФК вместе с другими методами реабилитации.

Список литературы

1. Александров, С.Г. Основы физиологии физических упражнений: учебное пособие / С.Г. Александров, О.М. Буйкова, Г.И. Булнаева. – Иркутск : ИГМУ, 2013. – 96 с. – Текст : непосредственный.

2. Герасимов, Н. Влияние физических упражнений на состояние позвоночника / Н. Герасимов. – Москва, 2018. – Текст : непосредственный

3. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / составитель Н.В. Срослова. – Рязань, 2006. – Текст : непосредственный.

4. Лечение позвоночника и суставов. Метод Валентина Дикуля. Упражнения, процедуры, мази. / И. Кузнецов, О. Громова. — Москва, 2018. – Текст : непосредственный.

5. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника: учебно-методическое пособие для врачей / Д.А. Чечетин, В.Я. Латышева, М.В. Олизарович, А.Е. Филюстин. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», УО «ГоГМУ», 2014. – 59 с. – Текст : непосредственный.

УДК 372.879.6

СУСТАВНЫЕ РАСТЯЖКИ В ПАРАХ В МЕТОДИКЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Васильева Ю.С., студент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

JOINT STRETCHING IN PAIRS IN THE METHOD OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Vasilyeva Yu.S., student
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В данной статье описаны возможности использования комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах со студентами, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, и обучающимися с ОВЗ. Суставные растяжки являются прекрасным средством для профилактики заболеваний ОДА, для улучшения психоэмоционального состояния обучающихся, для быстрой адаптации к условиям обучения в вузе и к будущей трудовой деятельности.

Ключевые слова: студенты, адаптивная физическая культура, гибкость.

Abstract. This article describes the possibilities of using a set of exercises to develop flexibility and mobility in the joints with students assigned to a special medical group for health reasons and students with disabilities. Joint stretches are an excellent tool for prevention of diseases of the ODE, for improving the psycho-emotional state of students, for quick adaptation to the conditions of study at the university and for future work.

Key words: students, adaptive physical culture, flexibility.

Актуальность. Образовательный процесс в вузе направлен на приобретение обучающимися универсальных компетенций по выбранному направлению подготовки. При этом здоровьесберегающие технологии должны пронизывать все дисциплины, особенно физическую культуру и спорт [3, 4, 8]. Занятия физическими упражнениями, казалось бы, малодоступны для студентов, имеющих те или иные особенности в состоянии здоровья. Однако отрадно то, что в последние годы особое внимание уделяется доступности образовательной среды и созданию условий для адаптации данной категории обучающихся в обществе. И как следствие, организация специальных занятий доступными видами физических упражнений в рамках адаптивной физической культуры [1, 2, 5].

В связи с этим мы поставили **цель** разработать методику суставных растяжек в парах на занятиях адаптивной физической культурой.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования, практический материал.

Результаты исследования и их обсуждение. В Чувашском ГАУ занятия по адаптивной физической культуре (для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры) организованы по расписанию и проводятся отдельно от основной группы. До начала занятий был проведен опрос студентов о форме организации – практические или теоретические занятия они хотели бы внедрить в учебный процесс? В результате было выявлено, что более 90% студентов пожелали заниматься физическими упражнениями в спортивном зале. На следующий вопрос о видах упражнений и спорта, которые хотели бы использовать для улучшения своего физического состояния, был дан однозначный ответ – не чрезмерно активные упражнения, невысокая физическая нагрузка, а лучше упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах [6, 7].

Исходя из этого, мы подобрали комплекс упражнений для суставной растяжки в парах. Почему в парах? Так как часть студентов имеют заболевания, связанные с опорно-двигательным аппаратом, двигательные нарушения, различные травмы конечностей, то им целесообразней выполнять пассивные растяжки. В пассивных упражнениях движения выполняются медленно, без рывков и силового давления, до возникновения легких болевых ощущений [7]. Совокупность данных упражнений основана на традициях восточного силового массажа. Используя их, можно снять мышечное напряжение, улучшить кровообращение и усилить обменные процессы в позвонках и прилегающих к ним тканях, в суставных сумках и во всем связочном аппарате. Одним из положительных эффектов является снятие болевых ощущений.

Таким образом, была разработана методика проведения занятий

адаптивной физической культурой с использованием вышеуказанных упражнений.

Занятие состояло из 3 частей. В ***подготовительной части*** проводилась разминка с включением дыхательных упражнений, различных видов ходьбы, общеразвивающих упражнений в ходьбе и на месте. В разминочной части мы старались создать положительный эмоциональный фон, поэтому выполнение упражнений сопровождались подбадриваниями и похвалой. Иногда включали упражнения в медленном беге. По времени разминка занимала 12-15 минут.

В ***основной части*** мы проводили комплекс упражнений из суставной растяжки в парах. Все упражнения выполнялись на фоне расслабления. Длительность в крайних положениях 5-10 секунд. Упражнения проводились в методической последовательности: верхние конечности (мелкие группы мышц, крупные группы мышц, мелкие суставы и крупные суставные связки), туловище (мышцы туловища и позвоночник), нижние конечности (мелкие группы мышц, крупные мышцы и связки, суставы). Упражнения выполнялись из различных исходных положений в зависимости от самочувствия занимающихся – стоя в парах, на гимнастических матах в парах. Длительность выполнения упражнений 20-25 минут. Далее проводили подвижные игры на развитие и концентрацию внимания.

В ***заключительной части*** – проверка частоты пульса, дыхания, опрос о самочувствии, подведение итогов и задание о заполнении дневника самоконтроля с целью контроля динамики функционального состояния занимающихся.

Заключение. Таким образом, используемый формат проведения занятий весьма удовлетворяет занимающихся и они хотели бы продолжить их. В планах – создание программы по адаптивной физической культуре с расширением комплекса упражнений с использованием доступного спортивного инвентаря с учетом медицинских показаний и противопоказаний, исходя из перечня заболеваний обучающихся в группе лечебной физической культуры.

Список литературы

1. Кузнецова, Т. П. Использование легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленностью с людьми пожилого возраста / Т. П. Кузнецова, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 27-30.

2. Петрова, Т. Н. Выявление значимости факторов, определяющих отношение студентов к здоровому образу жизни / Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы физического воспитания

молодежи и студенческого спорта : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2020. – С. 349-354.

3. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

4. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1020-1023.

5. Петрова, Т. Н. Роль физической культуры и спорта в адаптации обучающихся к обучению в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 14 мая 2021 года. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2021. – С. 128-132.

6. Таланцева, В. К. Оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта и физической подготовленности у первокурсников вуза / В. К. Таланцева, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 95.

7. Федорова, Ю. Д. Развитие гибкости на занятиях фитнес-аэробикой у студенток / Ю. Д. Федорова, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VII Международной научно-практической конференции, Казань, 14–15 мая 2021 года. – Казань: Издательство КНИТУ-КАИ, 2021. – С. 176-178.

8. Шиленко, О. В. Организация физического воспитания на психолого-педагогическом факультете в условиях реализации ФГОС нового поколения / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Профессионально-творческая деятельность педагога : Сборник научных статей, Чебоксары, 06 марта 2018 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я.

Яковлева, 2018. – С. 279-283.

УДК 796

ИНКЛЮЗИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Галуцких А.А., студент, Нгуен К.З., ассистент
ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия

INCLUSION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR PEOPLE WITH RESPIRATORY DISEASES

Galutskikh A.A., student, Nguen K.Z., assistant,
Peter the Great St.Petersburg Polytechnic University,
Saint Petersburg, Russia

Аннотация. Благодаря инклюзивному образованию лицам с заболеваниями дыхательных путей доступны занятия спортом. Каждый обучающийся достоин того, чтобы педагог уделял ему необходимое внимание при занятиях физической культурой. Инклюзивный педагог по физическому воспитанию делает занятия спортом доступными для лиц с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: заболевания, дыхательная система, инклюзивное образование, спорт, доступность.

Abstract. Thanks to inclusive education, sports are accessible to people with respiratory diseases. Every student deserves the teacher to give him the necessary attention when doing physical exercises. An inclusive physical education teacher makes sports accessible to people with disabilities.

Key words: disease, respiratory system, inclusive education, sports, accessibility.

Заболевания органов дыхания – актуальная проблема современного здравоохранения. Этот диагноз ставится достаточно часто как взрослым, так и детям. По данным статистики, в России наиболее распространены болезни органов дыхания. Именно они занимают первое место по числу заболевших (41 тысяч случаев на 100 тысяч человек). Болеют все возрастные группы, заражаются практически круглогодично. В осенне-зимний период на заболевания органов дыхания влияют различные инфекции, а в весенне-летний, как правило, разного рода аллергены, а в последнее время добавился COVID-19. Заболевания дыхательной системы имеют сложный характер протекания, часто вызывают серьёзные осложнения [1].

Заболевания органов дыхания сопровождают такие симптомы, как одышка, кашель, кровохарканье, боль при дыхании, перепады давления, сильная головная боль, головокружение, ощущение слабости, тяжесть в груди, тахикардия.

Как показывает литературный анализ и опыт собственной педагогической деятельности, на данный момент вопросы инклюзии в работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с каждым днем становятся все более актуальными [3]. Об инклюзивном образовании в нашей стране заговорили не так давно, и уже многое сделали в этом направлении.

При такой форме обучения предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях детям с физическими, интеллектуальными, социальными, эмоциональными, языковыми и другими особенностями. Инклюзивное обучение предполагает для людей с ограниченными возможностями здоровья создание специальных условий: перепланировку учебных помещений, новые методики обучения, адаптированный учебный план, изменённые методы оценки и др.

Безусловно, для детей с ограниченными возможностями занятия спортом и физической культурой имеют огромное значение. Несмотря на то, что для лечения заболевания органов дыхания используется медикаментозный метод, не стоит забывать и о физической нагрузке.

Кроме того, сегодня, говоря о лечении заболеваний органов дыхания, ученые отмечают важность поддержки иммунной системы в ее борьбе с чужеродными агентами, провоцирующими болезни дыхательной системы. И здесь снова возрастает роль занятий физической культурой и спортом.

К общим особенностям методики лечебной физической культуры для всех видов болезней дыхательной системы относится сочетание общеразвивающих и расслабляющих упражнений. Стоит остановиться на специальных упражнениях в произвольном расслаблении мышц, дыхательных упражнениях. Люди с заболеванием дыхательной системы должны выполнять упражнения с полной амплитудой, свободно, не напрягаясь, не задерживая дыхание и не натуживаясь. В начале курса стоит ограничить количество упражнений с переменой положения тела.

Выбор методики ЛФК будет зависеть от проявления заболевания органов дыхания, а также общего состояния пациента. Занятия следует начать сразу же после установленного диагноза, не откладывая. Занятия следует проводить постоянно.

Хороший лечебный эффект обеспечивают плавание и гимнастические упражнения в воде. Вода значительно снижает статику мышц, создавая хорошие условия для их расслабления. При исходном положении лежа облегчается функция кровообращения. Для занятий в воде надо подобрать такие упражнения, которые будут учитывать эффект

выталкивающей силы водной массы. Погружение в воду дополнительно нагружает дыхательные мышцы при вдохе и выдохе [2, с. 33].

Наряду с лечебной гимнастикой, больным с заболеванием дыхательной системы показана дозированная ходьба и прогулки, игры, лыжи, гребля. Особенно полезна при данном заболевании общеукрепляющая лечебная физическая культура. Не следует забывать, что подвижный образ жизни в целом – лучшая профилактика данного заболевания.

Физические упражнения при заболевании дыхательной системы благоприятно влияют на центральную нервную систему. При повышении тонуса центральной нервной системы стимулируются и нормализуются моторно-сосудистые рефлексы. Систематические тренировки, повышая тонус парасимпатической системы, улучшают гуморальную регуляцию артериального давления.

Таким образом, ЛФК при заболевании дыхательной системы укрепляет организм, улучшает деятельность центральной нервной системы, дыхательной, эндокринной, сердечно-сосудистой и других систем, психоэмоциональное состояние и обмен веществ, нормализует артериальное давление, повышает адаптацию к физическим нагрузкам. Одним словом, благодаря занятиям спортом и физической культурой повышается адаптация организма больного с заболеванием дыхательной системы к окружающей среде и различным внешним раздражителям.

В основе инклюзивного образования такой формы обучения является, прежде всего, педагог, способный уделить должное внимание и оказать необходимую помощь каждому человеку [1]. Именно педагог создает максимально доступное и эффективное образовательное пространство, организованное с учётом всех индивидуальных особенностей обучающихся и включающее в себя учеников, их родителей, учителей и других специалистов. Педагог, осуществляющий инклюзивный процесс, должен отвечать изменившимся условиям обучения, точно представляя конечные цели свой работы в конкретных условиях. Инклюзивный педагог в инклюзивном классе должен уметь решать любые педагогические задачи, возникающие перед ним.

Все свои действия инклюзивный педагог осуществляет в соответствии с определенной ценностной рамкой, руководствуясь профессиональным этическим кодексом и личной системой ценностей. Такой педагог-профессионал никогда не нарушает этические границы своими действиями.

Тренер-педагог должен уметь работать с разными категориями лиц с особыми потребностями. Он должен понимать, что у людей с заболеванием дыхательной системы могут быть разные физические возможности, особенности поведения, психическое состояние, физическое развитие.

Сегодня инклюзивный педагог по физическому воспитанию – это профессионал высокого уровня, умеющий эффективно выполнять свою работу и при этом не останавливающийся на достигнутом.

Список литературы

1. Алёхина, С.В. Инклюзивное образование: история и современность. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября", 2013. — 33 с. – Текст : непосредственный.

2. Назарова, Н. Д. Интегрированное (инклюзивное) образование: генезис и проблемы внедрения. – Текст : непосредственный // Социальная педагогика. 2010. – № 1.

3. Кузава, И.Б. Особенности подготовки педагогических кадров в условиях инклюзивного образования. – Текст : непосредственный // Инновации в науке: сборник статей по материалам XXVII международной научно-практической конференции. – Новосибирск: СибАК, 2013. – № 11 (24). - С. 112-116.

УДК 620.192.68

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МАЛОАКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Гилева К.Н., студент, Свешникова М.А., студент,
Пешкумов О.А., канд. биол. наук
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

ADVERSE EFFECTS OF LOW ACTIVE LIFESTYLE ON HUMAN HEALTH

Gileva K.N., student Sveshnikova M.A., student,
Peshkumov O.A., cand. of biol. science., associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. Движение – биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Двигательная активность относится к числу главных факторов, устанавливающих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она тесно связана с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль.

Ключевые слова: движение, здоровье, малоподвижный образ жизни, низкая активность, заболевания.

Abstract. Movement is the biological need of the body, the most natural regulator and stimulator of life. Motor activity is one of the main factors that determine the level of metabolic processes in the body and the state of its bone,

muscle and cardiovascular systems. It is closely related to three aspects of health: physical, mental and social and plays a different role throughout a person's life.

Key words: movement, health, sedentary lifestyle, low activity, diseases.

Здоровье является самой главной ценностью человека, но, к сожалению, человек вспоминает о нем только тогда, когда оно начинает от него уходить.

Сейчас основная часть населения страны ведёт малоподвижный образ жизни. Данный образ жизни опасен в любом возрасте и способствует нарушению осанки, кровообращения, снижению мышечного тонуса, раннему развитию шейного остеохондроза, возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирению. Из-за низкой активности риск заболевания диабетом увеличивается в несколько раз, так как без движения организм уменьшает свою возможность выгонять из крови глюкозу. Калории тоже не сжигаются (расход калорий как при отдыхе), и человек быстро набирает вес, что в итоге приводит к проблемам с сердечно-сосудистой системой. При этом система страдает и напрямую: когда человек сидит, сердце производит менее продуктивные сокращения, что уменьшает тонус стенок сосудов [2].

Многие люди не понимают с чего начать, чтобы достичь оптимальный уровень повседневной нагрузки. Мы рекомендуем начать с простого: дольше ходить, гулять, например, с собакой; отказываться по возможности от общественного транспорта; при просмотре кино на телевизоре или смартфоне выполнять упражнения (заниматься на велотренажёре во время просмотра и т.п.); ходить в магазин быстрым шагом; каждое утро делать зарядку; заниматься физическим трудом (работа на участке около дома, уборка дома и пр.); дома во время любой домашней работы полезно включить музыку и потанцевать, совмещая с основным занятием. Рекомендуется выбрать такой вид физической активности, который приносит удовольствие [3-7].

Очень важно следить за своим здоровьем. Физические нагрузки нужно получать с раннего возраста в достаточном объеме.

Список литературы

1. Информационная структура и алгоритмы компьютерной системы "Питание для здоровья и долголетия" / О. А. Мамиконова, В. Н. Крутько, Н. С. Потемкина, А. Я. Чижов – Текст : непосредственный // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2009. – № 1. – С. 121-129.

2. Касимов, И. Р. Здоровый образ жизни как социально-культурная проблема: культурологический и деятельностно-ориентированный подходы / И. Р. Касимов. – Текст : непосредственный // Вестник

Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2013. – № 1. – С. 111-115.

3. Понкратов, В. Н. Физкультура и спорт в достижении здорового образа жизни / В. Н. Понкратов, Л. В. Крылова. – Текст : непосредственный // Инновационное образование и экономика. – 2009. – № 5. – С. 34-36.

4. Пешкумов, О. А. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами с нарушением зрения / О. А. Пешкумов. – Текст : непосредственный // Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию со дня рождения заслуженного работника сельского хозяйства Российской Федерации, почетного гражданина Чувашской Республики Айдака Аркадия Павловича, Чебоксары, 02 июня 2017. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 581-583.

5. Пешкумов, О. А. Средства повышения физической работоспособности для лыжников-гонщиков / О. А. Пешкумов. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 419-422.

6. Пешкумов, О. А. Организация учебно-тренировочного процесса по зимнему полиатлону в аграрных вузах / О. А. Пешкумов, Л. Ш. Пестряева. – Текст : непосредственный // Перспективы развития механизации, электрификации и автоматизации сельскохозяйственного производства : материалы III международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 328-333.

7. Пешкумов, О. А. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами с нарушением зрения / О. А. Пешкумов. – Текст : непосредственный // Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию со дня рождения заслуженного работника сельского хозяйства Российской Федерации, почетного гражданина Чувашской Республики Айдака Аркадия Павловича, Чебоксары, 02 июня 2017 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 581-583.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ ПОСЛЕ ТРАВМ КОНЕЧНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Зайцева И.И., студент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия

FORMATION OF THE TRAINING PROCESS OF POWERLIFTING ATHLETES AFTER LIMB INJURIES IN GYM CONDITIONS

Zaitseva I.I., student
Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Аннотация. В работе представлены данные по формированию и проведению тренировочного процесса с молодыми спортсменами-пауэрлифтерами после травм конечностей в условиях тренажерного зала. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности проведенной физической реабилитации спортсменов-пауэрлифтеров после травм конечностей.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, травмы, функциональное состояние человека, физическая реабилитация.

Abstract. The paper presents data on the formation and conduct of the training process with young powerlifters after limb injuries in the gym. The results obtained indicate the effectiveness of the physical rehabilitation of powerlifters after limb injuries.

Key words: powerlifting, injuries, functional state of a person, physical rehabilitation.

Актуальность. Наблюдаемое в последние два десятилетия повышение уровня заболеваемости студентов, особенно на младших курсах обучения, приобретает выраженную социальную значимость [2,3]. В то же самое время наблюдается активное привлечение молодежи в различные спортивные секции [4, 6, 7]. Несоблюдение правил техники безопасности и неверное выполнение физических упражнений в свою очередь приводят к возникновению травм [5]. Отсюда сохранение и укрепление здоровья граждан, в том числе учащейся молодежи, является одной из приоритетных задач российского государства [1, 2].

Пауэрлифтинг – это силовое троеборье, в котором атлеты соревнуются в трех упражнениях – приседание со штангой на плечах, жим лежа и становая тяга. Нужно поднять максимальный вес на одно повторение. Побеждает тот, кто собрал наибольшую сумму в трех движениях в своей весовой категории. По травматизму пауэрлифтинг сложно сравнить с иными контактными видами спорта, но это не означает,

что он обходится без них. Первенство в этом получает –плечевой сустав. Эта часть тела наиболее подвижна во время нагрузок, благодаря физиологии мы способны развернуть его на 360 градусов. Среди его травм наиболее часто встречаемые – растяжения, грыжи, переломы, а также, тендиниты. Менее часто встречаются травмы локтя и лучезапястного сустава.

Учитывая распространенность и особенности травм у пауэрлифтеров, необходимость проведения лечебных, восстановительных и организационных мероприятий по возвращению пострадавшего в спортивную деятельность ставится задача по разработке и апробированию методики по восстановлению функционального состояния спортсменов и развитию у них скоростно-силовых качеств [5].

Цель исследования – повышение эффективности физической реабилитации молодых спортсменов-пауэрлифтеров после травм конечностей.

Материал и методики. В исследовании приняло участие 20 спортсменов-пауэрлифтеров с травмами конечностей, разделенные на две группы. Возрастная категория 18-20 лет. В обеих группах участники использовали лечебные процедуры и занятия ЛФК 3 раза в неделю. В экспериментальной группе дополнительно применялся комплекс разработанных нами упражнений для поврежденной конечности в воде, массаж, упражнения на развитие ротаций суставов, использование механотерапии. Особенность методики заключается в постепенности, регулярности и индивидуальности.

Результаты исследований. Измерение подвижности крупных суставов производилось в угловых единицах (градусах) с помощью гониометра. Достоверное ($p<0,001$) улучшение отведения в плечевом суставе в конце эксперимента (табл. 1, 2) по сравнению с началом эксперимента наблюдалось в обеих группах.

Таблица 1 – Показатели гониометрии спортсменов-пауэрлифтеров до начала эксперимента (M±m)

Показатели		Экспериментальная группа	Контрольная группа
Гониометрия плечевого сустава (°)	Отведение	85,3±3,9	86,4±2,8
	Сгибание вперед	142,5±3,4	143,4±3,6
Гониометрия локтевого сустава (°)	Сгибание	75,4±4,5	73,9±5,1
	Разгибание	105,4±2,6	103±2
Гониометрия лучезапястного сустава (°)	Сгибание	50±2,2	49±2,5
	Разгибание	40,5±3,1	41,6±2,9

Таблица 2 – Показатели гониометрии спортсменов-пауэрлифтеров в конце эксперимента (M±m)

Показатели		Экспериментальная группа	Контрольная группа
Гониометрия плечевого сустава (°)	Отведение	168,5±3,2***	166,7±2,8***
	Сгибание вперед	169,5±3,1***	163,4±3,3***
Гониометрия локтевого сустава (°)	Сгибание	38,7±3,1***	35±4,0***
	Разгибание	165,6±2,9***	163,6±2,8***
Гониометрия лучезапястного сустава (°)	Сгибание	80,1±5,1***	79,2±6,2***
	Разгибание	60,3±4,9**	55,7±4,5*

Примечание: * – P<0,05; ** – P<0,01; *** – P<0,001 – достоверность отличий относительно начала эксперимента.

Исследование показало увеличение сгибания вперед в плечевом суставе в конце эксперимента (табл. 1, 2) по сравнению с началом эксперимента в обеих группах (p<0,001). Аналогичные достоверные результаты гониометрии по улучшению сгибания и разгибания в локтевом суставе были получены для лиц обеих групп. Достоверное (p<0,001) улучшение сгибания в лучезапястном суставе наблюдалось в обеих группах по отношению к началу исследования. Улучшение разгибания в лучезапястном суставе отмечено в обеих группах от начала к концу исследования.

Выводы. Таким образом, лечебная физическая культура, мышечная релаксация, упражнения для поврежденной конечности в воде, механотерапия, бытовые манипуляции, и массаж способствуют улучшению показателей гониометрии, развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств.

Список литературы

1. Глинкин, В. Н. О двигательной активности как одном из факторов сохранения и укрепления здоровья современной молодежи / В. Н. Глинкин, Н. Ю. Маркова, В. К. Таланцева. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: научные труды XXIX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 20–21 апреля 2018 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2018. – С. 180-182.

2. Колесникова, О. Б. Специфичность адаптации студенток сельской и городской местности к режиму обучения в вузе при разных уровнях двигательной активности / О. Б. Колесникова. – Текст : непосредственный // Вестник Чувашского государственного

педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2010. – № 4(68). – С. 90-93.

3. Колесникова, О. Б. Сравнительный анализ физического развития и функционального состояния организма студенток младших курсов Чувашского государственного университета / О. Б. Колесникова, О. А. Здобнова, Л. О. Данилова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 09 апреля 2015 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2015. – С. 91-96.

4. Колесникова, О. Б. Влияние различных видов двигательной активности на физиологическое состояние организма студентов вузов / О. Б. Колесникова, А. И. Орлов, С. А. Эриванова. – Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Казань, 21 февраля 2018 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 693-695.

5. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общей редакции Т.В. Карасёвой. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 140с. – Текст : непосредственный.

6. Пьянзина, Н. Н. Деятельностный подход в планировании многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов в ситуационных видах спорта / Н. Н. Пьянзина, О. Б. Колесникова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х томах, Санкт-Петербург, 27–28 сентября 2018 года. – Санкт-Петербург: ФГБУ Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2018. – С. 72-75.

7. Пьянзина, Н. Н. Формирование потребности в двигательной активности у студентов / Н. Н. Пьянзина, С. А. Эриванова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 250-254.

УДК 796/799/34.047

РАЗВИТИЕ МЕДИЦИНСКОГО ТУРИЗМА В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОКАЗАНИЯ УСЛУГ

Захарова П.П., студент, Юрченко А.Л., канд. пед. наук
ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»,
г. Москва, Россия

DEVELOPMENT OF MEDICAL TOURISM IN RUSSIA: PROBLEMS OF IMPROVING THE QUALITY OF SERVICES

Zakharova P.P., student, Yurchenko A.L., cand. of pedag. science.
Financial University under the Government of the Russian Federation,
Moscow, Russia

Аннотация. В исследовании с использованием аналитических и статистических методов определена современные динамики общемирового и отечественного рынков оказания медицинских услуг. Уточнены количественные, качественные и кадровые показатели роста востребованности и качества медицинского туризма. Выявлены и ранжированы факторы увеличения привлекательности туристических продуктов в сфере исследуемого рынка, дана независимая оценка качества организации некоторых элементов внешней инфраструктуры российского медицинской туристической сферы, разработаны рекомендации по нивелированию слабых мест медицинского туризма в России с точки зрения оказания туристам качественных медицинских услуг.

Ключевые слова: медицинский туризм, качество услуг, рынок медицинских услуг, оздоровление, сервис, стандарт, рейтинг, связанные компетенции.

Abstract. In the research project using analytical and statistical methods, modern dynamics of global and domestic markets for medical services are identified. Quantitative, high-quality and personnel indicators of the growth of the demand and quality of medical tourism are clarified. The factors for increasing the attractiveness of tourist products in test market are identified and ranked, an independent assessment of the quality of the organization of some elements of the external infrastructure of the Russian medical tourist sphere is given, recommendations are developed on the leveling of weak medical tourism places in Russia from the point of view of providing high-quality medical services to tourists.

Key words: medical tourism, quality services, medical services market, healing, service, standard, rating related competencies.

Актуальность. Современный медицинский туризм, бесспорно, можно назвать стремительно развивающимся мировом трендом. Бурный рост отрасли связан с ответом общества на последствия распространения

Covid-19 и с набирающим популярность трендом на ведение здорового и активного образа жизни. Согласно данным аналитического агентства Allied Market Research объем мирового рынка медицинского туризма в 2019 году составил 104,68 миллиарда долларов. Прогноз на 2027 год составляет 273,72 млрд. долл., при этом среднегодовой темп роста отрасли составит около 12,8% [1].

Таблица 1 – Динамика изменения общемирового рынка медицинского туризма

Объем рынка услуг (в млрд. долл.)	**2018**	**2019**	**2020**	**2021**	**2022 (прогноз)**
Медицинский туризм	78,62	104, 68	118,08	131,48	144,90
Оздоровительный туризм	639,40	793,20	801,60	867,45	936,10

Источник: составлено авторами на основании данных сайта Allied Market Research

Медицинский туризм следует рассматривать как перспективное комплексное направление развития российского туристского рынка. Поток иностранных въездных туристов в наиболее развитом секторе медицинского туризма за последние пять лет приобрёл устойчивую положительную динамику. Так, если в 2016 году было зарегистрировано 35 тысяч зарубежных медицинских туристов, то к началу 2020 года их количество составило уже 564 тыс. чел. [6].

Таблица 2 – Динамика изменения въездного медицинского туризма в России

Кол-во туристов (в тыс. чел.)	**2016**	**2017**	**2018**	**2019**
Медицинский туризм	35000	120000	300000	564000

Источник: составлено авторами по материалам выступления главы Ростуризма

З. Догузовой на 23 сессии Генеральной ассамблеи Всемирной туристской организации (UNWTO)

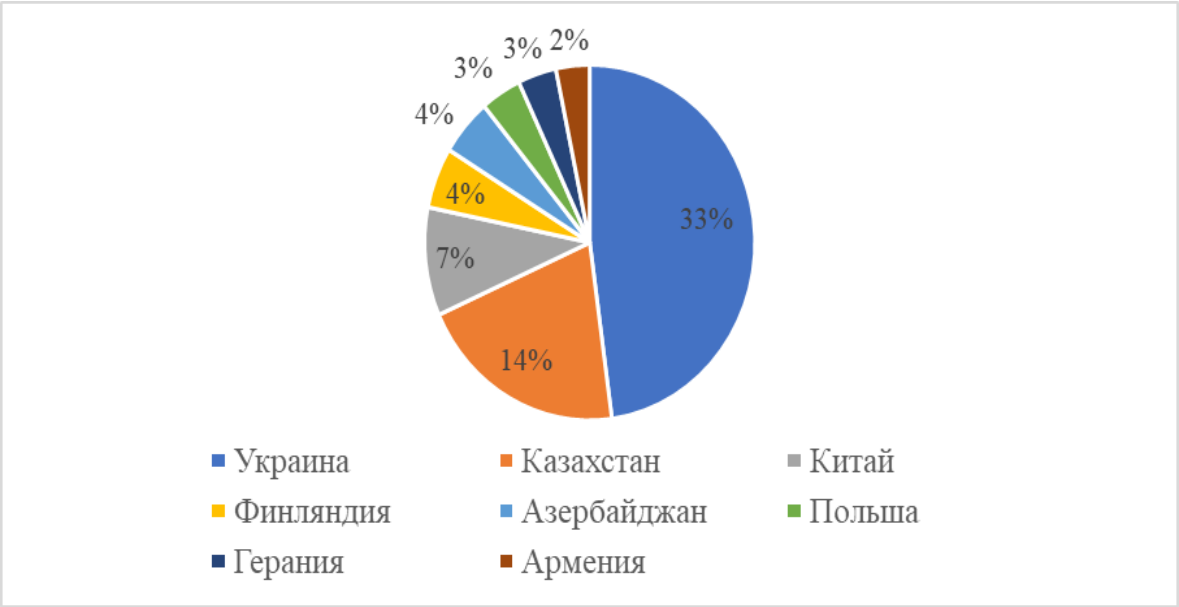


Рисунок 1 – Соотношение иностранных медицинских туристических поездок в Российскую Федерацию в 2018 году, в % [7]

Сектор внутреннего медицинского туризма приобретает все большую востребованность и у граждан РФ. По результатам анализа сведений, предоставленных Российской ассоциацией медицинского туризма за последние три года поток внутренних медицинских туристов возрос с 7 млн. чел. в 2019 г. до 10 млн. в 2021 г. [4].

Цель. Российская Федерация имеет реальную перспективу для занятия существенной доли мирового рынка медицинских слуг. По данным Индекса медицинского туризма (MTI) по потенциалу оздоровительного и медицинского туризма наша страна занимает пятое место в мире [8]. Тем не менее, формирование бренда оздоровительного туризма в России находится пока на начальном этапе своего развития. В ходе исследования нами выявлены и оценены основные недостатки развития интересующей отрасли в России, связанные с понятием «качество оказания медицинской услуги».

Результаты исследований. Решающим фактором в выборе России для получения медицинских услуг, как иностранцами, так и россиянами является приемлемая стоимость предоставляемых услуг, особенно в сравнении с ценами стран Европы [5]. При этом, рассматриваемые в данной работе критерии, – качество услуг и качество сервиса – наоборот, занимают низшие позиции в списке преимуществ. Критерий «качество оказания медицинской услуги», в связи с его неоднозначностью, будет рассмотрен в двух позиций: во-первых, с профессиональной обеспеченности российских медицинских учреждений, во-вторых, с позиции уровня сервиса в них.

Россия обладает большим количеством сильных медицинских школ и центров. Прикладные исследования в области медицины имеют мировое

признание. Тем не менее, ни один из российских университетов не входит в авторитетные международные рейтинги здравоохранения. Авторитетными международными рейтингами университетов на сегодняшний день являются: Шанхайский рейтинг вузов мира; Мировой рейтинг университетов QS и рейтинг THE - Times Higher Education World University Rankings, публикуемый одноимённым журналом в Великобритании. Большинство вузов, которые занимаются подготовкой специалистов в области восстановительной медицины, расположены в Соединенных Штатах Америки, а также в странах Западной Европы. Другой показательный момент – количество российских клиник, прошедших международную сертификацию по стандартам JCI (Joint Commission International). На сегодняшний день в России международному уровню соответствуют всего лишь 5 клиник! При этом данный показатель в разы больше в таких странах, как ОАЭ (201 клинка), Бразилия (61 клиника), Китай (51 клиника) [2, 3].

Таблица 3 – Количество оздоровительных клиник, сертифицированных по стандартам JCI (распределение по странам)

Россия – 5	**ОАЭ – 201**	**Бразилия - 61**	**Китай - 51**
European Medical Center - Schepkina Hospital (с 2018); Regional Emergency Medical Center of Naberezhnye Chelny City (с 2015); JSC Medicina (с 2011)	Al Ain Fertility Center (с 2018); Al Khail Medical Centre (с 2015); Al Mousa Day Surgery Center (с 2019 г.)	Associacao Beneficente Siria - Hospital do Coracao (с 2006 г.); CCC Centro de Combate ao Cancer (с 2014 г.); Clinica Odontologica Omint (с 2014 г.)	Changning Maternity & Infant Health Hospital, Shanghai (с 2016 г.); Clifford Hospital (с 2003 г.); Ganzhou People's Hospital (с 2020 г.)

Источник: составлено авторами на основании списков клиник, аккредитованных по стандартам JCI [3]

Решение данной проблемы особенно важно в рамках разговора об экспорте медицинского туризма, поскольку приоритетным для зарубежных пациентов является соответствие медицинского учреждения международным стандартам качества. Переходя к рассмотрению качества услуг с точки зрения обслуживания, следует отметить, что уровень сервиса является одним из важнейших факторов развития и процветания любого турпродукта. В том числе это касается и оздоровительного туризма. Удовлетворенность пациентов оказанными им медицинскими услугами (а самое главное – их качеством) не только влияет на повышение или уменьшение вероятности повторного обращения в определенную клинику, но и на эффективность лечения в целом. Решение об использовании услуг той или иной медицинской организации должно быть подкреплено высоким уровнем доверия к возможностям клиники, а также к составу специалистов. Вместе с тем принятие данного решения осложняется тем,

что потенциальному потребителю зачастую сложно оценить качество услуг в связи с нехваткой профессиональных знаний в области медицины.

Представляется вполне логичным, что доверительное отношение к качеству услуг строится не столько в соответствии с пониманием пациентами технических и технологических возможностей клиник, а скорее на основании формирования дружественных, гармоничных взаимоотношений между пациентами и медицинскими работниками. Эмпирические исследования зарубежных и отечественных исследователей [8, 9, 11] доказывают, что навыки эффективного консультирования клиентов, включая вербальные и невербальные навыки межличностного общения, влияют на восприятие качества услуг, получаемых туристами. Другим вопросом является качество организации внешней инфраструктуры медицинского туризма в России. Здесь необходимо выделить несколько моментов.

Во-первых, следует констатировать, что медицинский персонал обладает низким уровнем языковых компетенций. Согласно данным Министерства здравоохранения РФ, владеют иностранным языком только 10-12% медицинских работников. Данный факт, с одной стороны, значительно ограничивает возможность персонала наладить связь с зарубежными организациями в целях повышения своей классификации (а также повышения узнаваемости бренда российского туризма в целом), а с другой – снижает возможность лечения иностранных пациентов.

Во-вторых, по-прежнему слабыми местами лечебного туризма остаются низкий уровень организации комфортного проживания в период лечения, а также сложность в получении визы.

Выводы. Таким образом, в результате исследования были выделены основные слабые места медицинского туризма в России с точки зрения предоставления пациентам качественной медицинской услуги. Говоря об этой проблеме с позиции профессиональной подготовки персонала, следует разработать комплекс компетенций, связанных с непосредственным оказанием медицинских услуг, а также с повышением международной узнаваемости российских клиник и медицинских учебных заведений на мировой арене. С точки зрения развитости инфраструктуры, российские специалисты должны взять курс на развитого иного комплекса компетенций, связанных уже с непосредственной реализацией туристических услуг пациентам. Особое внимание стоит уделить проблеме языкового барьера и обеспечения туристов достойным околомедицинским сервисом.

Список литературы

1. Аналитическое агентство Allied Market Research. Анализ возможностей медицинского туризма на глобальном рынке, 2019–2027 гг. – Текст : электронный. - URL:

https://www.alliedmarketresearch.com/medical-tourism-market (дата обращения : 01.11.2021).

2. Министерства здравоохранения РФ : официальный сайт. - URL: https://www.rosminzdrav.ru/ministry (дата обращения: 14.10.2021). – Текст : электронный.

3. Официальный сайт стандартов качества услуг, оказываемых в медицинской деятельности : [сайт]. - URL: https://www.jointcommissioninternational.org/about-jci/accredited-organizations/ (дата обращения :03.10.2021). – Текст : электронный.

4. Консалтинговая компания «Techart». Аналитический обзор рынка медицинского туризма в России и в мире: [сайт]. - URL: https://techart.ru/insights/3910 (дата обращения : 23.10.2021). – Текст : электронный.

5. Маркетинг в медицинском туризме / В. Г. Климин, Ю. А. Мальцева, А. Н. Дайхес [и др.]. — Москва: Комментарий, 2020. - 158 с. – Текст : непосредственный.

6. Полмиллиона туристов посетили Россию в первой половине 2019 года с медицинскими целями. – Текст : электронный // Информационное агентство ТАСС : [сайт]. - URL: https://tass.ru/ekonomika/6871037 (дата обращения: 22.11.2021).

7. Платное обслуживание населения в России. 2019: статистический сборник. - Москва, 2019. – 110 с. – Текст : непосредственный.

8. Ganon, M., Godin G., Gagne C., Fortin J., Lamothe L., Reinharz D., Cloutier A. An adaptation of the theory of interpersonal behaviour to the study of telemedicine adoption by physicians. International Journal of Medical Informatics. 2003. vol. 71 (2-3), pp. 103-115.

9. Geuens, N., Van Bogaert P., Franck E. Vulnerability to burnout within the nursing workforce – the role of personality and interpersonal behaviour. Journal of Clinical Nursing. 2017, vol. 26 (23-24), pp. 4622–4633.

10. Medical Tourism Index. [Электронный ресурс] URL: https://www.medicaltourism.com/mti/home#:~:text=The%20Medical%20Tourism%20Index%20(MTI,Safety%2C%20and%20Quality%20of%20Care (дата обращения 04.11.2021).

11. Юрченко, А.Л. Проектирование туристического пакета услуг экстремального и спортивного туризма / А. Л. Юрченко, Л. Ф. Еремеева. – Текст : непосредственный // Инновации и инвестиции. – 2017. - № 5.- С.188-192.

УДК 796.055.2

МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ (ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ), ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Карелина В.В., магистрант, Андреев В.В., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия

MONITORING OF THE HEALTH STATUS OF WOMEN AGED 40-45 YEARS (VISUALLY IMPAIRED) ENGAGED IN THE GROUP OF MOTOR REHABILITATION

Karelina V.V., undergraduate student,
Andreev V.V., cand. of pedag. science., associate prof.
Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia

Аннотация. В статье содержатся материалы исследования, направленного на выявление состояния здоровья женщин 40-45 лет с инвалидностью по зрению. Представлены в аналитической форме офтальмологические и соматикометрические показатели испытуемых.

Ключевые слова: инвалиды по зрению, женщины 40-45 лет, состояние здоровья, офтальмологические и соматикометрические показатели.

Abstract. The article contains the materials of a study aimed at identifying the health status of women aged 40-45 with visual disabilities. The ophthalmological and somatometric indicators of the subjects are presented in an analytical form.

Key words: visually impaired, 40-45 year old women, health status, ophthalmological and somatometric indicators.

Актуальность. Научная сфера в области адаптивного физического воспитания и физической реабилитации содержит в себе ряд основных принципов, которых необходимо придерживаться при организации занятий, направленных на организм контингента занимающихся, отнесенных к категории инвалидов или с ограниченными возможностями здоровья. Основным из них является изучение степени присутствия основного заболевания, показателей соматического состояния и вторично приобретенных отклонений организма у исследуемого контингента людей, независимо от гендерных различий и возрастных особенностей[1, 2, 3, 4].

Цель исследования: проанализировать офтальмологические показатели и соматикометрическое состояние исследуемых женщин в возрасте 40-45 лет для разработки и составления индивидуальной программы коррекционно-оздоровительных занятий с подбором

направленных средств и методических приемов, а также распределения и регулирования физических нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждение. На первичном этапе исследования представилась возможность изучить офтальмологические показатели на основе личных медицинских карт женщин среднего возраста, являющихся инвалидами по зрению. Полученные результаты подлежали систематизации и представлены на рис. 1.

При характеристике офтальмологических показателей в первую очередь следует отметить наличие у исследуемых нескольких заболеваний в совокупности, которые являются комплексными. Таких выявлено 82% от общего количества. Рассматривая виды заболеваний по отдельности, на первом месте необходимо выделить катаракту, которая выявлена у 34% женщин. Заболевание является, как правило, возрастным, проявление которого рассматривается в виде помутнения хрусталика глаза, процесс характеризуется разрушительными явлениями белков, при этом отсутствует отправка четкого очертания предмета на сетчатку. На втором месте находится заболевание отслойка сетчатки – 18% женщин. Заболевание характеризуется негативным процессом в виде её отделения от ткани глазного яблока, что приводит к полной потере зрения. На третьем месте находится гиперметропия, которая выявлена у 16% исследуемых женщин. Данное заболевание характеризуется признаками, при которых индивид качественнее различает предметы на значительном расстоянии, однако различие предметов вблизи является в расплывчатой форме.

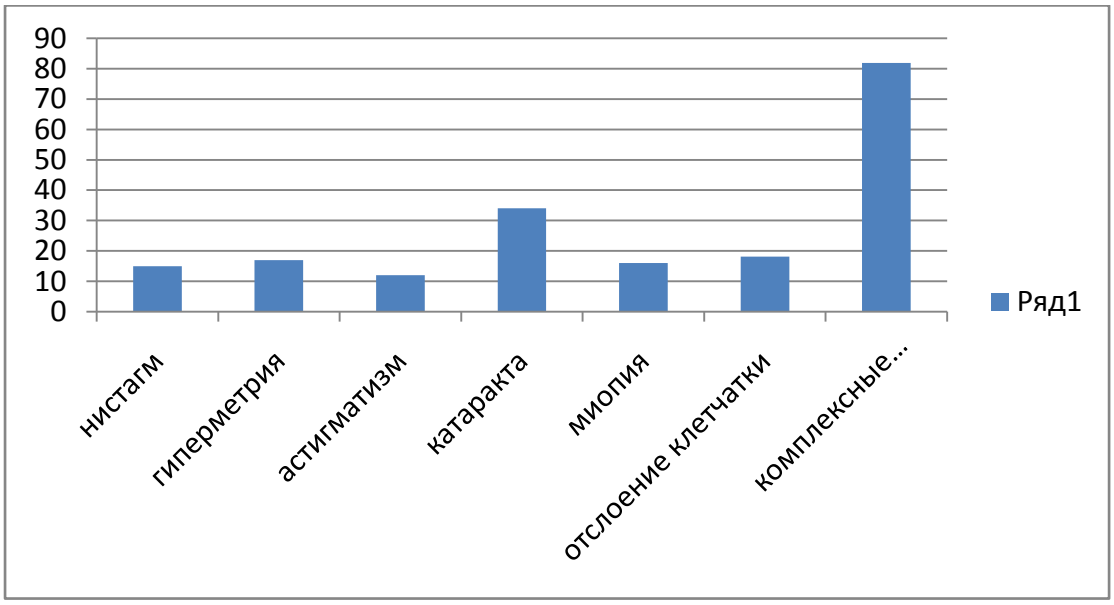


Рисунок 1 – Офтальмологические показатели женщин 40-45 лет с инвалидностью по зрению

Далее находится миопия – 15% и нистагм – 15%. Миопия характеризуется тем, что предметы в качественной форме различаются на

близком расстоянии, однако на расстоянии происходит слабое различие контура предмета. Нистагм – это в непроизвольной форме происходящие разного рода ритмичные движения глазных яблок.

Анализ присутствующих соматических заболеваний у женщин 40-45 лет с инвалидностью по зрению был произведен не только на основе личных медицинских карт, но и в индивидуальных беседах. Результаты полученных показателей представлены на рис. 2.

На первое место необходимо определить наличие нескольких соматических заболеваний у женщин исследуемого контингента, которые рассматриваются как комплексные– 87%. На втором месте, хронические заболевания органов дыхания – 43%, к которым следует отнести частые ОРЗ, бронхиты, пневмонию.

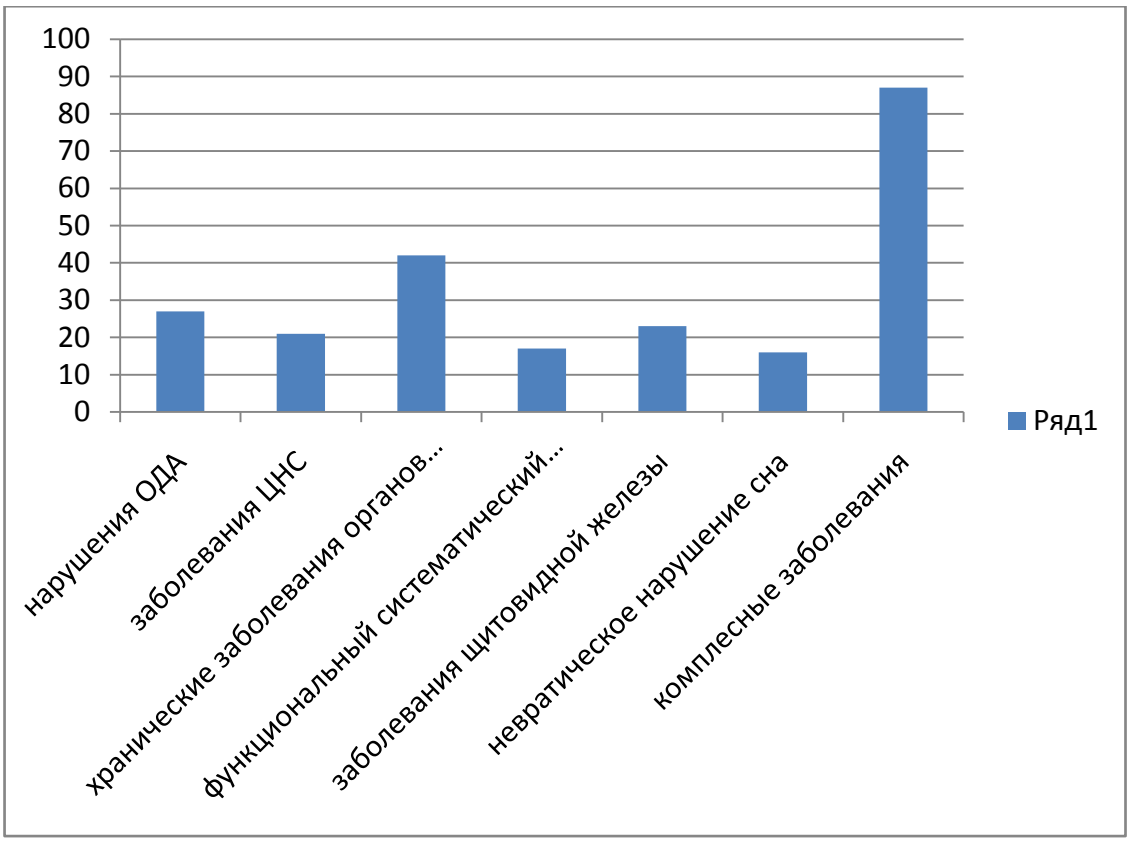


Рисунок 2 – Соматикометрическое состояние женщин 40-45 лет с инвалидностью по зрению

На третьем месте 28% – отклонения опорно-двигательного аппарата в виде нарушений осанки, сколиозов, деформации грудной клетки, уплощения стоп. Далее, в логической последовательности – заболевания щитовидной железы – 23%, заболевания центральной нервной системы – 21%, функциональный систолический шум – 18% и невротическое нарушение сна – 18%.

Выводы. Учитывая особенности офтальмологических и соматических заболеваний у исследуемых женщин, необходимо при

планировании и реализации занятий использовать индивидуальный подход и, в некоторых случаях, – дифференцированный. Указанные педагогические подходы применяются в случае наличия у занимающихся особых показателей физического состояния, степени заболевания и его тяжести, рекомендаций к отдельным видам упражнений и противопоказаний.

Список литературы

1. Майданюк, Е. В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у женщин первого зрелого возраста, занимающихся аквааэробикой / Е. В. Майданюк, Н. О. Гоглюватая. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 77-81.

2. Николаев, В.Н. Возрастные изменения способностей рабочих-слепых к выполнению физических упражнений различного характера/ В.Н. Николаев. – Текст : непосредственный // Сборник научных трудов «Мышечная деятельность у детей в норме и патологии». — Флинта, 2014. - С.95-97.

3. Сологубова, С. В. Морфофункциональные особенности женщин первого зрелого возраста, которые нужно учитывать при построении программы фитнесс-тренировок/ С. В. Сологубова. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 118-122.

4. Толмачев, Р. А. О факторах риска некоторых спортивных нагрузок при занятиях адаптивным спортом в системе медико-социальной реабилитации инвалидов по зрению / Р. А. Толмачев. – Текст : непосредственный // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2004. – № 3. – С. 52-53.

УДК 796

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Кольцова Е.В., студент, Глинкин Б.Н., доц.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

THE LEVEL OF PHYSICAL HEALTH OF MODERN YOUTH

Koltsova E.V., student, Glinkin B.N., associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. Уровень физического здоровья молодёжи можно определить благодаря таким критериям как образ жизни, физическое развитие, а также химические и биохимические показатели. В результате

исследований выявлены различные болезни среди представителей молодежи. Чаще всего студенты жалуются на болезни желудочно-кишечного тракта и ухудшения зрения.

Ключевые слова: образ жизни, физическое развитие, студенты, здоровье, болезни.

Abstract. The level of physical health of young people can be determined by criteria such as lifestyle, physical development, as well as chemical and biochemical indicators. As a result of the research, various diseases have been identified among young people. Most often, students complain of diseases of the gastrointestinal tract and visual impairment.

Key words: lifestyle, physical development, students, health, diseases.

В современном мире все большую актуальность приобретает проблема уровня физического здоровья молодежи. В соответствии с Постановлением «Об основных направлениях молодёжной политики в Российской Федерации», к категории молодёжи в России относятся граждане от 14 до 35 лет. Люди в этом возрасте проходят самые важные периоды в жизни: получают образование, становятся профессионалами и специалистами, а также создают семьи и продолжают род. Несомненно, в этом возрасте здоровье играет огромную роль, на него воздействуют внешние и внутренние факторы, а также образ жизни человека. По данным ВОЗ состояние здоровья определяется в большей степени наследственностью, состоянием окружающей среды и медициной. Не стоит забывать и про физическое развитие: уровень физической подготовки и мышечной работоспособности.

Для многих людей здоровье – это такое обычное состояние организма, на которое мы обычно не обращаем внимания, пока не столкнемся с болезнью. Однако в современном мире о здоровье стоит позаботиться уже с ранних лет. С появлением новых технологий появляются и новые болезни. Источники электромагнитного излучения, например, компьютер, аудио- и видеотехника, мобильные телефоны, СВЧ-печи, телевизоры и бытовая техника действительно являются опасными для нашего организма, поражая нервную, иммунную, половую и эндокринную системы организма. Согласно исследованиям, 85% людей испытывают приступы ярости, истерики, сильного стресса при работе с технологическими устройствами. В одной из японских больниц среди пациентов в возрасте от 20 до 35 лет провели опрос. Выяснилось, что современная молодежь, привыкшая к устройствам «внешней памяти», утрачивает основные функции памяти. Люди всё хуже запоминают новую информацию и не способны выделять необходимое из большого текста.



Рисунок 1 – Пирамида создания резервов здоровья

Говоря об уровне здоровья, невозможно не затронуть тему здорового образа жизни. Существует пирамида создания резервов здоровья (рис. 1), в которую входят: режим дня, закаливание, рациональное питание, занятие физкультурой, соблюдение правил личной гигиены и полноценный сон. Все эти факторы помогают предотвратить болезни, которые все чаще выявляют даже у молодых.

Здоровый образ жизни укрепляет иммунную систему, а значит и помогает противостоять вирусам. К примеру, Министерство здравоохранения назвало самые распространенные болезни в России и выявило, что чаще всего россияне болеют острым ларингитом, бронхитом и пневмонией.



Рисунок 2 – Статистика по COVID-19

Так, в 2016 году было зафиксировано 20,8 тысяч случаев на 100 тысяч человек, то есть каждый пятый гражданин в возрасте от 18 до 55 лет имеет проблемы с органами дыхания. Об этом говорит и ужасающая статистика болеющих вирусом COVID-19 (рис. 2), который затронул людей всех возрастов, только в разной степени. Уровень здоровья современной молодежи находится в среднем значении. В наше время, все

больше и больше людей интересуются спортом и здоровым питанием. Общество понимает, что здоровый образ жизни необходим для того чтобы избежать многих хронических заболеваний, родить здоровых детей без наследственных болезней, а также для того, чтобы чувствовать себя полным сил человеком, готовый идти к любым целям. Однако факторы, которые мешают людям вести здоровый образ жизни, есть и будут всегда (рис. 3).

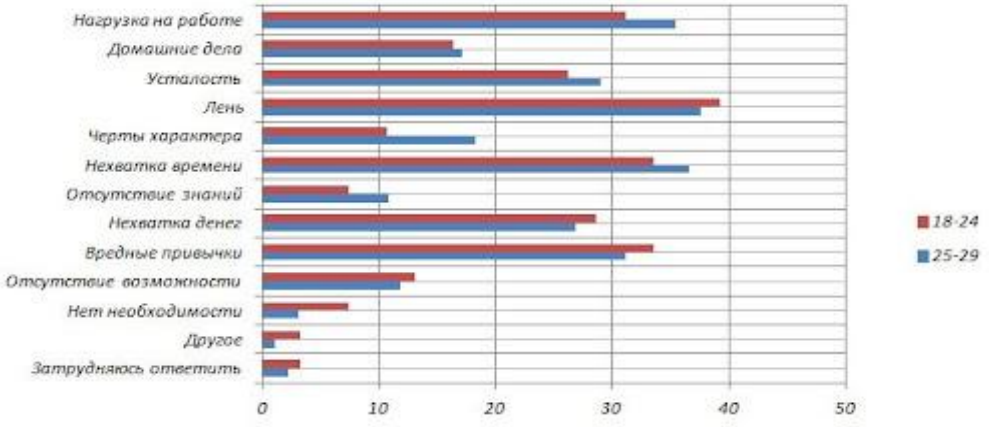


Рисунок 3 – Факторы, влияющие на здоровый образ жизни

Как мы видим на диаграмме, самый популярный фактор – усталость. Это и есть феномен человека 21 века: ранний подъем, долгая дорога на работу/учёбу, день перед компьютером, дорога домой и короткий отдых. При таком темпе жизни действительно тяжело заставить себя выйти на пробежку утром или пойти в спортивный зал после работы. В таком случае, стоит помнить, что поможет вам только здоровый сон и правильный отдых, а курение, прием алкоголя наркотиков лишь ухудшит ситуацию и приведет к зависимости.

Ну и поговорим о хронических заболеваниях среди современной молодежи, которые чаще всего приводят к страшным последствиям: встречным болезням и сокращению длительности жизни. Подростки все чаще страдают от сахарного диабета, ожирения и онкологических заболеваний. Связанно это с тем, что в возрасте с 10 до 19 лет активизируются гормоны щитовидный железы и именно это дает толчок к изменениям в организме. Также из-за интенсивной учебной нагрузки, у школьников и студентов часто выявляют сколиоз. Специалисты отмечают, что в подростковом возрасте дети могут страдать хроническими заболеваниями: в сфере эндокринологии, гинекологии, неврологии. Часто болеющие дети к переходному периоду уже имеют хронические заболевания: гастродуоденит, пиелонефрит, респираторные и аллергозы вплоть до астмы, а также ожирение.

Проведем исследование оценки состояния здоровья среди студентов двух подгрупп, в которых 25 человек. Физиологи предлагают формулу здоровья, где определены основные факторы, оказывающие влияние на

здоровье. В знаменателе указаны факторы, влияющие на здоровье положительно (режим, правильное питание, закаливание), в числителе – отрицательно и они во многих странах называются «факторами риска» (курение, алкоголь, ожирение).

В список положительных факторов следует включить «двигательная активность», отрицательных–гипокинезия (дефицит двигательной активности).

Возможно, эта формула не включает все факторы, особенно социальные, не дает количественную оценку каждого из них при определении здоровья. Согласно социологическим исследованиям, если взять здоровье человека за 100%, 40% здоровья зависит от условий труда, жизни и отдыха, 10% от медицины и 50% от самого человека. Самооценка состояния здоровья может быть осуществлена с помощью анкетирования по В.П. Войтенко. С этой целью применяется специальная анкета, состоящая из 28 вопросов, на 27 из них предусмотрены ответы «да-нет», последний вопрос требует конкретного ответа из двух предложенных.

Коэффициент здоровья (КЗ) является показателем адаптационных возможностей организма и определяется по формуле:

КЗ=0,01ЧСС+0,01САД+0,008ДАД+0,01В+0,09М-0,009Н-0,27,

гдеЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин);

САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.).

Анкета самооценки состояния здоровья

Таблица 1

№	Вопросы	Да	Нет
1	Беспокоит ли вас головная боль?		
2	Можно ли сказать, что вы легко просыпаетесь от любого звука?		
3	Беспокоят ли вас боли в области сердца?		
4	Считаете ли вы, что у вас ухудшилось зрение?		
5	Считаете ли вы, что у вас ухудшился слух?		
6	Стараетесь ли вы пить только кипяченую воду?		
7	Беспокоят ли пас боли в суставах?		
8	Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?		
9	Бывают ли у вас периоды, когда из-за волнения вы теряете сон?		
10	Беспокоят ли вас запоры?		
11	Беспокоит ли вас боль в области правого подреберья?		
12	Бывают ли у вас головокружения?		
13	Стало ли вам труднее сосредоточиваться, чем в прошлые годы?		
14	Беспокоят ли пас ослабление памяти, забывчивость?		
15	Ощущаете ли вы в различных областях жжение, покалывание, «ползание мурашек»?		
16	Беспокоит ли вас шум или звон в ушах?		
17	Держите ли вы для себя в домашней аптечке валидол, нитроглицерин, сердечные капли?		
18	Бывают ли у вас отеки на ногах?		
19	Пришлось ли вам отказаться от некоторых блюд?		
20	Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе?		
21	Беспокоит ли вас боль в области поясницы?		
22	Приходится ли вам использовать в лечебных целях минеральную воду?		
23	Можно ли сказать, что вы стали легко плакать?		
24	Бываете ли вы на пляже?		
25	Считаете ли вы, что вы сейчас так же работоспособны, как прежде?		
26	Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуетесебя радостно возбужденным, счастливым?		
27	Много ли вы курите?		
28	Как вы оцениваете свое состояние здоровья: • хорошее; • плохое		

Рисунок 4 – Анкета по самооценке состояния здоровья

Также участникам исследования было предложена анкета (рис. 4) по самооценки состояние здоровья. В результате исследования выяснилось,

что у 19 человек из 25 (76%) коэффициент здоровья находится в значении от 1 до 2, что является нормой. У 4 человек из 25 (16%) коэффициент здоровья находится в значении от 0,2 до 0,5, что является низким уровнем и у 2 человек из 25 – слабый уровень. Таким образом, показатель адаптационных возможностей организма у большинства человек в группе находится в должном значении.

По результатам анкеты, большинство опрошенных чаще всего беспокоят головные боли, ухудшение зрения и проблемы со сном. У 18 человек из 25 (72%) хорошее состояние здоровья, не наблюдается отклонений от норм.

Подводя итоги, хочется еще раз напомнить о важности ведения здорового образа жизни, правильного питания и умеренной физической нагрузки. Необходимо прививать культуру здорового образа жизни у нового поколения, чтобы избежать новых наследственных и хронических болезней, а также повысить уровень здоровья у нынешней и будущей молодежи. В тяжелую «короновирусную ситуацию» стоит делать все возможное, что бы избежать заражения вирусом. Важно соблюдать меры безопасности: избегать людные места, соблюдать дистанцию, а также носить медицинскую маску и обрабатывать руки. В заключении вспомним цитату Уэйти Филитта: «Здоровье заключается в труде, и нет к нему столбовой дороги, кроме как через кропотливый труд.

Список литературы

1. Волкова, Т. И. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов, имеющих разную степень двигательной активности / Т. И. Волкова, Б. Н. Глинкин. – Текст : непосредственный // Развитие аграрной науки как важнейшее условие эффективного функционирования агропромышленного комплекса страны : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения заслуженного работника высшей школы Чувашской Республики и Российской Федерации, доктора ветеринарных наук, профессора Кириллова Николая Кирилловича, Чебоксары, 08 октября 2018 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 524-526.

2. Глинкин, Б. Н. Некоторые причины ухудшения физической подготовленности и формирование здорового образа жизни современной молодежи / Б. Н. Глинкин, Н. Г. Шашкин. – Текст : непосредственный // Россия - 2035: наука и практика в фокусе инновационного развития : сборник материалов Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30 января 2020 года. – Чебоксары: Чебоксарский кооперативный институт (филиал) автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования Центросоюза Российской Федерации "Российский университет кооперации", 2020. – С. 152-156.

3. Колесников, В. К. Мотивации современной молодёжи к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Колесников, Б. Н. Глинкин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 92-96.

4. Колесников, В. К. Взаимосвязь между занятиями физической культурой и здоровьем человека / В. К. Колесников, Б. Н. Глинкин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 96-100.

5. Магушова, О. В. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи / О. В. Магушова, Б. Н. Глинкин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 371-374.

УДК 796

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ

Краснова А.Н., студент
Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», г. Чебоксары, Россия

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR VISUALLY IMPAIRED STUDENTS

Krasnova A.N., student
Cheboksary branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Cheboksary, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается необходимость привлечения студентов, в частности студентов с ослабленным зрением, к активному занятию физической культурой и спортом с целью повышения и укрепления физического здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт, ослабленное зрение, упражнения.

Abstract. This article discusses the need to attract students, in particular visually impaired students, to active physical education and sports in order to improve and strengthen physical health.
Key words: physical culture, health, sports, impaired vision, exercises.

Актуальность. Учеба в высших учебных заведениях от студентов требует большей отдачи энергии. Большая умственная и психологическая нагрузки, ведение малоподвижного образа жизни в конечном итоге приводят к определенным нарушениям функциональных системах организма студента. Самую большую нагрузку испытывают органы зрения (использование компьютеров, сотовых телефонов, гаджетов и т.д.).Это приводит к нарушению зрения – миопии различной степени. В этом случае организм нуждается в двигательных действиях с необходимым объемом и интенсивностью. Это, кроме занятий физической культурой в сетке учебного времени, может быть самостоятельно организованные оздоровительные занятия (кардиотренировка, общая физическая подготовка), посещение физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОК), фитнес клубов и т.д. [1, 4].

Цель исследования – изучить влияние физической культуры на здоровье студентов с миопией различной степени.

Задачи – выявить и обосновать существование связи между двигательной активностью и здоровьем студентов, имеющих миопию разной степени.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы по теме исследования.

Ежегодно большое количество молодых людей поступает в учебные заведения, и в продолжение четырех-шести лет они занимаются освоением профессиональной деятельности. На этом этапе на первый план выходит здоровье учащихся, которое не только определяет гармоничное развитие личности, но и помогает им успешно овладевать умениями и навыками по организацию и проведения самостоятельных оздоровительных занятий. В процессе обучения особое внимание уделяется студентам, имеющим проблемы со здоровьем и относящимся к специальной медицинской группе (СМГ) или к группе лечебной физической культуры (ЛФК). По данным Минздрава России за последние годы идет тенденция дальнейшего ухудшения состояние здоровья учащейся молодежи. На первый план выходят заболевания, связанное с миопией различной степени, что является результатом ведения малоподвижного образа жизни, чрезмерной загруженностью студентов, использование различных информационных технологий в ходе учебного процесса и т. д. [2, 5].

Самыми распространенными заболеваниями среди учащейся молодежи являются:

– астигматизм;

– альбинизм;
– близорукость;
– дальнозоркость;
– микрофтальм;
– косоглазие;
– нарушение центрального и периферического зрения и др.

Ухудшение зрения негативно сказывается на пространственной ориентации, формировании моторики, приводит к значительному сокращению различных видов деятельности. У школьников с этой проблемой наблюдается замедление темпов физического развития, может нарушаться правильная осанка при ходьбе, беге, в свободном движении, при различных типах движений, в реальной жизни.

Тем не менее, занятия физической культурой для студентов, имеющих заболевания органов зрения жизненно необходимы, так как они оказывают позитивное влияние на укрепление здоровья, положительно воздействуют на работу внутренних органов и систем организма, физическое развитие и двигательную подготовленность человека, развивают физические и личностные качества. Несмотря на большое количество противопоказаний, и ограничений при занятиях физической культурой, необходимо отметить, что опасность для здоровья представляет не сам вид движений, а непосредственно методики их проведения.

Каждый студент должен не только иметь представление о своем заболевании, но и знать об этом все: о характере заболевания, симптомах и причинах возникновения, показаниях и противопоказаниях к занятиям физической культурой, спортом и т. д. Преподаватель, в свою очередь, обязан владеть методикой проведения практических занятий с таким контингентом. По окончания учебного заведения студенты должны владеть умениями и навыками в организации самостоятельных оздоровительных занятий с учетом отклонений в состоянии здоровья [3, 4].

Выполняемые физические упражнения в первую очередь должны быть направлены на улучшения обменных процессов и улучшения моторики мышц зрительного аппарата за счет двигательных действий специального характера. Туда можно отнести физические упражнения общеразвивающего характера, циклические виды двигательной деятельности (оздоровительная ходьба, кроссовая подготовка на свежем воздухе, передвижения на лыжах в зимнее время), выполнение специальных комплексов физических упражнений при миопии различной степени и т. д.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, таки специальных (коррекционных) задач имеется следующий арсенал физических упражнений [5]:

1. Различные виды перемещений: ходьба, бег, подскоки.

2. Упражнения:

– без предметов;

– с предметами: гимнастические палки, обручи, мячи разные (по качеству, цвету, размеру, весу, твердости), мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.;

– на снарядах (гимнастическая стенка, бревно, перекладина, ребристая доска, скамейка, кольца);

– тренажеры – механотерапия и т.д.

3. Упражнения для укрепления нижних конечностей.

4. Упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса.

5. Упражнения, направленные на укрепление кардиореспираторной системы.

6. Упражнения релаксационного характера (физическое и психическое), аутотренинг.

7. Специальные упражнения для мышц глаза (в различных исходных положениях – стоя, сидя).

Требования к выполнению общеразвивающих упражнений в процессе занятий со студентами, имеющими различные степени миопии:

– учет показаний и противопоказаний к занятиям в связи с имеющимися нарушениями зрительного аппарата;

– относительно изолированное и направленное воздействие на отдельные группы мышц и части тела;

– результативное регулирование физической нагрузки и особый контроль за их выполнением.

Так, в медицинской литературе студентам с нарушениями зрения предусматриваются ограничения в выполнении следующих физических упражнений:

– исключение резких движений при наклонах головы и туловища, при пружинящих наклонах;

– упражнения прыжкового характера;

– силовые упражнения с отягощением;

– упражнения с задержкой дыхания;

– стойки на голове, руках и на лопатках;

– упражнения танцевального характера;

– физические нагрузки с большой интенсивностью;

– длительные мышечные напряжения;

Физические упражнения выполняются при частоте сердечных сокращений 120-150 и не выше 180 ударов в минуту.

В целом адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя.

Выполнение специальных упражнений помимо физического развития способствует развитию памяти, внимания, воображения, логического мышления, ориентировки в пространстве, что является серьезным фактором психологической компенсации зрительного дефекта.

Резюме. Таким образом, анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования позволяет говорить о том, что только систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений, активное занятие физической культурой и массовым спортом с учетом отклонений в состоянии здоровья способствуют повышению уровня здоровья, физической и умственной работоспособности студентов с нарушениями зрения различной степени в процессе обучения в вузе.

Список литературы

1. Власова, Т. С. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе / Т. С. Власова, Р. И. Сунгатуллин, Н. М. Закирова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. –№ 5 (85). – С. 441-443.

2. Кадочникова, Ю. В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения: учебно-методическое пособие / Ю. В. Кадочникова, Ж. В. Хорькова. − Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017. – 108 с. – Текст : непосредственный.

3. Киселева, Ж. И. Физическое самовоспитание и самосовершенствование студентов с нарушением зрения / Ж. И. Киселева, Л. Ю. Шляпникова. – Текст : непосредственный // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2017. – № 4. – С. 9-14.

4. Формирование физической культуры студенток специальных медицинских групп на основе личнстно ориентированной модульной программы физического воспитания: монография / А. А. Суриков, Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева. – Чебоксары : Чуваш.гос. пед. ун-т, 2014. – 156 с. – Текст : непосредственный.

5. Суриков, А. А. Физическое воспитание учащихся с отклонениями в состоянии здоровья: теория и практика : учебное пособие / А. А. Суриков, В. И. Кожанов. – Чебоксары : Чуваш.гос. пед. ун-т, 2015. – 209 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796 : 378

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СОЦИАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Лепешичев А.В., студент, Митрофанова А.Г., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON SOCIAL ACTIVITY OF STUDENTS

Lepeshichev A.V., student, Mitrofanova A.G., senior teacher
Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В статье раскрывается влияние занятий физической культурой и спортом на уровень социальной активности студентов. Актуальность данной темы обусловлена тем, что в последнее время все меньше студентов занимается спортом, что делает их менее активными членами общества. Это подтверждают проведенные социологические исследования.

Ключевые слова: физическая культура, развитие, спорт, социальная активность.

Abstract. The article reveals the influence of physical culture and sports on the level of social activity of students. The relevance of this topic is due to the fact that in recent years fewer and fewer students go in for sports, which makes them less active members of society. This is confirmed by sociological research.

Key words: physical culture, development, sport, social activity.

Актуальность. Спорт – это один из лучших способов сохранения здоровья и работоспособности человека. С каждым годом появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта, но заинтересованность к ним со стороны большей части студентов остается достаточно низкой.

На сайте Министерства спорта Российской Федерации в ежедневном режиме публикуются новости о различных спортивных фестивалях, о проводимых проектах и конкурсах, а также о достижениях спортсменов [3].

Все эти данные говорят нам о том, что спортом с каждым годом увлекается все больше людей. Также это показывает положительную динамику развития массового спорта.

Целью данного исследования является сравнение социальной активности студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

Студенты, занимающиеся спортом и физкультурой, отличаются активностью в повседневной жизни, способностью управлять своим

эмоциональным состоянием и действиями, выдержкой, стойкостью, хорошей умственной деятельностью. У таких студентов вырабатывается уверенность и стрессоустойчивость, самочувствие улучшается. Также, студенты, которые занимаются физической культурой решительнее и трудолюбивее. Спорт готовит молодежь к социальной и трудовой деятельности [4]. «Положительная роль физической культуры в процессе адаптации студентов к высшему образованию состоит в том, что она влияет не только на физиологическую составляющую адаптации (уровень здоровья, физическое и функциональное состояние). Они также активизируют процесс социально-психологической адаптации, вовлекая учащихся в коллективные действия (игровые технологии, используемые в физическом воспитании; секционные занятия, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, спортивных мероприятиях в течение школьных недель)» [2, с. 3].

Для того, чтобы овладеть арсеналом знаний, умений и способностей, необходимо в учебном процессе, помимо получения профессиональных умений, формировать социальную активность. «В Вологодском государственном университете преподаватели кафедры физического воспитания и спорта уделяют большое внимание физическому состоянию студентов их вуза. Занятия проводятся в полностью оснащенных спортзалах. Кроме этого преподаватели так же уделяют особое внимание научно-исследовательской и учебно-методической работе. Преподавателями кафедры физического воспитания и спорта ВоГУ выпускается литература, которую можно найти в университетской библиотеке, также проводятся научные конференции, в которых участвуют студенты вуза. На занятиях применяются различные современные технологии, для повышения качества и эффективности образования» [1, с. 109].

Чтобы выяснить значимость физической культуры для студентов в современном мире, было проведено анкетирование среди обучающихся Вологодского государственного университета. Для этого была собрана группа из 22 человек факультета туризма, а также факультета прикладной математики и информатики в возрасте от 18 до 20 лет.

Социальная активность – это показатель участия человека во всех видах общественной деятельности, поэтому в проводимом нами исследовании в анкете был представлен ряд вопросов, ответы на которые позволяют нам судить о социальной активности студентов, такие, например, как: “Участвуете ли Вы в общественной жизни ВУЗа?”, “Работаете ли вы?”, “Участвуете ли вы в голосованиях?”. Также были заданы вопросы о том, как часто студенты занимаются физической нагрузкой, насколько они загружены учебой, ведут активный образ жизни самостоятельно или же посещают какие-либо секции.

Итоги исследования показали, что 64% опрошенных студентов ведут малоподвижный образ жизни (не включая физическую культуру), что связанно с отсутствием времени, либо же с сильной усталостью в течение дня, либо с медицинскими противопоказаниями у некоторых респондентов; 25% студентов посещают различные секции, такие как баскетбол, волейбол; 11% студентов, кроме физкультуры в университете, в свободное время занимаются бегом, йогой и фитнесом.

Таким образом, статистические данные позволяют сделать вывод о том, что социальная активность студентов, занимающихся спортом, достоверно выше, чем у студентов, не занимающихся им. Интенсивная «цифровизация» современной жизни не способствует развитию спорта. Большое количество людей живет в Интернет-пространстве, забывая про спортивные увлечения, живое спортивное времяпрепровождение.

Список литературы

1. Королева, И. В. Современные технологии физического образования студентов вузов / И. В. Королева, Н. О. Степашенкова, Е. Г. Лебедева. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов национальной научно-практической конференции, Шуя, 13 мая 2020 года. – Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Ивановский государственный университет", 2020. – С. 109-111.

2. Лопичева, Е. Г. Занятия физической культурой как средство адаптации студентов к образовательному пространству вуза / Е. Г. Лопичева, И. Ю. Соколова, А. Г. Митрофанова. – Текст : непосредственный // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : материалы XI Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 23–24 апреля 2020 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2020. – С. 127-129.

3. Министерство Спорта Российской федерации : [сайт]. - URL: https://minsport.gov.ru (дата обращения 15.12.2021). – Текст : непосредственный.

4. Чекунова, А. А. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов / А. А. Чекунова, Р. Н. Калошин. – Текст : непосредственный // Научный аспект. – 2017. – № 1-2. – С. 138-147.

УДК 61 : 378 : 796

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Немцева А.О., студент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

INDICATORS OF PHYSICAL ABILITIES OF STUDENTS OF THE GROUP OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Nemtseva A.O., student
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются показатели физических способностей студентов группы лечебной физической культуры (ЛФК).

Ключевые слова: студенты, группа лечебной физической культуры, физические способности.

Abstract. The article discusses the indicators of physical abilities of students of the group of therapeutic physical culture.

Key words: students, group of medical physical culture, physical abilities.

Актуальность. Состояние здоровья любой нации определяется следующими показателями: физическое развитие, заболеваемость и смертность.

Физическое развитие – широкий термин, включающий антропометрические показатели и физические способности индивида.

В последнее время отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи [1, 2, 5, 6, 8], что подтверждается данными медицинских осмотров – увеличивается количество обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья для занятий физической культурой в специальную медицинскую группу и группу лечебной физической культуры (ЛФК) [3, 4, 7, 9,10]. Так, в Чувашском ГАУ в 2019 году в группу ЛФК было включено 35 студентов, в 2020 году – 38.

Разнообразие диагнозов (патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной, выделительной систем, опорно-двигательного аппарата и т.д.) и уровень физической подготовленности затрудняют комплектование групп для занятий физической культурой.

Целью нашего исследования явилось определение физических способностей студентов группы ЛФК.

Задачи:

1. Рассмотреть научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить в динамике показатели физических способностей студентов группы ЛФК.

Методы исследования: тестирование, анализ, статистическая обработка и интерпретация полученных материалов.

Результаты исследования. Исследование проводилось в течение 2020-2021 учебного года с привлечением 30 студентов группы ЛФК (20 девушек, 10 юношей), не имеющих противопоказаний для сдачи контрольных нормативов.

У студентов определялись показатели гибкости (см), силовых (поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (девушки); подтягивание на высокой перекладине (юноши), количество раз) и скоростно-силовых (прыжки в длину с места, см) способностей.

Показатели физических способностей (гибкости, скоростно-силовые, силовые) оценивались в баллах.

Средние показатели физических способностей студентов группы ЛФК в динамике представлены в табл.

Таблица – Показателей физических способностей студентов группы ЛФК в начале и конце учебного года

Студенты		Показатели		
		Гибкость, см	Скоростно-силовые, см	Силовые, кол-во раз
		M±m		
Девушки	в начале года	10±0,65	146±4,74	21±0,44
	в конце года	12±0,54 P_1>0,05	141±3,93 P_1>0,05	23±2,94 P_1>0,05
Юноши	в начале года	9,4+0,84	208+8,07	8,4+1,67
	в конце года	7,8+0,97 P_2>0,05	202+9,40 P_2>0,05	7+1,22 P_2>0,05

Примечание: P_1 - критерий достоверности различий показателей по сравнению с началом года у девушек; P_2 - критерий достоверности различий показателей по сравнению с началом года у юношей

Все двигательные способности (гибкость, силовые и скоростно-силовые способности) оценивались по 5-балльной шкале и за год они не претерпели статистически достоверных изменений. Анализ показателей физических способностей студентов в группе ЛФК показал следующее:

– показатели гибкости у девушек к концу года улучшились, однако остались на уровне оценивания в 3 балла, у юношей показатели по этому параметру к концу учебного года ухудшились и оценивались всего на 2 балла;

– оценка показателей прыжков в длину с места показала, что все студенты выполнили этот норматив на 1 балл, а к концу учебного года результаты еще снизились;

– силовые способности у девушек в начале педагогического эксперимента оценивались на 1 балл, у юношей – в 3 балла, в конце учебного года обе группы выполнили силовой тест на 2 балла.

Выводы. Таким образом, физические способности у студентов группы ЛФК и в начале года, и в конце учебного года находились на низком уровне, но у девушек улучшились показатели силовых способностей и гибкости.

Список литературы

1. Алтынова, Н. В. Коррекционный анализ показателей физического развития и физической подготовленности студенток Чувашской ГСХА / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20 мая 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 290-294.

2. Бундина, А. Ю. Объективные и субъективные факторы, влияющие на физкультурную активность студентов / А. Ю. Бундина, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 24 апреля 2020 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2020. – С. 131-135.

3. Волкова, Т. И. Физическое развитие, функциональные возможности и физические способности у студентов, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Ташкент-Чебоксары, 17–18 мая 2018 года. – Ташкент-Чебоксары: Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 196-201.

4. Волкова, Т. И. Физическое развитие, здоровье и физическая подготовленность студентов специальной медицинской группы / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 278-283.

5. Петрова, Т. Н. Мониторинг физической подготовленности студенток с использованием нормативов ГТО / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орел, 24–26 октября 2018 года. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 358-361.

6. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1020-1023.

7. Петрова, Т. Н. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов вузов г. Чебоксары / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Развитие аграрной науки как важнейшее условие эффективного функционирования агропромышленного комплекса страны : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения заслуженного работника высшей школы Чувашской Республики и Российской Федерации, доктора ветеринарных наук, профессора Кириллова Николая Кирилловича, Чебоксары, 08 октября 2018 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 564-568.

8. Пьянзина, Н. Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань: ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", 2021. – С. 256-259.

9. Таланцева, В. К. Организация занятий по дисциплинам физической культуры и спорта со студентами группы лечебной физической культуры в Чувашском ГАУ / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 514-517.

10. Таланцева, В. К. Готовность первокурсников к здоровьесбережению: состояние и перспективы / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Научно-образовательная среда как

основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 742-744.

УДК 796.01

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НЕРВНОМ РАССТРОЙСТВЕ

Пискарев А.С., студент, Башмак А.Ф., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Кинель, Россия

THERAPEUTIC EXERCISE IN NERVOUS BREAKDOWN

Piskarev A.S., student, Bashmak A.F., senior lecturer
Samara State Agrarian University, Kinel, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые функциональные заболевания нервной системы, предложены комплексы упражнений лечебной физической культуры при неврозах.

Ключевые слова: заболевание, нервная система, лечебная физическая культура.

Abstract. The article considers some functional diseases of the nervous system and offers a set of exercises of therapeutic physical culture in neuroses.

Key words: disease, nervous system, therapeutic physical education.

Функциональные заболевания нервной системы, или неврозы, представляют собой различного рода расстройства нервной деятельности, при которых отсутствуют видимые органические изменения в нервной системе или внутренних органах.

И.П. Павлов характеризовал неврозы следующим образом: «Под неврозами мы понимаем хронические (продолжающиеся неделю, месяцы и даже годы) отклонения высшей нервной деятельности от нормы».

Механизм возникновения функционального заболевания нервной системы – невроза.

Неврозы могут возникать под влиянием чрезвычайно острых нервных переживаний, ведущих к так называемому срыву высшей нервной деятельности, то есть к такому перенапряжению нервных процессов, когда ситуация кажется или действительно является безвыходной и поиски выхода могут привести к совершенно неоправданным поступкам и действиям. Такой срыв может привести к длительному функциональному заболеванию нервной системы – неврозу. Всякого рода хронические

инфекции (туберкулез, малярия) и отравления (алкоголь, никотин, свинец), истощающие организм, способствуют образованию невроза.

Между прочим, существующее у многих людей мнение, что неврозами болеют только работники умственного труда, – совершенно необоснованно, так как срывы в высшей нервной деятельности могут наступить у любого человека, независимо от его профессии, в результате каких-либо травмирующих факторов (нарушение режима, конфликты, чрезмерное напряжение и пр.).

Лечить неврозы можно лекарственными средствами и упорядочением режима труда и быта (в том числе отдыхом, тренировкой и закаливанием). Надо признать действенными оба метода в их сочетании, но совершенно неправильно, когда больной уповает на какое-то магическое действие только «хороших» лекарств, принимаемых внутрь, или на физиотерапевтические процедуры, совершенно упуская отличающиеся простотой и доступностью физические упражнения, естественные факторы природы, рациональный режим, способствующие восстановлению нормальной работоспособности за счет повышения тренированности всего организма, и в частности его нервной системы.

Физическая культура нормализует деятельность внутренних органов, отвлекает больного от мыслей о болезнях и вовлекает его в активное и сознательное участие в борьбе со своим недугом.

Огромная масса сигналов, поступающих в кору головного мозга во время занятий гимнастикой, играми, плаванием, греблей, лыжами и т. д., повышает тонус центральной нервной системы и содействует ликвидации невроза. При всех основных видах неврозов – неврастении, истерии и психастении – наши рекомендации сохраняют свою силу, а индивидуализация их возможна после консультации у врача.

Больные, страдающие неврозами, объясняют быструю утомляемость при занятиях физической культурой, «слабостью» сердца и неоправданно прекращают занятия.

Правильно организованный режим не только укрепляет организм, предохраняя его от заболеваний (особенно нервных), но воспитывает волю и повышает работоспособность.

Элементы режима следующие:

- правильное сочетание умственной и физической работы;
- нормальный сон в гигиенических условиях;
- утренняя гимнастика;
- утренние водные процедуры;
- регулярный прием пищи;
- прогулки (ежедневные);
- активный отдых в рабочий день (физкультпауза), в выходной и во время отпуска;
- систематические занятия спортом.

Примерные комплексы лечебной гимнастики при неврозах:

1-й Комплекс лечебной гимнастики (с меньшей нагрузкой)

1. И.п. – ноги врозь, руки внизу, пальцы переплетены. Поднять руки вверх, потянуться – вдох. 4-6 раз.

2. И.п. – ноги врозь. Наклон вперед, коснуться пальцами пола – выдох. 4-6 раз.

3 И.п. – о.с. (основная стойка). Наклон туловища влево или вправо, не задерживаясь в и.п., руки скользят вдоль туловища. Дыхание произвольное. 3-4 раза в каждую сторону.

4. И.п. – руки на пояс. Приседание, руки вперед – выдох 6-8 раз.

5. И.п. – ноги врозь, правая рука вперед, левая согнута, кисти в кулак. Смена положения рук («бокс»). 15-20 раз. Дыхание произвольное.

6. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. Локти вперед. 3-4 раза.

7. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. Поворот туловища налево, руки в стороны. 4-5 раз в каждую сторону.

8. И.п. – сидя на стуле, ноги врозь и согнуты в коленях, руки на пояс. Подтянуть руками к груди согнутую левую (правую) ногу. 4-6 раз каждой йогой.

9. И.п. – руки на пояс. Подскоки – ноги врозь. Дыхание произвольное.

10. Ходьба 1-1,5 мин.

11. И.п. – ноги врозь, правая рука на груди, левая на животе. Выпячивая грудь и живот – вдох. 3-4 раза.

2-й Комплекс лечебной гимнастики (с большей нагрузкой)

1. И.п. – о.с. – руки вверх, правую (левую) ногу назад на носок. 6-8 раз.

2. И.п. – ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед плево, коснуться правой кистью левого носка. 3-4 раза в каждую сторону.

3. И.п. – ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. Наклоны туловища вправо и влево, не задерживаясь в и.п. Дыхание произвольное 3-4 раза в каждую сторону.

4. И.п. – упор лежа. Согнуть руки в локтях – выдох. И.п. – вдох. Одновременно со сгибанием рук отвести ногу назад, 6-10 раз.

5. И.п. – лежа на спине, левая ладонь на груди, правая на животе. Полное (диафрагмально-грудное) дыхание, 3-4 раза.

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Сесть, наклониться вперед и коснуться кистями носков – 5 раз.

7. И.п. – ноги врозь, руки в стороны – вверх. Дугами вперед руки назад, глубокое приседание на полной ступне. 6-10 раз.

8. И.п. – ноги врозь, руки вверх, пальни переплетены. Вращение туловища по 3-4 раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

9. И.п. – ноги врозь. Подняться на носки и подтянуть кисти к подмышечным впадинам. 4-5 раз.

10. И.п. – ноги врозь, руки в стороны. Махом правой ногой коснуться ладони левой руки. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

11. Бег на месте. 20-30 сек.

12. Ходьба на месте (с постепенным замедлением). 1-1,5 мин. Дыхание равномерное.

13. И.п. – ноги врозь. Развернуть плечи, прогнуться – вдох. Ссутулиться, скрестить расслабленно руки перед собой – выдох. Повторить 4-6 раз.

Приведенные комплексы гимнастических упражнений, естественно, не исчерпывают всего многообразия гимнастики. Мы постараемся на отдельных примерах показать, как можно усложнять выполнение некоторых упражнений, повышая тем самым физическую нагрузку.

Наклоны туловища в сторону становятся более трудными при перемещении рук вверх (руки на пояс, руки за голову, руки вверх). Нагрузку можно повысить также за счет увеличения количества повторений упражнений и ускорения темпа их выполнения.

Если страдающий неврозом имеет еще какие-либо сопутствующие заболевания, рекомендуем обратиться к соответствующим главам данной книги для того, чтобы выбрать упражнения для индивидуальных занятий. Гимнастические упражнения зачастую способствуют исчезновению головной боли у больного неврастенией.

Список литературы

1. Бородачева, С.Е. Факторы риска здоровья студентов / С.Е. Бородачева, Е.Ф. Соцков, В.А. Мезенцева. – Текст : непосредственный // Валеопедагогические проблемы здоровьеформирования подростков, молодежи, населения: сборник материалов 9-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. - 2013. - С. 34-35.

2. Мезенцева, В.А. Факторы риска здоровья современной молодежи / В.А. Мезенцева, А.Н. Бочкарев. – Текст : непосредственный // Валеопедагогические проблемы здоровьеформирования подростков, молодежи, населения: сборник материалов 9-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. - 2013. - С. 119.

3. Мезенцева, В.А. Стресс и психическая напряженность в спорте / В.А. Мезенцева. – Текст : непосредственный // Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе : материалы III студенческой заочной Международной научной конференции. - Иркутск, 2014. – Т. 2. - С. 450-451.

4. Мякоткина, Л.С. Стресс и пути его преодоления / Л.С. Мякоткина, В.А. Мезенцева. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной научно-

практической конференции. – Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2020. - С. 127-131.

УДК 796 : 61

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ МИОПИИ И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЕЁ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ

Полозов П.П., студент, Тигунцев С.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России, г. Иркутск, Россия

ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN MYOPIA AND FACTORS AFFECTING ITS PROGRESSION

Polozov P.P., student, Tiguntsev S.A., senior teacher
Irkutsk State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Irkutsk, Russia

Аннотация. В данной работе рассмотрена проблема одного из распространенного офтальмологического заболевания в современном мире – миопии. Также рассмотрены некоторые ограничения в физической деятельности человека и роль физического развития в профилактике прогрессирования миопии.

Ключевые слова: миопия, физическая активность.

Abstract. This paper deals with the problem of one of the most common ophthalmic diseases in the modern world - myopia.Some limitations in human physical activity and the role of physical development in the prevention of myopia progression are also considered.

Key words: myopia, physical activity.

Миопия – это одно из самых распространённых заболеваний органов зрения и его прогрессирование может привести к тяжёлым осложнениям, приводящим к потере зрения. Осложнения миопии могут стать пусковым механизмом в возникновении более тяжёлых заболеваний органов зрения. Проявление миопии заключается в том, что фокус изображения располагается не на сетчатке глаза, а перед ней, поэтому при миопии поток света становится сильнее. Миопия может быть как наследственным, так и приобретённым заболеванием. Миопия слабой степени может сопровождаться прищуриванием, значительной утомляемостью глаз при небольшой нагрузке, также появляется боязнь света и частое моргание. Все перечисленные симптомы одновременно являются постоянно действующими факторами, которые ещё больше влияют на снижение остроты зрения.

Целью работы является изучение физической активности как определяющего фактора в профилактике миопии. Физическая деятельность – это естественная биологически необходимая потребность живого организма. Этот вид активности человека в соответствии с медицинскими показаниями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека. Но существуют заболевания, которые во многом ограничивают человека в совершении каких-либо видов бытовой и трудовой деятельности. Эти заболевания не имеют внешних проявлений и даже не ограничивают физическую активность человеческого тела. К таким заболеваниям относится офтальмологическое заболевание – миопия. Из-за миопии есть определённые ограничения, которые в той или иной мере снижают физические возможности человека. Конечно же, нельзя полностью ограничить человека от физической деятельности, так как физическая активность является обязательным условием в развитии человека.

По степени тяжести выделяют следующие виды миопии:

1) слабая – менее 3;
2) средняя – от 3 до 6 диоптрий;
3) высокая – свыше 6 диоптрий.

По скорости прогрессирования:

1) стабильная (увеличение не более, чем на 0,5 диоптрий в год);
2) медленно прогрессирующая (увеличение до 1 диоптрий в год);
3) быстро прогрессирующая (увеличение более 1 диоптрий в год).

Миопию рассматривают как недостаток рефракции глаза, из-за чего люди с трудом различают отдалённые предметы. К развитию миопии больше всего подвержены дети школьного возраста и обучающиеся высших учебных заведений. Также факторами, влияющими на развитие миопии, являются значительная нагрузка на органы зрения, долгая работа на близком расстоянии во время чтения, письма, особенно при недостаточном освещении.

Если человек не станет принимать каких-либо мер, то миопия начнёт прогрессировать, а в дальнейшем это приведёт к серьёзным прогрессирующим патологическим изменениям в глазу и потере зрения, что может качественно повлиять на трудовую деятельность.

Современные исследования объясняют некоторые особенности возникновения миопии, и было установлено, что миопия чаще всего возникает у детей и взрослых с недостаточным физическим развитием, что позволило по-новому взглянуть на вклад физической культуры в профилактике миопии.

Также причиной возникновения миопии могут быть ослабленные мышцы глаза. Данный дефект, возможно, исправить при помощи разнообразных комплексов физических упражнений для укрепления

глазных мышц. В последствие мышцы глаз значительно укрепляются, и процесс развития миопии может приостановиться или вовсе замедлиться.

Ранее считалось, что ограничение физической деятельности у людей, страдающих миопией, поможет облегчить негативные последствия развития этого заболевания, но по современным данным, эта точка зрения считается ошибочной. Однако чрезмерная физическая нагрузка оказывает негативный эффект на здоровье людей, страдающих миопией. Поэтому в настоящее время разрабатываются важные методические рекомендации по подбору физических упражнений для тех, кто страдает миопией и желает заниматься спортом с целью профилактики данного заболевания.

Современные исследования помогли доказать, что миопия возникает зачастую у людей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих миопией, число практически здоровых в два раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Наблюдается связь миопии с простудными, хроническими и тяжёлыми инфекционными заболеваниями. У детей с миопией отмечаются проблемы с нарушением осанки, а вследствие этого развивается сколиоз, также распространено плоскостопие, эти отклонения всё чаще встречаются среди детей, чем у взрослого населения. Возникновение этих отклонений связано с неправильным положением тела при чтении и письме, а вследствие этого происходит быстрое утомление мышц спины и шеи. Все перечисленные нарушения пагубно влияют на состояние внутренних органов и систем, в частности происходит нарушение в дыхательной и сердечно-сосудистой системах.

Исходя из этого, можно обнаружить связь между физическим развитием человека, его состоянием здоровья и прогрессированием миопии. В случае если человек с детства был физически развит, закалялся, вёл активный образ жизни, то степень развития и прогрессирования миопии меньше даже при отягощённой генетической предрасположенности. В том случае, если человек не будет уделять внимание физическому развитию и не соблюдать правильное положение тела, особенно в детском возрасте, например, если не обращать внимания на осанку, питание, режим дня, то могут возникнуть различные осложнения заболевания и дальнейшее прогрессирование миопии.

Также стал известен тот факт, что ограничение общей физической активности с одновременным повышением нагрузки на органы зрения может способствовать прогрессированию заболевания, особенно в детском возрасте. В решении этой проблемы помогут специально разработанные комплексы упражнений для укрепления мышц глаза, так как они способствуют уменьшению риска прогрессирования миопии.

Данные комплексы, рекомендуемые при миопии, можно самостоятельно выполнять в домашних условиях или даже на природе. Стоит обращать внимание на то, чтобы комплексы упражнений были

выбраны корректно, учитывая возраст, пол, состояние организма, уровень физического развития, степень миопии, состояние глазного дна. Комплексы, влияющие на общее развитие, рекомендуется сочетать с гимнастикой для глаз.

Самое главное, чтобы такие комплексы упражнений проводились с большей пользой, а для этого нужно знать и выполнять рекомендации по организации самостоятельных занятий, разработанных для людей творческого труда, а также тех, чья профессия связана с продолжительной и напряжённой зрительной и умственной нагрузкой, то есть для школьников и студентов.

Таким образом, физическая активность при миопии помогает и в укреплении здоровья, повышении уровня физического развития и физической подготовленности, и в профилактике прогрессировании миопии. При этом не следует забывать о режиме труда и отдыха, полноценном и сбалансированном питании.

Список литературы

1. Аветисов, Э. С. Близорукость. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Медицина, 1999. — 288 с. – Текст : непосредственный.

2. Аветисов, Э. С. Руководство по детской офтальмологии / Э. С. Аветисов, Е. И. Ковалевский, А. В. Хватова. – Москва : Медицина, 1987. – 494 с. – Текст : непосредственный.

3. Кузнецова, М. В. Причины развития близорукости и ее лечение. – Казань : МЕДпресс-информ, 2004. – 176 с. – Текст : непосредственный.

5. Тейлор Детская офтальмология / Тейлор, К. Хойт. – Москва : БИНОМ, 2007. – 248 с. – Текст : непосредственный.

УДК 37.037

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ С ЗПР, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Раменская Д.В., магистрант, Фоминых А.В., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия

ANALYSIS OF INDICATORS OF THE STATE OF THE MENTAL AND MOTOR SPHERE OF GIRLS AGED 11-12 YEARS WITH SPD ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Ramenskaya D.V., undergraduate student,
Fominykh A.V., cand. of pedag. science., associate prof.
Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia

Аннотация. В статье представлены материалы проведенного исследования, направленного на определение показателей психического состояния и развития двигательной сферы девочек 11-12 лет с задержкой психического развития, занимающихся художественной гимнастикой. Полученные результаты отображены в схематичной форме в виде рисунков, выполнен их полный анализ.

Ключевые слова: девочки 11-12 лет с задержкой психического развития, отклонения, психика, двигательная сфера.

Abstract. The article presents the materials of the conducted research aimed at determining the indicators of the mental state and development of the motor sphere of girls aged 11-12 years with mental retardation engaged in rhythmic gymnastics. The obtained results are displayed in a schematic form in the form of figures, their full analysis is performed.

Key words: girls aged 11-12 with mental retardation, deviations, psyche, motor sphere.

Актуальность. Специфическими особенностями, присущими указанному контингенту школьников, является замедленная форма деятельности психики и неравномерность развития их функций, и как следствие, не в полной мере формируется познавательная деятельность, происходит низкий уровень развития волевых качеств в типологии характера индивида, присутствуют хронические заболевания соматического характера и несоответствие возрастных показателей физического состояния [2].

В процессе педагогического наблюдения и тестирования психической сферы детей с особыми образовательными потребностями необходимо систематизировать полученные данные и создать личностный индивидуальный профиль испытуемых. Указанная схема определяет характерные особенности психических отклонений и их степень, работа реализуется с целью применения индивидуального подхода в процессе практических занятий [1].

Цель исследования. На основе педагогических наблюдений и применения психологических тестов определить уровень развития двигательной деятельности и сформированности психической сферы у девочек 11-12 лет с ЗПР, занимающихся художественной гимнастикой.

Результаты исследования и их обсуждение. У детей с ЗПР нервное истощение возникает из-за быстро наступающего утомления и как следствие, снижается жизненный тонус. Это выражено при выполнении физических упражнений, когда задания не выполняются в полном объеме и работа не доводится до логического конца. В нашем случае не происходит освоение двигательного действия. При объяснении и наглядном показе незнакомых двигательных действий выявлена неустойчивая концентрация внимания у 79% детей (рис. 1).

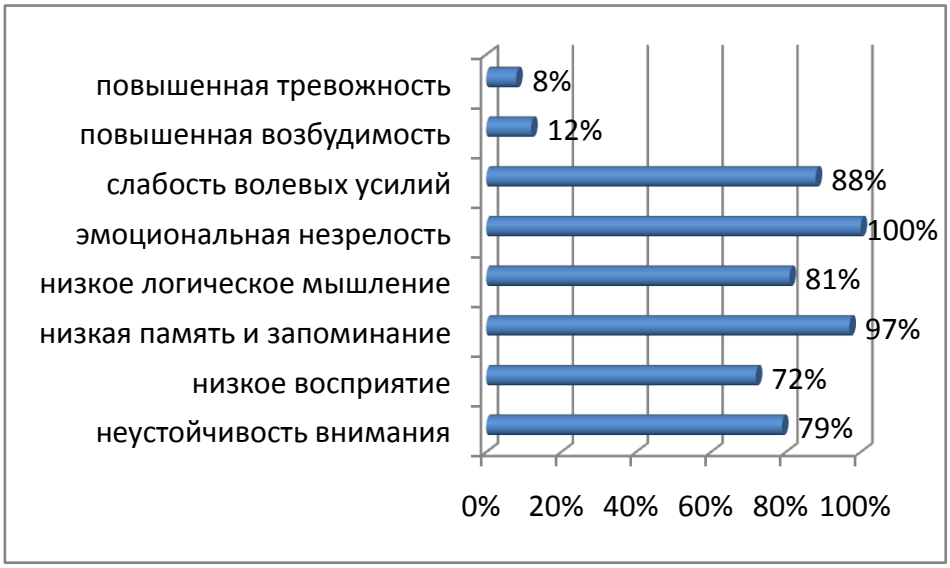


Рисунок 1 – Показатели сформированности психической сферы девочек 11-12 лет с задержкой психического развития

При изучении психической сферы девочек 11-12 лет с задержкой психического развития было выявлено отставание в сформированности «*восприятия*»у 72% испытуемых. Это проявляется тогда, когда дети не могут определить положение предмета при нахождении его в движении, в нашем случае гимнастического мяча и ленты, булав. В более высокой форме у 97% исследуемого контингента девочек в сравнении с нормально развивающимися, снижен уровень сформированности *памяти, скорости или быстроты произвольного запоминания.* При этом даже если уровень их сформированности присутствует в определенной степени, то не может являться точным. Этот момент отражается в затрате значительного времени на запоминание полученной информации, естественной переработкой и анализом.

Мыслительная деятельность у изучаемых детей, аналогично, находится на сниженном уровне формирования. Это отмечено у 81% испытуемых. Определено, что стопорную позицию школьницы занимают при реализации двигательной работы и одновременного применения логического мышления, однако в сравнении, у исследуемых детей в более высокой степени выражено наглядное мышление.

Спортивное направление, имеющее тенденцию повышения уровня эмоциональной сферы, не в полной мере воспринимается испытуемыми. У 100% исследуемых детей при обучении незнакомым тестам определен низкий уровень сформированности *эмоциональной сферы.* Личностные контакты дружеского характера в рамках коллектива занимающихся не являются долговременными, они теряются вследствие резкой перемены настроения с проявлением кратковременного эмоционального всплеска. В процессе тестирования у 88% девочек с задержкой психического развития

был определен низкий уровень волевой сферы. Это следует рассматривать, как неспособность принимать самостоятельное решение при создании ситуационной сложности при реализации работы, в спокойной форме прекращается выполнение упражнений в случае необходимости применения волевых усилий.

В процессе выполнения тестов, особенно с применением соревновательного метода, у 12% детей исследуемого контингента, проявляется повышенный уровень возбуждения в спорных моментах, поэтому возникает конфликтная ситуация с резким проявлением агрессивных действий. Присутствуют случаи, когда проявляется апатия и нежелание выполнять задания при повышении их сложности. Это происходит вследствие неадекватной оценки создавшейся ситуации.

У 8% девочек с ЗПР при получении заданий и их выполнении выявлена разного уровня *тревожность* в поведении, которая выражена в скованности и закрепощенности, неуверенности в качественном выполнении предлагаемых двигательных тестов, особенно когда высокий уровень выполнения наблюдается у сверстников, с нормальным психическим развитием.

Анализ двигательной сферы детей с задержкой психического развития, произведенный в процессе педагогического тестирования на констатирующем этапе, позволил определить перечень отклонений, сформированных и возникших по причине присутствия основного отклонения (рис. 2). При выполнении двигательных тестов координационной направленности у 93% детей выявлены низкие показатели, которые подлежат дальнейшему педагогическому воздействию. На втором месте после координационных способностей, на низком уровне развития находится мелкая моторика, это определено у 71% детей. У 43% девочек выявлены значительные нарушения в производстве двигательной работы и её регулировании. Поэтому основным аспектом негативного характера является комплексное отставание в развитии двигательных способностей у 100% исследуемого контингента. Кроме указанного, присутствует инертность и заторможенность при выполнении заданий в тренировочной деятельности.

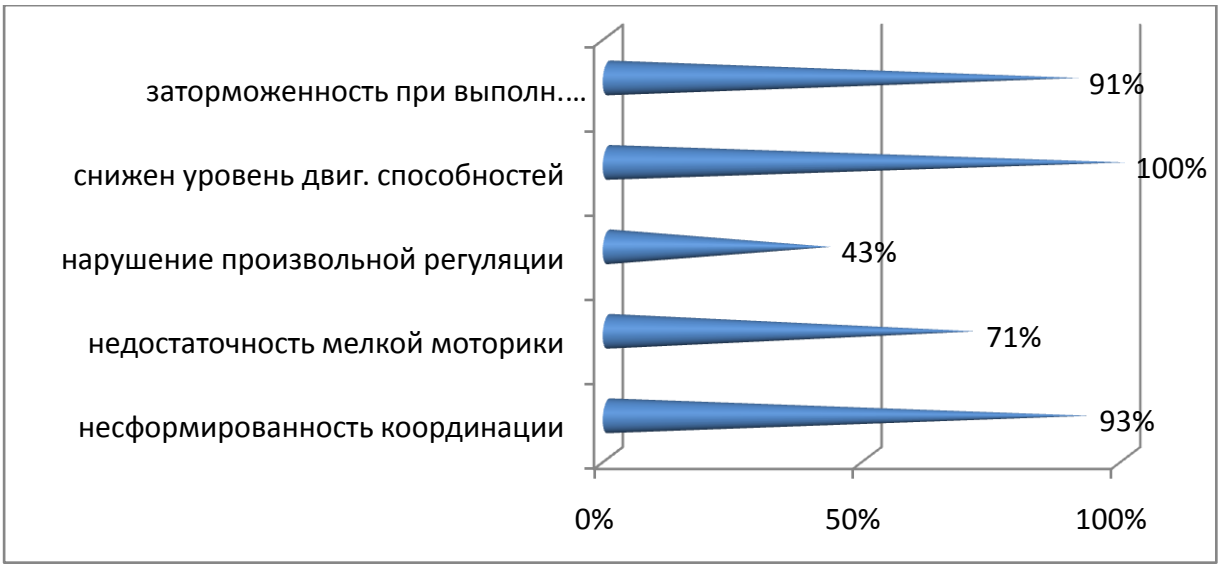


Рисунок 2 – Показатели развития двигательной сферы девочек 11-12 лет с задержкой психического развития

Выводы. Наука располагает данными, что система, направленная на коррекцию и развитие двигательных способностей детей с особыми образовательными потребностями, находится в стадии интеграции общего физического и психического развития каждого индивида. На основании этого, острая необходимость педагогического воздействия на двигательную сферу изучаемого контингента детей становится актуальной.

Список литературы:

1. Адилова, М.Ш. Особенности психомоторики младших школьников сздержкой психического развития : автореферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук / М.Ш. Адилова. – Москва, 1988. – 16 с. – Текст : непосредственный.

2. Борякова, Н.Ю. Ступеньки развития. Ранняя диагностика и коррекция задержки психического развития у детей / Н.Ю. Борякова. – Москва: Гном-Пресс, 1999. – 56 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сахарова А.И., студент, Рыбина Л.Д., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет», г. Иркутск, Россия

PREVENTION OF PROFESSIONAL DISEASES OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Sakharova A.I., student, Rybina L.D., senior lecturer
Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russia

Аннотация. В статье указаны профессиональные заболевания, которые наиболее часто встречаются у художников. Описаны причины их возникновения. Проведен опрос студентов третьего курса Иркутского национального исследовательского университета (ИРНИТУ) и Санкт-Петербургской государственной художественно-промышленной академии (СПГХПА) имени А.Л. Штиглица с целью получения сведений об их заболеваниях на первом курсе и в данный момент. Определён перечень встречающихся заболеваний и динамика их развития. Наиболее часто встречающиеся диагнозы: вегето-сосудистая дистония, сколиоз, миопия. Выявлено положительное влияние, оказываемое физической культурой и спортом на здоровье студентов. Далее в статье описаны меры профилактики заболеваний средствами физической культуры.

Ключевые слова: профессиональные заболевания; выпускники кафедры монументально-декоративного искусства; студенты, профилактика, физическая культура, спорт.

Abstract. The article indicates occupational diseases that are most common in artists. The reasons for their occurrence are described. A survey of third-year students of Irkutsk National Research University (IRNTU) and Stiglitz St. Petersburg State Art and Industrial Academy (SPGHPA) was conducted in order to obtain information about their diseases in the first year and at the moment. The list of common diseases and the dynamics of their development is determined. The most common diagnoses are: vegetative vascular dystonia, scoliosis, myopia. The positive influence exerted by physical culture and sports on the health of students has been revealed. Further in the article the measures of prevention of diseases by means of physical culture are described.

Key words: occupational diseases, graduates of the Department of Monumental and Decorative Arts, students, prevention, physical education, sports.

Актуальность. Творческая работа может казаться со стороны легкой и безопасной, и в какой-то степени – это действительно так, если сравнивать профессию художника с профессией рабочего, шахтёра или другой физически изнуряющей деятельностью. Однако служители искусству, в частности художники, также как и другие люди имеют ряд своих профессиональных заболеваний.

Длительная работа, стоя или сидя, постоянное напряжение глаз под разным освещением, непрерывная работа кисти, запястья и пальцев рук, а также редкие перерывы в работе или вообще их отсутствие нередко приводят к таким последствиям как заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз, артрит, искривление позвоночника), сердечно-сосудистым заболеваниям (вегето-сосудистой дистонии, повышенному артериальному давлению), различным заболеваниям глаз,

мигреням и пр. Перекусы на ходу, отсутствие чёткого режима дня и ночи для людей искусства также становятся недугом оборачиваясь, порой проблемами в виде лишнего веса, бессонницы, снижения иммунитета и пр. Постоянное статическое положение нередко сопровождается болями в спине, пояснице, ступнях, коленях, а также может перерасти в хроническую венозную недостаточность, варикоз или сколиоз [1, 2, 3, 4].

Многие прославленные на весь мир художники создавали шедевры, сопровождаемые тяжелыми заболеваниями. К примеру, Огюст Ренуар страдал ревматоидным артритом, который развился у него после падения с велосипеда. Иммунная система художника воспринимала синовиальную оболочку суставов за инородное тело и атаковала её, что приводило к деформации суставов. Болезнь прогрессировала, тело буквально уничтожало само себя из года в год, в результате чего Ренуар испытывал сильные боли и скованность в суставах. Спустя время, пальцы художника отказались держать кисть, а сам мастер перестал подниматься с кресла. Лишь лечебная гимнастика и особый режим, прописанные врачом Анри Готье облегчили состояние Ренуара [5, 6, 7, 8].

Как можно заметить, работа художника отягощена профессиональными заболеваниями и имеет свои особенности, которые нужно учитывать при оценке угроз и проведении профилактики различными методами, в том числе и применением средств физической культуры.

Целью исследования стало, учитывая особенности развития профессиональных заболеваний, предложить способы их профилактики для студентов средствами физической культуры.

Организация и методы исследования. В исследовании (апрель 2021 года) приняли участие 47 студентов третьего курса ИРНИТУ кафедры монументально-декоративной живописи и дизайна им Смагина и СПГХПА им Штиглица факультета монументально-декоративного искусства. Опрошенные отметили в предложенных им анкетах свои заболевания на 3 курсе и на 1 курсе, а также указали, занимаются ли они дополнительно физической культурой и спортом на 1-2 курсах. Данные анализа представлены на рисунках 1-5.

Результаты исследований. Рис. 1 отображает динамику развития профессиональных заболеваний студентов.

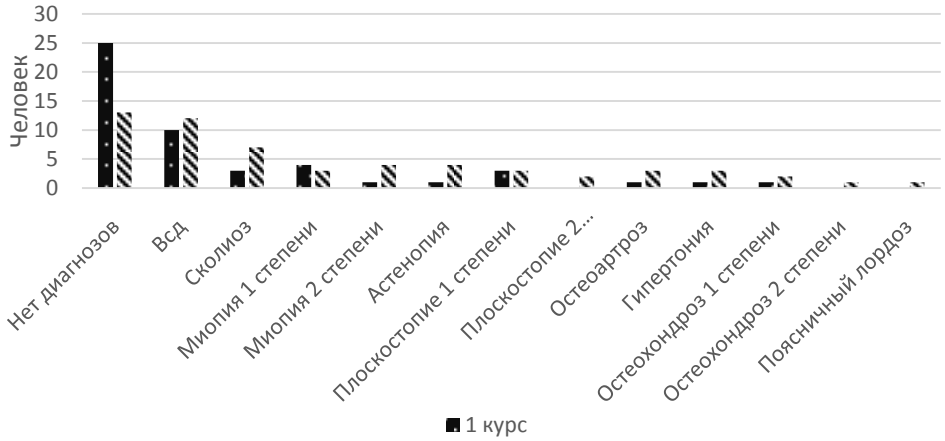


Рисунок 1 – Динамика заболеваний студентов

На рисунке отчетливо видно, что количество здоровых людей к третьему курсу сократилось на 52%. Возросло количество заболевших по диагнозам, названным респондентами на первом курсе, таким как ВСД, сколиоз, астенопия и др. Также у третьекурсников были выявлены новые диагнозы, отсутствовавшие у них же ранее: плоскостопие 2 степени, остеохонодроз 2 степени и поясничный лордоз.

На рис. 2 и 3 отражены диагнозы студентов, которые дополнительно не занимаются физической культурой и спортом. Если на 1 курсе количество здоровых опрошенных составляет 12 человек (48% от общего числа), то к третьему курсу таких студентов всего 4 человека (14%). Прогрессируют заболевания, связанные с малоподвижным образом жизни (сколиоз, гипертония). Добавляются заболевания позвоночника: остеохондроз, поясничный лордоз.

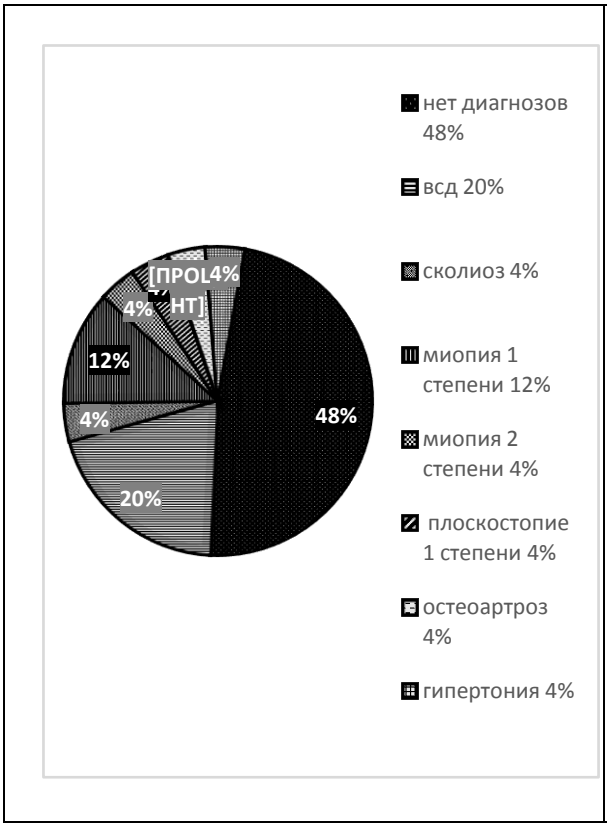


Рисунок 2 – Диаграмма заболеваний у студентов 1-го курса, не занимающихся физической культурой и спортом

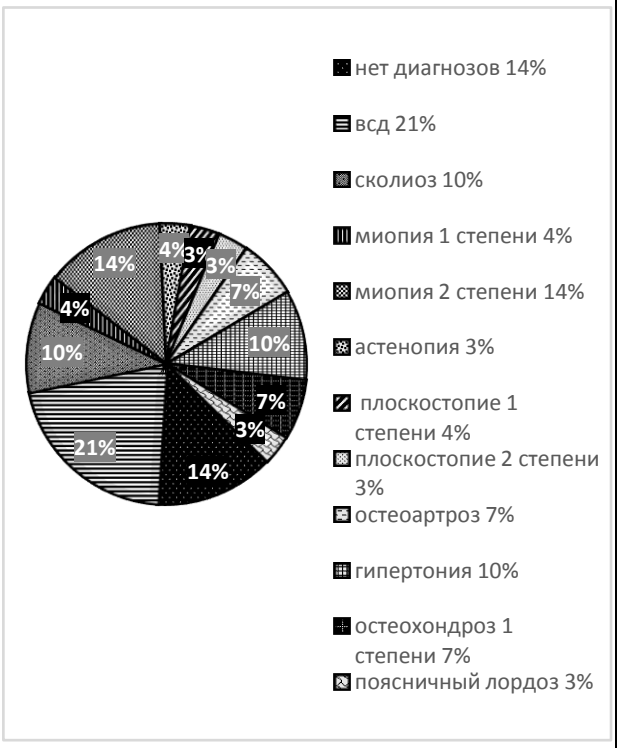


Рисунок 3 – Диаграмма заболеваний у студентов 3-го курса, не занимающихся дополнительно физической культурой и спортом

На рис. 4 и 5, где представлены данные о заболеваниях студентов, занимающихся физкультурой и спортом, можно заметить отсутствие столь значительного снижения здоровых учащихся (13 и 9 человек), как у их однокурсников, не занимающихся спортом. Присутствует увеличение числа студентов с диагнозами сколиоз и миопия. Однако респонденты, занимающиеся спортом, не страдают такими заболеваниями как поясничный лордоз, гипертония.

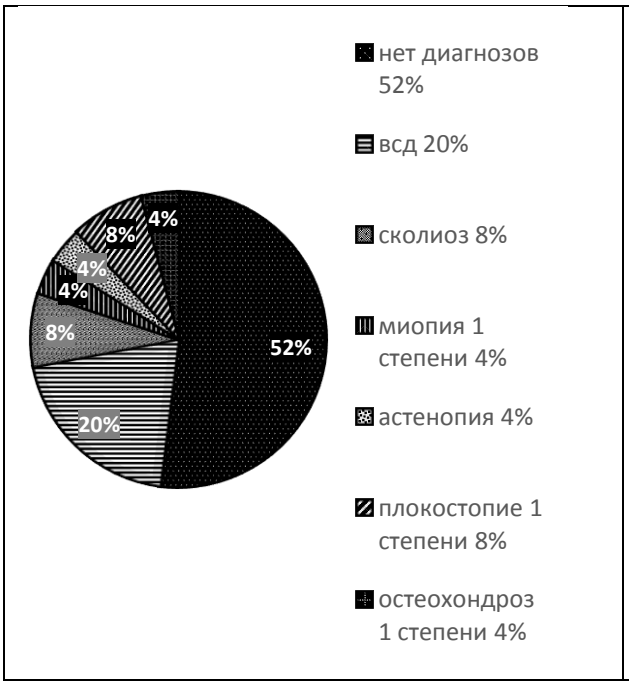


Рисунок 4 – Диаграмма заболеваний у студентов 1-го курса, занимающихся физической культурой и спортом



Рисунок 5 – Диаграмма заболеваний у студентов 3-го курса, занимающихся физической культурой и спортом

Из вышерассмотренного следует, что для того, чтобы снизить риск возникновения и развития профессиональных заболеваний, нужно проводить постоянную профилактику, опираясь на знания, связанные со здоровым образом жизни и физической культурой.

Так, для профилактики возникновения/развития варикозного расширения вен, излишнего веса, вегето-сосудистой дистонии, мигрени, различных заболеваний глаз, сердца и опорно-двигательного аппарата (остеохондроза, артрита, артроза, искривления позвоночника) необходимо при статичной работе за мольбертом, планшетом или компьютером проводить физкультминутки. Рекомендуется периодически участвовать в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в том числе на свежем воздухе (спартакиады, кроссы и велокроссы, походы, турниры, дни здоровья и т.д.). Для поддержания физического и психологического здоровья, а также сохранения работоспособности необходимым является соблюдение правильного режима дня, то есть, чередования периодов труда и отдыха, а также правильное питание.

Эффективными средствами оздоровления можно считать длительную оздоровительную ходьбу, скандинавскую ходьбу, аквааэробику и плаванье, поскольку они меньше остальных способов профилактики нагружают суставы. Особенно следует отметить пользу скандинавской ходьбы. Данный вид физической активности направлен на максимальную нагрузку организма человека, которая включает в работу каждую мышцу тела, тем самым более активно ее стимулирует. Во время

этой нагрузки задействовано около 90% всех мышц тела. Именно во время выполнения данного вида занятия, пульс увеличивается в среднем на 10-15 ударов, что способствует тренировке мышцы сердца; кровь активнее начинает двигаться по сосудам, обогащает при этом внутренние органы кислородом, так как и сам дыхательный объем легких увеличивается более чем на 30%.

Одно из самых часто встречающееся заболевание среди опрошенных студентов – миопия разной степени (близорукость). Но мало кто знает, что развитие данного недуга зависит не только от соблюдения здорового образа жизни, но и от генетического фактора. Однако, как для заболевания на этапах предпосылок, так и на более серьёзных стадиях развития важно заниматься профилактикой и предпринимать меры по борьбе с усугублением симптомов болезни. Для предупреждения и замедления развития миопии необходимо соблюдать световой режим дня, делать гимнастику для глаз, правильно питаться, а также чередовать зрительное напряжение с активным отдыхом вдали гаджетов. К примеру, при игре в волейбол, баскетбол, теннис происходит постоянное переключение зрения с близкого расстояния на далекое и обратно, что способствует профилактике прогрессирования близорукости.

Выводы. В ходе исследования было выявлено, что у студентов, занимающихся дополнительно физической культурой и спортом, значительно снижен риск развития профессиональных заболевании, нежели у их однокурсников, которые физической активностью не занимаются. Наиболее часто встречающимися проблемами являются заболевания глаз, опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Исходя из вышеизложенного, нами были рассмотрены различные средства профилактики и разработаны комплексы упражнений, с помощью которых студенты кафедры монументально-декоративной живописи и дизайна имени Смагина и факультета монументально-декоративного искусства смогут повысить уровень работоспособности и осуществить профилактику, а также замедлить развитие профессиональных заболеваний.

Список литературы

1. Дворецкий, Л. И. Последние мазки Огюста Ренуара / Л. И. Дворецкий. – Текст : непосредственный // Научно-практическая ревматология. – 2004. – Т. 42, № 1. – С. 98-101.

2. Дегтерева, Е. Больные и знаменитые: страшные недуги великих художников. 2018. – Текст : электронный. - URL: https://mir24.tv/articles/16302227/bolnye-i-znamenitye-strashnye-nedugi-velikih-hudozhnikov (дата обращения: 06.04.2021).

3. Демьянова, Л. М. Отсутствие физической культуры среди художников как источник профессиональных заболеваний / Л. М.

Демьянова, О. Ю. Филоненко. – Текст : непосредственный // Аллея науки. – 2018. – Т. 5, № 5(21). – С. 1052-1056.

4. Сороко, Э. Л. Здоровьесберегающие технологии и особенности изучения изобразительного искусства у студентов художественно-графическогофакультета / Э. Л. Сороко. – Текст : непосредственный // Здоровье для всех. –2016. –№2. –С. 3-7.

5. Иванов, А. А. Физкультура как поддержание здоровья студентов, ведущих малоподвижный образ жизни / А. А. Иванов. – Текст : непосредственный // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2020. – № 3. – С. 91-93. – DOI 10.24411/2658-638X-2020-10079.

6. Каратеев, Д.Е. Ревматоидный артрит / Д.Е. Каратеев. – Москва: НП Равное право на жизнь, 2014. – 60 с. – Текст : непосредственный.

7. Косарев, В.В. Профессиональные болезни. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – Текст : непосредственный.

8. Ренуар Пьер Огюст. – Текст : электронный // Википедия. Свободная энциклопедия: [сайт]. - URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BD%D1%83%D0%B0%D1%80,_%D0%9F%D1%8C%D0%B5%D1%80_%D0%9E%D0%B3%D1%8E%D1%81%D1%82 (дата обращения: 06.04.2021).

УДК 796.01

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Табакова А.М., студент
ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет» (НИУМГСУ),
г. Москва, Россия
Пьянзин М.А., учащийся
МАОУ «Лицей № 3», г. Чебоксары, Россия

INJURY PREVENTION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Tabakova A.M., student
National Research Moscow State University of Civil Engineering, Moscow, Russia
Pyanzin M.A., student
MAOU "Lyceum №. 3", Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье систематизированы основные причины травм у занимающихся физическими упражнениями. Рассматриваются меры по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой и спором.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, травмы, профилактика.

Abstract. The article systematizes the main causes of injuries in those involved in physical exercises. Measures to prevent injuries in physical culture and sports are considered.

Key words: physical culture, sports, injuries, prevention.

Подготовка молодежи к профессиональной деятельности без ущерба для своего здоровья и содействие сохранению здоровья окружающих – одна из важнейших задач процесса физического воспитания. Рациональное и обдуманное использование средств и методов физической культуры и спорта помогает сохранять здоровье человека, повышать его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике профессиональных заболеваний и травматизма [1, 2, 6, 8].

Результативность занятий физическими упражнениями зависит от многих факторов: рациональных методов организации деятельности занимающихся, продуктивного использования имеющегося оборудования, инвентаря и технических средств обучения с учётом специфики места проведения занятия (спортивный зал, стадион, парк, ровная или пересечённая местность), температурных условий, подготовленности занимающихся, их возрастных и индивидуальных особенностей [3, 7, 10].

Цель работы: выявить основные причины травм у занимающихся физическими упражнениями и рассмотреть способы их профилактики.

Методы исследования. Для достижения цели были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Организационное обеспечение занятий предусматривает: создание санитарно-гигиенических условий; материально-техническое обеспечение; выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи [4, 5, 9].

Занятия физическими упражнениями наряду с многообразными положительными воздействиями нередко сопровождаются различными заболеваниями и травмами. Борьба с травматизмом на физкультурно-спортивных занятиях должна заключаться, прежде всего, в предвидении и предупреждении причин, его обусловливающих. Практика свидетельствует, что использование средств профилактики, а также рациональное построение занятий и правильное дозирование нагрузки позволяют свести к минимуму вероятность травматизма и тем самым существенно повысить оздоровительный эффект физкультурных занятий.

Для успешной реализации профилактических мер необходимо иметь четкое представление о причинах и условиях возникновения

всевозможных травм и научиться оказывать своевременно и эффективно доврачебную помощь.

Все основные причины травм у занимающихся физическими упражнениями можно разделить на две группы: причины внешнего и внутреннего характера.

К группе внешних причин, вызывающих травматизм, относятся следующие:

1. Упущения в организации и методике проведения занятий: несвоевременность распределения учащихся по медицинским группам;участиев соревнованиях без специального медицинского освидетельствования;участие в соревнованиях без необходимой предварительной подготовки; недостаточная разминка перед выполнением упражнений и несоблюдение правил постепенности повышения нагрузки; недостаточный учет индивидуальных возможностей занимающихся.

2. Недостатки в материально-техническом и санитарно-гигиеническом обеспечении занятий: неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий; неисправность оборудования, спортивных снарядов, инвентаря; неудовлетворительное состояние одежды, обуви или их несоответствие условиям занятий и выполняемым упражнениям; недостаточность освещения, вентиляции, несоответствующий температурный режим в спортивном зале; неблагоприятные метеорологические условия при занятиях на открытых площадках (высокая или низкая температура воздуха, ветер, атмосферные осадки и т.п.); неудовлетворительное состояние покрытия пола в спортивных залах.

3. Проявления недисциплинированности на занятиях физическими упражнениями: выполнение упражнений без разрешения преподавателя; попытки самостоятельно выполнить незнакомое или сложное и недостаточно освоенное упражнение; пользование неисправным инвентарем; слишком близкое нахождение к учащимся, выполняющим упражнения.

К группе внутренних причин травматизма относятся: недостаточный уровень функционального состояния организма, вызванный длительным перерывом в занятиях; недостаточный уровень функционального состояния организма, вызванный недавно перенесенным заболеванием; ухудшение защитных реакций организма, вызванное утомлением и переутомлением; попытки выполнения сложных движений, несмотря на плохое общее самочувствие; чувство неуверенности, боязни при выполнении упражнений.

Как видно из вышеизложенного, причинами травм и несчастных случаев являются нарушение правил, обязательных при занятиях физическими упражнениями.

Чтобы предупредить несчастные случаи и уменьшить количество травм необходимо регулярно проводить профилактическую работу. Обучение технике безопасности следует проводить, используя все виды инструктирования – вводное, периодическое, повседневное.

Вводный инструктаж по соблюдению техники безопасности проводится в начале учебного года на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре.

Периодический инструктаж проводится перед началом занятий зимними видами спорта, туристическими походами, занятиями на воде.

Повседневный инструктаж необходим при выполнении физических упражнений с целью профилактики травматизма.

Студенты, которые занимаются физическими упражнениями самостоятельно, дополнительно должны выполнять все правила, соответствующие виду спорта, и помнить о том, что нужно: регулярно проходить медицинский контроль; консультироваться с преподавателем физического воспитания о планируемой работе; соблюдать принципы обучения; не пренебрегать разминкой; снижать объем и интенсивность при неблагоприятных метеорологических условиях; не заниматься непосредственно после приема пищи; заниматься в спортивной форме и обуви; соответствующей требованиям вида спорта; на занятиях не держать в карманах колющих, режущих предметов; соблюдать правила личной гигиены; воспитывать навыки самостраховки, правильного и безопасного падения, умения избегать опасных движений и положений тела; контролировать свое состояние по самочувствию, настроению, сну, показанию пульса, изменению веса, данным динамометрии; использовать восстановительные средства; не пользоваться неисправным инвентарем и оборудованием; постоянно изучать специальную литературу, расширять свои знания в области анатомии, физиологии, спортивной медицины, методики тренировки.

Успешное решение задач физического воспитания во многом зависит от правильной организации занятий, где важнейшая роль отводится неукоснительному соблюдению правил безопасного поведения. Наиболее важными из них и общими для всех видов занятий являются: своевременная и качественная подготовка мест занятий, использование только исправного оборудования и спортивного инвентаря; соответствие спортивной одежды и обуви специфическим условиям занятий, особенностям выполняемых упражнений, а также постоянный контроль за их опрятностью;использование на занятиях, как в зале, так и на площадках специальной обуви на резиновой подошве (обувь на кожаной подошве сильно скользит даже на сухой поверхности); строгое соблюдение дисциплины в процессе занятий, категорический запрет выполнения упражнений без разрешения преподавателя, самовольного выхода из зала, создание помех выполнению упражнений другими занимающимися и др.;

при выполнении упражнений в группе не мешать друг другу, быть внимательными и осторожными; обязательное выполнение полноценной разминки, позволяющей хорошо подготовить опорно-двигательный аппарат и организм в целом к выполнению интенсивной работы на занятиях; запрет на выполнение гимнастических упражнений без страховки или на неисправных снарядах; при выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не допускать нарушения правил, грубых приемов; во избежание столкновений и получения травм не перемещаться на соседние дорожки при беге на короткие дистанции; не сорить на спортивной площадке и в зале, систематически следить за их чистотой; допускать студентов к участию в занятиях только при хорошем их самочувствии.

Добиться предупреждения повреждений помогают новые начинания в сфере медицинского обеспечения спорта. В прошлом спортивные врачи больше заботились о постановке диагноза и лечении травм, чем об их предупреждении. В настоящее время фокус их внимания смещается на предотвращение повреждений. Травмы можно предотвратить, установив факторы риска, а затем учесть их и принять меры предупреждения. Осмотр, проведённый квалифицированным врачом, является одной из самых эффективных мер предосторожности.

Выводы. Таким образом, соблюдение всех вышеперечисленных мер профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом позволит повысить результативность и сохранить высокий уровень здоровья.

Список литературы

1. Петрова, Т. Н. Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузах / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 3. – С. 35-41.

2. Петрова, Т. Н. Физическая подготовленность студенток педагогических вузов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Ташкент-Чебоксары, 17–18 мая 2018 года. – Ташкент-Чебоксары: Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 151-156.

3. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы

физической культуры и спорта : материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

4. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1020-1023.

5. Петрова, Т. Н. Роль физической культуры и спорта в адаптации обучающихся к обучению в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 14 мая 2021. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2021. – С. 128-132.

6. Пьянзина, Н. Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань: ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", 2021. – С. 256-259.

7. Пьянзина, Н. Н. Отношение студентов вузов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Н. Н. Пьянзина, С. А. Эриванова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 202-207.

8. Пьянзина, Н. Н. Физическая культура : учебное пособие / Н. Н. Пьянзина, А. И. Орлов, А. Х. Ермолаев. – Чебоксары : Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2018. – 104 с. – Текст : непосредственный

9. Шиленко, О. В. Организация физического воспитания на психолого-педагогическом факультете в условиях реализации ФГОС нового поколения / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Профессионально-творческая деятельность педагога : сборник научных статей, Чебоксары, 06 марта 2018 года. – Чебоксары:

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2018. – С. 279-283.

10. Шиленко, О. В. Содержание секционных занятий по фитнес-аэробике для студенток вуза / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2018 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2019. – С. 62-66.

УДК 796 : 61

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Тяпкина Д.С., студент, Иванова Е.Н., канд. филол. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

MAINTAINING THE HEALTH AND FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE ELDERLY BY MEANS OF ATHLETICS

Tyapkina D.S., student, Ivanova E.N., cand. of philol. science.,associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. Национальная программа «Демография» ставит целью обеспечение населения, независимо от пола и возраста, необходимыми условиями для полноценной двигательной активности и занятий спортом.

Умело используемые средства физической культуры, в частности легкой атлетики, являются эффективным средством для долгой и активной жизнедеятельности.

Ключевые слова: физическая культура, легкая атлетика, оздоровление.

Abstract. The national program "Demography" aims at providing the population, regardless of gender and age, with the necessary conditions for full-fledged physical activity and sports.

Skillfully used means of physical culture, in particular, athletics, are an effective means in a long and active life.

Key words: physical culture, athletics, health improvement.

Актуальность. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую жизнь [4]. Одна из важнейших причин развития преждевременного старения – недостаточность мышечной деятельности. Вот почему эффективным

средством борьбы за долгую и активную жизнь являются систематические, правильно организованные занятия физическими упражнениями, использование естественных сил природы с целью закаливания, организация рационального режима деятельности и отдыха [1, 3].

Физкультура для пожилых людей имеет свои, вполне понятные, особенности. Ведь в пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Физкультура для пожилых людей делает упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости. Установлено, что под влиянием систематических занятий физическими упражнениями улучшаются процессы обмена веществ, что, в частности, приводит к снижению избыточного веса тела [1, 8, 9].

Занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на центральную нервную систему, усиливая работоспособность нервных клеток. Значительно улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, сердечной мышцы, кровяного давления, уменьшаются склеротические процессы в сосудистых стенках, что проявляется в повышении эластичности сосудов [5, 6, 7].

Таким образом, мы выявили **противоречие** между необходимостью применения легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленностью с людьми пожилого возраста, с одной стороны, и недостаточной изученностью вопросов организации занятий легкой атлетикой с данной категорией населения, с другой стороны.

С учетом этого **проблема исследования** определена следующим образом: Каковы основные средства легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленностью в пожилом возрасте?

Цель исследования: теоретически изучить и экспериментально обосновать эффективные средства легкой атлетики для оздоровления людей пожилого возраста.

Задачи исследования: разработать программу применения легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленностью в пожилом возрасте и экспериментально ее обосновать.

В своем исследовании мы применяли следующие **методы:** анализ научно-методических источников; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Эксперимент проводился в БУ СШОР №7 им. В. Ярды, Центр Маунтинбайка с августа по декабрь 2019 года. В исследовании приняли 6 человек пожилого возраста 55-75 лет, которые не занимались физической культурой до эксперимента.

Проведя анализ научно-методической литературы и практического эксперимента по применению легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленностью с людьми пожилого возраста, удалось

выявить, что вовремя эксперимента сохраняется традиционная организация использования средств применения упражнений [2, 5].

В течение тренировочного процесса, который входил в период нашего исследования (с августа по декабрь месяц) использовались разные упражнения с оздоровительной направленностью. Мы применяли повторный, равномерный, круговой методы проведения физических упражнений во время оздоровительно-тренировочных занятий [2].

В ходе эксперимента применялись такие комплексы легкоатлетических упражнений для людей пожилого возраста, как: дозированная ходьба, спортивная ходьба, ходьба терренкур, а также простые гимнастические упражнения (наклоны, круговые движения, разведение приведение рук, приседания и др.).

Для реализации оздоровительного воздействия ходьбы мы учитывали три показателя: время ходьбы, её скорость и расстояние [3].

На первых занятиях протяжённость дистанции составляла около 1,5 км, а в последующем она увеличивалась через каждые два занятия по 300-400 м. Продолжительность первых занятий составляло в среднем 20 мин.

Для выявления эффективности применяемой методики нами использовались субъективные и объективные методы самоконтроля.

Таблица 1 – Оценка физической работоспособности людей пожилого возраста по результатам 12- минутного бегового теста после эксперимента

Испытуемые	Тест Купера, км	Оценка результатов теста
1	1,25-1,35	плохо
2	1,6-1,7	хорошо
3	Больше 1,9	превосходно
4	1,75- 1,9	отлично
5	1, 75-1,9	отлично
6	1,6- 1,7	хорошо

Таблица 2 – Показатели ЧСС (уд./мин) у экспериментальной группы

Испытуемые	ЧСС, уд/мин
1	125
2	120
3	115
4	119
5	120
6	124

В результате проведенного нами исследования мы получили следующие данные:

– состояние здоровья у пожилых людей экспериментальной группы значительно улучшилось: по показателям Теста Купера и ЧСС во время

выполнения этого теста указывают не тренированность организма пожилых людей;

– повысилась умственная и физическая работоспособность;

– также повысился жизненный тонус организма.

Таким образом, оздоровление и поддержание функциональных возможностей организма пожилых людей средствами легкой атлетики можно считать эффективным. В связи с этим мы рекомендуем использовать легкоатлетические упражнения, как в самостоятельных занятиях, так и в организованных под наблюдением инструктора по лечебной и адаптивной физической культуре.

Список литературы

1. Колесникова, О. Б. Внедрение и использование современных технологий в процесс физической культуры и спорта / О. Б. Колесникова, Т. Н. Петрова, И. И. Зайцева. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13–14 ноября 2020 года. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2020. – С. 95-97.

2. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности. – Чебоксары :чув., 2020. – 83 с. – Текст : непосредственный.

3. Кузнецова, Т. П. Использование легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленностью с людьми пожилого возраста / Т. П. Кузнецова, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 27-30.

4. Легкоатлетические традиции и достижения спортсменов Чувашской Республики / А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Вестник Чувашского университета. – 2018. – № 2. – С. 129-135.

5. Петрова, Т. Н. Исследование эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях Сбербанка / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 181-188.

6. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы физического воспитания,

спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1020-1023.

7. Пьянзина, Н. Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко. – Текст : непосредственный // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань: ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", 2021. – С. 256-259.

8. Таланцева, В. К. Физиологический статус педагогических работников / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. В. Пинчук // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 6. – С. 74-81. – DOI 10.24412/2305-8404-2021-6-74-81.

9. Шиленко, О. В. Особенности использования средств фитнеса у лиц, больных диабетом / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VI международной научно-практической конференции, Чебоксары, 17 ноября 2016 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2016. – С. 114-116.

УДК 615.825.1:617.7-084

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Цыбикова Н.А., студент, Дронина О.А., преподаватель
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет», г. Иркутск, Россия

PREVENTION OF DISEASES OF THE VISUAL ORGANS WITH THE USE OF PHYSICAL EXERCISES

Tsybikova N.A., student, Dronina O.A., teacher
Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим понятия, методы и профилактику заболеваний органов зрения с применением оздоровительной гимнастики. Обучение студентов в вузе - систематические и интенсивные умственные нагрузки в условиях, когда значительно ограничивается двигательная активность. Во время мозговой деятельности происходит быстрое утомление органов зрения и, если не

применять меры профилактики при помощи упражнений, то впоследствии это может привести к серьезным нарушениям здоровья.

Ключевые слова: спорт, физические нагрузки, физическая культура, зрение, нарушение зрения, профилактика нарушений зрения.

Abstract. Students' education at a university is characterized by systematic and intense mental stress in conditions of significant limitations of motor activity. During mental work, rapid fatigue of the visual organ occurs, overall performance decreases, emotional stress increases, and if preventive measures are not applied to the use of physical culture, this can subsequently lead to serious health disorders in students. Health-improving gymnastics for the eyes is a preventive, effective and affordable means of physical culture to preserve and improve the work of the visual organ and an effective means of relieving emotional stress in students during the learning process.

Key words: sports, physical activity, physical culture, vision, visual impairment, prevention of visual impairment.

Актуальность. В настоящее время нельзя найти хотя бы одну сферу человеческой деятельности, истоки которой не были бы связаны с физической культурой. Физическая нагрузка является неотъемлемой частью жизни каждого человека, она помогает улучшить общее состояние здоровья и саморазвитие.

По мнению В.И. Ильинича, учеба студента – это пример современного умственного труда, связанный с усвоением и переработкой информации при каждодневном напряжении сенсорного аппарата, активизации процессов мышления, памяти, психоэмоциональной сферы. Характерная особенность данного вида труда – сильное возбуждение головного мозга в небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление [6, с. 244].

В процессе всего периода обучения в ВУЗе у большинства студентов есть неизбежная работа с компьютером, особенно это связано с сессией в конце года. Интенсивная умственная деятельность из-за ограничения двигательной активности вызывает быстрое утомление органов зрения, а это приводит к стрессу. И, если не применять профилактические меры по использованию средств физической культуры, то впоследствии может привести к серьезным нарушениям зрения.

Самое большое количество информации (8-90%) поступает в мозг через зрительный анализатор, а частичное или глубокое нарушение функции вызывает ряд осложнений в физическом и даже психологическом состоянии: человек хуже себя чувствует, у него теряется координация, он плохо на чём-то сосредотачивается.

Основными видами дефекта зрения является близорукость и дальнозоркость. Близорукость – миопия (минус), – это заболевание глаз, при котором человек хорошо распознает предметы и объекты,

расположенные на максимально близком от него расстоянии, и соответственно плохо видит те, которые находятся далеко [4, с. 121].

Дальнозоркость – гиперметропия (плюс) – хорошая видимость вдали, и плохая вблизи. Студенты, имеющие проблемы со зрением, часто имели освобождение от физической нагрузки. На данный момент плохое зрение не является противопоказанием для занятия спортом. Научно доказано, что двигательная активность на порядок улучшает кровообращение, и благодаря этому, в органы попадает нужное количество кислорода.

Цель работы – изучить особенности регулярного применения гимнастики для глаз по методике Э.С. Аветисова в повседневной жизни студентов.

Улучшить зрение физическими упражнениями полностью невозможно, это профилактика, которая пойдет на пользу не только всему организму, но и органам зрения. Если диагноз подтвержден специалистом, то к выбору направления в спорте стоит отнестись максимально ответственно.

Материалы и методы исследования. В данной работе рассматривается комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов зрения по методу Э. С. Аветисова. Оздоровительная гимнастика помогает улучшить и сохранить работу зрительного аппарата, а также снять напряжение в процессе долгого нахождения перед экранами мониторов в процессе обучения в ВУЗе.

Данное исследование мы проводили среди студентов Иркутского Государственного Медицинского Университета 3 курса стоматологического факультета. Участвовали 6 девушек из основной и подготовительной групп по физической культуре. В течение месяца им было предложено выполнять комплекс упражнений для глаз по методу Э.С. Аветисова 1 раз в день.

Доказано, что не все виды спорта подходят человеку с заболеванием глаз. К физическим нагрузкам, положительно влияющим на состояние органов зрения, можно отнести бег с низкой интенсивностью, плавание и другие виды спортивной деятельности, характеризующиеся несильным повышением пульса. Во время тренировки циркуляция внутриглазной жидкости нормализуется, а работа цилиарной мышцы становится лучше. Систематическое выполнение данных упражнений помогут организму остановить развитие заболевания. Выполняя упражнения для глаз, можно проследить эффект улучшения зрения [3, с. 93].

Также пойдут на пользу игровые виды спорта, которые требуют переключение внимания, к примеру, где нужно следить за перемещением мяча. Данный тип упражнений усиливает аккомодационную способность хрусталика и обеспечивает тренировку глазных мышц.

Интенсивные нагрузки, из-за которых пульс повышается до 150-180 ударов, людям с миопией противопоказаны. Акробатика и поднятие

тяжестей могут привести к разрыву сетчатки. Данная патология, если не начать лечение своевременно, заканчивается полной и необратимой слепотой.

Людям, страдающим гиперметропией, также советуют заниматься волейболом, теннисом, и любым другим видом спорта, в котором нужно внимательно следить за предметом. Данные упражнения укрепляют глазные мышцы. Стоит обратить внимание, данные рекомендации относятся лишь к пациентам с первой стадией дальнозоркости. Чтобы предотвратить осложнения на второй стадии, стоит отказаться от всех видов прыжков, и нагрузок, которые негативно влияют на мышцы. Не противопоказаны виды спорта с интенсивными движениями, такими как бег, гребля, плавание, футбол и так далее. Но и в этом случае нужно тщательно следить за самочувствием, частотой сердечных сокращений [3, с. 92]. Мы все прекрасно понимаем, что иногда у студентов не хватает времени на разные виды деятельности спортивного характера, поэтому, уделяя по 10–15 минут в день комплексу физических упражнений по профилактике органа зрения, улучшается тонус глазных мышц и можно предупредить нарушения в работе органов зрения.

Через каждые 2 часа умственного труда необходимо заниматься специальными комплексами упражнений в течение 10–15 минут, для того, чтобы глазные мышцы начали активно работать, и наоборот, расслабить те, на которые падает основная нагрузка. Тем самым появляются условия для профилактики переутомления глаз и их заболеваний.

В целях профилактики различных заболеваний органа зрения мы предлагаем комплекс упражнений для глаз, который при регулярном его выполнении дает хороший результат. Специальная тренировка, разработанная по методике советского офтальмолога профессора Э.С. Аветисова в условиях образовательного процесса, поможет предупредить переутомление органов зрения, снять эмоциональное напряжение, так как во время выполнения этого комплекса студент переключает свое внимание на другой объект и включается в другой вид деятельности.

Комплекс гимнастики для глаз по методу Э.С. Аветисова:

1. Исходное положение (и.п.) – стоя, смотреть вдаль прямо перед собой 2–3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз.

2. И.п.– стоя, выпрямить руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6–8 раз.

3. И.п.– стоя, голова неподвижна. Отвести полусогнутую правую руку в сторону, медленно передвигать указательный палец справа налево и следить глазами за пальцем; то же в другую сторону. Повторить 10–12 раз.

4. То же упражнение в вертикальной плоскости.

5. И.п. – сидя на стуле, моргать в течение 1–2 минут.

6. И.п. – сидя на стуле, поставить палец правой руки перед собой на расстоянии 25–30 см от глаз, смотреть на конец пальца 3–5 секунд, затем перевести взгляд на предмет расположенный, напротив. Повторить 10–12 раз.

7. И.п. – сидя на стуле, голова неподвижна. Поднять глаза вверх и сделать ими круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Повторить 3–6 раз.

8. И.п. – сидя на стуле, голова неподвижна, глаза закрыты. Поднять глаза вверх, затем опустить их вниз, отвести глаза влево, затем вправо. Повторить 6–8 раз.

9. И.п.– сидя на стуле, сильно зажмурить глаза на 3–5 секунд, а затем открыть глаза.

10. И.п. – лежа, закрыть глаза и массировать их с помощью пальца круговыми движениями в течение 1 минуты.

11. И.п. – лежа, пальцами слегка нажать на верхнее веко, через 1–2 секунды убрать пальцы с век. Повторить 3–4 раза [9].

Результаты после проведенной работы оказались следующими. У девушки, страдающей миопией, ушло напряжение и головные боли, которые локализовались в области органа зрения. Трое девушек стали лучше спать, так как в ночное время не могли уснуть без специальной маски для глаз, соответственно у них улучшился сон. У остальных ничего не изменилось. Можно сделать вывод, что гимнастика не лечит дефекты зрения, но помогает справиться с перенапряжением глаз, улучшить кровообращение, снять усталость.

В период интеллектуальной деятельности необходимо давать отдых глазам с помощью физкультурной паузы через каждые 1,5–2 часа зрительно-умственной работы. Можно на 1–2 минуты закрыть их или некоторое время смотреть вдаль. Полезно делать и своеобразный массаж глаз: кончиками пальцев несколько раз слегка нажать на глазные яблоки, предварительно сомкнув веки, также полезны круговые движения глаз.

Мы можем сделать следующие выводы: плохое зрение не помешает спортивной деятельности, если ответственно подойти к подбору вида спорта. В данном случае, не только улучшится общее состояние здоровья, но и значительно повысится тонус глазных мышц, что улучшит зрение. Результаты проведенного нами исследования свидетельствуют о том, что профилактики заболеваний органа зрения в виде различных комплексов упражнений для глаз положительно влияют, сохраняют и укрепляют зрение студентов, повышают их функциональные возможности, уменьшают степень эмоционального напряжения.

Список литературы

1. Выдров, А.С. Метод комбинированного лечения прогрессирующей миопии : диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / А.С. Выдров.– Красноярск, 2009.– 205 с. – Текст : непосредственный.

2. Корнев, А. В. Анализ уровня мотивации к занятиям голболом у спортсменов с нарушением зрения / А. В. Корнев. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11(117). – С. 203-209. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.11.117.p 203-209.

3. Макина, Л. Р. Исследование мотивации спортивной деятельности спортсменов с нарушением зрения учебно-тренировочных групп / Л. Р. Макина. – Текст : непосредственный // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2011. – № 5. – С. 89-95.

4. Махов, А. С. Психолого-педагогические особенности мотивации к занятиям спортом у лиц с нарушением зрения / А. С. Махов. – Текст : непосредственный // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2013. – № 1-2(77). – С. 120-124.

5. Пикалова, Е.А. Рефлексивная организация учебно-познавательной деятельности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки : 13.00.08 : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Е. А. Пикалова. – Магнитогорск : МаГУ, 2006. – 158 с – Текст : непосредственный.

6. Физическая культура студента : учебник / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич [и др.] ; под редакцией В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – 385 с. – Текст : непосредственный.

7. Юсупова, Р.А. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VI Международной научно-практической конференции. Казань, 13-14 ноября 2020 г. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2020. – 728 с. – Текст : непосредственный.

8. Французов, А.С. Применение физических методов коррекции функционального состояния зрительного анализатора при миопии : диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / А.С. Французов.– Москва, 2011. – 195 с. – Текст : непосредственный

9. Гимнастика для глаз. Лечение аккомодации методом профессора Аветисова. – Текст : электронный // Точка зрения ОПТИКА : [сайт]. - URL: https://tochka-zrenia.ru/medicinskie-uslugi/lechenie.-kurs-horoshee-zrenie/lechenie-akkomodacii-metodom-prof.-avetisova/

СЕКЦИЯ «СОЦИАЛЬНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»

УДК 37.01:796.1

ИНТЕРЕСЫ СТУДЕНТОВ БЕЛАРУСИ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Акулова А.А., студент, Рафикова А.Р., канд. пед. наук, доц.
УО «Академия управления при Президенте Республики Беларусь»,
г. Минск, Беларусь

INTERESTS OF BELARUS STUDENTS IN THE FIELD OF HEALTHY LIFESTYLE

Akulova A.A., student, Rafikova A.R., cand. of pedag. science., associate prof.
Academy of Public Administration under the Aegis of the President of the Republic of Belarus, Minsk, Belarus

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы по формированию отношения молодёжи к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, питание, студенты,

Abstract. The article discusses the issues of forming the attitude of young people to a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, nutrition, students.

Актуальность. Научно-исследовательские работы, посвященные различным аспектам изучения здорового образа жизни как феномена, не теряют своей актуальности. Среди прочих особый интерес продолжает вызывать проблема формирования мотивационно-ценностного отношения молодых людей к здоровому образу жизни как составляющей культуры проведения досуга. В проведенном нами исследовании также рассмотрены современные ценностно-смысловые направления, которые определяют содержание поведенческих стратегий современной белорусской молодежи.

Характер социальных и демографических процессов, современных мировых вызовов в последние годы потребовал переосмысления культурной, духовной и идеологической составляющей проводимой политики по формированию здорового образа жизни населения. В нашей республике в молодежной среде все еще распространены вредные привычки (курение, алкоголь, наркомания, токсикомания); отмечаются: недостаточная двигательная активность, низкая мотивация на сохранение здоровья, рост двигательного дефицита за счет увеличения статических нагрузок (большая доля времени посвящена работе с компьютером) и др. – все это привело к «омоложению» многих болезней. Кроме этого вызовом для здоровья стала пандемия COVID-19. Например, согласно

исследованию, отмечаемый за последние два года рост стрессовых реакций в поведении людей связан с необходимостью соблюдения самоизоляции, социального дистанцирования, применения антисептиков, а также с информационной перегруженностью сведениями, касающимися пандемии, страхом за жизнь и здоровье близких [3].

Результативность политики по формированию здорового образа жизни, сосредоточенной в концепциях и госпрограммах, напрямую зависит от учета всех социально-экономических, экологических, демографических и эпидемических условий, поскольку они оказывают влияние на жизненные планы людей, их жизненные ценности. В свою очередь, ценности и мотивы по достижению целей отражаются в поведенческо-деятельностных стилях образа жизни и тем самым либо обеспечивают достижение результатов программ по формированию здорового образа жизни, либо не обеспечивают.

Молодежь является самой динамичной и восприимчивой социально-демографической частью общества. Все происходящие изменения в жизни общества проявляются в характере ценностей молодежи и соответственно в ее поведении и деятельности. Не случайно понятия «образ жизни», «стиль жизни» рассматриваются во взаимосвязи с понятием «качество жизни». В последние годы к проблемам качества жизни проявляют интерес многие специалисты, связанные с конкретными исследованиями проблем здоровья, образования, демографии, исследований рынка и др. [2].

Образ жизни – это своего рода видимая модель удовлетворения духовных и материальных ценностей, к которым стремится человек [1]. К ценностям относятся: окружающая среда, здоровье, блага цивилизации, персональный личностный и профессиональный рост, удовлетворенность жизнью. Соответственно, главным в понятии «здоровый образ жизни» становится деятельность человека, которой руководит его сознание.

Целью исследования явилось изучение интересов современной студенческой молодежи в области здорового образа жизни.

Объект исследования – студенты академии управления при Президенте Республики Беларусь (n=123).

Предмет исследования – отношение к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Методом исследования был выбран google-опрос в сети Интернет на специально созданной платформе для студентов академии управления. Были предложены 13 вопросов.

Результаты исследований. Как показали результаты проведенного опроса, 59% студентов очень активно проявляют заботу о своем здоровье. Как правило, к таким относятся лица, страдающие хроническими заболеваниями, являющиеся часто болеющими либо серьезно пострадавшими после перенесенной инфекции и пересмотревшие свое отношение к ценности здоровья. Данные студенты нацелены на

деятельностное отношение к сохранению и по возможности улучшению своего здоровья, при этом качественное питание, закаливание, физические упражнения имеют для них реальную практическую ценность средств реабилитации и профилактики.

В противоположность другая часть молодых людей (41% в наших исследованиях), к ценности здоровья относятся скорее декларативно, чем осознанно через потребность в нем. Преимущественно в этой группе студенты основного учебного отделения по физической культуре, те, кто являются практически здоровыми, кто либо не болел, либо очень легко без последствий перенес ковид-инфекцию. На практике такие ребята начинают думать о здоровье, только заболев. Забота о здоровье, носит терапевтический, а не профилактический характер, и соответственно ЗОЖ не рассматривается как средство, используемое для поддержания хорошего здоровья.

Представляется, что формирование ценностного отношения к своему здоровью и потребности в ЗОЖ целесообразно осуществлять через образовательно-воспитательную работу, которую обязаны вести с детьми и молодежью педагоги, учителя, воспитатели и медики в учреждениях образования, начиная с дошкольного.

61% опрошенных считают, что ведут здоровый образ жизни. При этом 62% молодых людей уверены, что им необходимо соблюдать диету в питании, однако не уверены, что делают это правильно.

По мнению 88% опрошенных, уровень их физической активности можно охарактеризовать как средний, либо выше среднего.77% студентов активно занимаются физкультурой, 27% предпочитают активный отдых, 57% используют различную двигательную активность во время отдыха на курортах, в летних лагерях или на даче. Однако при этом достаточно много студентов (43%) летние каникулы проводят пассивно, никуда не выезжая и не используя никакой двигательной активности. Также 43% студентов утверждают, что хотели бы заниматься более активно видами спорта, однако не могут себе позволить оплачивать занятия вне стен академии. Услуги фитнес-индустрии, которыми они хотели бы воспользоваться дорого стоят сами по себе, а также требуют приобретения недешевой модной спортивной одежды и обуви.

Из 90% опрошенных проживают вне родительского дома (в общежитии, съемной квартире) из них, 72% студентов выразили желание изменить свой образ жизни в лучшую сторону. 27% связали ухудшение состояния своего здоровья с этим фактором, что свидетельствует о проведении анализа молодыми людьми влияния факторов условий жизни, ее качества на здоровье. При этом большинство указали, что стараются улучшить условия за счет своего поведения, изменив его в сторону здоровьесберегающего, поскольку повлиять на внешние условия не представляется возможным.

На вопрос: «Что конкретно на сегодняшний момент Вы можете сделать для оздоровления своего организма?», 53% опрошенных ответили, что хотят изменить (улучшить) качество и режим своего питания.

Выводы. Ответы на большинство вопросов позволяют сделать вывод о приоритетности фактора питания в содержании ЗОЖ для современных студентов. Возможно, это связано с необходимостью студентам самостоятельно организовывать процесс питания во внедомашних условиях. Возможно с тем, что возникающие нарушения здоровья студенты связывают с плохим питанием.

Также современные студенты считают, что приобщение к ЗОЖ возможно только на основании научных знаний и сформированного на их базе мировоззрения. Студенты полагают, что религиозное сознание не поможет ответить на многие волнующие молодежь вопросы о правильном питании, о видах двигательной активности и интенсивности необходимых нагрузок, о специфике социального общения и т.д. Студенты доверяют научно обоснованным данным и хотят сознательно выбирать наиболее оптимальный способ жизненного поведения.

Список литературы

1. Ершов, А. Н. Качество жизни и местное самоуправление в условиях социальной модернизации / А. Н. Ершов, Ю. Р. Хайруллина. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2004. – № 8. – С. 63.

2. Присяжный, М.Ю. Понятие «качество жизни» в системе смежных понятий / М. Ю. Присяжный. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2011. – № 4. – С. 201-208.

3. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 /М. Ю. Сорокин, Е. Д. Касьянов, Г. В. Рукавишников [и др.]. – Текст : непосредственный // Обозрение психиатрии и медицинской психологии – 2020. – № 2. – С. 87–93.

УДК 61

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Брянцева Л.Н., студент,
Тимофеева И.В., канд. пед. наук, доц., заведующий кафедрой
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Екатеринбург, Россия

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF PATIENTS WITH ISCHEMIC STROKE

Bryantseva L.N., student,
Timofeeva I.V., cand. of pedag. science., associate prof., head of department
Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) «Ural State University of Physical Culture», Yekaterinburg, Russia

Аннотация. Статья посвящена оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы пациентов, перенесших ишемический инсульт. Для разработки методики лечебной гимнастики, использовались основные двигательные тесты.

Ключевые слов: ишемический инсульт, функциональные пробы, методика лечебной гимнастики.

Abstract. The article is devoted to the assessment of the functional state of the cardiovascular system of patients after ischemic stroke. Basic functional tests are used to develop a method of therapeutic gymnastics.

Key words: ischemic stroke, functional tests, therapeutic gymnastics technique.

Ишемический инсульт – клинический синдром, обусловленный острой фокальной церебральной ишемией, приводящей к инфаркту (зона ишемического некроза) головного мозга. Проблема мозгового инсульта приобретает все большую медико-социальную значимость. Инсульт нередко оставляет после себя тяжелые последствия в виде двигательных, речевых и иных нарушений, значительно инвалидизируя пациентов и ухудшая качество их жизни [2].

По экспертным оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), инсульт занимает второе место в мире среди причин смертности. Так, в 2015 г. показатель смертности от инсульта составил более 6 млн. человек. По данным Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации, ЦВЗ занимают второе место в структуре смертности от сердечно-сосудистых заболеваний (39%), доля острого нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) в структуре общей смертности населения составляет 21,4%. В острый период инсульта летальность достигает 35%, и к первому году с момента развития заболевания умирают 50% больных.

В связи с этим овладение профессиональными навыками диагностики и лечения больных, перенесших ишемический инсульт, приобретает важное практическое значение. В настоящее время возникает необходимость новых способов физической реабилитации.

Целью исследования являлась оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и разработка методика лечебной гимнастики для больных, перенесших ишемический инсульт.

Исследование проводилось на базе Городской клинической больницы №40 г. Екатеринбурга, в отделении неврологии.

В исследовании принимали участие 7 пациентов в возрасте 55±3 года, поступивших с диагнозом ишемический инсульт и сопутствующей патологией: у 14% пациентов был выявлен гемипарез легкой степени, у 57% умеренный гемипарез и у 29% гемипарез выраженной степени. Все пациенты дали согласие на проведение клинического исследования.

Были использованы следующие методы исследования: анализ научной литературы, анализ медицинской документации, метод педагогического наблюдения, а также функциональные пробы.

Для подбора объёма и интенсивности физической нагрузки пациентам, перенесшим ишемический инсульт, использовались основные функциональные пробы. Ортостатическая и клиностатическая пробы направлены на оценку состояния сердечно сосудистой системы. Проба измерения объема движения в суставах [1].

После проведения первичной диагностики получены следующие результаты:ортостатическая проба – в среднем значении показала, что частота сердечных сокращений у пациентов увеличилась на 19 уд/мин – это свидетельствует о плохой тренированности организма, отсюда следует что нужно больше времени уделять физическим упражнениям. Клиностатическая проба – в среднем у пациентов пульс уменьшился на 3 уд/мин – что говорит о пониженном тонусе парасимпатической системы. Измерение объёма движения в суставах: у 14% пациентов был выявлен гемипарез легкой степени, у 57% – умеренный гемипарез и у 29% – гемипарез выраженной степени.

По результатам проведения данных проб принималось решение о подборе объёма и интенсивности физической нагрузки при занятиях лечебной гимнастикой.

Отсюда следует, что физические упражнения должны быть небольшой интенсивности, лучший эффект будет достигнут за счет увеличения продолжительности, а не интенсивности занятия. Важным методическим приемом будет являться рассеивание нагрузки, для чего последовательно меняются упражнения на различные группы мышц. После упражнений для рук выполняются упражнения для спины, затем для ног, мышц шеи и т.д. Следует чаще чередовать и мышечные усилия: начинать занятие с более легких упражнений, затем выполнять более трудные, завершать дыхательными или же упражнениями для расслабления мышц [4]. В занятие включена активная или активно-пассивная суставная гимнастика, как средство профилактики контрактур. Занятия должны проводиться каждый день по 4 раза, 20-30 минут.

Особое внимание следует обращать на правильную дозировку физической нагрузки. По собственному самочувствию, наступлению утомления и реакции организма, а также по частоте пульса и дыхания [3]. Лучше, если величина нагрузки будет определяться по данным анализа вариабельности сердечного ритма.

Список литературы

1. Буйкова, О. М. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре : учебное пособие / О. М. Буйкова, Г. И. Булнаева.– Иркутск : ИГМУ, 2017. –24 с. – Текст : непосредственный.

2. Кадыков, А. С. Реабилитация после инсульта / А. С. Кадыков, Н. В. Шахпаронова. – Москва: МИА, 2017. – 47 с. – Текст : непосредственный

3. Черкасова, В. Г. Восстановление умственной и физической работоспособности после инсульта : методические рекомендации для неврологов, реабилитологов, врачей лечебной физкультуры, терапевтов, врачей общей практики / В. Г. Черкасова.– Москва, 2016. – 27-28 с. – Текст : непосредственный.

4. Шлык, Н. И. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы: учебно-методическое пособие / Н. И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. – 9 с. – Текст : непосредственный.

УДК 37.061

К ВОПРОСУ О СОЦИАЛЬНЫХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМАХ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Гильфанова А.А., студент
Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

ON THE ISSUE OF SOCIAL, MEDICO-BIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF REHABILITATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Gilfanova A.A., student
Elabuga Institute (branch) «Kazan (Volga Region) Federal University», Yelabuga, Russia

Аннотация. В статье описывается актуальность проблемы предоставления социальной, медико-биологической и психолого-педагогической помощи лицам с ограниченными возможностями. Описаны цели, принципы, виды и формы предоставления социально-педагогической помощи детям-инвалидам, а также семьям, в которых они

находятся. Более подробно охарактеризовано содержание технологии полной поддержки близких людей, которые воспитывают детей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: ограниченные возможности, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), физические и психические способности, инвалид, возможности, помощь, абилитация, реабилитация, процесс.

Abstract. The article describes the relevance of the problem of providing social, biomedical, psychological and pedagogical assistance to persons with disabilities. The objectives, principles, types and forms of providing social and pedagogical assistance to disabled children, as well as families in which they are located, are described. The content of the technology of full support of close people who raise children with disabilities is described in more detail.

Key words: limited opportunities, limited health opportunities (HIA), physical and mental abilities, disabled person, opportunities, assistance, habilitation, rehabilitation, process.

Проблема социальных, медико-биологических и психолого-педагогических проблем реабилитации лиц с ограниченными возможностями слабо освещена в отечественном и зарубежном научном пространстве, в связи с чем, целесообразным будет предположить, что ее актуальность объясняется необходимостью распространения информации о вопросах реабилитации лиц с ОВЗ.

Целью нашей работы является изучение специфики организации социальной, медико-биологической и психолого-педагогической деятельности с детьми с ограниченными возможностями. Основными задачами при раскрытии данной проблемы являются изучение истоков вопроса социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями, анализ понятий инвалидность, реабилитация, виды реабилитации, определение их значения, описание проблем организации работы с детьми с ограниченными возможностями.

Понятие «реабилитация» в науке известно давно, однако по сей день нет единства в его трактовке. В разных странах и в различных отраслях науки и практики под этим термином понимают то восстановление здоровья, то восстановление трудоспособности, то восстановление материального благополучия. Нам же близко определение, данное раскрываемому явлению на Втором отчете Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения по реабилитации в 1969 году. В нем шла речь о реабилитации, как о сочетании и скоординированности мероприятий медицинского, социального, просветительского характера, включающих обучение или переобучение инвалидов и направленных на достижение максимально возможных результатов в функциональной активности. Такое определение видится нам наиболее полным [2, с. 6].

Каждый человек, несмотря на состояние здоровья, наличие физического или умственного дефекта, имеет полное право на получение образования, полную социализацию в обществе, на общение с другими людьми. Этот принцип предполагает создание благоприятных условий для адаптации лиц с ограниченными возможностями и интеграцию их в общество путем специально разработанного индивидуального образовательного маршрута, а также посредством систематической коррекционно-развивающей работы.

Если посмотреть на проблему под другим углом и обозначить исключительно практические аспекты исследования, то можно сделать выводы, что на данный момент в нашей стране стало заметно стремление к изменению ситуации с обучением детей с ограниченными возможностями. Все отчетливее вырисовывается идея о том, что психофизические нарушения не опровергают человеческой сущности, умения ощущать, переживать, приобретать социальный опыт. Процесс обучения и воспитания является очень важным для социализации ребенка в школе с точки зрения адаптации детей с особыми образовательными потребностями к жизни. К таким детям нужен особый подход. Поэтому в нашей стране начали подготовку специалистов, которые будут обеспечивать социализацию особенных детей. Чтобы качественно управлять формированием личности нетипичного обучающегося, нужен специалист, который хорошо разбирается в особенностях обучения детей с ограниченными возможностями, ведь важно не нанести ему психологическую травму во время работы [1].

Социальная, медико-биологическая и психолого-педагогическая реабилитация людей с ограниченными возможностями является одной из важных и трудных задач нашей страны в системе социальной помощи и социального обслуживания. Как правило, в реабилитации или абилитации нуждаются дети с ОВЗ официально имеющие статус инвалидности. Инвалид – это лицо, которое не может самостоятельно обеспечить свои потребности личной и социальной жизни.

Проблема инвалидности детей изучалась многими зарубежными и отечественными учеными. В отечественной науке теоретические и историко-социальные аспекты вопроса социальной работы, реабилитации детей с ОВЗ и специальной педагогики освещены в работах Е.Л. Луценко, И.И. Мамайчук, Л.М. Шипипыной, Л.В. Федорова и др. Существенный вклад в представления о детской инвалидности внесли концепции Т.Д. Добровольской, А.В. Осадчих, С.П. Пешкова, Н.Б. Шабалиной, Е.Р. Ярской-Смирновой, Н.Н. Малофеева и других.

Реабилитация детей-инвалидов является длительным, динамичным процессом, она тесно связана с внешними воздействиями на него, т.е. социальных макро- и микрофакторами.

Детям с ограниченными возможностями значительно тяжелее в их жизнедеятельности, потому что она сопряжена с социальной дезадаптацией, нарушением ориентации в быту, трудностями общения и поведения и т.д. Реабилитация имеет в данном случае целью быстро восстановить способность жить и адаптироваться в обычной среде, учиться и развиваться, достигая оптимально возможных результатов.

Таким образом, если резюмировать данные, полученные в ходе теоретического анализа, можно сделать следующие выводы: главной проблемой ребенка с ограниченными возможностями выступает нарушение его связи с окружающими, ограниченность мобильности, нехватка контактов со сверстниками и взрослыми.

Лица с ограниченными возможностями – члены общества, они должны принимать участие во всей многогранной жизни.

Государство сегодня поддерживает людей с ограниченными возможностями, выделяет определенные льготы, создает систему особых служб, которые призваны устранять ограничения, мешающие процессам социальной, медико-биологической, психолого-педагогической реабилитации и абилитации. Но особого внимания заслуживают вопросы индивидуального развития детей с ОВЗ, ведь дети – это наше будущее.

Список литературы

1. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: учебное пособие. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 368 с. – Текст : непосредственный.

2. Селиванов, Ю.В. Коррекционная работа по социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья (курс лекций): учебно-методическое пособие / Ю. В. Селиванов, Е. Б. Щетинина. – Саратов, 2012. – 118 с. – Текст : непосредственный.

УДК 364

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ В РАЗВИТИИ

Серова Т.А., студент, Федотова Т.Д., ст. преподаватель
филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, г. Ессентуки, Россия

FEATURES OF THE USE OF OUTDOOR GAMES WITH ELEMENTS OF VOLLEYBALL FOR CHILDREN WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES

Serova T.A., student, Fedotova T.D., senior lecturer
branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki,
Essentuki, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы проведения подвижных игр с элементами волейбола с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Методика проведения подвижных игр. Эксперимент о влиянии подвижных игр на развитие физических качеств детей среднего школьного возраста с нарушением в развитии.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; дети с нарушением в развитии, адаптивная физическая культура, подвижные игры, волейбол, элементы волейбола**.**

Abstract. The article discusses the issues of conducting outdoor games with elements of volleyball with children with disabilities. The methodology of outdoor games. Experiment on the influence of outdoor games on the development of physical qualities of children of secondary school age with developmental disabilities.

Key words: children with developmental disabilities, adaptive physical culture, outdoor games, volleyball, elements of volleyball.

Актуальность. Дети с ограниченными возможностями здоровья, вызванные приобретенными заболеваниями врожденными или различными последствиями травм, как правило, имеют психические отклонения, которые ограничивают жизнедеятельность детей. Дети с нарушением зрения, слуха, речевыми нарушениями и опорно-двигательными имеют двигательные расстройства затруднения в ориентировочной и познавательной деятельности вследствие органического поражения двигательных центров коры головного мозга.

Дети с ограниченными возможностями здоровья имеют значительные ограничения в жизнедеятельности, в способности к самообслуживанию, передвижению, самоконтролю, поэтому в современном обществе особая проблема в том, что дети нуждаются в социализации, обучении и развитии.

Одним из основных действенных и эффективных методов в педагогике детей с ограниченными возможностями здоровья являются элементы спортивных игр, применяемых в подвижных играх. Подвижные игры обеспечивают быстрое восстановление работоспособности после умственного труда. Это особенно важно для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Игры занимают особое место в комплексной методике коррекции нарушений у детей, обеспечивают воздействие на организм ребенка и эмоциональную насыщенность. В процессе подвижных игр происходит обучение двигательным действиям, а также развитие физических качеств, так как упражнения, направленные на развитие физических качеств, вовлекают в работу все мышечные группы, которые составляю основу физического здоровья. Во время активного движения происходящего в игре активизируются: дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме.

Помимо этого, подвижные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность. В процессе этих игр дети учатся подчиняться общим правилам и действовать в коллективе; у них закладываются и развиваются такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, развивается чувство сопереживания и появляется желание помогать друг другу. На любом занятии адаптивной физической культуры стоят коррекционно-развивающие задачи, которые подразумевают развитие двигательной сферы. Развитие мелкой моторики нормализации эмоциональной сферы. Игры компенсируют дефицит общения.

В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу.

Спортивные игры одно из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. Они широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего образования.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Он очень популярен. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности. В волейбол могут играть здоровые дети и дети с ослабленным здоровьем. Особенно в процессе обучения игре в волейбол детей с ослабленным здоровьем нельзя переоценить значение волейбола, так как в процессе игры развивается такое качество как ловкость и все способности, которые входят в понятие ловкость. Оно отвечает за сочетание кратковременного контакта с мячом и переключения с одних движений на другие. Сегодня существенным отличием волейбола является сложность технических элементов во время игры. Средний школьный возраст является уникальным периодом в развитии человека, как для здоровых детей, так и для детей с ограниченными возможностями

В этом возрасте наиболее успешно развиваются физические качества, поэтому использование волейбола в качестве средства развития двигательных способностей школьников необходимо. Волейбол является

одним из наиболее действенных оздоровительных воспитательных средств, оказывающих комплексное положительное воздействие на организм занимающего этим видом спорта.

Цель исследования. Обосновать и экспериментально проверить эффективность применения подвижных игр с элементами волейбола в учебном процессе школьников 5 классов на занятиях в специальной медицинской группе.

Результаты исследования. В ходе работы нами применялись известные и апробированные методы исследования, которые широко используются в процессе адаптивного физического воспитания. Анализ литературных источников по проблеме исследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в апреле-мае 2021 г. на базе МБОУ СОШ №1 г. Ессентуки Ставропольского края. В эксперименте были использованы подвижные игры с элементами волейбола.

В исследовании приняли участие 2 школьника 5 класса, имеющих нарушения, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Тестирование проводилось с целью оценки уровня физической подготовленности занимающихся в начале и по окончании педагогического эксперимента. Для определения уровня были проведены тесты: челночный бег 4 х 10 м; бег 30 м; прыжок в длину с места (см); наклон вперед из положения сидя (см).

При проведении подвижных игр с элементами волейбола в среднем школьном возрасте необходимо придерживаться определенной методики, она может изменяться в зависимости от отдельных организационных моментов в игре и самочувствия занимающихся.

Первое что необходимо применить это правильное последовательное объяснение, назвать игру ее смысл рассказать содержание игры обозначить правила ознакомить с новыми движениями, если они присутствуют в игре а, затем расположить играющих на площадке и указать на границы игровой площадки.

Умение провести игру с определенными правилами волейбола позволяет правильно решать педагогические задачи, поставленные на уроке. В игре учитель может ближе узнать обучающихся, так как именно в игре проявляется индивидуальность детей их свойство характера уровень физической подготовленности.

Надо избегать проявления в играх отрицательных эмоций (обида, озлобление, страх), способствующих воспитанию нежелательных качеств. Иногда дисциплина в игре нарушается из-за того, что руководитель непонятно объяснил игру. В данном случае надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры.

Организуя игру, трудно заранее учесть физическое состояние и возможности каждого играющего в процессе игры. Поэтому не

рекомендуются сразу начинать с игры с чрезмерным мышечным напряжением, которое требуют задержки дыхания, вызывают быстрое утомление.

Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предыдущей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий (после контрольной работы в классе), надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Тестирование уровня развития физических способностей обучающихся 5 класса проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента (табл. 1-2).

Таблица 1 – Результаты тестирования участника №1

Наименование теста	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Прирост	Прирост, %
1. Челночный бег (3 х 10 м) (с.)	12,0	11,8	+1,8 с.	+15%
2. Бег 30 метров (с.)	8	6,6	+1,4 с.	+17,5%
3. Прыжок в длину с места (см)	110	122	+12 см	10%
4. Наклон вперед из положения сидя (см)	4	5	1 см	+25%

В начале эксперимента результат участника №1 в тесте «Челночный бег (3 х 10 м)» составил 12 с. По окончании эксперимента – 11,8 сек. Прирост составил +1,8 сек (+15%). Во втором тесте «Бег 30 метров» в начале составил 8 сек. По окончании эксперимента – 6,6 сек. Прирост составил +1,4сек (+17,5%). В третьем тесте «Прыжок в длину с места» в начале эксперимента результат был 110 см, по окончании эксперимента – 122 см. Прирост составил +12 см (+10%). В четвертом тесте «Наклон вперед из положения сидя» в начале эксперимента составил 4 см по окончании 1 прирост составил 1 см (25%).

Наибольший прирост мы наблюдаем в тесте на развитие скоростных способностей +17,5 % «Бег 30 м» и в тесте на развитие гибкости «Наклон вперед из положения сидя» (см) 25%.

В табл. 2 представлены показатели тестирования участника №2.

Таблица 2 – Результаты тестирования участника №2

Наименование теста	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Прирост	Прирост, %
1. Челночный бег (3 х 10 м) (с)	13,0	11,0	+2 с.	+15,3%
2. Бег 30 метров (с)	12	14	+2 с.	+16,6%
3. Прыжок в длину с места (см)	125	132	+7	+5,6%
4. Наклон вперед из положения сидя (см)	2,4	2,5	+0,1	+4,1%

В начале эксперимента результат в первом тесте «Челночный бег (3 х 10м)» составил 13 секунд. По окончании эксперимента – 11 сек. Прирост составил +2 сек (+15,3%). Во втором тесте «Бег 30 метров» в начале составил 12 сек. По окончании эксперимента – 14 сек. Прирост составил +2 сек (+16,6%). В третьем тесте «Прыжок в длину с места» в начале эксперимента результат был 125 см, по окончании эксперимента – 132 см. Прирост составил +7 см (+5,6%). В четвертом тесте «Наклон вперед из положения сидя» в начале эксперимента составил 2,4 см по окончании 2,5 прирост составил 0,1см (4,1%). Наибольший прирост мы наблюдаем в тесте на развитие скоростных способностей +16,6 % «Бег 30 метров» и «Челночный бег» 15,3% и наименьший в тесте на развитие гибкости 4,1%.

Таким образом, в ходе проведенного педагогического эксперимента мы наблюдаем положительную динамику во всех тестах, значит подвижные игры, использованные в работе, способствуют развитию физических качеств.

Список литературы

1. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. – Орел: МАБИВ, 2016. - 129 с. – Текст : непосредственный.

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Москва: Спорт-Человек,2016.– 616 с. – Текст : непосредственный.

3. Спортивные и подвижные игры: учебник / под редакцией Ю.И. Портных. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 382 с. – Текст : непосредственный.

4. Спортивные игры: основы обучения технике игры / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков .– 2017.– 176 с. – Текст : непосредственный.

5. Подвижные игры в педагогическом вузе: учебно-методическое пособие / под общей редакцией Н. Н. Голяковой. – Пятигорск: РИА-КМВ,2020. – 256с. – Текст : непосредственный.

УДК 376.4

О НЕОБХОДИМОСТИ КУРСА «ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ

Хасанова Д.Р., студент
Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

ON THE NEED FOR THE COURSE "INCLUSIVE EDUCATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES" IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF TEACHERS

Khasanova D.R., student
Elabuga Institute (branch) «Kazan (Volga Region) Federal University», Yelabuga, Russia

Аннотация. В статье обосновывается необходимость курса «Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья» при подготовке педагогических кадров в высшем учебном заведении. Приведены результаты опроса студентов педагогических направлений Елабужского института КФУ относительно данной программы.

Ключевые слова: инклюзия, ОВЗ, образование, дисциплина, педагогика, доступная среда.

Abstract. The article substantiates the necessity of the course "Inclusive education of children with disabilities" in the preparation of teaching staff in a higher educational institution. The results of the survey of students of pedagogical areas of the Elabuga Institute of KFU regarding this program are given.

Key words: health limitationsinclusion, education, discipline, pedagogy, accessible environment.

Актуальность. Согласно Федеральному закону от 29.12.2012 г. (№273-ФЗ), на территории Российской Федерации каждый ребенок имеет право на получение образования, в том числе и дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [2]. В рамках реализации этого закона существует программа «Доступная среда». Относительно образования, данная программа подразумевает под собой комплекс мер, направленных на создание беспрепятственного вхождения, адаптацию и обучения лиц с ограниченными возможностями в обычных школах. Уполномоченный по правам ребенка при Президенте России Кузнецова Анна заявила о росте числа детей-инвалидов в РФ на 9,4%. Так, по данным Росстата на начало июня 2021 года, в России насчитывалось 717 643 детей-инвалидов. Из них мальчиков - 412 923, а девочек - 304 720 [2]. Также Анна Кузнецова,

отметила, что в стране наблюдается положительная тенденция по переводу таких детей в обычные школы [3]. Однако необходимо отметить, что дети с ОВЗ и их родители сталкиваются с препятствиями – неподготовленностью педагогов и администрации школы к взаимодействию с детьми с особыми потребностями, что, по сути, нарушает их право на образование. Многие школы и педагоги просто боятся взять в свои классы ребенка-инвалида и обучать его. Это связано с отсутствием необходимых знаний и компетенций у педагога, а также общей информированности о заболеваниях, о методах работы с детьми с ОВЗ и т.д. Следовательно, перед вузами поставлена проблема подготовки квалифицированных педагогических кадров, которые будут обучать, и способствовать адаптации детей с ОВЗ в школе.

Целью нашего исследования является обоснование необходимости курса инклюзивного образования при подготовке педагогических кадров именно как отдельного курса, увеличения часов освоения программы, а также выявление степени владения соответствующих программе компетенций на примере студентов Елабужского института КФУ.

Результаты исследований. Дисциплина «Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья» изучается в Елабужском институте КФУ студентами педагогических профилей на 4-ом году обучения. В рамках данной работы, нами было составлено и проведено анкетирование среди студентов, освоивших курс и прошедших процедуру контроля знаний. Анкета включает в себя 9 вопросов, предполагающих самостоятельную оценку курса. Всего в анкетировании участвовали 52 респондента.

Особо интересными для исследования представляются результаты первого вопроса анкетирования – «Необходим ли курс "Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья" в профессиональной подготовке педагогов?». Так, большинство респондентов (40 чел.) ответили, что курс определенно необходим и обязателен в программе, остальные (12 чел.) ответили, что курс необходим для общего представления. 2 из 4 возможных ответов данного вопроса не были выбраны студентами. Для наглядности результаты опроса приведены в диаграмме в процентном соотношении.



Рисунок 1 – Ответы студентов на первый вопрос анкеты

Стоит отметить, что для объективности, анкетирование включало в себя вопрос «Был ли у вас опыт работы с детьми с ОВЗ?», предполагающий 4 варианта ответа: «нет», «да», «короткий период, во время практики», «наблюдал за работой учителя с детьми с ОВЗ». Так, большинство ответило, что не имеет опыта работы с детьми.

Концептуально значимыми для исследования являются вопросы, посвященные самостоятельной оценке уровня знаний. Визуально их результаты можно представить в следующих графиках, представленных на рис. 2 и 3.

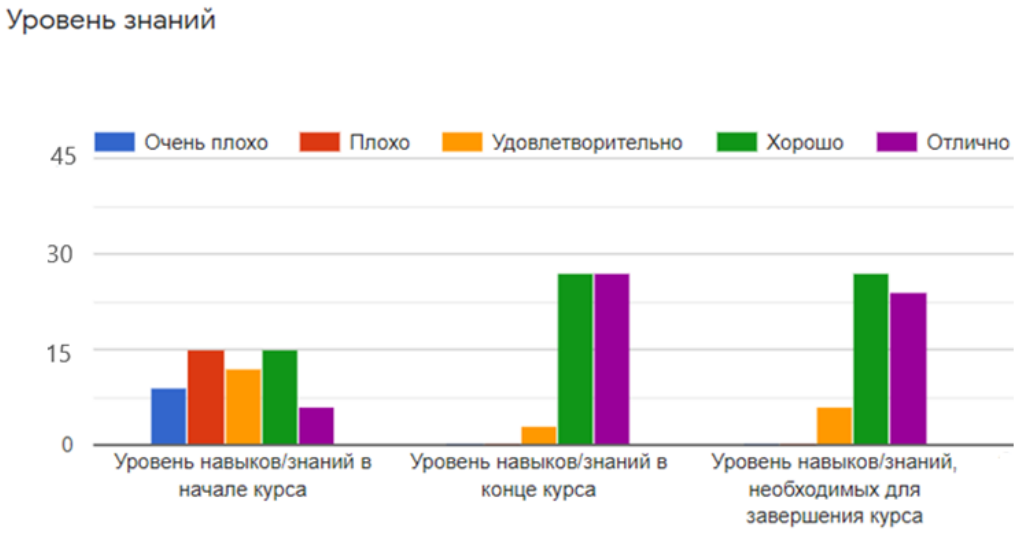


Рисунок 2 – Оценка знаний по курсу

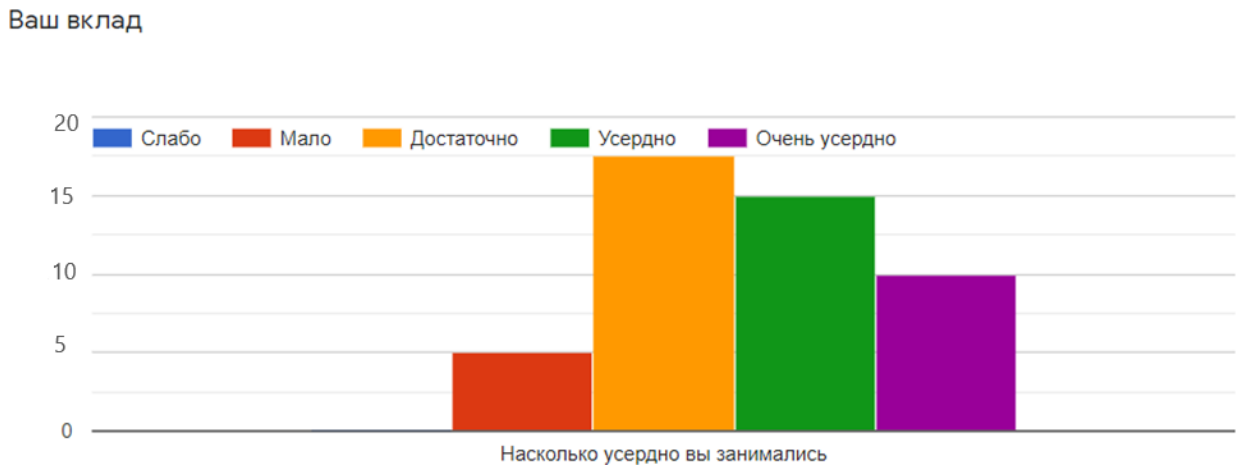


Рисунок 3 – Оценка работы на курсе

Также в анкетировании присутствовали вопросы с развернутым ответом: «Что в этом курсе было самым ценным и полезным?», «Ваши предложения по улучшению курса». Самыми частыми ответам стали указания на методику преподавания в классе с детьми ОВЗ (инсценировка урока) и непосредственно виды дизонтогенеза и особенности развития детей с нарушениями различной нозологии. Касательно предложений по улучшению курса, наиболее распространенными ответами являются увеличение часов для освоения программы и организации наблюдения за работой состоявшегося педагога с детьми с ОВЗ.

Необходимость навыков и знаний курса оценивалась методом шкалирования, где 0 – «бесполезно», а 5 – «объективно необходимо». Так, 17 респондентов (32,69%) выбрали число 4, показатель наиболее близкий к отметке «объективно необходимо». Высшую отметку – число 5 выбрали 35 респондентов (67,31%).

Выводы. Таким образом, анкетирование показало, что курс «Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья» в профессиональной подготовке педагогов является необходимым и концептуально значимым, по мнению самих студентов. Он пропагандирует работу программы «Доступная среда» в образовании и, следовательно, способствует исполнению Федерального закона РФ (№273-ФЗ). Поэтому, на наш взгляд, стоит увеличить объем часов данной дисциплины и вводить её как обязательную во все учебные заведения, готовящие педагогические кадры.

Список литературы

1. Сунцова, А.С. Теории и технологии инклюзивного образования: учебное пособие. − Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2013 − 110 с. – Текст : непосредственный.

2. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон № 273-ФЗ: принят Госдумой 21 декабря 2012 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : официальный сайт компании «КонсультантПлюс». –

URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 11.01.2022).

3. Федеральная служба государственной статистики : официальный сайт. – URL: https://rosstat.gov.ru/ (дата обращения 11.01.2022). – Текст : электронный.

4. РИА Новости: [сайт]. - URL: https://ria.ru/20210430/deti-1730713092.html (дата обращения 11.01.2022). – Текст : электронный.

УДК 796.01

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЁ ВИДОВ

Хорева О.А., студент
ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»,
г. Воронеж, Россия

MATERIAL AND TECHNICAL SUPPORT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ITS TYPES

Khoreva O.A., student
Voronezh State Academy of Sport, Voronezh, Russia

Аннотация. На сегодняшний день, опираясь на теоретические знания и практический опыт, можно сказать, что физическое воспитание и спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья является одним из самых необходимых видов деятельности.

В данной статье рассматривается важность материально-технического обеспечения адаптивной физической культуры и её видов для физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов. Также затрагивается ценность физического воспитания и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: виды адаптивной физической культуры, материально-техническое обеспечение, интеграция, спортивно-оздоровительная работа.

Abstract. Today, based on theoretical knowledge and practical experience, we can say that physical education and sports for people with disabilities is one of the most necessary activities.

This article discusses the importance of material and technical support in adaptive physical culture and its types for physical rehabilitation and social integration of disabled people. It also touches upon the importance of physical education and sports for people with disabilities.

Key words: types of adaptive physical culture, material and technical support, integration, sports and health-improving work.

Актуальность. На сегодняшний день проблема интеграции людей с ограниченными возможностями связана непосредственно с материально-техническим оснащением спортивных сооружений и обеспечением доступности в социальных, транспортных и инженерных инфраструктурах.

Цель: определение влияния развитой материально-технической оснащенности на интеграцию инвалидов в общественную среду.

Задачи исследования:

1. Выявить влияние занятий адаптивной физической культурой на реабилитацию и социальную интеграцию людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Определить значимость материально-технического обеспечения в системе адаптивной физической культуры.

Результаты исследований. Занятия физической культурой и спортом является главенствующим звеном в системе оздоровления людей. Для людей с ограниченными возможностями здоровья занятия любым из видов адаптивной физической культуры являются не только способом оздоровления и восстановления, но и главным средством социальной адаптации и интеграции их в общество.

Адаптивная физическая культура ставит перед собой важную задачу, которая заключается в максимально возможном развитии жизнеспособности человека, который приобрел какого-либо рода инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования доступных для него телесно-двигательных характеристик и развития у него духовных качеств. Реализовать данную задачу возможно только при использовании средств и методов адаптивной физической культуры, поскольку физическая культура выступает как базовый, фундаментальный слой всей культуры, который присутствует в любой сфере человеческой деятельности [2].

В зависимости от того, какого рода потребности встречаются у лиц с ограниченными возможностями здоровья, можно выделить следующие виды адаптивной физической культуры [3]:

1. Адаптивное физическое воспитание;
2. Адаптивный спорт;
3. Адаптивная двигательная рекреация;
4. Адаптивная физическая реабилитация;
5. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК;
6. Экстремальные виды двигательной активности [2].

Все вышеописанные виды помогают людям с ограниченными возможностями здоровья лучше адаптироваться к окружающему миру, поскольку занятия, охватывающие как можно больше разнообразных видов двигательной активности, непосредственно связаны с развитием психофизических способностей инвалида, общением с другими людьми,

проявлением различных эмоций, а также с познавательной и творческой деятельностью.

Организация условий для осуществления спортивно-оздоровительной работы с инвалидами является важнейшим звеном в системе адаптивной физической культуры. Правильное оснащение и обустройство спортивных комплексов, стадионов и т.п. способствует качественной реализации процессов рекреационно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности, что ускоряет процесс создания доступной среды для инвалидов, и как следствие, их интеграции в общество.

Все средства, используемые для оснащения спортивных сооружений, предназначенных для работы с инвалидами, имеют различные классификации. Среди них можно выделить две большие группы, которые делятся в зависимости от целей их использования [2]:

1. Средства, позволяющие осуществлять соревновательную деятельность;
2. Средства, обеспечивающие осуществление соревновательной деятельности.

Первая группа средств представляет собой приспособления, позволяющие инвалиду адаптироваться к совершению непосредственно соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работы в соответствии с требованиями, а также предназначена для выполнения основной двигательной деятельности инвалида. Вторая же группа, в отличие от первой, предназначена для осуществления целого ряда мероприятий, относящихся к внесоревновательной деятельности, таких как пребывание в гардеробных, раздевалках, просмотра соревнований на трибунах и др.

В свою очередь, вторая группа средств выделяет следующие подгруппы в зависимости от конкретных задач [2]:

1. Первая подгруппа средств направлена на обеспечение безопасности соревновательной или учебно-тренировочной деятельности.
2. Вторая подгруппа средств предназначена для оснащения сооружений спортивного назначения устройствами (приспособлениями) для доставки (перемещения) спортсмена-инвалида непосредственно к месту соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работы.
3. Третья подгруппа средств предназначена для оснащения окружающей инвалида среды приспособлениями для выполнения собственно соревновательных двигательных действий.
4. Четвертая подгруппа средств предназначена для обеспечения процесса освоения инвалидами тех или иных соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования двигательных действий, физических качеств и способностей, необходимых для

успешного осуществления соревновательной деятельности по конкретному виду спорта.

Имея должную материально-техническую оснащенность спортивных и иных сооружений, выполнение рекреационно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности с инвалидами становится более успешным, а процессы реабилитации инвалидов и их интеграции в общество будут ускоряться.

Выводы. Адаптивная физическая культура представляет собой одну из самых необходимых форм деятельности для людей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия адаптивной физической культурой предоставляют реальную возможность инвалидам вернуться к активной жизни, избавиться от ощущения изолированности, восстановить психическое здоровье и восполнить недостаток общения.

Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры играет важную роль в ускорении процессов интеграции инвалидов в общество, поскольку предоставляет инвалидам возможность находиться и развиваться в доступной для них среде.

Список литературы

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. – 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. – 191 с. – Текст : непосредственный.

2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Сусляев. – Москва: Советский спорт, 2007. – 317 с. – Текст : непосредственный.

3. Литвина, Г. А. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации / Г. А. Литвина, В. Е. Кульчицский, А. В. Агеев. – Текст : непосредственный // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 3(58). – С. 62 – 63.

УДК 796

ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Бакиев З.А., соискатель, Керимов Ф.А., докт. пед. наук, проф.
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан

FUNDAMENTALS OF EFFECTIVE MANAGEMENT OF COMPETITIVE TRAINING IN WRESTLING

Bakiev Z.A., applicant, Kerimov F.A., doct. of pedag. science., prof.
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Аннотация. В работе разработана и экспериментально обоснована технология эффективного управления соревновательной подготовкой в спортивной борьбе с учетом уровня развития технико-тактических действий и физических способностей спортсменов в вольной и греко-римской борьбе с использованием инструментальной методики.

Ключевые слова: эффективность управления, технико-тактические действия, соревновательная деятельность, эффективность развития координационных способностей, спортивная борьба, вольная и греко-римская борьба.

Abstract. The work develops and experimentally substantiats the technology of remote control of competitive training in wrestling, taking into account the level of development of technical-tactical actions and physical abilities of athletes in freestyle and greco-roman wrestling using instrumental techniques.

Key words: effective management, technical and tactical actions, competitive activity, effectiveness of coordination abilities development, wrestling, freestyle and greco-roman wrestling.

Актуальность. Успехи спортсменов Узбекистана на международной арене всегда поощрялись руководством и правительством страны, об этом свидетельствуют ряд принятых Постановлений Президента и Кабинета Министров Республики Узбекистан, направленных на подготовку и поощрение спортсменов Узбекистана.

В настоящее время в области физической культуры и спорта представляется проблема всесторонней подготовки и отбора наиболее

перспективных спортсменов, имеющая важное функциональное значение, прогнозирования успешности их спортивной деятельности, которые должны исходить из индивидуальностей спортсменов. Обусловленная стремлением к повышению уровня спортивной результативности спортсменов, определяет необходимость модернизации системы спортивной подготовки и реализации двигательного и интеллектуального потенциала спортсмена.

Цель. Разработать технологию эффективного управления соревновательной подготовкой в спортивной борьбе на основе системного анализа деятельности спортсменов с учетом уровня развития технико-тактических действий и физических способностей спортсменов в вольной и греко-римской борьбе.

Для реализации поставленной цели перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Всестороннее изучение проблемы эффективного управления соревновательной подготовкой в спортивной борьбе на основе системного анализа деятельности спортсменов в вольной и греко-римской борьбе.
2. Разработка технологии эффективного управления соревновательной подготовкой в спортивной борьбе на основе системного анализа деятельности спортсменов в вольной и греко-римской борьбе.
3. Экспериментальное обоснование разработанной технологии эффективного управления соревновательной подготовкой в спортивной борьбе на основе системного анализа деятельности спортсменов с учетом уровня развития технико-тактических действий и физических способностей спортсменов в вольной и греко-римской борьбе.

Исследования проводились в 2020-2022 гг. В процессе обследования была дана оценка эффективности подготовки борцов сборной команды на основе использования автоматизированной компьютерной программы с учётом контроля тренировочных и соревновательных нагрузок борцов. В результате проведения УТС была доказана правильность выдвинутой гипотезы и предложена эффективная система индивидуального подхода в подготовке борцов на основе системного анализа соревновательной деятельности.

Результаты исследований. Результаты статистического анализа сборной команды по вольной и греко-римской борьбе во время проведения УТС.

Выявление достоинств и недостатков навыка ведения схватки достигается сравнением показателей соревновательной деятельности борца с аналогичными показателями его противников, а также с модельными показателями соревновательной деятельности чемпионов, которые выявляются при суммировании сходных показателей и определении средней величины. Отклонение индивидуальных показателей от средней величины будет свидетельствовать о достоинствах или недостатках в

подготовленности борца. Модельные показатели могут служить ориентиром в построении на занятиях тренировочных схваток. Они также дают информацию для построения тактики схваток с вероятными противниками в предстоящих соревнованиях.

В результате контрольных тестов по физической подготовленосте борцов выявлено, что результаты в экспериментальной и контрольной группе в начале педагогического эксперимента не имеют достоверно статистических различий. Однако, в конце педагогического эксперимента результаты контрольных нормативов в экспериментальной и контрольной группе наглядно наблюдается динамика роста у обеих групп. Результаты контрольных нормативов в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе имеют достоверно статистические различия при во всех 13 тестах.

В ходе педагогических экспериментов специально разработанной спортивной установки «ZS» и комплекса специальных упражнений, выполняемых на борцовском ковре и направленных на совершенствование эффективности развития координационных способностей и технико-тактических движений борцов; оптимизированы нагрузки общей и специальной физической подготовки квалифицированных борцов в подготовительном этапе к соревнованиям Чемпионата Узбекистана, Кубка Узбекистана и международных турниров; аналитические материалы исследования, проведенного среди опытных тренеров и спортсменов в целях определения факторов, препятствующих развитию координационных способностей и повышению эффективности технико-тактических действий борцов.

Выводы:

1. Определена выокая эффективность влияния внедрения специально разработанной спортивной установки “ZS” на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических движений борцов. В конце эксперимента в ЭГ и КГ по показателям координационных способностей, в том числе в 8 показателях наблюдается уровень достоверности ($P<0,05$).

2. Определены показатели борцов по 5 основным направлениям подготовительного этапа к соревнованиям. Внедрение разработанной нами технологии в ходе педагогических экспериментов позволили улучшить промежуток технико-тактических действий и промежуток эффективных технико-тактических действий соответственно на 2,98±1,74 и 5,4±3,245, оценку технико-тактических действий на 0,19±0,11 балла, коэффициент эффективности атакующих и защитных технико-тактических действий соответственно на 0,134±0,01 и 0,072±0,055 балла.

3. В конце исследования статистическая достоверность по 13 показателям физической подготовки квалифицированных борцов

составила P<0,01. Это, в свою очередь, свидетельствует о положительной эффективности разработанной технологии.

В качестве практических рекомендаций результаты исследований могут быть использованы для повышения эффективности технико-тактических действий и развития физических способностей спортсменов, а также путем улучшения физических качеств повысить результативность их соревновательной деятельности. Разработанные по спортивной борьбе принципы могут быть применены специалистами в процессе занятий образовательных учреждений, специализирующихся в других видах борьбы.

Список литературы

1. Бакиев, З.А. Технология повышения эффективности технико-тактических действий и развития физических способностей на основе анализа психологической подготовленности спортсменок в боксе / З. А. Бакиев. – Текст : непосредственный // ВЕСТНИК Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева. - Казахстан, 2021.- №136. - С. 231-241.

2. Bakiev, Z.A., Adilov S.K., Murodov K.N., M.M. Kirgizboyev. Technology oincreasing the efficiency of technical and tactical actions and development of the physical abilities of athletes in sports wrestling basis of analysis of sports skills of wrestlers.//«OeconomiaCopernicana». Илмий-назарий журнал. Poland, 2021/3.- №136. - С. 66-77.

3. Керимов, Ф.А. Спорт сохасидагиилмийтадкикотлар. - Т., ЎзГИФК, 2004. -264 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.015.12:796.325

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ НИЗКОГО СТАРТА

Бовтрель В.В., студент
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь

KINEMATIC PARAMETERS FOR PERFORMING A LOW START

Bovtrel V.V., student
Gomel State University named after Francysk Skaryna, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье изложены результаты исследования кинематических характеристик выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции. Приведены данные диапазонов углов нижних конечностей в различных фазах низкого старта. Рассчитаны параметры линейных скоростей и ускорений общего центра масс тела спортсмена при выполнении низкого старта.

Ключевые слова: низкий старт, скорость, ускорение, диапазоны движения.

Abstract. The article presents the results of a study of the kinematic characteristics of a low start in sprinting. The data of ranges of angles of the lower extremities in various phases of a low start are given. The parameters of linear velocities and accelerations of the general center of mass of the body of an athlete are calculated when performing a low start.

Key words: low start, speed, acceleration, ranges of motion.

Актуальность. Кинематические характеристики бега на короткие дистанции определяются параметрами длины и частоты шага [2]. Длина и частота шагов изменяются по мере увеличения скорости во время стартовой фазы движения [3]. Стартовый разбег состоит из положений низкого старта и начальных беговых шагов. Время, в течение которого стопа находится в контакте с опорой во время цикла шага, называется опорной фазой. Безопорная фаза определяется маховым положением от ипсилатерального удара стопой до ипсилатерального отрыва пальца ноги [10]. Фаза ускорения в спринтерском беге характеризуется относительно длительной опорной фазой, поскольку спортсмен пытается развить скорость [7, 9]. Подбор средств формирования техники стартового разбега должен соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена [5, 11]. В качестве тренировочных средств зачастую используются имитационные упражнения, направленные на формирование рациональных траекторий спортивных движений [1, 4]. Скорость формирования двигательного навыка зависит от характера восприятия нагрузочной деятельности скелетными мышцами спортсмена [6]. Взаимосвязь биомеханических параметров соревновательного движения с характером задействования функциональных систем организма спортсмена способствует эффективности тренировочного процесса и достижения высокого спортивного результата [8].

Цель исследования заключалась в определении рациональных положений частей тела спортсмена при выполнении низкого старта.

Результаты исследования. Исследование проводилось на группе квалифицированных бегунов на короткие дистанции во время тренировочных занятий. Каждый из девяти спортсменов выполнил по восемь выбеганий с низкого старта. Видеограммы движения анализировались посредством системы видеоанализа с расчётом кинематических изменений положений звеньев тела. Кроме того, по хронограмме движения, были рассчитаны суммарные значения линейных скоростей и ускорений общего центра масс тела (ОЦМт).

Были рассмотрены четыре узловых положения низкого старта: положение «на старт», положение «внимание», положение «старт» (момент отрыва рук от дорожки – начало разгибания туловища), первый

шаг стартового движения. На основании анализа данных угловых суставных положений были выявлены наиболее рациональные диапазоны углов нижних конечностей.

В положение «на старт», диапазон положения между бедром и голенью маховой ноги составил 29-34^{o}, толчковой – 17-21^{o}. Диапазон угла между бедром маховой ноги и проекций туловища пояснично-крестцовое – пояснично-грудное сочленения составило 83-91^{o}, толчковой ноги – 31-36^{o}. В положении «внимание», диапазон углов в коленном суставе маховой ноги составил 75-81^{o}, толчковой ноги – 86-92^{o}. Диапазон угла между бедром маховой ноги и туловищем – 17-22^{o}, толчковой ноги и туловищем – 49-55^{o}. В положении «старт», диапазон углов в коленном суставе маховой ноги составил 71-78^{o}, толчковой ноги – 103-107^{o}. Диапазон угла между бедром маховой ноги и туловищем – 24-31^{o}, толчковой ноги и туловищем – 67-74^{o}. При выполнении первого шага стартового движения, диапазон углов в коленном суставе маховой ноги составил 143-149^{o}, толчковой ноги – 96-103^{o}. Диапазон угла между бедром маховой ноги и туловищем – 157-162^{o}, толчковой ноги и туловищем – 76-81^{o}.

Суммарная скорость при перемещении ОЦМт из положения «на старт» в положение «внимание» составила 0,53 ± 0,02 м/с. Скорость перемещение из положения «внимание» в положение «старт» - 0,59 ± 0,02 м/с. Перемещение ОЦМт на первом шаге старта показало суммарную скорость 3,07 ± 0,025 м/с. Суммарная скорость на втором шаге стартового движения составила 5,10 ± 0,028 м/с. Ускорение ОЦМт от момента положения «на старт» до момента «старт» составило 0.37 ± 0.011 м/с^{2}. Из положения «старт» до первого шага – 7.76 ± 0.13 м/с^{2}. При выполнении второго шага стартового движения было отмечено незначительное замедление. Параметры линейного ускорения составили 6.15 ± 0.19 м/с^{2}.

Заключение. Определение кинематических параметров стартового разбега могут быть использованы для формирования рациональной техники движений спортсмена. Характер линейных скоростей и ускорений ОЦМт тела спортсмена позволяет определить средства и методы повышения эффективности стартовых усилий и улучшить спортивный результат в беге на короткие дистанции.

Список литературы

1. Бондаренко, А.Е. Применение имитационных упражнений в подготовке юных бегунов на короткие дистанции /А.Е. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации: материалы V международной научно-практическая конференция. – Чита, 2019. – С. 125-128.

2. Бондаренко, А.Е. Биомеханические параметры стартового разбега юных бегунов в коротком спринте / А.Е. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Спорт и спортивная медицина: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-

летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. –Чайковский, 2020. –С. 44-49.

3. Бондаренко, А.Е. Оценка биомеханических параметров стартового разбега юных бегунов на короткие дистанции / А.Е. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 55-летию кафедры теории и методики физического воспитания и 15-летию кафедры безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний. - Елец, 2020. –С. 120-123.

4. Бондаренко, А.Е. Кинозиологические характеристики стартового разбега в беге на короткие дистанции / А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы и инновационные решения физической культуры и спортивной тренировки: материалы научно-практичекой конференции с международным участием, посвященной 90-летию В. Г. Семенова. – Смоленск, 2019. – С. 100-103.

5. Бондаренко, К.К. Структура тренировочных нагрузок 15-16 летних бегунов на короткие дистанции на основе учета их индивидуальных особенностей: 13.00.04 : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ К.К. Бондаренко; ВНИИФК – Москва, 1994. – 23 с. – Текст : непосредственный.

6. Бондаренко, К.К. Особенности функционального состояния скелетных мышц бегунов на короткие дистанции / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. – Уфа, 2018. – С. 21-25.

7. Бондаренко, К.К.Структура тренировочных нагрузок 15-16-летних бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки / К.К. Бондаренко, В.Г. Никитушкин. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорта. –1996. –№ 8. –С. 29-32.

8. Плескачевский, Ю. М. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М. Плескачевский. – Текст : непосредственный // Россия - Беларусь - Сколково: единое инновационное пространство : тезисы международной научной конференции. – Минск, 2012. – С. 124-125.

9. Сидоренко, А.С. Обучение студентов вузов технике спринтерского бега на основе методики совершенствование внутрицикловойструктуры бегового шага : диссертация на соискание ученой степени педагогических наук / А.С. Сидоренко; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2004. –138 с. – Текст : непосредственный.

10. Чушева, Е.В. Положение стопы при беге у бегунов на короткие дистанции / Е.В. Чушева, К.К. Бондаренко. – Текст : непосредственный //

Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всероссийской научно-практической конференции. –Красноярск, 2020. –С. 192-195.

11. Shilko, S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlet's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [et al.] // Russian Journal of Biomechanics. –2020.–Vol. 24, №4. – P. 439-452.

УДК 796

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ

Бойняков А.О, студент, Блашкевич А.В., канд. пед. наук, доц.
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь

SPORTS TRAINING, IMPROVING THE PROCESS OF TRAINING ATHLETES OF VARIOUS QUALIFICATION LEVELS

Boynyakov A.O., student,
Blashkevich A.V., cand. of pedag. science., associate prof.
Gomel State University named after Francysk Skaryna, Gomel, Belarus

Аннотация. Стремление к совершенствованию своих результатов в спортивной деятельности повышает уровень спортивной тренировки и нагрузки. Зачастую для того, чтобы усовершенствовать уровень подготовки нужны усилия не одного тренера, а взаимодействие обеих сторон. Особое значение данное заключение приобретает в системе юношеского спорта и в подготовке спортсмена к олимпиадам различного квалификационного уровня.

Ключевые слова: тренировочный процесс, спорт, подготовка спортсменов, спортивная форма, отдых и восстановление.

Abstrsct. Striving to improve one's results in sports activity increases the level of sports training and load. Often, in order to improve the level of training, the efforts of not one coach are needed, but the interaction of both parties. This conclusion is of particular importance in the system of youth sports and in the preparation of an athlete for the Olympiads of various qualification levels.

Key words: training process, sports, training of athletes, sports form, rest and recovery.

Введение. Популярность спорта в современном мире постоянно возрастает, что проявляется в повышении внимания к развитию спорта в

подавляющем большинстве стран мира. Следствие этого – увеличение числа соревнований по различным видам спорта, расширение программ Олимпийских игр, чемпионатов мира и других крупнейших соревнований, увеличение числа стран-участниц этих соревнований, организационное и методическое совершенствование систем подготовки спортсменов, бурное внедрение в спорт современных достижений науки и техники и т.д. Все это приводит к новому уровню совершенствования процесса подготовки спортсменов различной квалификации

Актуальность. Значение данной статьи заключается в том, что рано или поздно нужно совершенствовать методы спортивной тренировки, чем быстрее и бурно развивается мир спорта, тем труднее это сделать, но благодаря современному уровню технологий критичность этой проблемы не велика и эту проблему можно своевременно решить.

Цель спортивной тренировки: увеличение уровня подготовки, максимальное развитие и результат в спортивных состязаниях между спортсменами различной классификации. Итак, основными разделами подготовки спортсмена являются физическая, техническая, тактическая и морально-волевая. Спортивная тренировка – основная форма подготовки спортсмена – охватывает практически все ее разделы. Она представляет собой педагогический процесс, основу которого составляет система упражнений, построенная таким образом, чтобы достигался наибольший эффект в развитии. Тренировка характеризуется объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером (специальным или общим), применяемыми средствами и способами, а также мерами, направленными на восстановление организма. Следует заметить, что спортивная тренировка напрямую зависит от руководителя занятий. Чем больше опыта и квалификации имеет педагог, тем больше знаний и навыков он может заложить в своего ученика.

Результаты исследования и их анализ. С помощью результатов исследования мы узнали, нужно ли совершенствовать процесс подготовки (рис. 1): мы выявили, что 91% студентов отмечают необходимость совершенствования методов тренировки, 4% ответили, что затрудняются ответить и 5% считают, что совершенствование не нужно.

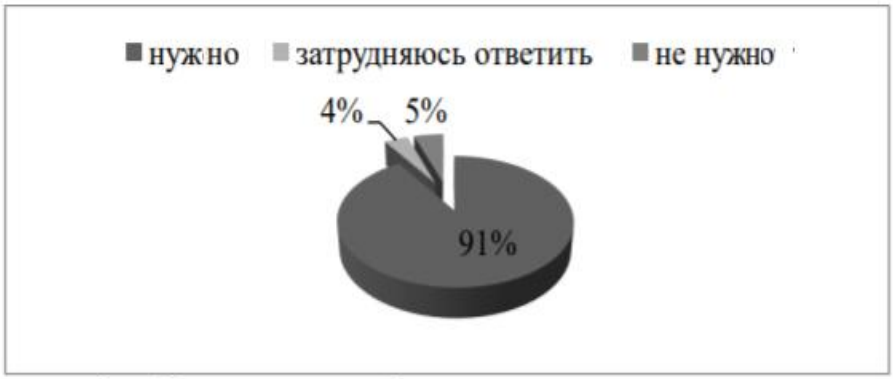


Рисунок 1 – Наглядное изображение полученных результатов

Необходима ли тренировка спортсмену от преподавателей различного квалификационного уровня (рис. 2): 97% тренеров отмечают о необходимости подготовки своих спортсменов и 3% считают, что спортсмены не нуждаются в данном виде подготовки.

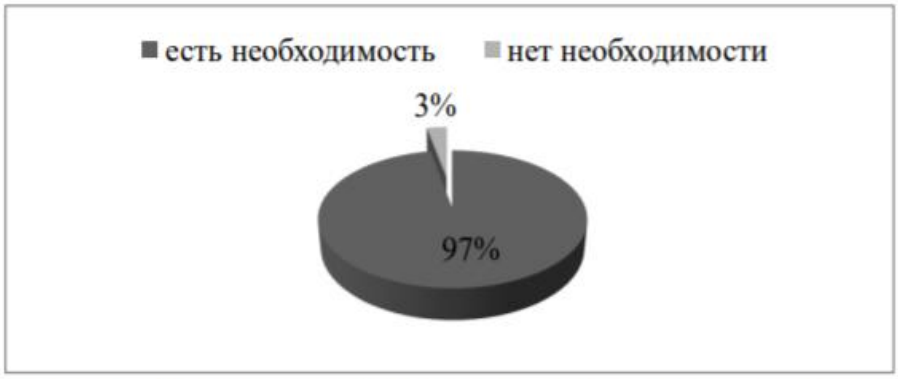


Рисунок 2 – Наглядное изображение полученных результатов

Испытывают ли преподаватели потребность в специальных и совершенных методах, знаниях подготовки спортсменов различного квалификационного уровня (рис. 3): 56% тренеров отметили, что хотели бы получить знания, 29% отметили, что они уже обладают данными знаниями и 15% отметили, что данные знания им не интересны, и они привыкли работать так, как работали раньше.

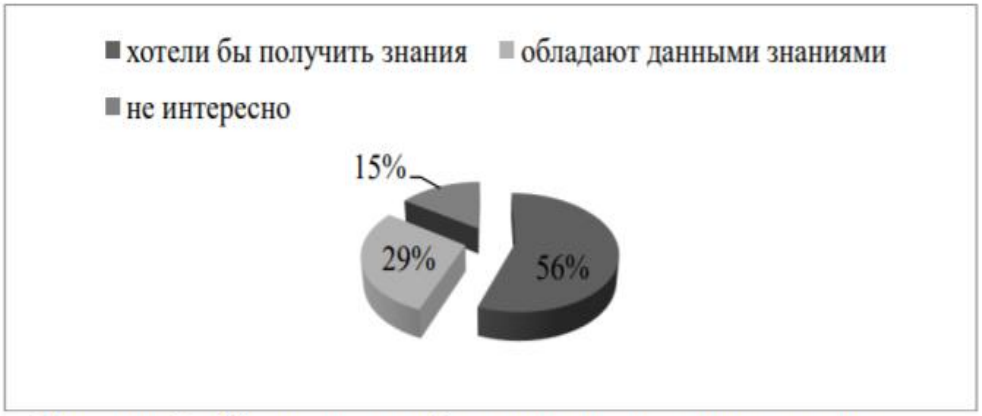


Рисунок 3 – Наглядное изображение полученных результатов

Выводы. Исходя из полученных результатов, выявлена потребность в модернизации старых и уже существующих методов и процессов спортивной тренировки. На наш взгляд, совершенствование процесса подготовки спортсменов различного квалификационного уровня, так же как и внедрение новых методов их тренировки – неотъемлемая часть спортивной подготовки. Важно отметить, в спорте высших достижений, когда в борьбе за результат счет идет на сотые доли секунды или граммы, абсолютное значение для спортсмена-чемпиона играет его методика подготовки, в которой он тренируется и живет. Поэтому так важно сформировать и внедрить новые методы подготовки, совершенствуя старые.

Список литературы

1. Чесноков, Н.Н Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н.Н Чесноков, В.Г. Никитишкин. – Москва : Физическая культура, 2011. – 400 с. – Текст : непосредственный.

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с. – Текст : непосредственный.

3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физическойподготовки: методы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – Москва : Лептос, 2011. – 368 с. – Текст : непосредственный.

УДК 159.93

АНАЛИЗ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФЕНОМЕНА ТРЕВОЖНОСТИ В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Верзакова Д.А., студент, Кузьмин А.М., докт. пед. наук, проф.
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск, Россия

ANALYSIS OF THE DEFINITION OF THE PHENOMENON OF ANXIETY IN THE SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL LITERATURE

Verzakova D.A., student, Kuzmin A.M., doct. of pedag. science., prof.
Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, Russia

Аннотация. В данной статье проводится анализ определения феномена тревожности в научно-методической литературе. Анализ проводился на основе отечественной и зарубежной научно-методической литературы.

Ключевые слова: спорт, психологическая подготовка, тревожность.

Abstract. This article analyzes the definition of the phenomenon of anxiety in the scientific and methodological literature. The analysis is carried out on the basis of domestic and foreign scientific and methodological literature.

Key words: sports, psychological training, anxiety.

Актуальность. Уровень развития спорта высших достижений в мире с каждым годом увеличивается, о чем свидетельствуют высокие спортивные результаты спортсменов, показанные на международных соревнованиях. Авторами неоднократно отмечалось, что добиться высокого спортивного результата только за счет физической подготовленности спортсмена невозможно. Показанный на спортивных мероприятиях спортивный результат является показателем эффективности тренировочных мероприятий в целом. За период спортивной деятельности спортсмены, независимо от квалификации и вида спорта, регулярно испытывают чувство тревожности накануне и во время спортивных соревнований.

Цель. Провести анализ определения феномена тревожности в научно-методической литературе.

Результаты исследования. В психолого-педагогических исследованиях можно встретить несколько значений слова «тревожность».

Первое упоминание определения слова «тревожность» встречается в работе З.Фрейда, который трактовал ее как неприятное эмоциональное переживание, которое является сигналом антиципируемой опасности [1].

З. Фрейд и К. Гольдштейн исследовали тревожность как эмоциональное переживания и, по мнению авторов, тревожность от страха отличает чувство неопределенности и слабости перед личностью угрозы [2].

А.В. Петровский рассматривал тревожность как психологическое качество, определяемое стремлением индивида к переживанию беспокойства, которое характеризуется невысоким порогом взаимодействия беспокойства [3].

В работе Г.М. Бреслава тревожность автором определяется в качестве индивидуальной особенности, которая отражает снижение порога восприимчивости к разным стрессовым агентам» [4].

Г.С. Абрамова определяла тревожность как признак или личностная беспокойность, по мнению автора, тревожность не выражается напрямую в действии [5].

П.С. Гуревич рассматривал тревожность как признак личности, который обозначает причину и предрасполагает индивидуума к восприятию свободной области объективно не опасных факторов как включающих угрозу, побуждая отвечать на них [6].

А.М. Прихожан считал, что тревожность это в первую очередь личностное переживание, которое происходит из-за ожидания индивидом неблагополучия и предчувствия предстоящей угрозы [7].

Р.С. Немов рассматривал тревожность как проявляемое постоянно или в определенных случаях свойство человека, которое обеспечивает повышенное беспокойство и страх в специфических социальных ситуациях.

По определению А. В. Петровского, тревожность – «склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом 16 возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий».

Л.И. Божович определял тревожность как устойчивый мотив или система мотивов. Автор говорил о том, что тревожность, как и всякое переживание, в процессе становления устойчивым личностным образованием, «укореняется» соответственно на трех уровнях: мотива; привычных форм и способов его реализации; нового переживания, порожденного тревожностью».

В психолого-педагогических работах, наряду со словом «тревожность», встречается слово «тревога».

Ф.Б. Березин рассматривал тревогу как определенное ощущение неопределенной угрозы, характер и (или) время возникновения которой не поддаются предсказанию.

Н.Д. Левитов считал что тревога, это психическое состояние личности, которое проявляется в переживаниях опасения.

Тревога как форма адаптации организма в условиях острого или хронического стресса рассматривается в работах А.Н. Соколова.

Выводы. Проанализировав определение понятия феномена тревожности в научно-методической литературе, мы пришли к обобщающему выводу, что тревожность рассматривается авторами как особое чувство или качество, при котором человек проявляет повышенное беспокойство. Тревожность проявляется состоянием паники и уныния. Анализ психолого-педагогических литературных источников показал, что

тревога является эмоциональным состоянием личности, а тревожность является свойством личности.

Список литературы

1. Фрейд, З. Введение в психоанализ: лекции / З. Фрейд. - Москва: Наука, 1991.- 456 с. – Текст : непосредственный.

2. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович; под редекцией Д.И. Фельдштейна. - Москва: Воронеж. МОДЭК, 2011. - 349с. – Текст : непосредственный.

3. Петровский, А.В. Введение в общую психологию. - Москва: Просвещение, 2010. – 496 с. – Текст : непосредственный.

4. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. - Москва: Педагогика, 2012. - 144 с. – Текст : непосредственный.

5. Абрамова, Г.С. Практическая психология. - 8-е изд. - Москва: Академический проект, 2013. - 496 с. – Текст : непосредственный.

6. Гуревич, П.С. Психология и педагогика. - Москва: ЮНИТИ, 2005. - 320 с. – Текст : непосредственный.

7. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: изд. НПО «МОДЭК», 2008. – 304 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.01

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Виценя М.Д., студент, Шаталова М.Д., студент,
Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия

IMPROVING THE TRAINING OF ATHLETES IN THE TRAINING PROCESS

Vitsenya M.A., student, Shatalova M.D., student,
Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. Авторы статьи изучают основные задачи и методики тренировок, анализируют работу тренеров и их методики работы со спортсменами, и способы достижения ими наилучшей физической подготовленности.

Ключевые слова: спортсмен, тренер, спортивная подготовка, тренировка, индивидуальный подход, опыт, здоровый образ жизни, наставничество, стратегия, навык.

Abstract. The article examines the main objectives and methods of training, analyzes the work of coaches and their methods of working with athletes and how they can achieve the best physical fitness.

Key words: athlete, coach, athletic training, coaching, individualized approach, experience, healthy lifestyle, mentoring, strategy, skill.

Мало кто задумывается над тем, что для достижения каких-либо целей спортсмену требуются не просто способности и выносливость, но и долгие годы усердных тренировок под чутким руководством опытных и квалифицированных наставников.

Основной задачей спортивной тренировки является достижение спортсменами максимальных (с учетом их физических данных и возможностей) результатов путем роста уровня спортивной подготовленности и применения индивидуального подхода тренера к спортсмену (все зависит от вида спорта, возраста и способностей спортсмена, его состояния здоровья и многого другого) [1].

Любой квалифицированный и хороший тренер должен соответствовать определенным критериям, позволяющим грамотно работать со спортсменом и создавать ему наилучшие условия для достижения положительных результатов. Первое, что должен гарантировать тренер спортсмену – это способность оказать ему как физическую, так и психологическую помощь и поддержку. Страховать подопечного спортсмена морально или физически следует ради достижения нужного уровня доверия и сосредоточения. Уверенный в себе и хорошо ощущающий поддержку спортсмен лучше преодолевает эмоциональные преграды, выдерживает нагрузки и занимается с большим усердием и трудолюбием [2].

Следующая важная обязанность тренера – это отслеживание качества и техники выполнения тех или иных упражнений. Без должного контроля спортсмен не сможет достичь идеальной техники выполнения упражнений, а, следовательно, и нужного уровня развития мышц, ведь только опытный и внимательный, усердно следящий за процессом тренер вовремя заметит ошибки и, главное, поможет их исправить.

Еще один важный момент правильного тренерского подхода – грамотное отслеживание результатов и их дальнейшая фиксация. Благодаря четкому изучению и анализу результатов тренер может отследить уровень физической и эмоциональной подготовленности спортсмена [3]. Промежуточные результаты невероятно важны для достижения нужного уровня результатов итоговых, так как именно благодаря им тренер сможет провести анализ занятий, и в случае

отставания спортсмена по некоторым составляющим, изменить методику проведения тренировки так, чтобы улучшить те показатели, уровень которых не достигает заданного.

Немаловажная составляющая грамотной подготовки к соревнованиям – это еще и умение тренера создавать тактику победы над соперником. Тренер обязан не только морально подготовить своего подопечного, создав ему комфортную атмосферу для занятий и придав уверенности в себе, но еще и применить конкретные и, самое главное, верные средства для достижения высокого результата и победы. Для этого тренер обязан учитывать сильные и слабые стороны спортсмена, с их учетом создавать правильную стратегию, а также уметь трезво оценивать способности, шансы и игру противника, чтобы подобрать правильный ключ для его дальнейшего устранения [4].

Кроме того, любому тренеру просто необходимо время от времени заниматься получением все большего и большего опыта. Благодаря регулярному посещению спортивных конференций, изучению спортивных новостей и литературы, прохождению разного рода курсов и общению с опытными людьми (будь то другие тренеры или же преуспевшие в своей специализации спортсмены), наставник будет непрерывно повышать свою квалификацию, что необходимо для получения нужного опыта, который непременно поможет в дальнейшей тренировке спортсменов.

И последнее, наверное, самое важное для тренера – это регулярность проведения спортивных тренировок. Хороший наставник всегда будет держать нужный баланс в количестве проведенных занятий, так как нарушение этого баланса может привести к отрицательной динамике в подготовке спортсмена: малое количество тренировок не обеспечит достаточной моральной и физической подготовленности, а большое, наоборот, создаст перенапряжение, в результате которого придется тратить больше времени на восстановление [5].

Что же касается самого спортсмена, его основной задачей является жесткий контроль за собственным здоровьем. В первую очередь, он должен постоянно наблюдаться у врачей, это позволит не упустить отрицательную динамику, если таковая возникнет, и вовремя приступить к лечению, или же, если необходимо, прекратить занятия спортом, чтобы в противном случае (например, травмы), не навредить собственному организму. Также врач поможет определить перечень необходимых для организма и отсутствующих в нем минералов и витаминов.

Спортсмен должен соблюдать режим сна – в случае недосыпа ему не будет хватать должного количества энергии, из-за чего его физическая подготовка будет заметно страдать. То же можно сказать и о питании – пища должна давать необходимое количество энергии для обеспечения жизнедеятельности спортсмена, но при этом должна оставаться

диетической, чтобы спортсмен мог оставаться в форме и не поправляться [6].

Спортивная подготовка – это многоплановый процесс, требующий невероятных усилий, исходящих, как от спортсмена, так и от его тренера. Только вместе, усердно трудясь над общим делом, можно добиться небывалых высот.

Список литературы

1. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. - Москва : Физкультура и Спорт, 2009. – 274 с. – Текст : непосредственный.

2. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учебное пособие. - Краснодар, 2008 г. - 209с. – Текст : непосредственный.

3. Евтух, А.В. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / А. В. Евтух, П. В. Квашук, Б. Н. Шустин. – Текст : непосредственный // Вестник спортивной науки. – 2008. - №4. – С. 16-19.

4. Арнст, Н.В. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта / Н. В. Арнст, В. В. Зотин, А. А. Мельничук. – Текст : непосредственный // Инновационные технологии в подготовке спортсменов : материалы 2-ой научно-практической конференции. — Москва: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2014. – С. 21-25

5. Зотин, В.В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студенток в процессе физического воспитания в вузе / В. В. Зотин, В. В. Пономарев. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. - № 6. - С. 7-8.

6. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса спортсменов на этапах многолетней подготовки : 13.00.04 : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / П. В. Квашук. - Москва, 2003. - 49 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.012.3:797.21

ИЗМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОРРЕКТИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Волкова С.С., магистрант
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь

CHANGING SWIMMING TECHNIQUE WHEN USING CORRECTIVE EXERCISES

Volkova S. S., undergraduate student
Gomel State University named after Francysk Skaryna, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы коррекции техники движения в плавании способом брасс. Дана сравнительная характеристика изменений показателей физической подготовленности пловцов в результате использования программы формирования механизмов адаптации скелетных мышц при плавании способом брасс.

Ключевые слова: плавание, кинематика гребка, механизмы адаптации.

Abstract. The article deals with the issues of correcting the technique of movement in swimming by the breaststroke method. A comparative characteristic of changes in the indicators of physical fitness of swimmers as a result of using the program for the formation of adaptation mechanisms of skeletal muscles during breaststroke swimming is given.

Key words: swimming, stroke kinematics, adaptation mechanisms.

Актуальность. Оценка кинематических параметров движения способствует формированию рациональных траекторий и созданию усилий, необходимых для достижения высокой скорости продвижения тела пловца в воде [6]. Фазная структура гребка позволяет не только оценить вклад всех звеньев тела в результативность движения, но и подобрать упражнения, посредством которых возможно формировать эффективную технику плавания и корректировать отклонения двигательных действий от оптимальных траекторий [3, 5].

Большинство ошибок в плавании возникает в результате неправильного планирования нагрузочной деятельности и, соответственно, излишнего утомления групп мышц, отвечающих за заданные траектории движения [2]. Это же и предопределяет кинезиологию движений [4]. Кроме того, формирование механизма срочной и долговременной адаптации напрямую зависит от функционального состояния скелетных мышц [1].

Цель исследования. Определить эффективность корректирующей программы техники движения в плавании способом «брасс».

Результаты исследования. Исследования проводились в период 2020-2021 учебного года на базе бассейна спортивно-культурного комплекса «Випра» г. Гомель. В исследованиях приняли участие 36 спортсменов – девушки и юноши в возрасте 13-15 лет, имеющие квалификацию I-II взрослых разрядов, имеющие схожие параметры техники плавания. Средний возраст девушек и юношей составил 14 лет. В начале исследования спортсмены были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. В обе группы попали спортсмены с примерно одинаковым уровнем спортивной подготовленности. Это определялось по показателям тестов на проявление быстроты (плавание 25 м), силы (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа), силовой выносливости (поднимание и опускание туловища за 60 с), скоростно-силовых

способностей (прыжок в длину с места). Кроме того, сравнивались показатели результата в плавании на основной соревновательной дистанции – 100 м.

Нами было проведено предварительное тестирование спортсменов для коррекции техники плавания способом брасс и для коррекции техники плавания способом дельфин.

После проведения кинематического анализа движений спортсменов, выявления технических ошибок, а также определения механизмов срочной адаптации мышечной деятельности в ответ на выполнение специальных упражнений в спортивном плавании, мы сформировали комплекс необходимых мер для формирования устойчивой, долговременной адаптации скелетных мышц при плавании способом брасс.

По нашему мнению, комплекс необходимых мер, для формирования «долговременной» адаптации скелетных мышц в спортивном плавании должен включать в себя: оценку кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в плавании; кинематический анализ техники плавания избранным способом плавания; определение общей физической и специально-физической подготовки спортсменов; выявление параметров правильной техники плавания избранным способом; формирование у спортсменов представления о техничном плавании избранным способом; разработка необходимых комплексов упражнений для коррекции техники плавания.

Для определения результатов предложенной программы при формировании механизмов «долговременной» адаптации скелетных мышц при специальных нагрузках в спортивном плавании, она была внедрена в тренировочный процесс экспериментальной группы. Тренировочный процесс контрольной группы остался без изменений.

В экспериментальной группе, применялась программа комплексов упражнений, направленных на коррекцию техники плавания способом брасс, а также теоретические занятия по гидродинамике движения [7] с использованием нами разработанного видеоматериала эталонной техники плавания. Комплексы упражнений включали в себя упражнения в зале сухого плавания и упражнения в чаше бассейна, на воде. Данный комплекс упражнений способствует улучшению техники движения спортсменов, экономичности энергозатрат, улучшению гидродинамических характеристик спортсмена, следовательно, и увеличению скорости плавания силовыми способами. Частота и продолжительность занятий в двух группах были одинаковы.

Комплексы упражнений были включены в тренировочный процесс спортсменов, участвующих в эксперименте, и применялись на протяжении шести месяцев, три раза в неделю. В ходе эксперимента нами была отмечена положительная динамика в росте скоростно-силовых способностей у спортсменов экспериментальной группы.

По прошествии шести месяцев эксперимента, нами были проведены повторные тестирования уровня развития физических качеств и скоростно-силовых способностей спортсменов.

В начале эксперимента проплывание дистанции 25 метров способом брасс в экспериментальной группе заняло у девушек – 16,1±0,7 с, у юношей – 14,8 ± 0,4 с. После проведения эксперимента значения изменились, девушки экспериментальной группы преодолели дистанцию 25 метров способом брасс за 15,3 ± 0,34 с, юноши – 13,4 ± 0,31 с.

При проплывании дистанции 25 метров способом брасс экспериментальная группа показала улучшение результатов на0,8 с – девушки, на 1,4 с – юноши. Улучшение результатов экспериментальной группы на дистанции 100 метров брасс составило у девушек на 1,8 с, а у юношей на 1,5 с.

Выводы. Определение кинематических характеристик движения могут способствовать формированию рациональных технических траекторий спортсмена и способности эффективного расходования энергетического потенциала, накопленного в процессе предыдущей тренировочной деятельности.

Список литературы

1. Бондаренко, А.Е. Влияние функционального состояния организма на формирование механизм «срочной» адаптации / А.Е. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. – Елец, 2019. – С. 226-231.

2. Бондаренко, А.Е. Параметры «срочной» адаптации организма спортсменов циклических видов спорта при напряженной тренировочной деятельности / А. Е. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : матер. V региональной научной конференции молодых ученых. – Чурапча, 2019. – С. 54-57.

3. Бондаренко, К. К. Узловые элементы движения конечностей в плавании способом баттерфляй / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова. – Текст : непосредственный // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Международной научно-практической конференции, Минск, 4–5 апр. 2019 г. – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С.42-45.

4. Бондаренко, К.К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учебно-методическое пособие / К.К. Бондаренко, Г.В. Новик, А.Е. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2021. – 134 с. – Текст : непосредственный.

5. Волкова, С.С. Биодинамика движений пловца на основе учета

узловых элементов / С. С. Волкова, К. К. Бондаренко. – Текст : непосредственный //Актуальніпроблемигромадськогоздоров’я: матеріали IX Всеукраїнськоїнауково-практичноїконференції з міжнародноюучастю «Освіта і здоров'я». – Суми: ФОП Цьома С. П. – Т. 2. - С.25-27.

6. Волкова, С.С. Оценка кинематических параметров движения пловца по узловым элементам / С.С. Волкова, К.К. Бондаренко, Е.Ю. Юминова. – Текст : непосредственный // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. - Москва: Изд-во Первый том, 2019 – С. 504-507.

7. Митрофанов, А. А. Использование гидроакустической спидографии для оценки внутрицикловой скорости в плавании / А. А. Митрофанов, Н. Ж. Булгакова, О. И. Попович. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета Лесгафта. –2018. – №10 (164).– С. 224-229.

УДК 796.07

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ

Гнездилов Ф.А., студент
ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

THE EFFECT OF ALCOHOL ON THE PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES

Gnezdilov F.A., student
Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia

Аннотация. Данная статья раскрывает актуальность вопроса влияния алкоголя на физическую подготовленность спортсменов.

Ключевые слова: алкоголь, влияние алкоголя, спортсмен, подготовленность спортсменов.

Abstract. This article reveals the relevance of the issue of the influence of alcohol on the physical fitness of athletes.

Key words: alcohol, influence of alcohol, athlete, fitness of athletes.

Введение. Алкоголь является неотъемлемой частью общества. По статистике ВОЗ в России употребляют алкоголь 93% людей.

Это явление также широко распространено в сфере спорта. Алкоголь часто используется как средство празднования или расслабления, и спортсмены часто употребляют напитки, не задумываясь об острых и хронических последствиях для работоспособности и здоровья.

Основная часть. Различное по длительности, как краткосрочное, так и долгосрочное употребление алкоголя влияет на большинство систем организма.

С точки зрения спортивных результатов, острое употребление алкоголя может повлиять на моторику, состояние гидратации, аэробные способности и т.д., а также на аспекты процесса восстановления, следовательно, влияя на последующие тренировки и соревнования [3].

Хроническое употребление алкоголя может привести к затруднениям в управлении строением тела, дефициту питательных веществ и подавлению иммунной функции, что приводит к повышенному риску травм и более длительному заживлению, что замедляет процесс тренировок.

Разберем, как влияет употребление алкоголя до и после тренировок.

Употребление алкоголя до тренировки может привести к нарушению двигательных навыков, снижению координации, замедленным реакциям, потере рассудка и нарушению баланса. Эти воздействия на организм могут не только отрицательно повлиять на спортивные результаты, но также могут повысить риск травмы спортсмена [1].

Алкоголь может влиять на аэробные характеристики, замедляя цикл лимонной кислоты, ингибируя глюконеогенез и повышая уровень лактата. Кроме того, организм преимущественно метаболизирует алкоголь, тем самым изменяя метаболизм углеводов и липидов, которые являются предпочтительными источниками энергии во время упражнений на выносливость.

После тренировки спортсмену важно восполнить запасы гликогена, стимулировать синтез мышечного белка и восстановить водный баланс. Алкоголь и поведение, связанное с интоксикацией, могут мешать многим аспектам процесса выздоровления. Напитки, содержащие более или равный 4% алкоголя, могут увеличить диурез, в конечном итоге задерживая выздоровление от обезвоженного состояния [2].

Алкоголь может косвенно замещать потребление углеводов и белков. Когда продукты, богатые белком, заменяются алкоголем в период восстановления после тренировки, что может препятствовать росту и восстановлению мышц.

Следует также рассмотреть влияние спиртных напитков на сон, травмы и гормоны спортсмена.

Спортсмены нуждаются в достаточном сне, чтобы помочь в восстановлении и быть в состоянии показать свои лучшие физические и умственные способности. Употребление алкоголя перед сном может помочь уснуть, но было показано, что он нарушает восстановительные циклы сна в течение ночи, снижая качество сна. Этот фактор может повлиять на восстановление, уровень энергии и производительность на предстоящих тренировках и соревнованиях.

Когда у спортсменов травмы мягких тканей, организм задействует воспалительный ответ. Было показано, что алкоголь ограничивает воспалительную реакцию за счет увеличения производства противовоспалительных молекул. Помимо дисбаланса воспалительной реакции, алкоголь также действует как сосудорасширяющее средство, увеличивая приток крови к поврежденной области, что может увеличить тяжесть травмы и продлить выздоровление.

Есть ряд гормонов, влияющих на рост мышц. Например, кортизол стимулирует распад белка, а тестостерон увеличивает синтез белка. Исследования показали, что у спортсменов, тренирующихся в рекреационных целях, высокие дозы алкоголя после упражнений с отягощениями повышают уровень кортизола и снижают соотношение тестостерона и кортизола, что может мешать адаптивному процессу длительных тренировок с отягощениями. Кроме того, алкоголь снижает секрецию тестостерона.

Действие алкоголя не проходит просто после исчезновения признаков интоксикации. Употребление алкоголя может привести к постинтоксикационному состоянию. Спортсмены не застрахованы от этого эффекта, который может повлиять на эффективность и результат тренировки. Основные последствия постинтоксикационного состояния включают нарушение баланса электролитов, гипогликемию, раздражение желудка, вазодилатацию и нарушения сна.

Эти эффекты вызывают множество физических симптомов, из-за которых спортсмен может чувствовать себя истощенным и неспособным тренироваться так же интенсивно, как обычно. Исследования ученых показали снижение аэробной способности примерно на 11% у тех, кто тренируется с похмельем.

Также стоит взять во внимание возможные дальнейшие проблемы, связанные с употреблением алкоголя.

Чрезмерное употребление алкоголя также может привести к дефициту питательных веществ. Спортсменам требуется продуманный план питания для достижения оптимальных спортивных результатов, и они уже могут подвергаться более высокому риску дефицита питательных веществ из-за физических требований тренировок.

Алкоголь влияет на всасывание и использование многих питательных веществ. Чрезмерное употребление алкоголя может снизить способность кишечника усваивать питательные вещества, такие как витамин B_{12}, тиамин и фолат. Кроме того, клетки печени могут перестать активировать витамин D, а метаболизм алкоголя может разрушить витамин B6. Недостаток питания представляет для спортсменов множество различных проблем и может иметь серьезные последствия для здоровья и производительности [4].

Кроме того, длительное злоупотребление алкоголем связано с более высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний печени и рака. Он также может поставить под угрозу иммунную систему и повысить восприимчивость к болезням.

Вывод. Из вышеуказанных симптомов воздействия алкоголя на организм спортсмена можно сделать вывод, что употребление спиртных напитков пагубно влияет на все аспекты жизни спортсмена. Ухудшается качество тренировок за счет понижения моторики, состояния гидратации, аэробных способностей. Также ухудшается качество сна, иммунитет и посттренировочное восстановление.

Список литературы

1. Адекватные ответные реакции организма спортсмена / Н.Г. Головко, А.А. Олейник, Е.Г. Соловейченко, Е.К. Чуканова. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 12 марта 2014 г. – Орел: ООО Модуль-К, 2014. – С. 109-114.

2. Ширреффс, С. Восстановление баланса жидкости после обезвоживания, вызванного физической нагрузкой: эффекты потребления алкоголя / С. Ширреффс, Р. Моган. – Текст : непосредственный // Журнал прикладной физиологии. – 1997. – №83. – С.1152-1158.

3. Коруковец, А.П. Роль тренера в современной системе спортивной подготовки / А.П. Коруковец. – Текст : непосредственный // Современные тенденции физической культуры и спорта: сборник докладов Международной научно-практической и учебно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ (9 – 10 июня 2016 г.). Москва: НИУ МГСУ, 2016. – Вып. 9. - С. 18-20.

4. Барнс, М. Алкоголь: влияние на спортивные результаты и восстановление у спортсменов-мужчин / М. Барнс. – Текст : непосредственный // Спорт Мед. – 2014. –№44 (7). – С. 909-919.

УДК 796.82

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ У ЮНОШЕЙ 2012-2015 г.р.

Головизин Т.В., студент, Тарасова О.А., канд. пед. наук
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия

FEATURES OF THE CONSTRUCTION OF THE GRECO-ROMAN WRESTLING TRAINING PROCESS FOR YOUNG MEN BORN IN 2012-2015

Golovizin T.V., student, Tarasova O.A., cand. of pedag. science.
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Аннотация. В статье отражены промежуточные результаты исследования по выявлению особенностей построения тренировочного процесса по греко-римской борьбе у юношей 2012-2015 г.р. Данные получены в ходе анализа литературных источников по проблеме, а также в ходе опытно-экспериментальной работы. Базой для эмпирического исследования стала КГБУ СП Алтайская краевая спортивная школа олимпийского резерва отделение греко-римской борьбы.

Ключевые слова: тренировочный процесс, греко-римская борьба**,** годовой цикл, физическая подготовка, учебно-тренировочные сборы.

Abstrsct. The article reflects the interim results of a study to identify the features of the construction of the Greco-Roman wrestling training process in young men 2012-2015. The data were obtained during the analysis of literary sources on the problem, as well as during experimental work. The basis for the empirical research was the KGB JV Altai Regional Sports School of the Olympic Reserve department of Greco-Roman wrestling.

Key words: training process, Greco-Roman wrestling, annual cycle, physical training, training camps.

Греко-римская борьба считается одним из старейших олимпийских видов спорта. Интерес к этому виду единоборств неуклонно растет. С каждым годом все больше юношей приходят в Алтайскую краевую спортивную школу олимпийского резерва, попробовать свои силы в этом виде спорта. Становятся воспитанниками школы олимпийского резерва на отделении греко-римская борьба далеко не все. Здесь занимаются дети, для которых единоборства – это жизнь, а не хобби.

Греко-римская борьба является сложно-координационным видом спорта, который предъявляет для достижения спортивных результатов высокие требования к объёму и интенсивности тренировочных нагрузок, и далеко не каждый ребенок способен с ними справиться.

Цель исследования – на основе анализа литературных источников по изучаемой теме, а также основываясь на практическом опыте, выявить особенности построения тренировочного процесса по греко-римской борьбе для юношей 2012-2015 годов рождения.

Методы исследования: теоретические – метод изучения литературы по предмету исследования; эмпирические – наблюдение, количественные и качественные методы сбора данных; методы количественной и качественной обработки информации.

В ходе теоретического анализа нами было выявлено следующее:

1. Тренировочный процесс должен быть построен на базовых педагогических принципах: системности, последовательности и преемственности;

2. Учет индивидуальных особенностей, данной возрастной группы, а также конкретного спортсмена;

3. Планирование – это необходимый элемент построения тренировочного процесса;

4. Особое внимание уделяется специальной физической подготовке. Техническо-тактический арсенал для каждого спортсмена определяется уровнем подготовки;

5. Реализация командных методов работы в тренировочном процессе (состязания по типу эстафет, командные игры и т.д.) способствует воспитанию коллективизма и командного духа.

В ходе тренировочного процесса особое внимание уделяем психологическому состоянию спортсменов. Психологический климат в команде играет не маловажную роль в тренировочном процессе. В коллективе должна царить дружелюбная и самое главное рабочая атмосфера

Также важно формирование мотивации к занятию греко-римской борьбой. Формировать спортивную мотивацию борцов следует по следующим направлениям: анализ результативности соревновательной деятельности, развитие у спортсменов результативности (как качества личности), формирование адекватной самооценки, оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, формирования мотивации достижения успеха; обеспечение положительного эмоционального фона на занятиях, формирование благоприятных межличностных взаимоотношений, обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества [1].

Основываясь на знаниях, полученных в ходе анализа литературных источников по проблеме исследования, нами был разработан недельный план тренировок для юношей 8-10 лет [2, 3]:

понедельник - работа в парах в стойке, ОФП;

вторник - круговая тренировка, работа в парах;

среда - игра, восстановительные мероприятия;

четверг - работа в парах в партере, разбор основных ошибок с каждым спортсменом;

пятница - день схваток, учебно-тренировочные и соревновательные встречи; анализ техники выделение сильных и слабых сторон каждого спортсмена;

суббота - восстановительные мероприятия и индивидуальная работа с каждым спортсменом;

воскресенье - выходной день.

Представленный план тренировочного процесса является основным. Корректировка происходит в зависимости от поставленных задач, например, при подготовке к соревнованиям акцент будет сделан на работу, на ковре со спарринг партнером и т.д.

Спортсмены, занимающиеся по этому плану в КГБУ СП Алтайской краевой спортивной школе олимпийского резерва на отделении «Греко-

римская борьба», в 2020 и 2021 гг. стали призерами городских и краевых первенств и турниров, два спортсмена стали бронзовыми призерами турнира «Олимпийские надежды».

Мы осознаем, что не все поставленные задачи исследованы и решены нами в полном объеме. Тренерский состав КГБУ СП Алтайской краевой спортивной школы олимпийского резерва отделения греко-римской борьбы продолжает работу по совершенствованию тренировочного процесса.

Список литературы

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для СПО / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 234 с. – Текст : непосредственный.

2. Михайлов, В. В. Распределение тренировочной нагрузки в годичных циклах подготовки спортсменов / В. В. Михайлов, В. Г. Минченко. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 3. – С. 23-26.

3. Допустимые уровни тренировочных и соревновательных нагрузок для учащихся учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР: методические рекомендации / Н. Н. Балашова, Г. П. Левшина, О. в. Шаймухаметова [и др.]. – Москва: Изд-во ВНИИФК, 1989. – 22 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

Давидов Б.Б., стажёр-преподаватель, Файзиев О.Д., студент
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN FOOTBALL PLAYERS AGED 16-17

Davydov B.B., trainee teacher, Fayziev O.D., student
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Аннотация. В данной статье представлены результаты педагогических тестов игроков 16-17 лет в юношеских командах, участвующих в чемпионате Узбекистана, анализируется удельный уровень выносливости футболистов.

Ключевые слова: тест, специальная выносливость, игроки 16-17 лет, техника, тактика, анализ, система.

Abstract. This article presents the results of pedagogical tests of players aged 16-17, in the youth teams participating in the championship of Uzbekistan, the specific level of endurance of football players is analyzed.

Key words: test, special endurance, players aged 16-17, technique, tactics, analysis, system.

Актуальность. На современном этапе развития спортивной подготовки объем и интенсивность тренировочной работы достигли значительных величин даже в юношеском спорте. Это в полной мере касается и футбола, где постоянное увеличение напряженности соревновательной деятельности футбольных команд влечет за собой снижение объемов функциональной подготовки [1, 2, 3, 4, 5].

Эффективность соревновательной деятельности в футболе во многом обусловлено уровнем развития физических качеств, разностороннему формированию которых способствует как тренировочный процесс, так и непосредственно игра. Так, постоянные рывки и ускорения требуют развития быстроты; силовые единоборства, удары по мячу и т.д. способствуют совершенствованию скоростно-силовых качеств; стремление к своевременному и точному выполнению технико-тактических действий обуславливают развитие координации. Наконец, все действия в футболе многократно повторяются во времени, что невозможно эффективно осуществлять без проявления различных видов выносливости [6, 7, 8, 9]. Согласно мнению специалистов ведущим звеном в системе физической подготовки футболистов является специальная выносливость [10, 11, 12].

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта [13].

Показано, что эффективность выступления футболистов в соревнованиях зависит как от уровня развития скоростно-силового компонента физической подготовленности, так и от способности противостоять утомлению на протяжении 90 минут игрового времени.

Вполне понятно, что футболисты разного возраста имеют разный уровень специальной выносливости.

Анализ доступной научно-методической литературы показал, что вопрос индивидуализации специальной выносливости в зависимости от игрового амплуа у футболистов 16-17 лет еще недостаточно разработан.

Это выражается в том, что не определен объем двигательных перемещений футболистов 16-17 лет в различных зонах интенсивности и с разной скоростью в официальных матчах и в тренировочном процессе. Мало достоверных данных об объеме двигательных действий в зоне субмаксимальной мощности, характеризующих уровень их специальной выносливости.

Цель исследования. Изучение уровня специальной выносливости у футболистов 16-17 лет.

Гипотеза. Предполагалось, что изучение уровня специальной выносливости у футболистов 16-17 лет позволит подобрать адекватные средства и методы тренировочных воздействий, позволяющих повысить ее уровень, что положительным образом скажется на эффективности игровой деятельности и, в целом, всего учебно-тренировочного процесса.

Научная новизна. Исследован уровень специальной выносливости футболистов различных игровых амплуа в лабораторных и в контрольных тестах. Выполнен анализ тренировочных нагрузок, направленных на развитие уровня специальной выносливости футболистов. Установлено наличие связи между специальной выносливостью и эффективностью выполнения технико-тактических действий игроков. Доказана высокая эффективность дифференцированного развития уровня специальной выносливости у футболистов посредством целенаправленных средств, воздействующих на определяющие и лимитирующие их компоненты.

Практическая значимость. Полученные результаты позволяют разработать комплексы тренировочных средств и программу педагогического контроля уровня специальной выносливости футболистов на этапе спортивного совершенствования. Использование современных методов контроля уровня специальной выносливости футболистов, позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс и повысить его эффективность.

Результаты исследования показали, что футболисты сборной Узбекистана в среднем за матч выполняли 83397 м двигательных перемещений. Это средний показатель двигательной активности.

Взрослые футболисты лучших команд Европы преодолевают за матч от 105000 м до 115000 м. Сами по себе объемы двигательных перемещений дают лишь общую картину активности футболистов в игре. Наиболее значимыми показателями двигательной активности является изучение диапазонов скоростных перемещений футболистов.

В табл. 1 представлены результаты анализа скоростных перемещений футболистов сборной Узбекистана U-16 в процентном соотношении.

Таблица 1 – Показатели расстояний, пробегаемых игроками сборной команды U-16 на разных скоростях (%)

Команды	Скорость (%)							К-во ускорений	К-во спринтов
	- 0,82 м/с	0,83-1,66 м/с	1,67-3,05 м/с	3,06-4,15 м/с	4,16-5,27 м/с	5,28-6,94 м/с	≥6,5 м/с		
Турция	5,7	48,8	21,1	15,3	6,5	2,4	0,8	112	85
Сербия	5,1	45,1	22,5	16,4	7,9	2,7	1,1	142	96
Россия	6,4	49,0	16,7	13,3	5,2	2,2	0,6	98	72
X ср.	5,7	47,6	20,1	15,0	6,5	2,4	0,8	117,3	84,3

Первые четыре диапазона скорости представляют собой аэробную зону обмена двигательной активности.

Анализ структуры и характера изменения пробегаемого расстояния на каждой составляющей скорости показал, что наибольший процент футболисты перемещались при скоростном диапазоне V = 0,83 - 4,15 м/с, что оставило 88,4% от общего количества двигательный действий.

Перемещений в скоростном диапазоне V = 5,28 - 6,94 м/с составило 2,4%. В футболе очень важный переломный диапазон скоростей V = ≥ 6,95 м/с, у футболистов сборной U-16 он составил всего 0,8%.

Также важным показателем в футболе является количество ускорений при скорости V = 5,51 м/сек – 6,99 м/сек и спринтов при скорости V>7 м/сек. Меньше всего ускорений сделала сборная команда Узбекистана в матче со сборной России – 98, и спринтов - 72. И больше всего ускорений в матче со сборной Сербии – 142, и спринтов – 96.

При этом количество спринтов, как показывает сравнение данных, почти в два раза меньше числа ускорений, что связано с различиями в энергетических затратах и процессами восстановления в этих диапазонах скоростей.

Это означает, что пробегаемое расстояние в более «медленной» аэробной скоростной зоне - (V0,2 м/сек - 5,5 м/сек) не может быть пропорционально компенсировано пробегаемым расстоянием в более «быстрой» анаэробной скоростной зоне - (V5,51 м/сек - 7 м/сек) и (V> 7 м/сек).

Современные тенденции в развитии футбола предопределяют высокое техническое мастерство при больших скоростях передвижения, что требует развития качеств скорости и специальной выносливости и связано с совершенствованием систем энергообеспечения организма, показателями которых являются величины аэробной и анаэробной производительности организма [14].

Специфика работы в футболе («рваный» ритм, кратковременная работа большой интенсивности с кратковременными паузами отдыха) накладывает свой отпечаток на особенности структуры и взаимосвязей систем, обеспечивающих специальную выносливость в смысле

перестройки этой структуры с целью экономизации (экономии) энергетических затрат за счет преимущественного повышения уровня функционирования одних систем по сравнению с другими [15].

Исследования специальной выносливости футболистов разного возраста показали, что ее величина с возрастом увеличивается и достигает наибольших значений у 20-22-летних спортсменов.

Показано, что с увеличением возраста и спортивного стажа прирост специальной выносливости достигается более эффективным функционированием основных энергообеспечивающих систем и лучшей двигательной координацией.

Кроме того, в футболе сюда же следует добавить и целевую точность, которую следует рассматривать как специфическое ведущее качество соревновательной деятельности [16]. Целевая точность, являясь ведущим качеством двигательной деятельности в футболе, имеет тесную связь со специальной выносливостью и служит «тонким» индикатором степени воздействия «острых» физических нагрузок [17,18, 19].

Заключение. Современные тенденции в развитии футбола предопределяют высокое техническое мастерство при больших скоростях передвижения, что требует развития качеств скорости и специальной выносливости и связано с совершенствованием систем энергообеспечения организма, показателями которых являются величины аэробной и анаэробной производительности организма [20].

Специфика работы в футболе («рваный» ритм, кратковременная работа большой интенсивности с кратковременными паузами отдыха) накладывает свой отпечаток на особенности структуры и взаимосвязей систем, обеспечивающих специальную выносливость в смысле перестройки этой структуры с целью экономизации (экономии) энергетических затрат за счет преимущественного повышения уровня функционирования одних систем по сравнению с другими [21].

Список литературы

1. Базилевич, О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Москва, 1983. - 20 с. – Текст : непосредственный.

2. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбораюных футболистов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Киев, 1985.- 22 с. – Текст : непосредственный.

3. Колупанов, П. П. Методика интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе :

диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Малаховка, 2010. – 143 с. – Текст : непосредственный.

4. Сучилин, А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А.А. Сучилин. - Волгоград, 1997. - 74 с. – Текст : непосредственный.

5. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. - Москва, Физическая культура, 2007. – 350 с. – Текст : непосредственный.

6. Асович, И.М. Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей в связи с особенностями их игровой деятельности (на примере футбола): автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.- Москва, 1968.- 19 с. – Текст : непосредственный.

7. Зальцман, М.В. Обусловленность реализации технико-тактического потенциала футболистов уровнем их физической подготовленности / М. В. Зальцман, О. Н. Мещерякова. – Текст : непосредственный // Международная научно-практическая конференция Физическая культура и спорт интеграция науки и практики. – Ставрополь, 2007. – С. 46-48.

8. Лопачев, Ю.Н. Методика совершенствования выносливости футболистов 16-18 лет : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Москва, 1982. – 21 с. – Текст : непосредственный.

9. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. -2-е изд. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 192с. – Текст : непосредственный.

10. Антипов, А.В. Развитие специальной выносливости у высококвалифицированных футболистов в соревновательном периоде годичного тренировочного цикла / А. В. Антипов, И. В. Кулишенко // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 7. – С. 71-73.

11. Вихров, К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2015. – 44 с. – Текст : непосредственный.

12. Степанов, А.В. Уровень физической подготовленности футболистов групп спортивного совершенствования на этапах подготовительного периода / А.В. Степанов, П.Ф. Ежов. – Текст : непосредственный // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - Москва: ТВТ Дивизион, 2012. - С. 76-80.

13. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. – Москва: Советский спорт, 2005. – 280 с. – Текст : непосредственный.

14. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. -2-е изд. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 192с. – Текст : непосредственный.

15. Шамардин, В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. – Днепропетровск: Инновация, 2012. – 302 с. – Текст : непосредственный.

16. Ивойлов, А.В. Средства и методы обеспечения функциональной устойчивости точностных движений в спортивной деятельности: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Малаховка, 1987.-51 с. – Текст : непосредственный.

17. Голомазов, С.В. Кинезиологияточностных действий человека. – Москва :СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с. – Текст : непосредственный.

18. Голомазов, С.В. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с. – Текст : непосредственный.

19. Ивойлов, А.В. Средства и методы обеспечения функциональной устойчивости точностных движений в спортивной деятельности: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук - Малаховка, 1987.-51 с. – Текст : непосредственный.

20. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. -2-е изд. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с. – Текст : непосредственный.

21. Шамардин, В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. – Днепропетровск: Инновация, 2012. – 302 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Зуев Д.Р., студент, Нгуен К.З., ассистент
ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия

SPORTS TRAINING AND IMPROVING THE PROCESS OF TRAINING ATHLETES

Zuev D.R., student, Nguen K.Z., assistant
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg, Russia

Аннотация. В статье поднимается тема физической подготовки спортсмена. Рассматриваются цели и задачи правильной тренировки, а также задачи тренера перед спортсменом. В заключение были выявлены основные аспекты тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивная тренировка, тренировочный процесс, спортсмен, тренер, соревнования, результаты.

Abstract. The article raises the topic of athlete's physical fitness. The goals and objectives of proper training are considered, as well as the tasks of the coach to the athlete. In conclusion, the main aspects of the training process are identified.

Key words: sports training, training process, athlete, coach, competitions, results.

Актуальность исследования обуславливается необходимым совершенствованием процесса подготовки спортсмена и ролью тренера в деятельности спортсмена.

Цель исследования: определить основные аспекты процесса подготовки спортсменов различного квалификационного уровня и основные аспекты тренерской деятельности.

Спортивная тренировка – одна из самых важных составляющих подготовки спортсмена к серьезным физическим нагрузкам, а также она способствует усовершенствованию спортивных навыков человека для достижения более высоких результатов в том или ином виде спорта. Качество тренировок напрямую зависит от нескольких факторов, таких как: усердие самого спортсмена, правильно составленный тренировочный план, соблюдение режима питания и сна, компетентность и опыт наставника. Чем опытнее педагог, тем больше он сможет вложить в своего подопечного.

Цели, достигаемые во время тренировочного процесса. При правильном выполнении физических упражнений повышается общий уровень спортивной подготовленности человека, вследствие чего при анализе физических возможностей мы видим прогресс в развитии профессиональных навыков. Также во время анализа стоит учитывать возраст, пол, состояние здоровья, возможные травмы и особенности организма.

Задачи, решаемые в процессе спортивной тренировки: развитие опорно-двигательного аппарата; улучшение психологического состояния спортсмена, путем преодоления страхов и неуверенности в себе; получение практических навыков при выполнении специализированных упражнений; оттачивание имеющихся навыков.

Задачи тренера во время процесса подготовки спортсмена. Во-первых, педагог должен быть квалифицирован и должен повышать свою квалификацию. Во-вторых, преподавателю следует помогать своему подопечному, наблюдать за его психическим состоянием, состоянием здоровья, контролировать правильность выполнения заданий, вести учет результатов и производить регулярный анализ прогресса, на основе чего разрабатывать и корректировать тренировочный план. Перед

соревнованиями тренер обязан сосредоточиться на всех ошибках, сильных и слабых сторонах спортсмена, постараться ограничить подопечного от лишнего стресса, провести анализ оппонента, определить его слабые места, дать спортсмену правильную установку и тактику на соревнования [1, 3].

Спортивная подготовка должна быть систематической, пропуск тренировки влечет за собой разрыв тренировочного плана, тем самым может привести к неполной готовности к соревнованиям и, как следствие, к отрицательному результату на них. Если спортсмен желает добиться хорошего результата и успеха, он обязан соблюдать режим тренировок, жизни, питания, что и будет способствовать повышению уровня его подготовленности. Да и если выполнять упражнения правильно, то его выполнение будет проще и затратит меньше энергии и времени.

Неотъемлемой частью тренировки является мотивация тренера. Тренер должен оказывать психологическое воздействие на спортсмена, исследовать новые методы ведения тренировок, оказывать поддержку и помощь в сложных ситуациях. Тренер должен привить спортсмену конкурентный дух, найти ему достойного соперника, чтобы у него было желание улучшить свои навыки. Это основной принцип, позволяющий проявить бдительность и находить более эффективные методы обучения для повышения уровня подготовки.

Во время спортивной тренировки в организме человека начинают происходить изменения, проявляется так называемый, «тренировочный эффект», который подразделяется на 3 вида: ближайший, отставленный, кумулятивный.

Ближайший эффект – возникает во время выполнения того или иного задания. Его суть в том, что во время физических нагрузок и на начальном этапе выздоровления организма человека, в нем происходят биохимические изменения.

Отставленный эффект – со временем активизирует биохимические, пластические и гормональные процессы. Все это положительно влияет на организм, увеличивая предел его возможностей.

Кумулятивный эффект – свидетельствует о результате совокупности наиболее близких последствий спортивной подготовки, проявляющейся в развитии и приобретении физических навыков. Он характеризуется изменением биохимических и функциональных изменений в организме спортсмена [2].

Спортивная подготовка – это многосторонний процесс, и только единый подход направит спортсмена на достижения наивысших результатов. Помимо тренировочного эффекта, методы обучения можно разделить на три типа: визуальный, вербальный и практический. Эти методы используются в различных последовательностях, все зависит от конкретных обстоятельств и целей.

Визуальный метод – основан на расширении мышления о двигательных действиях. Он выполняется на наглядном примере, то есть при выполнении определенных физических упражнений или их частей самим учителем или более квалифицированным спортсменом. Кроме того, обучающие ролики, схемы игровых площадок также используются для изучения новых тактических приемов.

Вербальный метод – основан на устном принципе, например, на рассказе материала, преподавании лекций, анализе и обсуждении материала. Полученные знания остаются в сознании спортсмена, после чего он сможет применить их на практике.

Практический метод – обычно делится на два подтипа: для улучшения техники выполнения физических упражнений и для улучшения подвижных качеств спортсмена. Человек, усвоивший теоретический материал, может начать вводить его на практические занятия [2].

Правильное распределение нагрузки и, в том числе, пиковых нагрузок, является довольно сильным методом работы с формированием устойчивого к нагрузкам организма. За формирование правильного поэтапного распределения нагрузки полностью несет ответственность тренер.

Вывод: проанализировав научные труды [1-6], были выявлены основные аспекты тренировочного процесса. Стоит обратить внимание на уровень подготовки спортсменов и качество спортивных занятий, так как настоящие спортсмены в ближайшем будущем могут стать тренерами в своих видах спорта, от них будет зависеть успех молодых спортсменов, и как следствие авторитет страны на международной спортивной арене.

Список литературы

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – Москва, 2019. –192 с. – Текст : непосредственный.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. – Москва, 2019. –174 с. – Текст : непосредственный.

3. Замогильнов, А. И. Теория и методика физической культуры/ А. И. Замогильнов. – Шуя: Ивановский государственный университет, 2017. – 283 с. – Текст : непосредственный.

4. Зотин, В.В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студенток в процессе физического воспитания в вузе / В. В. Зотин, В. В. Пономарев. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. - № 6. - С. 7-8.

5. Флерчук, В.В. Обоснование ведущих факторов, обусловливающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности /В.В. Флерчук. – Текст : непосредственный // МНРФ. – 2018. – Т. 1. – С. 370–374.

6. Шинкарук, О.А. Использование модельных характеристик в процессе отбора и ориентации подготовки спортсменов /О.А. Шинкарук. – Текст : непосредственный // Вестник МСУ. – 2012. – №2(8). - С. 285–292.

УДК 355.5

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВО ВНУТРЕННИХ ВОЙСКАХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Ильютчик А.И., курсант, Курмашов А.Н., преподаватель
УО «Военная Академия Республики Беларусь», г. Минск, Беларусь

IMPROVING PHYSICAL TRAINING IN THE INTERNAL TROOPS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Ilyutchik A.I., cadet, Kurmashov A.N., teacher
Military Academy of the Republic of Belarus, Minsk, Belarus

Аннотация. В данной статье рассматриваются принципы, которые должны учитываться офицерами при проведении занятий по физической подготовке.

Ключевые слова: физическая подготовка, прогрессия, перегрузка, сбалансированность, регулярность.

Abstract. This article discusses the principles that should be taken into account by officers when conducting physical training sessions.

Key words: physical fitness, progression, overload, balance, regularity.

Актуальность. Физическая подготовка военнослужащих заключается в постоянной тренированности тела, выработке выносливости в целях выдерживать длительные физические нагрузки, а также быстро восстанавливаться после данных нагрузок.

Физическая подготовка готовит не только материальную форму тела, способность быстро бегать и при этом не уставать, также она развивает способность человека не бояться совершать действия, которые не совершила бы слабохарактерная личность.

Внутренние войска являются государственным органом, предназначенным для защиты жизни, здоровья, прав, свобод, но также школой жизни и воспитания молодого поколения.

Результаты исследований. Есть несколько проблем, связанных с физической подготовкой:

1. Отсутствие достижения максимальных нагрузок при проведении занятий по физической подготовке или просто малое количество тренировок в неделю;

2. Отсутствие разновидностей тренировок в распорядке занятий, военнослужащие делают одни и те же упражнения из-за чего их мышцы привыкают. С одной стороны, хорошо, делают хоть что-то, а с другой, в случае если они начнут совершать марш, то просто физически не выдержат этого;

3. Каждый имеет свои индивидуальные качества, кто-то хорошо бегает, кто-то занимается силовой, а кто-то не умеет ничего. Это требуется учитывать и совершенствовать каждый навык «если вчера они бегали пять километров, то уже сегодня требуется потренировать растяжку и позаниматься силовой, а в следующий раз провести спортивную эстафету».

Для решения данных проблем, требуется использовать более современный подход к совершенствованию физической тренированности и проведению занятий по физической подготовке.

К вашему вниманию представляю различные виды принципов, используя которые офицер сможет создать индивидуальный метод проведения занятий по физической подготовке, которые смогут повлиять на развитие физической подготовки у военнослужащих:

Прогрессия. Начиная готовить физически военнослужащих, требуется начинать с лёгкого, постепенно переходя к тяжёлому. Конечно же, при этом, требуется учитывать физическое состояние занимающегося;

Перегрузка. Мышцы как мозг, если человек не читает и не учится, то он деградирует. Так вот, мышцы как мозг, всегда нужно развивать. Развитие достигается только в случаях регулярного выполнения более трудных упражнений, чем обычно. Обычно это происходит в таком порядке: первое упражнение тяжелое, а остальные уже идут постепенно на спад.

Разнообразие. Одни и те же упражнения вызывают скуку и в последующем интерес к занятиям. Командир взвода лично должен планировать спортивную работу с личным составом, так, как только он знает успехи и недостатки в физической подготовке. Оптимальная программа физического укрепления должна включать общеразвивающие и соревновательные виды занятий, а также упражнения, формирующие навыки военно-прикладного характера.

Сбалансированность. Данный принцип можно достигнуть одним способом. Проводя даже обычные занятия по боевой подготовке, в них требуется включать различные виды двигательной деятельности и обеспечивать развитие следующих физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д.

Регулярность. Физические нагрузки должны стать нормой для военнослужащего.

Вывод. Таким образом, учитывая данные принципы, совершенствование физической подготовки внутренних войск будет заметно сразу.

На занятиях по физической подготовке требуется проявлять прогрессию, которая будет выражаться в требовании выполнять то или то упражнения, а также медленный переход от одного к другому, грубо говоря, следовать фразе «постоянно совершенствоваться и не позволять проявляться простою». Именно такой подход к занятиям будет способствовать улучшению тренированности личного состава. Поддержание физической нагрузки на постоянной основе позволит добиться успеха в физической развитости военнослужащих.

Список литературы

1. ИНСТРУКЦИЯ об организации физической подготовки и спорта во внутренних войсках : Министерство внутренних дел Республики Беларусь 12.05.2015 № 156.

УДК 796

АНАЛИТИКА В СПОРТЕ. КТО ЭТО – СПОРТИВНЫЙ АНАЛИТИК И ЧЕМ ОН ЗАНИМАЕТСЯ?

Иминова З., студент, Рахимов В.Ш., канд. пед. наук, проф.
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан

ANALYTICS IN SPORTS. WHO IS A SPORTS ANALYST AND WHAT DOES HE DO?

Ilinova S., student, Rakhimov V.Sh., cand. of pedag. science., prof.
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Аннотация. В этой статье объясняется роль аналитики в мире спорта, что такое аналитика на самом деле и каковы ее задачи и цели, процессы в спортивной аналитике и сущность профессии аналитика.

Ключевые слова: аналитика, спортивная аналитика, спортивный аналитик.

Abstract. This article is given to understand the role of analytics in the world of sports, what area of analytics actually is and its task and purpose, processes in sports analytics and the essence of analytical professionality.

Key words: analytics, sports analytics, sports analyst, analyze this.

Аналитика – искусство анализа. Аналитика – часть искусства рассуждения – логики, рассматривающая учение об анализе – операции мысленного или реального расчленения слова (вещи, свойства, процесса

или отношения между предметами) на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно – практической деятельности человека. Спортивная аналитика – это область, в которой применяются методы анализа данных для анализа различных компонентов спортивной индустрии, таких как производительность игроков, эффективность бизнеса, подбор персонала и многое другое. Результаты этого анализа затем используются для принятия обоснованных решений, которые повышают эффективность работы конкретной команды или спортивной организации. Сейчас, как никогда, спортивные команды используют квалифицированных аналитиков спортивных данных для создания конкурентных преимуществ, как на поле, так и за его пределами. Те, кто интересуется спортом и обладает аналитическим складом ума, обладают уникальной способностью превратить обе эти страсти в захватывающую и полезную карьеру. Точно так же, как практика, которая помогает стать профессиональным спортсменом, начинающим аналитикам спортивных данных следует практиковаться и развивать свои навыки, чтобы быть успешными в этой роли. Один из лучших способов приобрести и усовершенствовать навыки, необходимые для карьеры спортивного аналитика, - это развить свои знания в области анализа данных. Например, магистр профессиональных исследований Северо-востока в области аналитики готовит студентов к выявлению и передаче информации, основанной на данных, для принятия обоснованных решений в широком спектре областей.

Спортивный аналитик – это лицо, профессионально занимающееся спортивным беттингом. Он предоставляет полный анализ предстоящего спортивного события и прогнозирует его результат. В основном, данная профессия связана со ставками на спорт и тотализатором. Большинство спортивных аналитиков работает непосредственно в букмекерских кампаниях, каждый из них имеют свою узкую специализацию по отдельному виду спорта. Однако существуют и аналитики, так называемые капперы, которые работают исключительно на себя, предоставляя информацию за определенное вознаграждение. Размер вознаграждения устанавливается самим аналитиком или командой аналитиков. На западе эта профессия существует на протяжении нескольких десятилетий. А в России особую популярность данная профессия обрела в нашей стране в начале 90-х годов прошлого столетия с открытием первых букмекерских компаний. Сейчас в интернете можно встретить массу ресурсов, которые занимаются анализом спортивных событий.

Спортивный аналитик – это человек, работающий спортивным комментатором, цветным комментатором или журналистом, освещающим спорт. Спортивный аналитик обычно работает в медиа – компании, которая следит за спортом, его историческими и текущими событиями и

статистикой. К таким медиа – компаниям относятся ESPN,CBS, TNT, ABC. Спортивный аналитик может выполнять разные должности в своей области и даже иметь сразу несколько позиций. Спортивные аналитики, как правило, бывшие спортсмены и тренеры из соответствующих видов спорта. Бывают случаи, когда спортивный аналитик освещает вид спорта, даже если он ранее этим видом спорта не занимался. Примером может служит Брэд Догерти, который профессионально играл в баскетбол, но освещает гонки NASCAR. Образование спортивного аналитика может включать степень бакалавра наук в области журналистики, спортивных коммуникаций и магистерские программы с акцентом на спортивные репортажи. Общие курсы включают освещение новостей, этику СМИ, спортивную психологию и написание журналов.

*Чем занимается спортивный аналитик***.** Спортивный аналитик представляет письменные или устные комментарии о спортивных событиях, спортсменах, спортивной индустрии и любых других вопросах, касающихся спорта. Как правило, этот тип аналитика назначается для охвата одного вида спорта или даже одной команды в пределах вида спорта. Они также имеют тенденцию специализироваться на одном типе средств массовой информации, таких как телевидение или печать. Профессиональный и любительский спорт приносят миллиарды доходов в разных странах мира. Спортивная индустрия создает рабочие места для спортсменов, тренеров и вспомогательного персонала, которые непосредственно связаны с играми и мероприятиями. Как вид развлечения, он также стимулирует создания позиций в СМИ, чтобы люди могли освещать и обсуждать отрасль. Позиция спортивного аналитика является одним из многих типов медиа – позиций, которые существуют из-за спроса на информацию, связанную со спортом, которая выходит за рамки специфики отдельных соревнований. Однако эти базовые задачи являются лишь минимальными обязанностями спортивных аналитиков. Аналитики часто должны проводить интервью, сами отвечать на вопросы и путешествовать с командами или освещаемыми ими событиями. Они также могут принимать участие в специальных мероприятиях и мероприятиях. Некоторые аналитики взаимодействуют напрямую с общественностью. Когда спортивные аналитики работает в разных контекстах, объем их обязанностей часто меняется. Например, от аналитиков, которые работают в средствах массовой информации, которые принадлежат или контролируются соответствующими командами, обычно ожидается, что они предоставят положительные комментарии, в то время как аналитики, работающие в независимых изданиях, могут принять более критическую точку зрения. Предоставляет ли спортивный аналитик свой комментарий по телевидению, радио или в печати, также влияет на его рабочие обязанности. Например, телевизионные аналитики должны заботиться о том, как они выглядят на экране, и часто должны давать один

и тот же комментарий более одного раза, чтобы сделать снимок с камеры. В том же духе ожидается, что спортивные аналитики с национальной аудиторией будут обладать более всесторонними знаниями, чем региональные аналитики.

Что такое спортивная аналитика? По сути, спортивная аналитика – это практика применения математических и статистических принципов к спорту и связанным с ним периферийным видам деятельности. Хотя существует множество факторов и приоритетов, специфичных для отрасли, спортивные аналитики используют те же основные методы и подходы, что и любой другой вид анализа данных. Определение параметров для измерения, таких как частота попаданий или ошибок, и последовательный сбор данных из широкой выборки являются основой процесса анализа. Затем эти данные обрабатываются и оптимизируются для повышения точности и удобства использования результатов. Традиционно команды используют статистику, наблюдения и интуицию для принятия важных решений о подборе и наборе спортсменов, а также для оценки эффективности игроков. Хотя статистика всегда играла важную роль в оценке производительности игроков, теперь можно использовать мощные аналитические инструменты для получения более четкой и подробной картины производительности игроков, чтобы принимать более обоснованные решения об использовании талантов. Спортивная аналитика выходит за рамки традиционной статистики, добавляя точный анализ для улучшения многих факторов производительности команды.

Зачем анализировать данные? Есть две глобальные цели. Командам, спортсменам это позволяет повышать вероятность выигрыша в отдельном матче. На этом слайде Йенс Леманн. Пожалуй, самый известный пример – это когда в 2006 году шпаргалка, которую он достал из гетр, позволила ему отразить два пенальти от сборной Аргентины и выйти в следующий раунд Чемпионата мира.

Вторая задача обобщенная – повышение финансовых результатов. Вопросы, связанные с повышением продажи прав на трансляции матчей. Это требует точного анализа предпочтений потребителей, ценовой политики. Здесь данные позволяют находить оптимальные ответы. В целом клубам может быть интересно анализировать стратегию своего соперника, чтобы в ответ на нее находить оптимальный ответ.

В начале 2000-х годов появилась знаменитая статья Игнасио Паласиос-Уэрта «Professionals Play Minimax», в которой оказалось, что на самом деле спортсмены, которые пробивают пенальти, ведут себя очень похоже на то, как предсказывает теория, и это позволяет клубам, анализируя данные, находить оптимальные ответы на ожидаемую стратегию того или иного футболиста. В том числе, если он отклоняется от равновесной стратегии и пытается использовать какую-то другую,

позволяет удачно играть против нее. Трансферы, поиск недооцененных спортсменов тоже очень важная задача, в которой сейчас намечается много прорывов. Каждый клуб может сформулировать свой отдельный запрос на то, какой футболист ему нужен. Понятно, на рынке существует большое количество спортсменов, каждый из них имеет какую-то трансфертную стоимость, по каждому можно собрать большой объем статистических данных относительно его выступлений в недавнем прошлом, но проблема в том, что мало посмотреть на обобщенную статистику, нужно смягчить эти данные с потребностями конкретного клуба, поэтому каждому клубу приходится искать в том числе тех футболистов или хоккеистов, которые оптимально подходят под его задачу. Оценка эффективности спортсмена, как устроить контракт этого спортсмена, как найти ту оптимальную часть бонусов, которые ему нужно платить, как это сделать так, чтобы он прикладывал максимальные усилия в каждом конкретном матче. Эту задачу можно решать с помощью оценки эффективности по отдельному набору действий, которые он совершает в течение матча. Это тоже важная задача, в которой клубы сейчас заинтересованы. С точки зрения федераций или лиг, задачи немного другие.

Важная задача – задача дизайна соревнований, как сделать так, чтобы лига была наиболее конкурентной. Потому что чем выше конкуренция, тем лига более привлекательна для зрителей. Как регулировать лигу, как устанавливать оптимальные правила? К чему приведут лимиты на легионеров? Хочется не просто заявлять, что это позволит успешно выступать нашей сборной, но хочется постараться смоделировать ситуацию и предоставить более-менее точный ответ, основанный на предсказаниях, симуляциях этой сложной системы, которая по своей сложности вполне может сравниться с экономикой какой-то страны.

Другая задача, которая активно решается последнее время, это поиск договорных матчей, рынок нелегальных ставок растет бешеными темпами. Если рынок ставок в целом оценивается уже сотнями миллиардов долларов, то рынок нелегальных ставок, даже если он занимает какую-то долю от этого, все равно представляет большой объем. Борьба с допингом, сегодня это особенно актуально. Как можно, не имея возможности поймать тот или иной химический элемент, тем не менее, сделать предсказание о том, что спортсмен использует допинг – в этом анализ тоже помогает. Последнее время на этот рынок приходит большое количество инвесторов. Стоимость решений увеличивается.

Список литературы

11. Хабр : [сайт]. - URL: https://habr.com/ru/company/yandex/blog (дата обращения 11.01.2022). – Текст : электронный.

2. Northeastern University : [сайт]. - URL: https://www.northeastern.edu/graduate/blog/sports-analytics-career/ (дата обращения 11.01.2022). – Текст : электронный.

УДК 355.5

ВЗГЛЯД КУРСАНТА НА ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

Коноплев Д.А., курсант, Курмашов А.Н., преподаватель
УО «Военная академия Республики Беларусь», г. Минск, Беларусь

THE CURSANT'S VIEW ON THE TASKS OF PHYSICAL TRAINING AND THE ROLE OF THE TEACHER IN CONDUCTING THE CLASSES

Konoplev D.A., cadet, Kurmashov A.N., teacher
Military Academy of the Republic of Belarus, Minsk, Belarus

Аннотация. В данной статье рассмотрен взгляд курсантов на важность проведения занятий по физической подготовке, а также ее место и роль в повседневном быту курсанта.

Ключевые слова: физическая подготовка, монотонность труда, монотонность обстановки, мотивация, заинтересованность, место, роль.

Abstract. This article examines the cadets' view on the importance of conducting physical training classes, as well as its place and role in the daily life of a cadet.

Key words: physical fitness, monotony of work, monotony of the situation, motivation, interest, place, role.

Актуальность. Физическая подготовка является важным критерием для качественного воспитания будущих офицеров, которые обучаются в военных учебных заведениях. Физическая подготовка является неотъемлемой частью формирования профессиональной личности современного военнослужащего.

Цель. Обучение в военном учебном заведении считается необходимым рубежом в жизни курсантов, на котором скапливаются умения и способности, формируются способности, которые имеют большое значение на профессиональном пути будущего офицера. Исходя из этого, целесообразна оптимизация физического и психофизиологического состояния курсанта в процессе обучения [1].

В первую очередь, нужно обратить внимание на формирование у курсантов осмысленного отношения и интереса к физическому воспитанию и определенным задачам. Вместе с тем, необходимо научить их вырабатыванию привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих поступков в ходе выполнения физических упражнений во время занятия. Бывает, что курсанты проявляют признаки возбудимого типа

нервной системы: раздражительность, резкость, вспыльчивость, многословность, дрожание рук и голоса, грубость, обидчивость.

Результаты исследования. Монотонность труда делится на: монотонность обстановки и монотонность действия. Монотонность обстановки имеет место при воздействии на человека однообразных факторов окружающей рабочей среды, обстановки и дефицита поступающей информации, при пассивном наблюдении и контроле за автоматизированными 100 процессами. Монотонность действия возникает тогда, когда человек выполняет одни и те же рабочие действие и зачастую их повторяет.

Также в зависимости от преобладающей нагрузки различают несколько видов монотонности: двигательную и сенсорную. Двигательная монотонность свойственна для работ, где имеет место напряжение опорно-двигательного аппарата. Она характеризуется однообразными трудовыми движениями и действиями, когда нагрузка приходится на определенные группы мышц. Примерами данных работ считаются: штамповочные, шлифовальные, простые станочные работы. Сенсорная монотонность свойственна для работ, в которых преобладает информационный фактор. Также монотонными считаются работы, связанные с длительным пассивным наблюдением, с восприятием однообразной информации. Перенапряжение органов чувств возникает при воздействии на них раздражителей, величина которых выходит за диапазон чувствительности анализатора.

Во время обучения курсантам необходимо приобрести устойчивую потребность к постоянным занятиям физическими упражнениями и получению нагрузок. Преподаватель по физической подготовке обязан прилагать все усилия к воспитанию морально-волевых качеств, смелости, решимости у будущих офицеров, включая их в процесс разработки своей отдельной методики с целью тренировки на конкретную группу мышц, готовить системы соревнований по иным видам спорта, а также мотивировать их на формирование у курсантов потребности в постоянном физическом развитии. Понимая сложность реализации принципа индивидуализации на занятиях по физической подготовке, преподаватель осознает всю ответственность за воспитание силы воли курсантов при выполнении упражнений, связанных с координационной сложностью, интенсивностью, длительностью. Необходимо определить место и роль физической подготовки в здоровьесбережении и воспитании будущих офицеров. Именно они должны иметь прочные знания о здоровом, жизнеспособном и гармоничном развитии молодого поколения, так как они будут руководить профессиональной подготовкой подчиненных – военнослужащих по призыву и по контракту. У обучаемого личного состава важно сформировать представление о физическом совершенстве, как идеале и цели воспитания и самовоспитания.

Воспитательные цели определенного занятия по физической подготовке требуют от преподавателя простроенной и отлаженной методической работы. Важную роль в ходе проведения занятий по физической подготовке играет заинтересованность самого преподавателя в достижении высоких результатов. Мотивация преподавателя к эффективной профессиональной работе является залогом успеха на занятии по физической подготовке. Общая культура преподавателя учебного заведения также является основой решения воспитательных задач при проведении конкретного занятия по физической подготовке курсантов.

Вывод. Таким образом, личный пример преподавателя при проведении занятий по физической подготовке, а также направленность этих занятий на развитие определенных навыков и умений, создание потребности в данных занятиях, готовность самого обучаемого к дальнейшей деятельности, позволят формировать у будущего командира взвода подход к организации занятий уже со своими подчиненными на уровне, обусловленном настоящими реалиями времени и обстановки в нем.

Список литературы

1. ИНСТРУКЦИЯ об организации физической подготовки и спорта во внутренних войсках : Министерство внутренних дел Республики Беларусь 12.05.2015 № 156.

УДК 796.012.446:797.122

СИЛОВЫЕ ПАРАМЕТРЫ ГРЕБКА, ВЫПОЛНЯЕМОГО НА ГРЕБНОМ ЭРГОМЕТРЕ

Конанков В.А., студент
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь

POWER PARAMETERS OF THE COMBING PERFORMED ON THE ROWING ERGOMETER

Konankov V.A., student
Gomel State University named after Francysk Skaryna, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье приведены данные биомеханических параметров движения при выполнении гребли на гребном эргометре. Рассчитаны показатели максимального усилия развиваемого гребцами на рукоятке в фазе тяги. Выявлена траектория движения общего центра масс тела гребца в различные фазы движения.

Ключевые слова: гребля академическая, гребной эргометр, биомеханика.

Abstract. The article presents data on biomechanical parameters of movement when rowing on a rowing ergometer. The indicators of the maximum effort developed by the rowers on the handle in the thrust phase are calculated. The trajectory of movement of the common center of mass of a rower's body in various phases of movement is revealed.

Key words: academic rowing, rowing ergometer, biomechanics.

Актуальность. Оценка биомеханических характеристик движения в гребле зачастую представляет определённые сложности, связанные с выполнением соревновательного упражнения в условиях передвижения спортсмена по водной среде [4]. В этом случае, получить объективные данные движения всех звеньев тела, а также, создаваемых усилий на опору, позволяют эргометры, имитирующие условиях гребли в естественных условиях [3].

Использование гребного эргометра «Concept2» предоставляет возможность установить дополнительные датчики определения создаваемых усилий на весле, сидении и подножке [6]. Кроме того, существует ряд исследований, в которых приведены характеристики работы скелетных мышц во время выполнения спортивного движения, полученные за счёт отсутствия реального перемещения спортсмена и, поэтому, позволяющие более точно оценить характер задействования мышечной системы и её функциональных возможностей [2, 5]. Использование стационарных эргометров позволяет определить не только кинематические и динамические характеристики гребка, но и протекание физиологических процессов, возникающих при интенсивной двигательной деятельности [7].

Цель исследования заключалась в определении биомеханических параметров гребка при выполнении движения на гребном эргометре.

Материалы и методы. Исследования проводились на базе учреждения «Гомельский областной центр олимпийского резерва по гребным видам спорта». В исследовании приняли участие спортсмены академической гребли группы спортивного совершенствования.

Исследование проводилось на гребных эргометрах «Concept2». Во время выполнения гребли выполнялась видеосъёмка движений. Система захвата движения была соединена с аналоговым датчиком силы. Частота сбора кинематических и динамических параметров гребли составляет 60 Гц. При помощи датчика силы с диапазоном измерения 10000 Н, определялись показатели в тягово-компрессионном режиме. Анализ кинематических и динамических параметров гребли определялся в лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, на основании системы видеоанализа движений [1].

Результаты исследования. Параметры гребли оценивались в четырёх фазах: фазе захвата, фазе тяги (движение рукоятки), фазе выхода (конец гребка), фазе возврата (восстановление).

В фазе тяги, среднее значение максимального усилия на рукоятке в фазе тяги, развиваемое гребцами, составило984.1 ± 18.7 Н (рис. 1). Этот показатель при заданном темпе гребка являлся постоянным, равным поддерживаемой частоте гребков. Усилие, развиваемое гребцом на рукоятке во время выполнения тяги, остается фактически постоянным на уровне 18.6 ± 0.8 Н при любой скорости гребка.



Рисунок 1 – Создание усилия на рукоятке гребного тренажера в фазе тяги

В конце пропульсивной фазы, измеряемые вертикальные силы возрастают в среднем до 648.5 ± 34.2 Н. Фактически аналогичные показатели зафиксированы и в начале фазы восстановления 639.8 ± 31.1 Н.

Положение общего центра масс тела (ОЦМт) гребца в течение всего цикла позволило получить информацию о мультикомпенсации сил, реализуемых гребцом, измеренных на эргометре. На рис. 2 показано изменение высоты ОЦМт в сторону уменьшения в конце движения. Это уменьшение показывает силу реакции сиденья, поскольку ускорение туловища влияет на силы, воздействующие на опору. Смещение ОЦМт во время цикла не показало зависимость от частоты гребка, поэтому зона смещения ОЦМт на рукоятке была всегда одинаковой.

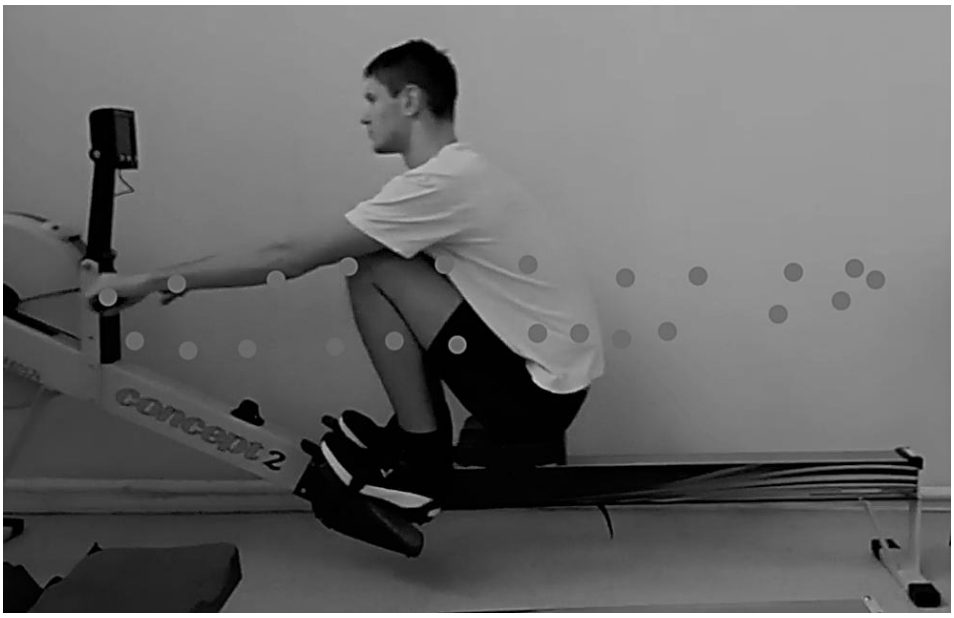


Рисунок 2 – Траектория ОЦМт гребца в цикле гребка на гребном эргометре: восстановление представлено нижней частью, а тяга – верхней частью кривых

Выводы. Результаты анализа силы тяги рукоятки показывают, что они не меняется в зависимости от параметров темпа движения, но их максимум составляет 984.1 ± 18.7 Н.Смещение ОЦМт гребца показывает, что он использует свое туловище как ускоренную инертную массу для увеличения скорости рукоятки в среднем до 90% пропульсивной фазы.

Список литературы

1. Бондаренко, К.К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования матераилы VII Международной научно-методической конференции, посвящ. 100-летнему юбилею Республики Башкортостан. – Уфа, 2019. – С. 18-22.

2. Плескачевский, Ю. М. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М. Плескачевский. – Текст : непосредственный // Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство : тезисы международной научной конференции. – Минск, 2012. – С. 124-125.

3. Хихлуха, Д.А. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Нижневартовск, 2018. - С. 580-583.

4. Хихлуха, Д.А. Биомеханические составляющие движения гребли на байдарке / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых. - Чурапча, 2018. - С. 514-517.

5. Хихлуха, Д.А. Влияние нагрузочной деятельности на функциональное состояние нервно-мышечной системы у юных гребцов / Д. А. Хихлуха. – Текст : непосредственный / Сборник материалов региональной научной конференции молодых ученых: Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. - Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. - С. 511-514.

6. Découfour, N. and Pudlo P. Effect of stroke rates on hand-curve on a rowing ergometer. In Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering, 8(1), pp 67-68, 2005.

7. Shilko, S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlet's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [et al.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. Vol. 24, №4 – P. 439-452.

УДК 796.89

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ СНИЖЕНИЯ ВЕСА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Лебедева Н.О., студент, Кузнецова Е.Д., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия

THE INFLUENCE OF VARIOUS METHODS OF WEIGHT LOSS IN THE PRE-COMPETITION PERIOD ON THE PERFORMANCE OF ATHLETES

Lebedeva N.O., student,
Kuznetsova E.D., cand. of pedag. science., associate prof.
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Аннотация. Суть исследования заключается в комплексном подходе к снижению массы тела в процессе специальной подготовки тхэквондистов перед ответственными соревнованиями. В данной работе раскрыты и систематизированы вопросы специального питания в период интенсивного снижения массы тела на предсоревновательном этапе подготовки. Исследованы и экспериментально обоснованы «рассредоточенный» и «форсированный» методы снижения массы тела на основе физических

нагрузок, банных и восстановительных процедур с учетом специальной диеты.

Ключевые слова: контроль массы тела, рассредоточенный метод, форсированный метод.

Abstract. The essence of the study is a comprehensive approach to weight loss in the process of special training of taekwondo athletes before important competitions. In this paper, the issues of special nutrition during the period of intensive weight loss at the pre-competitive stage of preparation are disclosed and systematized. The "dispersed" and "forced" methods of reducing body weight based on physical exertion, bath and recovery procedures, taking into account a special diet, have been investigated and experimentally substantiated.

Key words: body weight control, dispersed method, forced method.

В последние годы частые изменения правил соревнований в различных видах спорта на мировой арене приводят к необходимости дальнейшего поиска новых педагогических средств и методов подготовки и контроля спортсменов высокой квалификации. Контроль веса в различных видах спорта (гимнастика, единоборства, фигурное катание и т.д.) создали большую проблему, которая связана с уменьшением массы тела или же, наоборот, с увеличением. Указанные обстоятельства предопределяют очевидную актуальность настоящего исследования и свидетельствуют о необходимости систематического совершенствования методов снижения массы тела в соревновательном периоде, без негативного влияния на их физическую работоспособность в момент проведения конкретного соревновательного дня.

Целью проведенного исследования явилась экспериментальная проверка применения различных методов снижения массы тела спортсменов в предсоревновательном периоде и их влияние на работоспособность спортсменов. Гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что использование форсированного и рассредоточенного метода снижения массы тела квалифицированными тхэквондистами перед ответственными соревнованиями окажут положительное влияние на физическую работоспособность, технико-тактическое мастерство и результаты выступлений на соревнованиях.

В спортивной практике существуют различные методы, средства и способы регуляции веса тела. Так, например, Г. С. Туманян рекомендует следующие методы сгонки массы тела: форсированный (1-3 дней) и рассредоточенный (1-2 недели). *Рассредоточенный метод* – рассчитан на постепенное обезвоживание и обезжиривание организма за счет высококалорийного малообъемного питания, активных тренировок и умеренного пользования баней. Продолжительность применения этого метода составляет 8 и более дней в зависимости от количества

«сбрасываемых» килограммов. Чем больше веса предстоит потерять, тем продолжительнее должен быть этот процесс. *Форсированный метод* – предполагает резкое обезвоживание организма за счет интенсивных тренировок, ограничение в употреблении жидкости и углеводсодержащих продуктов. С соблюдением диеты и снижением количества калорий тело спортсмена начинает «съедать» собственную мышечную ткань и превращать её в углеводы. Следовательно, потеря веса происходит за счет воды и мышечной ткани. Этот метод применяется за 3-4 дня до соревнований [1].

Исследования проводились на базе спортивного клуба «Тхэквон-Стар» г. Барнаула. В эксперименте приняли участие тхэквондисты 14-15 лет, идентичные по уровню физической подготовленности. Группа А – для регулировки массы тела применяла рассредоточенный метод. Группа Б – сбрасывала вес по форсированному методу.

За период исследования было проведено два контрольных тестирования: первое – в начале эксперимента, второе – в конце. Полученные данные обрабатывались методами математической статистики. В качестве контрольных тестов были отобраны специализированные испытания:

1. Показатели нанесения жестких скоростных ударов по мешку за 20 сек. Показатель уровня силовой выносливости.
2. Количество прыжков на скакалке за 1 минуту. Количественная оценка координационных возможностей на фоне развития быстроты.
3. Количество отжиманий от пола за минуту. Эти данные свидетельствуют о развитии скоростно-силовых качеств спортсменов.

Обобщение результатов проведенных исследований позволяет остановиться на следующих концептуальных положениях. Снижение массы тела спортсмена – это комплекс методов, включающий в себя современную систему спортивной тренировки в избранном виде спорта, рациональную диету с постепенным уменьшением объема и калорийности пищевых продуктов и ограничением жидкости, тепловые процедуры, использование психологических методов и медикаментозной терапии и т.д. Процесс «сгонки» веса следует строить так, чтобы снизить массу тела за счет резервного жира и воды, не затронув при этом мышечной ткани. Спортсменам-единоборцам не рекомендуется сбрасывать вес больше, чем на 3,5 кг, а юным атлетам больше 2 кг.

Таблица 1 – Сводная таблица результатов экспериментальной и контрольной групп

Средние показатели физических качеств спортсменов	Результаты до исследования	Результаты после исследования	Динамика результатов
Группа А			
Силовая выносливость	36,6±0,77	34±0,57	2,6
Быстрота и координационные качества	111,2±1,73	106±1,15	5,2
Скоростно-силовые качества	22,4±1,34	19,2±0,96	3,2
Группа Б			
Силовая выносливость	37,4±0,38	33±0,57	4,4
Быстрота и координационные качества	106,8±0,77	98,6±1,15	8,2
Скоростно-силовые качества	22,8±1,34	17,4±1,53	5,4

В результате исследования процесса регулирования веса выявлено, что на отдельные показатели физического состояния тхэквондистов оказывают влияние оба метода сгонки веса. При этом наибольшее влияние на физическое состояние спортсмена оказывает форсированный метод сгонки веса, который характеризуется снижением показателей всех физических качеств спортсмена. Показатели силовой выносливости в группе Б были хуже на 1,8 раза, быстроты и координационных качеств на 3 раза и результаты скоростно-силовых качеств в группе Б ухудшились на 2,2 раза.

В результате исследований по применению форсированного и рассредоточенного метода для снижения веса тела в предсоревновательном этапе подготовки единоборцев нами выявлено, что эти методы отрицательно сказываются на всех физических (скоростных, координационных, скоростно-силовых) показателях спортсменов, а также существенно влияют на уровень физической работоспособности и стойкость нервной системы. Следовательно, эти отрицательные факторы оказывают влияние на результаты, показанные спортсменами во время ответственных соревнований. Поэтому применение форсированного и рассредоточенного метода снижения веса спортсменов в предсоревновательном этапе нежелательно.

Список литературы

1. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 1998. – 400 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ И УПРАЖНЕНИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Муродов К.Н., соискатель, Адилов С.К., канд. пед. наук
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан

TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE OF WRESTLERS ON THE BASIS OF THE USE OF SPECIAL SIMULATORS AND EXERCISES IN FREE WRESTLING

Murodov K.N., applicant, Adilov S.K., cand. of pedag. science.
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Аннотация. В данной работе представлена технология развития силовой выносливости борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе.

Ключевые слова: вольная борьба, силовая выносливость, тренажёры, упражнения, методика, учет, контроль, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, учебно-тренировочные занятия.

Abstract. The paper presents the technology for the development of wrestlers' strength endurance based on the use of special simulators and exercises in freestyle wrestling.

Key words: freestyle wrestling, strength endurance, simulators, exercises, methodology, accounting, control, training load, competitive activity, training sessions.

Актуальность. В мировом масштабе Олимпийские игры, чемпионаты мира, чемпионаты Азии и престижные международные соревнования, проводимые по всему миру, очень популярны и разносторонни, они способствуют повышению интереса молодых людей из многих стран к олимпийским видам спорта. Страны мира уделяют большое внимание физической культуре и спорту, проводят планомерную работу на уровне государственной политики по укреплению здорового образа жизни и здоровья среди населения, повышению авторитета страны на международных спортивных мероприятиях.

В мире спорта, в том числе в спортивной борьбе, идет стремительный рост спортивной конкуренции, проблема получения объективной информации о тенденциях развития и эффективности физической подготовки борцов, осведомленности о новых аспектах подготовки спортсменов остается весьма актуальной. Вместе с тем, недостаточно проведено исследований по анализу соревновательной деятельности с использованием современных

методов, повышению эффективности тренировок, оптимизации, планированию, развитию силовой выносливости борцов с использованием специальных тренажеров и упражнений.

Специалисты нашей страны А.Н. Абдиев, Ф.А. Керимов, З.А. Бакиев и С.Қ. Адилов предложили ряд эффективных средств и методов по реализации на практике новых технологий по специальной физической подготовки в вольной борьбе.

В настоящее время отсутствие исследований по развитию силовой выносливости квалифицированных борцов вольного стиля на основе использования специальных тренажеров и упражнений определяет актуальность работы и проблемы. Такой подход в вольной борьбе поможет рационально управлять соревновательным и учебным процессами.

Цель исследования: внедрение технологии и разработка рекомендаций по развитию силовой выносливости борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений в процессе физической подготовки квалифицированных борцов вольного стиля.

Задачи исследования:

- изучить и определить основы развития силовой выносливости квалифицированных борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений по вольной борьбе;
- разработка и внедрение методики развития силовой выносливости на основе использования специальных тренажеров и упражнений в процессе контроля физической подготовленности квалифицированных борцов вольного стиля;
- внедрение еженедельных программпо развитию силовой выносливости квалифицированных борцов вольного стиля на основе анализа соревновательной деятельности и учебно-тренировочного процесса;
- определить эффективность технологии по развитию силовой выносливости квалифицированных борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений.

Объект исследования: соревновательная деятельность и учебно-тренировочный процесс по развитию силовой выносливости спортсменов.

Предмет исследования: силовая выносливость и физическая подготовленность спотсменов в вольной борьбе.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, пульсометрия, инструментальный метод, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

В результате сравнительного анализа определено, что в настоящее время, используемые в практике спортивной борьбы, особенно в вольной борьбе, научные исследования в данном направлении недостаточны и не изучены детально, применяемые технологии состоят из стандартных методов и не позволяют осуществлять повышение эффективности развития силовой

выносливости борцов вольного стиля, используя специальные тренажёры и упражнения.

Исследования проводились в течение 2019-2021 годов. На основе анализа, направленного на определение силовой выносливости борцов вольного стиля на международных и республиканских соревнованиях, разработана технология развития силовой выносливости борцов, основанная на использовании специальных тренажеров и упражнений по вольной борьбе.

Согласно этим аналитическим данным, в соревнованиях, проанализированных на международных соревнованиях, было установлено, что симптомы утомления на соревнованиях, проводимых спортсменами на высоком уровне, находятся на необходимом уровне. Также было обнаружено, что симптомы утомления на соревнованиях, которые анализировали спортсмены на республиканских соревнованиях, были не на должном уровне.

Сравнительный анализ утомляемости спортсменов на международных и национальных соревнованиях и различий между результатами был следующим:

Выводы:

1. В соревнованиях, проанализированных на международных соревнованиях, было обнаружено, что симптомы утомления на соревнованиях, проводимых спортсменами высокого уровня, находились на необходимом уровне и составляли в среднем 2,38 минуты.

2. В соревнованиях, проанализированных на республиканских соревнованиях, было выявлено, что симптомы утомления на соревнованиях, проводимых спортсменами на высоком уровне, находились на требуемом уровне и составляли в среднем 3,00 минуты.

3. На основании аналитического изучения научно-методической литературы определено, что в настоящее время, экспериментально обоснованных научных исследований по развитию силовой выносливости и повышению эффективность в подготовительном этапе борцов вольного стиля на основе современных требований и новых технологий недостаточно.

4. Сравнительный анализ роста показателей физической подготовки борцов ЭГ и КГ в конце эксперимента (из 10 в 9 показателях достоверно) средних арифметических показателях наблюдался 61,5% статистически достоверный рост.

5. Определена динамика улучшения в показателях эффективность поединка борцов в стандартной стойке с зацепом ноги и захватом рук соперника 6,48 эффективность технико-тактических действий во время поединка борцов с завязанными и закрытыми глазами 2,28%, эффективность поединка борцов в стандартной стойке с захватом щиколотки ноги соперника 3,64%.

6. Технология, направленная на развитие силовой выносливости квалифицированных борцов вольного стиля подтверждена на практике как средство, определяющее успешность достижений в соревновательной деятельности.

7. Разработана технология повышения эффективность, новый комплекс специальных упражнений, направленный на развитие силовой выносливости квалифицированных борцов вольного стиля, которые внедрены в процесс занятий в годовом цикле.

Список литературы

1. Бакиев, З.А. Применение инновационных технологий для совершенствования спортивного мастерства квалифицированных борцов на основе анализа физической и технико-тактической подготовленности / З. А. Бакиев. – Текст : непосредственный // Фан-спортга. Илмий-назарий журнал. - Тошкент, 2021.- №2. - С. 10-15.

2. Бакиев, З.А. Инновационные технологии при совершенствовании спортивного мастерства квалифицированных борцов с учетом уровня развития физических способностей спортсменов в вольной борьбе / З. А. Бакиев. – Текст : непосредственный // Фан-спортга. Илмий-назарий журнал.- Тошкент, 2020.- №8. - С. 8-10.

3. Бакиев, З.А. Технология повышения эффективности технико-тактических действий и развития физических способностей на основе анализа психологической подготовленности спортсменок в боксе / З. А. Бакиев //«ВЕСТНИК Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева». Илмий-назарий журнал. - Казахстан, 2021.- №136. - С. 231-241.

4. Bakiev, Z.A., Adilov S.K., Murodov K.N., M.M.Kirgizboyev. Technology oincreasing the efficiency of technical and tactical actions and development of the physical abilities of athletes in sports wrestling basis of analysis of sports skills of wrestlers.//«Oeconomia Copernicana». Илмий-назарий журнал. Poland, 2021/3.- №136. - С. 66-77.

UDK 796

BASICS OF SPORTS MANAGEMENT

Nakibullayeva Sh.X., student, Karimova N.Kh., teacher
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Аннотация. Принципы и приложения спортивного менеджмента знакомят с индустрией спорта и исследуют роль государственного, некоммерческого и профессионального секторов в спорте. В нем основное внимание уделяется основным принципам управления и их применению в

спортивном контексте, подчеркивая уникальные проблемы, с которыми сталкивается карьера в области спортивного менеджмента.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, некоммерческая организация, методы управления, спортивные организации.

Abstract. The paper introduces the readers with sport management principles and applications of sport industry and examines the role of the state, nonprofit and professional sectors in sport. It focuses on core management principles and their application in a sporting context, highlighting the unique challenges faced in a career in sport management.

Key words: sport management, nonprofit, management techniques, sport organizations.

Sport managers utilize management techniques and theories that are similar to managers of other organizations, such as hospitals, government departments, banks, mining companies, car manufacturers, and welfare agencies. However, there are some aspects of strategic management, organizational structure, human resource management, leadership, organizational culture, financial management, marketing, governance and performance management that are unique to the management of sport organizations. Strategic management involves the analysis of an organization's position in the competitive environment, the determination of its direction and goals, the selection of an appropriate strategy and the leveraging of its distinctive assets. The success of any sport organization may largely depend on the quality of their strategic decisions. It could be argued that nonprofit sport organizations have been slow to embrace the concepts associated with strategic management because sport is inherently turbulent, with on-field performance and tactics tending to dominate and distract sport managers from the choices they need to make in the office and boardroom. In a competitive market, sport managers must drive their own futures by undertaking meaningful market analyses, establishing a cleardirection and crafting strategy that matches opportunities. An understanding of strategic management principles and how these can be applied in the specific industry context of sport are essential for future sport managers.

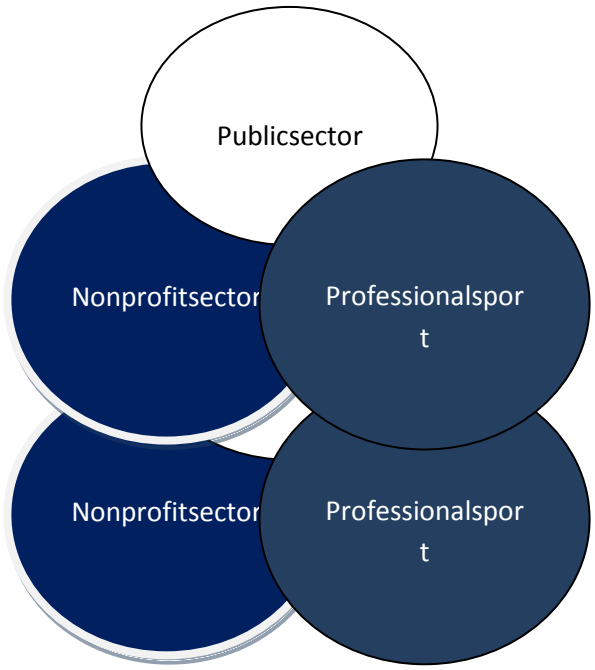


Figure – Three sector model of sport

Relevance. An organization's structure is important because it defines where staff and volunteers 'fit in' with each other in terms of work tasks, decision-making procedures, the need for collaboration, levels of responsibility and reporting mechanisms. Finding the right structure for a sport organization involves balancing the need to formalize procedures while fostering innovation and creativity, and ensuring adequate control of employee and volunteer activities without unduly affecting people's motivation and attitudes to work. In the complex world of sport, clarifying reporting and communication lines between multiple groups of internal and external stakeholders while trying to reduce unnecessary and costly layers of management, is also an important aspect of managing an organization's structure. The relatively unique mix of paid staff and volunteers in the sport industry adds a layer of complexity to managing the structure of many sport organizations [1].

Purpose of the article. Human resource management, in mainstream business or sport organizations, is essentially about ensuring an effective and satisfied workforce. However, the sheer size of some sport organizations, as well as the difficulties in managing a mix of volunteers and paid staff in the sport industry, make human resource management a complex issue for sport managers.

Result of the study. Sport especially in western nations, is highly valued by the state, even though many people – and even those with significant political clout – consider it to be a frivolous use of valuable time. It is often seen to be superficial, fleeting, anti-intellectual and trivial (Stebbins 2007). Sport was summarized by the 1960s US sport broadcaster, Howard Cossell, as the 'toy department of life'. Be that as it may, millions of people around the world use

sport to satisfy a number of drives and motives. One critic argued that ‘sport is lifeand the rest a shadow.To play sport, or watch others play, and to read and talk about it was to uphold the nation and build its character’ (Horne 1964). So, is there really a place for the state in sport, or is it there only because it feels obliged to be? This idea that sport can be used to build the nation is something to which the state has a strong affinity. The state has responsibility for creating the commercial and cultural space where people can not only build strong families, neighbourhoods, communities and workplaces, but also healthy ones. The fact of the matter is that nearly all modern states allocate a special space for sport, since sport is seen to be a practice that delivers a multitude of individual and social benefits. This is the case in Cuba, North Korea and China as much as it is in the USA, Great Britain and Germany. This is why, from a global perspective, the state has constructed so much infrastructure to service sport’s needs, and has given so much money to assist sport organizations deliver services to members [2]. So, what are these ‘things’ that sport delivers, and that the state values so much? It is not all that difficult to identify the benefits and social utility that the state believes arises from the sport experience. The sport management environment. First, sport is supposed to contribute to the well-being of society by providing the context in which appropriate values, attitudes and behaviours are learnt and perpetuated. It is claimed that sport participation allows young people to better fit into mainstream cultural and behavioural patterns of society. In this way it contributes to the stability, maintenance and perpetuation of established society. Second, sport is seen as character building, a principle that was the cornerstone of the British public school education system during the Victorian and Edwardian era. The popular nineteenth century novel, Tom Brown’s Schooldays, provided the most idealized and romanticized descriptions of the deep and culturally significant experiences that were supposed to come from playing sports. But not only does sport build ‘character’, it inculcates values which support and reinforce the central beliefs of modern industrial societies. These beliefs and attitudes are the ones that industrial societies holds so dear to their hearts, and the ones that drive the progress of these societies (Coakley et al. 2011; Rigauer 1981). So, what exactly are these values? First and foremost, they include a strong belief in the idea that success comes through hard work, self-discipline and lots of initiative. They also include a respect for authority, and adherence to rules and laws. Finally, they include those traits and disposition that make for a compliant and diligent workforce, which include leadership, hierarchy, cooperative behaviour, and the desire for success and goal achievement. These are exactly the sort of traits a twenty-first century state wants from its citizens, since they enable a fully functioning commercial system, and a strong sense of civic pride, to flourish. Moreover, these are the exact same values that characterized the newly industrialized nineteenth century societies, and strengthened their commitment to the ‘Protestant work ethic’, which is precisely what enabled them to progress out of

feudalism. And sport is seen to be the ideal practice for building these values (Rigauer 1981). But it doesn't end there for the state in the twenty-first century. It also increasingly recognizes that sport has many other functions that can strengthen the bonds between disparate communities, and build a healthier and stronger society. For instance, it is seen to be a mechanism for the dissipation and management of tension. For some, sport is seen as a socially approved outlet for otherwise unacceptable behaviour and attitudes. For example, mass spectator sports can channel otherwise unpeaceable emotions into socially useful activities. Aggression is therefore cathartically released by crowds of spectators cheering the players and jeering the umpires. Sport can also increase levels of excitement, which means participants use sport to increase tension and stress as an antidote to the routines of their work life (Coakley et al. 2011). The state also understands that discipline and compliance are just one side of a productive collective psyche, and that in order to sustain a reasonable level of mental health, there needs to be a means of escape from the restricted and bureaucratic world of contemporary work. Recreational sport is the perfect release, and wilderness sports like bushwalking, snow skiing and bicycle touring reflect this urge to escape the automated banality of urban life. It is also a means of providing peak experiences, since sport can be a vehicle for 'realizing' oneself, and removing oneself from the safe realities of everyday life. Sport consequently becomes a 'sacred' time, full of excitement, exhilaration and peace (Stebbins 2007). The role of the state in sport development. The state also recognizes the capacity of sport to deliver a sense of deep spirituality, since it emanates from a natural impulse for freedom, symbolic meaning, and the pursuit of perfection. In this sense, sport is a 'natural' religion. It involves asceticism, a sense of awe and fate, a quest for community, a desire for participation in the rhythms of nature, and a respect for the mystery and power of one's own being. Sport is also a religion in the liturgical aspect of sport spectacles, where the vestments, rituals and pageantry indicate a sacred type of celebration involving a tremor of anticipation and reverence. With the recognition that sport also delivers healthy bodies and fresh minds, the state is left with no doubt about sport's capacity to build better societies. As a result, a state that does not invest in sport is actually denying its citizens the opportunities to not only find their ideal sport's space, but to also find themselves. So, when faced with the demand to explain itself, and its apparent obsession with sport, the state can, with confidence, say that it has a duty to properly resource sport, since to deny sport any assistance is to undermine the nation's capacity to grow and prosper commercially, socially and spiritually [3-7].

TABLE Social benefits of sport development
Arising from active participation
Arising from elite athlete successes
Improvement in community health
Tribal identification and belonging and productivity
Fall in medical costs Social cohesion
Reduction in juvenile crime rate
Civic and national pride
Development of ‘character’ andInternational recognition and prestige sense of ‘fair play’
Building of social capital, social cohesion,
Economic development and tourism and civic engagement
Source: Adapted from Stewart et al. (2004)

Conclusion. The state has the capacity to significantly shape the structure and scope of sport through a number of mechanisms. First, it can construct sport facilities, second, it can fund the day-to-day operations of sporting associations and clubs, third, it can deliver sport programs to the community directly, fourth, it can establish training facilities for elite athletes to assist their ongoing development, and finally, it can control the operation of sport by introducing various laws, regulations and rules that shapes the delivery of sport events, programs and services (Hylton et al. 2001). However, the scale of state support, and the form it takes, will vary between nations depending on the dominant political ideology, and the overall cultural importance of sport to society. In some cases the state will directly control and manage sport, while at the other end of the political spectrum the state will step back from the sport system and encourage the commercial an volunteer sectors to take.

References

1. Sport and Policy: Issues and Analysis.

2. Oxford, UK: Elsevier/Butterworth Heinemann. Hoye, R., Nicholson, M. & Smith, A. (2008).

3. Unique aspects of managing sport organizations. In C. Wankel (ed.)

4. 21st Century Management: A Reference Handbook. Thousand Oaks, CA: Sage, pp. 499–507. Jarvie, G. (2013).

5. Sport Culture and Society: An Introduction. 2nd edn. Routledge, London. Quirk, J. & Fort, R. (1999).

6. Hard Ball: The Abuse of Power in Pro-Team Sports. New Jersey: Princeton University Press. Sandy, R., Sloane, P. &Rosentraub, M. (2004).

7. The Economics of Sport: An International Perspective.

UDK 796

MANAGEMENT OF ACTIVITIES IN THE OPENING OF SPORTS EVENTS THROUGH THE TECHNIQUES OF NETWORK PLANNING

Nakibullayeva Sh.X., student, Rakhimov V.Sh., cand. of pedag. science., prof.
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Аннотация. В данной статье представлен пример того, как метод сетевого планирования может быть применен в спортивном менеджменте. В спортивных мероприятиях участвует очень большое количество участников (без учета зрителей, спонсоров и представителей средств массовой информации, на Олимпийских играх часто бывает более 10 500 участников). Поскольку некоторые спортивные события длятся несколько дней и постоянно обновляются, можно использовать предыдущий опыт. Однако, учитывая, что перед спортивными менеджерами часто стоит задача подготовки и организации спортивных мероприятий, которые проводятся за относительно короткий промежуток времени, требуемые технические характеристики в первую очередь ограничены временными ресурсами.

Ключевые слова: метод СРМ, управление спортивными мероприятиями, методы сетевого планирования.

Abstract. This paper presents an exemplar of how network planning technique can be applied within sport management. Sports events involve a very large number of participants (excluding the audience, sponsors and members of the media, the Olympic Games often encounter over 10,500 participants). Because some sports events last several days, constantly being updated, it is possible to use prior experience. However, considering that sport managers often have the task of preparing and organizing sports events that take place in a relatively short period of time, the specifications required are primarily limited by time resources.

Key words: CPM method, manegement of sporting events, network planning techniques.

This paper presents a model for organizing sports events using network planning techniques, with the intent of facilitating, on the basis of these experiences, the work of sports organizers and coordinators. With the aid of scientific knowledge and quantitative methods available within management, sports management and the management of sports competitions, it points to the possibility of more effective and efficient management of human, infrastructural, financial and IT resources, within the context of time constraints.

Systematic studies focusing on the organization of sports events and competitions have, in addition to foreign theorists (Aaron & Stewart, 1992; Farmer, Mulrooney, & Amon, 1996; Pitts &Stotlar, 1996), been dealt with in our region by many authors: Ljubojević (2001), Pelević (2011), Raič and Maksimović (2000), etc. This enabled a solid theoretical foundation for the management of sporting events, with each idea finding its application within modern sporting practice. On the other hand, it is also rooted in the idea that the constraints, factors and courses of action within the framework of these phenomena, are accurately identified through empirical research in sport, utilizing network planning techniques and other quantitative methods. (Bloem&Vermei, 2005; Vasiljević, 2013) The aim is therefore to offer an analysis through the confirmation of underlying assumptions and knowledge of management processes and techniques for organizing events, as well as eventually arrive at a conclusion that is able to interpret results in a way correspondent to effective sporting practices within the decision-making processes apparent in organizing sporting events, other special events such as jubilees, fairs, exhibitions, celebrations, press conferences (Van Der Wagen& Carlos, 2009), or used for further research and application in the field of project management within sport.

The organization of sports events is, within sporting practice, realized through stages of project preparation, implementation, analysis and an evaluation of the actual sporting and financial results (HBS Press, 2006). In the preparation phase (conceptualization) the inputs (technical and financial support: capital sources), time, human resources, and the structure of revenue and expenses are analyzed, and risks (default event, ie cancellations, punching time, budget, etc.) projected. Concurrently, appropriate targets are set for the date, duration of activities, special deadlines and critical dates. The planning and organization of events includes: strategy formulation, the feasibility of the study and decision made, establishing objectives appointing an organizing committee and a coordinator of the committee (single) for various areas (security, security staff, measuring and testing, logistics and etc.) budgeting (financial plan), organizational structure, personnel by sector (volunteers, etc.), detailed planning, presentation of events including preparation, closing and cleaning, and evaluation, feedback and modification of future events (Dugalić, 2007).

The maintenance of sports events is, as we can see, very complex, and it is thus desirable to accentuate in a systematic way, and using specific methodologies, activities that are crucial for the success of events. The expected outcome is in line with the set objectives, so that through the application of quantitative methods of network planning (CPM, PERT) through computer technology, these stages and activities translate into management models that can help sport officials plan events, organize activities and implement coordination during later phases, on a routine basis. In order to popularize,

simplify and converge these techniques for use in sport, the paper presents a hand-drawn (manual) display of a CPM model.

This technique of network planning replaced the Gantt chart, as it provides: a comprehensive overview of the entire structure of planning, unambiguously shows the logical representations and interdependence of parts, informs of a critical situation in a timely manner and those parts of greatest burden, factors that adversely affect the completion date of the project, disturbing factors that threaten the progress and completion of the project, objectively comparing individual variants of the plan, so as to obtain a superior solution, relieving planners of their routine work especially within overly complex projects, carried out by computers, etc. (Roel, 2011; Weiss &Gershon, 1989).

Conclusion. If implemented to sport, the network planning model could significantly contribute to the resolution of organizational problems specific to planning complex sporting and special events. When one intends to compete for the championship, it is imperative that they go through certain procedures with a number of requirements relative to the rules set by sporting associations, and the purpose of expense and management requirements, so that candidacy within sporting events may be realized in a manner through which the organizer is able to achieve positive economic and other effects.

This paper presents some quantitative theory (the models of network planning) by presenting a practical explanation of the models through a practice-based example which seeks to affirm their use in sport. The paper likewise aims to encourage and motivate the development of software through which the use of these models within sport is augmented, and therefore demands from management teams who organize these sporting projects, that its techniques and methods are promoted in accordance with the needs and anticipated levels of technological and informational developments.

References

1. Aaron, S., & Stewart B. (1992). Sports management. Melbourne, AU: Allen & Unwin Pty Ltd. PMCid: PMC1737143.

2. Appenzeller, H. L. (2000). Successful sport management. 2nd ed. Durham, NC: Carolina Academic Press.

3. Bloem, M., &Vermei, A. (2005). The olympic road to performance improvement. Performance Improvement, 44(6), 7–13. doi: 10.1002/ pfi.4140440604

4. Chadwick, J. S. (2010). Sports kimenadžment [The business of sport mangement]. Zagreb, HR: Mate.

5. Dobrenić, S. (1987). Operativnoistraživanje[Operational research].Varaždin, HR: Fakultet organizacijeiinformatike.

6. Dugalić, S. (1995). Lansiranjenovogproizvodnogasortimana [The launch of the new product assortment].Plasman i tržište, 2, 21–31.

7. Dugalić, S. (2005). Finansijskiimarketinškiaspektistrategija u sportu [Financial and marketing aspects of the strategy in sport].Belgrade, RS: Višaškolaza sportsketrenere.

УДК 796.894

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА И ЛАКТОВЕГЕТАРИАНСТВА НА РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У МУЖЧИН

Окенов Р.Н.[1], магистрант, Окатенко К.В.[2], аспирант,
Командик Т.Д.[1], канд. пед. наук, ассоц. проф.
[1]Павлодарский педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан
[2]Кыргызская академия образования, г. Бишкек, Киргизия

THE INFLUENCE OF FITNESS AND LACTOVEGETARIANISM ON THE DEVELOPMENT OF MUSCLE MASS IN MEN

Okenov R.N.[1], undergraduate student, Okatenko K.V.[2], graduate student
Komandik T.D.[1], cand. of pedag. science., associate prof.
[1]Pavlodar Pedagogical University, Pavlodar, Kazakhstan
[2]Kyrgyz Academy of Education, Bishkek, Kyrgyzstan

Аннотация. С каждым годом растет число вегетарианцев во всем мире. По подсчетам британских ученых-диетологов в ближайшем будущем население Земли полностью может отказаться от продуктов животного происхождения. В данной работе описаны результаты изучения влияния занятий фитнесом в сочетании с лактовегетарианством на развитие мышечной массы мужчин 20-30 лет.

Ключевые слова: фитнес, лактовегетарианство, развитие мышечной массы у мужчин 20-30лет, атлетизм, питание, диета.

Abstract. The number of vegetarians around the world is growing every year. According to the calculations of British nutritionists, in the near future, the world's population may completely abandon animal products. This paper describes the results of studying the effect of fitness classes in combination with lactovegetarianism on the development of muscle mass in men aged 20-30.

Key words: fitness, lactovegetarianism, muscle mass development in men 20-30 years old, athleticism, nutrition, diet.

Лактовегетарианство – одно из направлений **вегетарианства**, когда употребляется не только пища растительного происхождения, но и допускается употребление молока и продуктов из него. Из *меню лактовегетарианцев* исключаются желатин, сычужные сыры, продукты, которые могут содержать незначительное количество пищевых добавок животного происхождения. Так как многие продукты из молока содержат довольно большой процент жира (например, сыр, сливки, сливочное

масло, жирный творог), употребление таких продуктов следует несколько уменьшить, если поставлена цель – *эффективно похудеть* или поддерживать определенный вес. При переходе на *лактовегетарианскую диету* учеными не отмечено негативных последствий для здоровья человека [1, 2].

Цель занятий атлетизмом – это направленное развитие мускулатуры, которое способствует оздоровлению организма в целом. Специалисты отмечают, что состояние и тонус мускулатуры человеканапрямуюоказывает воздействие на опорно-двигательный аппарат, на деятельность внутренних органов и сердечно-сосудистую системузанимающихся. Через занятия фитнесом можно решать ряд задач: увеличивать максимальную силу, наращивать мышечные объемы, улучшать «рельеф» мышц, развивать локальную мышечную выносливость, развивать выносливость сердечно-сосудистой системы, справляться с морфологическими недостатками, такими как полнота или ожирение [3].

Таким образом, целью нашего исследования явилось изучение влияния занятий фитнесом в сочетании в лактовегетарианством на развитие мышечной массы у мужчин 20-30 лет.

Наши исследования проводились с сентября 2020 года по май 2021 года на базе спортивного комплекса «Автомобилист» г. Павлодара. Тренировочный процесс в секции по фитнесу проводился 3 раза в неделю по 2 часа. Программа тренировочных занятий в контрольной (КГ – 8 мужчин 20-30 лет) и в экспериментальной (ЭГ – 6 мужчин этого же возраста) группах была одинакова. Контрольная группа занималась фитнесом в сочетании с обычным питанием, а экспериментальная, занималась в сочетании с соблюдением специально подобранных диет, исключающих употребление мяса и мясных продуктов.

Антропометрические замеры осуществлялись с помощью сантиметровой ленты, строго утром на голодный желудок, так как в этот период времени мышцы максимально расслаблены. В контрольных замерах были задействованы следующие группы мышц: большая грудная мышца, четырехглавая мышца бедра и двуглавая мышца плеча.

Перечень продуктов питания в экспериментальной группе (на основе лактовегетарианской диеты) был примерно следующим:

- *углеводы* – преимущественно крупы (рис, гречиха, пшено и т.д.), фрукты (яблоки, груши, бананы и т.д.), сухофрукты, овощи (картофель, капуста, огурцы и т.д.). Суточная потребление углеводов рассчитывалось с учетом массы тела, например, 90 кг (масса тела) х 4 = 360 грамм;

- *белки*, исключительно кисломолочные продукты: творог, сметана, йогурты, молоко, все с максимально низким уровнем содержания жира. Суточное потребление белка рассчитывается по формуле: массу тела умножить на 1.8; например, 90 кг (масса тела) х 1.8 = 162 грамма;

- *жиры* – все виды орехов (арахис, грецкий орех, фундук и т.д., семена подсолнечника и тыквы) [4, 5];

Потребление жидкости рассчитывалось по формуле: масса тела, деленная на 2 (например: 90 кг (масса тела)) / 2 = 45, т.е. суточная норма всей жидкости, включая супы и напитки – 4,5 литров [6].

Сравнительный анализ антропометрических показателей занимающихся опытных групп в начале эксперимента не выявил достоверных различий. Однако, в середине эксперимента (декабрь) параметры веса тела в экспериментальной группе незначительно снизились, а в контрольной произошло некоторое их увеличение, что, на наш взгляд, связано с резким переходом на лактовегетарианскую диету.

В конце исследований в экспериментальной группе, как и в контрольной, была выявлена положительная динамика среднего показателя мышечной массы по сравнению с исходным, что указывает на то, что по мере адаптации организма занимающихся к характеру питания, наращивание мышечной массы во второй половине эксперимента происходило в соответствии с силовыми нагрузками.

Сравнительный анализ антропометрических показателей опытных групп в конце исследований также как и в начале, не выявил достоверных различий между ними (табл.). Это позволяет сделать вывод о том, что лактовегетарианство в процессе занятий фитнесом не препятствует наращиванию мышечной массы у мужчин 20 - 30 лет.

Таблица – Сравнительный анализ антропометрических показателей опытных групп в конце исследования

№	Антропометрические показатели	ЭГ	КГ	t	P
1	Вес тела (кг)	81,99	84,1	0,67	P>0.05
2	Окружность грудной клетки (см)	107,99	105,94	0,98	P>0.05
3	Окружность плеча (см)	40,36	38,33	1,43	P>0.05
4	Окружность бедра (см)	53,41	55,44	1,98	P>0.05

Отмечено, что резкий переход на строго вегетарианскую диету практически всегда приводит к белковому голоданию, так как организм привык к избыточному количеству белка находящемуся в мясной пище [5, 6]. При переходе же на лактовегетарианское меню никаких отрицательных последствий в организме не наблюдается. В целом, можно с уверенностью утверждать, что лактовегетарианская диета является наиболее подходящим типом вегетарианского питания для жителей современных городов и мегаполисов с экономической, этической и оздоровительной точки зрения.

Список литературы

1. Геллатли, Джульет. Безмолвный ковчег. Разоблачение мяса– этого всеобщего убийцы / Джульет Геллатли, Тони Уордл.- Москва: Просвещение, 1993.– 70 с. – Текст : непосредственный.

2. 111 фактов в пользу вегетарианства / под редакцией А. П. Зеленкова. – Москва: Просвещение, 1992. –232 с. – Текст : непосредственный.

3. Рахматов, А. И. Оздоровительное влияние силовых упражнений / А. И. Рахматов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. - 2015. – №10. – С. 1357-1358.

4. Кухня радости. Теория и практика вегетарианской кухни/Е. Бубнова, В.Капранов. – Москва: Просвещение, 2000.– 263 с. – Текст : непосредственный.

5. Вегетарианство. – Текст : непосредственный // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона. – Санкт Петербург, 1907. – Т. 82. –С. 691-692.

6. Моргуль, Е.В. Физиология физической культуры и спорта : учебное пособие /И. А. Пономарева. – Ростов, 2019. – 212 с. – Текст : непосредственный.

UDK 796

SPORTS SERVICE

Taniqulova Z.R, student, Karimova N.Kh., teacher
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Abstract. This article provides information on the services provided to the population in the field of sports, the decisions taken by the state on sports services and their implementation.

Key words: sports, service, society, healthy lifestyle, pandemic, “Workout”, decision, bad habits, physical education, communication, technology.

The occurrence of the COVID-19 coronavirus pandemic in the world means that the health and physical health of the population in our country, as well as in other countries around the world, is weaker. We all know that its consequences are very tragic. Therefore, in accordance with the Presidential Decree No. 6099, adopted this year, all of us have drawn a serious conclusion from this situation, stating that we must give up harmful habits, engage in mass sports, eat properly and, most importantly, lead a healthy lifestyle. they did.At the same time, regular physical activity and mass sports, as well as living a healthy lifestyle, create a strong immune system against the disease in every citizen and ensure that the disease is mild. In this regard, the head of state has taken sufficient measures.According to him, every family, neighborhood. To create all conditions for the development of physical culture and mass sports in higher and secondary special education institutions, professional and higher

education institutions, various organizations, to organize various sports competitions, to involve all segments of the population in it, to promote a healthy lifestyle in our country measures have been identified in all districts, cities, mahallas, such as running, mini-football, cycling, the creation and constant practice of the sport "Workout" (neighborhood and street fitness).The Ministry of Physical Culture and Sports, the Ministry of Justice, the Ministry of Information Technologies and Communications, the Ministry of Health and the Ministry of Finance will launch the Healthy Lifestyle Platform (www.1hls.uz) to promote daily walking and running among the population marked. At the same time, it was decided that the additional payment to the population for daily walks will be transferred to the electronic wallet on the basis of the same platform. It is true that this is one of the main factors in promoting a healthy lifestyle among the population and helping to strengthen our immunity against diseases that have a devastating effect on us all, such as coronavirus.Consequently, in accordance with this resolution, it was decided to provide pedestrians with sidewalks for walking, creating them for the population, making sure that they can meet their length and demand.

Also, one of the most pressing issues in all nations at the moment is the proper promotion of a healthy lifestyle among these women. Because in Asian countries, many women are mainly engaged in raising children at home. They are almost child-rearing, unable to devote time to themselves, and are often overweight. Therefore, it is necessary for our society to create various sports clubs for women to do sports and to make them more affordable at affordable prices. In his resolution, the head of state stressed the need to take the following measures:

Adoption of the Government Resolution on the approval of the program of measures to promote a healthy lifestyle among women and their involvement in mass physical culture and sports, promoting the idea of "healthy woman - a great future."In particular, according to this decision, the introduction of sports clubs or similar mass sports events for women in our society will help them to be anemic, gain weight and use their free time effectively. They should spend the main part of their day in addition to household chores for their own health, a healthy lifestyle. At the same time, they are freed from household worries and given the opportunity to look around, meet new people, a new environment. Their outlook on life increases their curiosity, their desire to live. These are all emotions that a healthy person canfeel.In addition, on September 4, a video conference was held on the development of physical culture and sports, preparation for international competitions. The video conference focused on the introduction of many innovations in this area, the construction of gyms in remote villages and the organization of various sporting events.At the same time, special tests "Alpomish" and "Barchinoy" were held to determine the level of health, the launch of sports facilities under the program "Prosperous village, prosperous neighborhood" and the concept of development of physical culture

and mass sports in 2019-2023.When servicing athletes, pharmacological support is essential. However, sports pharmacology in our country is not sufficiently developed, and scientific research on the experience of developed countries, the development of new drugs has not been conducted. It is obvious today that there are not enough specialists in this field. Based on this, the relevant ministries were tasked to develop a draft decision on the development of sports pharmacology, the establishment of complex science laboratories in sports federations.This, of course, not only provides adequate services to our athletes, but also has a great impact on the development of their sport.

The main reason for the above decision and the conduct of video conferences is, of course, the development of physical culture and sports in our country. If all the requirements, proposals and orders mentioned in the above resolution are fulfilled, we believe that there will be significant changes in the field of sports in our country and will make a huge contribution to the development of our country. After all, no industry has introduced the country to the world of sports!

References

1. Presidential Decree – 6099.

2. Video conference on "Development of physical culture and sports". 04.09.2020 y.

3. Law on Physical Culture and Sports.

UDK 796

IMPORTANCE OF APPLICATION OF MODERN TECHNOLOGIES IN SPORTS

Taniqulova Z.R., student, Rakhimov V.Sh., cand. of pedag. science., prof.
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan

Abstract. This article highlights the role of modern information technologies in the field of sport and their importance in the field of physical culture and sports, as well as the need to provide and use information and communication technologies in every sports facility and sports school.

Key words: sport, victory, information, communication, computer, system, resource, technology, industry, electronics, resource, development, specialist, statistics, accounting.

Sport is an activity with clear rules and regulations designed to improve and develop the physical and mental abilities of the participants. The goal of sport is to improve people's health and overall physical development, as well as to achieve high results and victories in sports competitions. This is why everyone should exercise regularly. Our country also has all the conditions for

becoming involved in sports, and young people can practice any kind of sport they want. After the independence of our country, special attention was paid to this direction. At the same time, laws and concepts for the further development of physical culture and sports have been developed. At the same time, as we live in the 21st century, this century is known as the "information age" and will have an impact on any field. Thus, information technology is also important in the field of sports and will influence the development of the industry. In particular, the proposal of the Ministry of Physical Culture and Sports, the Ministry of Information Technologies and Communications on the introduction of a unified electronic management system in the system of physical culture and sports in 2020-2025 was approved.

In particular, representatives of more than 50 organizations took part in recent scientific and practical conferences on the development of innovative technologies in physical culture and sports, which have been held for 7 years in cooperation with international participants. The conference discussed new content in physical education, topical issues of children's and adolescent sports, health technologies in the sports system, adaptive physical culture and their further improvement. The conference on the development of innovative technologies in physical culture and sports is also aimed at actively involving citizens in physical culture and sports, increasing and further improving health technologies among the population.

In addition, a unified electronic control system has been introduced in the system of physical culture and sports. At the same time, an information system that provides full control over the allocation and use of funds allocated from the state budget for sports, as well as off-budget funds of sports institutions, subscriptions and payments at sports facilities of the Ministry of Physical Information system of paid services of culture and sports of the Republic of Uzbekistan in a contactless form, an information system that provides maintenance and control of plans and reports of mass sports events, international competitions and tournaments, world and Asian championships, and much more to perform work that is facilitated by the use of innovative technologies. At the same time, in order to ensure the legal status of the development of a unified e-government system, the project specifies the owner of the unified e-government system, the level of access to information and the procedure for its protection.

In this sense, technology is an organization balanced in terms of organization, material, information and human resources, an effectively developing system of physical culture that meets the modern needs of youth. It covers the entire set of processes of the formation of a high physical condition of students, through which the integrity of educational and sports activities is ensured, which regulates the operational structure of the student movement, its structure and development.

In the context of a variety of types and forms of physical culture, the author's ideology acquires special importance, giving a personality-oriented

character to the content of the process of teaching and upbringing. Sports-oriented technologies are focused on the didactic use of scientific knowledge, the scientific organization of the pedagogical process, taking into account the empirical innovations of teachers, the achievement of high sports results.

Therefore, information and communication play an important role in the correct distribution of physical education and sports, as well as in the formation of knowledge, skills and competencies necessary for mathematical and statistical analysis. In particular, future teachers and coaches will learn how to determine the difficulties of physical training and the results of athletes using information and communication technologies, to assess the various factors that affect them, to determine quantitative data on training processes and exercises, they are required to possess the skills and abilities of electronic calculation and analysis.

Awareness of world news and knowledge of science play a key role in the work of a qualified professional. And here the computer is an ambulance. It is important to know how to use the fastest and most convenient way to keep abreast of world news on the Internet, to be able to use e-mail perfectly. Modern youth should also be able to effectively use information technology in the learning process and self-study in order to gain new knowledge. Such structures are of great importance for future professionals.

Considering that I study in this area, the best and main tool of our managers is a computer. Therefore, we, young people, need to be active not only in social networks, but also in innovative technologies and information and communication. As time requires this from us, youth, and many conditions are created for our development.

References

1. “Jismoniytarbiyava sport to‘g‘risidagi” qonun. 14.09.2015.
2. “Информатика ва хисоблаш техникаси асослари” М.Арипов - Т.: 2007 й.
3. “Спортда ахборот коммуникацион технологиялар” услубий қўлланма.– Т.: 2016 й.

УДК 613.2:796.01

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ УРОВНЯ ЭКТОМОРФ: ТРЕНИРОВКИ, ПИТАНИЕ, СОН

Филипович Д.В., студент, Романчук В.О., студент
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Беларусь

FEATURES OF TRAINING ATHLETES OF THE ECTOMORPH LEVEL: TRAINING, NUTRITION, SLEEP

Filipovich D.V., student, Romanchuk V.O., student
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. В данной статье речь пойдёт о совершенствовании процесса подготовки спортсменов уровня эктоморф.

Ключевые слова: мышечная масса, гипертрофия, эктоморф, тренировка, питание, сон.

Abstract. This article will focus on improving the process of training athletes of the ectomorph level.

Key words: muscle mass, hypertrophy, ectomorph, training, nutrition, sleep.

По общим подсчетам физиологов, в теле каждого человека находится порядка 650 мышц. Несколько сотен из них функционируют в организме, оставаясь попросту незамеченными. И лишь группы мышц, участвующих в построении тела, делающих его рельефным и подтянутым, с каждым годом интересуют человека все больше и больше. Мышечная масса, показатель процентного содержания мышц в теле, является одной из самых важных целей, как новичков, так и продвинутых спортсменов. Темп мышечного роста в большей степени зависит от типа телосложения спортсмена [1].

Тип телосложения эктоморф был выделен американским психологом Уильямом Шелдомом. Как правило, эктоморф достаточно высокий и худощавый, с относительно низким уровнем подкожного жира и узкими костями. Такой тип обладает достаточно хорошим метаболизмом, соответственно он медленно набирает как жировую, так и мышечную массу. Но следуя некоторым наиболее важным правилам, эктоморфам можно легко построить тело мечты.

Первое – это тренировки, направленные на гипертрофию мышц. Гипертрофия – это увеличение мышц в размерах в ответ на специфическое воздействие. Количество миофибрилл, актина и миозина возрастают исключительно от достаточной интенсивности силовых тренировок. То есть, при поднятии тяжелого веса, мышечные волокна эктоморфа становятся гораздо больше в размере. Следовательно, все кардиотренировки не должны входить в программу. Выполнять программу следует 3-4 раза в неделю не больше часа. Упражнения эктоморфы делают на среднее количество повторений (3-4–максимальное количество подходов, 8-10–количество повторов) и сравнительно короткие паузы отдыха. Это позволит достичь большей концентрации гормона роста в крови. Базовые упражнения должны занимать центральное место в программе подготовки. В рабочем весе постоянно должен быть прогресс, не влияющий на качество исполнения упражнения. В первые дни тренировок организм будет испытывать мышечный тонус, однако позже произойдет заметное увеличение силы и уже после нервно-мышечная адаптация.

Вторым и самым важным компонентом построения рельефного тела эктоморфа является грамотное и сбалансированное питание, основанное на

профиците килокалорий. В данном случае каждому начинающему спортсмену необходимо подсчитать свою базовую потребность в калориях по формуле:

для мужчин: (10 х вес (кг) + 6,25 х рост (см) – 5 х возраст (г) + 5) х А;

для женщин: (10 х вес (кг) + 6,25 х рост (см) – 5 х возраст (г) – 161) х А.

А – это уровень активности человека, его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

1. Минимальная активность: А = 1,2.
2. Слабая активность: А = 1,375.
3. Средняя активность: А = 1,55.
4. Высокая активность: А = 1,725.

Формула Миффлина-Сан Жеора рассчитывает необходимое количество калорий для каждого человека [2]. Чтобы запустить процесс мышечного роста, ежесуточный калораж необходимо увеличить на 500 калорий. Набор необходимого количества белка – неотъемлемая часть плана (норма 2 г на кг веса). Белок содержится в животных продуктах: мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах. Не стоит забывать и об углеводах, одном из самых главных источников энергии. Для поддержания нормального гормонального уровня организму необходимы жиры. Они также помогают сохранить азот, из которого состоят белки.

В последнее время огромное доверие ученых и диетологов завоевали специализированные добавки к питанию, такие как протеиновые коктейли. Данный коктейль является одним из самых популярных способов заменить продукты, так как содержит такое же количество белка, как и полноценный прием пищи. Более бюджетный вариант для спортсменов – обезжиренные кисломолочные напитки, обогащённые высоким количеством белка, например, Exponenta. На упаковку молочного напитка массой 250 г приходится 30 г белка. Продукт быстро насыщает организм, а полезные вещества легко усваиваются.

Третьим важным правилом на пути к цели является здоровый и крепкий сон продолжительностью 8 часов. Именно во время сна организм отдыхает и восстанавливается от тренировок. Во время сна секретируется 70-80% гормона роста и увеличивается синтез белка.

Таким образом, на основании всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что основными правилами набора массы тела эктоморфа являются интенсивные силовые тренировки, сбалансированное питание с большим содержанием белка, а также правильный сон. Следуя всем вышеупомянутым правилам, результат не заставит себя долго ждать, заветная мышечная масса и рельеф проявятся, а самочувствие будет отличным.

Список литературы

1. Кинг, Ян Большая книга мышц. Гениальный путеводитель по идеальной физической форме / Ян Кинг, Лу Шулер. – Москва : Эксмо, 2017. – 360 с. – Текст : непосредственный.

2. A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals / M.D. Mifflin, S.T. St. Jeor, L. A. Hill et al. // The Amer. J. of Clin. Nutr. – 1990. – Vol. 51, № 2. – P. 241–247.

УДК 159.9

ВНУШЕНИЕ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Хайбрахманова Р.Р.[1], студент,
Григорьев С.Н.[2], студент, Кириллов Н.А.[2], докт. биол. наук, проф.
[1]ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар-Ола, Россия
[2]ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия

SUGGESTATION IN THE SPORTS OF THE HIGHEST ACHIEVEMENTS

Khaybrakhmanova R.R.[1], student,
Grigoriev S.N.[2], student, Kirillov N.A.[2], doct. of boil. science., prof.
[1]Mari State University, Yoshkar-Ola, Russia
[2]Chuvash State University named after I.N. Ulyanova, Cheboksary, Russia

Аннотация. Статья направлена на изучение влияния внушения на спортивные показатели и на реабилитацию спортсменов после получения различных травм. На основании проведенного исследования авторами раскрыто положительное влияние суггестивных приемов психологического воздействия на результативность спортсменов через активизацию и усиление психофизиологических и волевых качеств, устранение психического напряжения и повышения мотивации.

Ключевые слова: психология спорта, внушение, суггестология, спортивные результаты, реабилитация.

Abstract. The article is aimed at studying the influence of suggestion on sports performance and on the rehabilitation of athletes after receiving various injuries. On the basis of the study, the authors revealed the positive influence of suggestive methods of psychological influence on the performance of athletes through the activation and strengthening of psychophysiological and volitional qualities, elimination of mental stress and increased motivation.

Key words: sports psychology, suggestion, suggestionology, sports results, rehabilitation.

Внушением принято считать психическое воздействие, воспринимаемое человеком без критики, но при этом, способное изменить его мотивы, установки и представления. Механизм внушения или суггестии был описан в девятнадцатом веке Беджамином Карпентером, который считал, что специфическими сигналами, регулирующими деятельность желез внутренней секреции и ЦНС, могут быть представления, образы, символы, звуки и мелодии, запахи и тактильные ощущения. Но еще раньше, в шестнадцатом веке, военный и национальный герой Китая генерал Ци Цзигуан использовал психодвигательные средства суггестии в виде 32 упражнений, состоящих из четверостишия, в котором описаны боевые приемы, применяемые одновременно с мыслеобразами. При их повторении в течение 4-10 суток он считал возможным привести мышцы в оптимальный режим работы, что важно для рукопашного боя. Таким образом, Ци Цзигуан в течение короткого периода мог подготовить необученных людей к ведению решительных боевых действий.

В спортивной практике внушение используется тренерами в качестве психологического воздействия, воспринимаемое «на веру», беспрекословно. В данном случае эффективность его воздействия зависит от компетенции тренера, то есть от того, какой он суггестор [1-7].

Анализ литературы показывает, что внушение часто дает наилучшие результаты по сравнению с методами самовнушения и саморегуляции. Так, К.И. Платонову с помощью внушения и элементов гипноза удавалось снимать волнения спортсменов перед соревнованиями и устранять перетренированность [1-7].

Благодаря работам В.В. Кузьмина в 70-е годы двадцатого века гипноз и гетеровнушение стали использоваться при поездках на соревнования за границу, а под руководством Л.П. Гримака внушения начали использовать и в подготовке космонавтов.

Сегодня, после допинговых скандалов в российском профессиональном спорте, возможность применения внушения приобретает особую актуальность, так как оно способно существенно повысить результативность спортсменов через активизацию и усиление психофизиологических и волевых качеств, устранение психического напряжения и повышения мотивации [1-7].

С учетом вышесказанного, целью исследования явилось изучение эффективности внушения в спорте.

Как показывает анализ литературы, внушение и гипноз широко применяются в спорте высоких достижений. Так, только в одной сборной Китайской народной республики в 2008 г. трудилось 33 спортивных психолога, с деятельностью которых и связывают высокие достижения китайских спортсменов на международных соревнованиях [1-7].

В середине прошлого века и в нашей стране психологи-практики применяли гипноз при подготовке спортсменов к международным турнирам. Так, на Олимпийских играх в Мельбурне (1956 г.) команду спортсменов из СССР обслуживали 11 гипнологов.

Из западных спортивных психологов, участвующих в разработке эффективных способов гипноза для психологического сопровождения спортсменов, был Вильям Морган.

Дальнейшему распространению внушения в спортивной практике способствовало признание ВОЗ в 1983 г. гипноза терапевтическим методом воздействия и разрешение использовать его при подготовке спортсменов.

К сожалению, к концу прошлого века в России наследие спортивных психологов было предано забвению, хотя в других странах применение гипноза стало только распространяться. Так, знаменитый гонщик Формулы-1 Михаэль Шумахер был постоянным клиентом профессора института, доктора Жана Беккио, который обучал его техникам самовнушения или самогипноза.

Немаловажное значение внушение имеет для профилактики и коррекции дистресса и психотравм, которые часто сопровождают спортсменов. В этих случаях чаще применяются техники релаксации и гипноанализа с участием кинезиолога.

Таким образом, с помощью гипносуггестивных воздействий можно нивелировать неблагоприятные состояния спортивной тренировки, преодолевать различные психологические барьеры, улучшать состояние перед ответственным стартом и спортивные показатели, повышать эффективность реабилитационных мер. С учетом этого, в Марийском государственном университете преподавателями-психологами периодически проводятся курсы психологической подготовки спортсменов. При этом студенты факультета физической культуры, спорта и туризма, как будущие тренеры, имеют возможность получить знания по проведению психологических тренингов, осваивать уроки мастерства у психологов-консультантов по освоению суггестивных методик.

Групповые и индивидуальные занятия также вошли в практику подготовки участников всевозможных предметных и профессиональных конкурсов и олимпиад, благодаря которым существенно увеличилось количество лауреатов из числа студентов университета.

Список литературы

1. Кириллов, Н. А. Динамика медико-демографических показателей в Чувашской Республике / Н. А. Кириллов. – Текст : непосредственный // Современные проблемы естественных наук и медицины : сборник статей Всероссийской научной конференции, Йошкар-Ола, 18–20 мая 2020 года. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2020. – С. 492-496.

2. Кириллов, Н. А. Проблемы и пути решения профессиональной подготовки практических психологовКириллов Николай Александрович / Н. А. Кириллов. – Текст : непосредственный // Психология и социальная педагогика: современное состояние и перспективы развития, Чебоксары, 11 ноября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 15-20.

3. Кириллов, Н. А. Психологическая помощь при самоизоляции и объявлении карантина / Н. А. Кириллов, Н. В. Смирнова, А. В. Петрова. – Текст : непосредственный // Развитие научного наследия великого учёного на современном этапе : сборник международной научно-практической конференции,посвященной 95-летию члена-корреспондента РАСХН, Заслуженного деятеля науки РСФСР и РД, профессора М.М. Джамбулатова, Махачкала, 17 марта 2021 года. – Махачкала: Дагестанский государственный аграрный университет им. М.М. Джамбулатова, 2021. – С. 39-45.

4. Кириллов, Н. А. Физиологическая оценка влияния стресса на организм человека и животных / Н. А. Кириллов. – Чебоксары : Волжский филиал ФГБОУ ВО Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ), 2019. – 165 с. – Текст : непосредственный.

5. Копылова, А.А. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры в образовательном учреждении /А.А. Копылова, Н.А. Кириллов. – Текст : непосредственный //Актуальные проблемы физического воспитания студентов: сборник материалов международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2021. – С. 401-404.

6. Кудрявцев, В.Г. Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – Москва: Молодая гвардия, 1987. – 331с. – Текст : непосредственный.

7. Хайбрахманова, Р. Р. Влияние физкультуры и спорта на показатели психического здоровья / Р. Р. Хайбрахманова, Н. А. Кириллов. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 220-223.

УДК 796.015.868:796.012.44

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ДВИЖЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ

Хмельницкая М.П., студент
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь

ENERGY PARAMETERS OF MOVEMENT WHEN PERFORMING A POST JUMP

Khmelnitskaya M.P., student
Gomel State University named after Francysk Skaryna, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы взаимосвязи энергетических характеристик прыгуна с шестом. Выявлены параметры накопления и расходования энергии спортсмена и снаряда при выполнении соревновательного упражнения. Определена фазовая структура прыжка и её узловых элементов.

Ключевые слова: прыжок с шестом, кинематика, энергетические характеристики.

Abstract. The article deals with the relationship between the energy characteristics of a pole vaulter. The parameters of accumulation and expenditure of the energy of an athlete and a projectile during the performance of a competitive exercise are revealed. The phase structure of the jump and its nodal elements are determined.

Key words: pole vault, kinematics, energy characteristics.

Актуальность. В последние годы спортивная биомеханика всё больше смещается с исследований внешней характеристики движений на оценивание внутренних процессов движений [8]. Всё больше проводится исследований, включающих взаимодействие между спортсменом и внешними снарядами [9]. В прыжках с шестом такое взаимодействие осуществляется между спортсменом и фибергласовым снарядом, упругие свойства и большой путь деформации которого идеально подходят для изучения этих механизмов взаимодействия [11]. Ряд авторов описывает взаимодействие между прыгуном и шестом, и то, как энергия движений спортсмена передается шесту [4, 10]. Наряду с характером взаимодействия спортсмен-снаряд всё большее внимание уделяется ответной реакции функционального состояния скелетных мышц на показатели расходования энергетических компонентов организма при выполнении тренировочных и соревновательных нагрузок [5, 6].

С точки зрения энергетических характеристик движения прыжок с шестом связан с накоплением энергии во время разбега, преобразованием энергии при переходе кинетической энергии разбега через энергию деформации шеста в потенциальную энергию и расходование потенциальной энергии при выполнении прыжка вверх [2]. Эти энергетические преобразования происходят во время отталкивания, во время опоры на шест и в фазе взаимодействия со снарядом [1].

Цель исследования. Определение энергетических параметров выполнения соревновательного упражнения прыгунов с шестом.

Результаты исследования. Анализ движений осуществлялся на основании метода исследования видеограмм [3], полученных во время тренировочной деятельности шести квалифицированных спортсменов. Оценивались параметры изменения ОЦМ тела спортсмена по траекториям и пространственно-временным характеристикам. Энергия ОЦМ спортсмена рассчитывалась следующим образом:

$$E_{оцм} = mgh + \frac{mV^2{}_{оцм}}{2}$$

где: m – масса спортсмена, h – высота общего центра масс спортсмена, $V_{ОЦМ}$ скорость центра масс спортсмена

Энергия деформации шеста рассчитывалась по параметрам силы деформации и изгибающего момента, приложенных к шесту [7].

$$E_ш = \int F_ш * dr + \int M * \alpha$$

где: $F_ш$ – сила деформации шеста, r- хорда максимального изгиба шеста, M – изгибающий момент, α – угол между верхнем краем шеста и его хордой.

Количественная оценка энергетических характеристик определялась на основании фазовой структуры прыжка и их узловых элементов. Прыжок состоит из двух основных фаз: фазы разбега, целью которой является достижение высокой начальной скорости для эффективного отталкивания от опоры в момент установки шеста в яму; и фаза выполнения движения во взаимодействии с шестом, в которой начальная кинетическая энергия спортсмена преобразуется в потенциальную энергию, и в которой спортсмен может добавить дополнительную энергию к системе спортсмен-снаряд. Фаза взаимодействия с шестом, которая начинается с момента постановки шеста в яму и начала выполнения отталкивания и заканчивается положением максимальной высоты общего центра масс, может быть разделена на два узловых элемента движения, в зависимости от максимальных положений изгиба шеста. Пока это положение не будет достигнуто, энергия передается шесту и сохраняется в виде энергии деформации.

Проведённые исследования показали, что энергия прыгунов уменьшается до момента максимального положения изгиба шеста (0%), а затем увеличивается примерно до прямого положения шеста (рисунок). Энергия деформации шеста достигает своего максимума в положении максимального изгиба шеста. Потери энергии шеста возникают из-за трения и деформации составляют от 11% до 14%. Оставшаяся энергия может быть использована прыгуном для набора высоты положения ОЦМ.

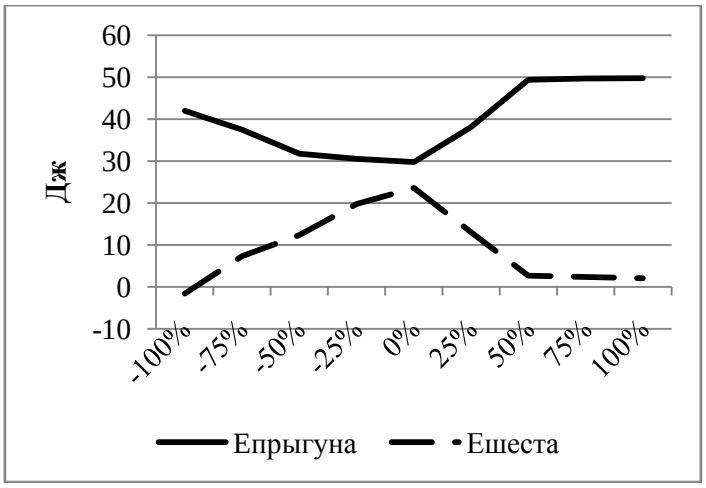


Рисунок – Механическая энергия прыгунов и деформации шеста

Выводы. Таким образом, определение энергетических характеристик движения может использоваться для формирования рациональных технических взаимодействий спортсмена со снарядом и способствовать эффективности структуры двигательных действий.

Список литературы

1. Бондаренко, А.Е. Контроль функционального состояния скелетных мышц прыгунов с шестом / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, С.В. Шилько. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-пракической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. – Санкт Петербург, 2018. – Т. 2. - С. 182-185.

2. Бондаренко, К.К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учебно-методическое пособие / К. К. Бондаренко, Г. В. Новик, А. Е. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2021. – 134 с. – Текст : непосредственный.

3. Бондаренко, К.К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летнему юбилею Республики Башкортостан. – Уфа, 2019. – С. 18-22.

4. Морлье, Ж. Прыжки с шестом: сравнение двух динамических конечно-элементных моделей / Ж. Морлье. – Текст : непосредственный // Российский журнал биомеханики. – 2009. –Т. 13, № 2 (44)– С. 15–23

5. Плескачевский, Ю. М. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М. Плескачевский. – Текст : непосредственный // Россия – Беларусь –Сколково: единое инновационное

пространство : тезисы международной научной конференции. – Минск, 2012. – С. 124-125.

6. Шилько, С. В. Обобщенная модель скелетной мышцы / С. В. Шилько, Д. А. Черноус, К. К. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Механика композитных материалов. – 2015. – Т. 51, № 6. – С. 1119-1134.

7. Arampatzis, A. Effect of the pole-human body interaction on pole vaulting performance / A. Arampatzis, F. Schade, G.-P. Brüggemann //Journal of Biomechanics. – 2004. –Vol. 37 –P. 1353-1360.

8. Morlier, J. Influence of the moment exerted by the athlete on the pole in pole–vaulting performance / J. Morlier, M. Mesnard // Journal of Biomechanics. – 2007. – Vol. 40. – P. 2261–2267.

9. Schade, F. Influence of different approaches for calculating the athlete's mechanical energy on energetic parameters in the pole vault / F. Schade, A. Arampatzis, G.-P. Brüggemann //Journal of Biomechanics. – 2000. –Vol. 33 –P. 1263-1268.

10. Schade, F. Reproducibility of energy parameters in the pole vault / F. Schade, A. Arampatzis, G.P. Bruggemann // Journal of Biomechanics. – 2006. – Vol. 39. – P. 1464–1471.

11. Shilko, S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlet's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [et al.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. Vol. 24, №4– P. 439-452.

УДК 796

РАЗВИТИЕ ЧИРЛИДИНГА КАК ВИДА СПОРТА

Шевченко М.С., студент
ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», г. Казань, Россия

DEVELOPMENT OF CHER LEADING AS A KIND OF SPORT

Shevchenko M.S., student
Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman, Kazan, Russia

Аннотация. В статье рассматривается история возникновения чирлидинга, становления его как отдельного вида спорта. Особое внимание уделяется проблемам популяризации чирлидинга в регионах Татарстана. Чирлидеры, или спортсмены из групп поддержки спортивных команд, создают особую праздничную атмосферу на спортивных соревнованиях.

Ключевые слова: чирлидер, речевки, вид спорта, программы, элементы, соревнования.

Abstract. The article examines the history of the emergence of cheerleading, its formation as a separate sport. Particular attention is paid to the problems of popularizing cheerleading in the regions of Tatarstan. Cheerleaders or athletes from sports team cheerleaders create a special festive atmosphere at sporting events.

Key words: cheerleader, chants, sport, programs, elements, competitions.

Введение. Популяризация физической культуры и активного образа жизни направлена на сохранение здоровья населения России. Такой вид спорта, как чирлидинг, способствует созданию спортивной команды. Выступление чирлидеров вызывает энтузиазм и стремление к красоте и победам.

Чирлидинг – вид спортивной деятельности, сочетающий в себе акробатику и художественную гимнастику в виде танцевального шоу. Это новый вид спорта. Его развитие позволяет значительно повысить зрелищность при проведении соревнований различного уровня. В настоящее время занятие чирлидингом становится весьма перспективным и интересным увлечением. Футбольные, баскетбольные и волейбольные клубы набирают девушек в состав команды для поддержки своего клуба. Они предоставляют залы для тренировок, специальные костюмы с логотипом своей команды, возможность выезда с клубом на соревнования в регионы России. В некоторых клубах выплачивается материальное вознаграждение за выступления. Таким образом, занятия чирлидингом для девушек становятся профессиональными.

Внедрение и развитие инновационных форм физического воспитания подрастающего поколения положительно сказывается на оздоровлении нации в целом и на повышении интереса к различным соревнованиям по игровым видам спорта [1].

Страной, где зародился чирлидинг, является США. Изначально лидерами поддержки – чирлидерами – были не девушки, а юноши – поклонники американского футбола. Не в силах смотреть на поражения своих команд, желая изо всех сил подбодрить кумиров и друзей, парни придумывали кричалки, топали ногами, хлопали в ладоши, превращая все это в стройное зрительское действо на трибунах. Затем фанаты сформировали движение, которое гордо именовали «Черлидерс» (от анг. cheer – leader – веселье, одобрительное приветствие, восклицание). С приходом в спорт женских команд поддержки чирлидинг приобрел красоту и пластику, превратился в заочное, а потом и очное состязание.

Со временем чирлидинг начал распространяться и за пределами США, Канады, позже стал популярным на Европейском континенте. В России команды поддержки на соревнованиях появились в начале 1996

года как группа поддержки команды ДЛАФ (Детская лига Американского футбола). Лига составила огромную программу для команд, включая танцы, кричалки и песни. Чирлидинг приобрел огромную популярность в Москве и далеко за её пределами. Постепенно движение чирлидинга распространилось по всей России. В скором времени была организована Российская федерация чирлидинга.

Что же входит в обязанности чирлидеров? В перерывах спортивных соревнований по игровым видам спорта на спортивной площадке появляются девушки и показывают специальные танцевально–спортивные программы, которые надо выполнить в считанные минуты спортивных пауз, а иногда просто за несколько десятков секунд! Постоянные обращения к болельщикам с призывом поддерживать свою любимую команду, тематические речевки, в поддержку своих кумиров – все это входит в задачу команд, занимающихся чирлидингом (Е. Сливка, 2001). К задачам чирлидинга можно отнести: привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы в целях популяризации физической культуры и спорта, здорового стиля жизни; создание благоприятного морально–психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков–фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов; поддержка спортивных команд, участвующих в матче. Красивые яркие костюмы, стройные, веселые девушки и ребята создают праздничную атмосферу на соревнованиях зрителям и спортсменам, а особенно той команде, которую они пришли поддержать [2].

В чирлидинге критериев оценок очень много, и каждый тренер оценивает номер по-своему, в зависимости от опыта работы, направленности своей деятельности, знаний по данному аспекту. На соревнованиях оценки за выступление каждой команды суммируются по следующим критериям: уровень исполнительского мастерства (соответствие стилю композиции), зрелищность представленных композиций (использование интересных и сложных построений, фигур, сложность выполненных акробатических элементов, построение пирамид, сценическая культура (точность линий, построение фигур, амплитуда движений, использование сложнокоординационных элементов), массовость, костюмы и реквизит, содержание и исполнение речевок, девизов, лозунгов [3, 4].

В настоящее время один раз в год проводятся международные соревнования по чирлидингу по двум направлениям – «Cheer» и «Dance», в которых принимают участие ведущие клубы Казани.

В Казани есть клубные мужские команды по баскетболу и футболу, а также женская команда по волейболу. Однако на соревнованиях по этим видам спорта черлидеров можно встретить редко. Клубами предпринимались попытки пригласить спортсменов-гимнастов г. Казани

для поддержки своих команд. Но приглашенные «команды–черлидеры» не нашли поддержки болельщиков, чирлидеры не смогли «зажечь» зрителей. Эффектные девушки в ярких костюмах не помогали спортивной команде, а наоборот, отвлекали зрителей от игры. Движения скованные, речевки примитивные и однообразные. Имелись случаи нарушения Кодекса чирлидеров и тренеров.

Чирлидинг в Казани не получил широкого развития, но можно предположить, что в ближайшем будущем у нас появится еще один красивый вид спорта – чирлидинг. Возможно, будут создаваться специальные клубы с оборудованными спортивными залами для занятий данным видом спорта с необходимым инвентарем, который для таких занятий разработан Российским общественным объединением и включает в себя жесткие спортивные маты для отработки пирамид и стантов, мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов, спортивные коврики для работы в партере, гимнастический мостик для отработки прыжков, мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели), музыкальную аппаратуру; медицинскую аптечку для оказания первой медицинской помощи. Перспектива для развития данного вида спорта в игровых клубах Казани имеется, но нет специально подготовленных кадров для его развития и внедрения. Легче всего получить готовую команду и не затрачивать средства на создание собственных команд – черлидеров.

С целью определения интереса к занятиям чирлидингом был проведен опрос. К анкетированию были вовлечены: 17 студентов первого курса , 24 студента второго курса, 53 студентки третьего курса, а также по три человека студентов с пятого и шестого курсов. В результате опроса было выявлено, что 30% студентов не проявляют интереса к занятиям спортом, а 70% были бы рады начать заниматься чирлидингом, поддерживать наши команды и участвовать в соревнованиях. В результате проведенного анкетирования, мы можем сделать вывод, что занятия таким видом спорта как чирлидинг, являются наиболее востребованными для студентов Казанской государственной академии ветеринарной медицины.

Список литературы

1. Житько, А. Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и его зарождение / А. Н. Житько. – Текст : непосредственный // Мир спорта. – 2008. – № 2(31). – С. 83-87.

2. Московская ассоциация черлидинга и команд поддержки «Ассоль»-2008. – Текст : электронный. – URL: htth: www/ruc./stidentas/ stulife/chir/detault/aspx. (дата обращения : 01.02.2008).

3. Новикова, В. Черлидинг – чудище огромно, стозевно и... красиво / В. Новикова. – Текст : непосредственный // Мир профессионального спорта. – 2003. – № 4. – С. 58–61.

4. РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд. Основные правила и положения (Энергетический ресур). – Текст : электронный. - URL: htth: / www.cheerleading.ru/. (дата обращения: 12.12.2007).

УДК 796.012.424.4:796.012.575.5:796.325

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПОДАЧИ

Щученко А.Г., студент
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь

BIOMECHANICAL COMPONENTS OF VOLLEYBALL SERVING

Shuchenko A.G., student
Gomel State University named after Francysk Skaryna, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье приведены биомеханические параметры выполнения подачи в прыжке в волейболе. Рассчитаны показатели крутящих моментов в плечевых и локтевых суставах. Дана оценка взаимосвязи ударных действий руки над головой с возможности травмирования в суставах.

Ключевые слова: волейбол, подача в прыжке, крутящий момент.

Abstract. The article presents the biomechanical parameters of the performance of the jump serve in volleyball. The indicators of torques in the shoulder and elbow joints were calculated. An assessment is made of the relationship between the impact actions of the arm above the head and the possibility of injury in the joints.

Key words: volleyball, jump serve, torque.

Актуальность. Одной из проблем спортивной деятельности является травмоопасность. Плечо является третьей, наиболее часто травмируемой частью тела в волейболе, при этом большинство проблем с плечом возникает в результате хронического перенапряжения [2]. Игроки, которые специализируются на атакующем аспекте игры, более склонны к травмированию в плечевом и локтевом суставах [8].

Удар в прыжке по мячу над головой, является самым взрывным [3]. Ряд исследований ранее уже был посвящен биомеханике волейбола, с описанием характера движения при выполнении атакующих ударов в волейболе [1, 7]. Кроме того, несколько исследований были сосредоточены на кинематике верхних конечностей во время удара — корреляции движений плеч и локтей со скоростью мяча, скоростью рук, и высоту прыжка [6, 9]. Два исследования также определили паттерны мышечной

активации, участвующие в подаче и подаче [5, 10].

Цель исследования. Определение биомеханических параметров выполнения подачи в прыжке в волейболе.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 12 спортсменов-волейболистов. В исследовании было проанализировано 84 подачи, выполненные в условиях соревнований и 143 подачи во время тренировочной деятельности.

Биомеханический анализ движения верхних конечностей рассчитывался при перемещении и скорости трёх положений плеча (наружная ротация, горизонтальное приведение и отведение) и одного положения в локтевом суставе локтя (сгибание). Кроме того, на основе кинематических данных были рассчитаны динамические параметры движения – момент инерции плеча и предплечья. Биомеханические характеристики движения верхних конечностей рассчитывались с учётом перемещения и параметров скорости наружной ротации, горизонтального приведения и отведения плеча и сгибания в локтевом суставе. Крутящий момент внутреннего вращения плеча и варусный локтевой крутящий момент, были рассчитаны в плечевом и локтевом суставах на основании кинематических данных. Динамические значения движения были получены как расчетные параметры, приложенные к суставу проксимальным концом сегмента на дистальный.

Подача мяча в прыжке анализировалась по пяти узловым положениям: подготовка, отталкивание, замах, ударное действие и послеударное действие. Переход от замаха к ударному действию связан моментом максимального наружного вращения плеча.

Было выявлено, что максимальный крутящий момент внутреннего вращения в плечевом суставе (37,12 ± 4,19 Н·м) и максимальный варусный локтевой крутящий момент (39,8 ± 4,89 Н·м) были созданы во время максимальной внешней ротации, составившей 2,775 ± 0,19 радиан, чтобы замедлить взвод руки и инициировать вращение руки вперед. Максимальные проксимальные усилия были созданы в конце фазы ускорения руки, чтобы противостоять дистракции сустава. Рассчитанные максимальные показатели проксимальных сил плечевого и локтевого суставов показали значения 314,8 ± 28,4 Н и 241,3 ± 19,7 Н соответственно.

Кинематические пространственно-временные параметры вращательного движения в суставных сочленениях бьющей руки показали следующие значения: максимальная угловая скорость разгибания локтя – 25,953 ± 2,17 рад/с; максимальная угловая скорость внутреннего вращения плечевого сустава – 42,115 ± 3,51 рад/с.

Крутящий момент внутреннего вращения плеча и варусный момент локтевого сустава при выполнении подачи в прыжке в настоящем исследовании были менее 50 Н·м, значение, определенное как эмпирический порог повреждения верхней конечности. Кроме того, сила и

крутящий момент в плечевом и локтевом суставе ниже у волейболистов, чем силы и крутящие моменты, создаваемые при выполнении удара в прыжке у бадминтонистов и теннисистов, что свидетельствует об относительно низком риске травмы локтя, связанной с волейболом [4, 9].

Выводы. В процессе исследования выявлено, что волейболистам, которые сильно и часто выполняют нападающий удар, следует подумать об ограничении количества подач в прыжке, так как хроническая перегрузка при повторяющихся подачах в прыжке может способствовать риску напряжения связок в плечевом суставе. Ограничивая количество повторений сложных ударных действий руки над головой, волейболисты могут снизить риск развития симптомов чрезмерного напряжения мышц и связок. К сожалению, биомеханические показатели, полученные в нашем исследовании, не определяют соответствующий верхний предел количества повторений.

Список литературы

1. Бондаренко, А.Е. Модельные параметры нападающего удара в волейболе / А.Е. Бондаренко, Э.А. Гайков, Е.А. Мочалова. – Текст : непосредственный // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы I Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 374-380.

2. Бондаренко, К.К. Влияние физических нагрузок на биомеханику движений в волейболе / К.К. Бондаренко, В.А. Сычова. – Текст : непосредственный // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева. – Воронеж: изд-во ООО "РИТМ", 2019. – С.311-315.

3. Бондаренко, К.К. Кинематическая структура движений при верхней подаче с разбега в волейболе / К.К. Бондаренко, В.А. Сычова. – Текст : непосредственный // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева. – Воронеж: изд-во ООО "РИТМ", 2019. – С.307-311.

4. Коршук, М.М. Оценка физической работоспособности бадминтонистов / М.М. Коршук. – Текст : непосредственный // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы I Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 241-245.

5. Коршук, М.М. Использование видеоанализа движения для обучения подаче в бадминтоне / М. М. Коршук, А. Е. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в современном мире : сборник научных статей. - Гомель, 2021. – С. 233-237.

6. Коршук, М.М. Оценка специальной работоспособности и функциональных возможностей организма бадминтонистов / М. М. Коршук, Т. А. Ворочай, А. Е. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы I Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 301-307.

7. Мочалова, Е.А. Изменение функционального состояния скелетных мышц при выполнении нападающего удара в волейболе / Е. А. Мочалова, С. С. Волкова, К. К. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Научные исследования – инструмент для новых возможностей развития: материалы Международной научно-практической конференции, 27 апрель. – Шымкент: Тип. «Әлем», 2018. – Т. III. - С. 400-403.

8. Плескачевский, Ю. М. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М. Плескачевский. – Текст : непосредственный // Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство : тезисы международной научной конференции. – Минск, 2012. – С. 124-125.

9. Bondarenko, K.K. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / K. K. Bondarenko, A. D. Lebed // Medicine and Physical Education: Science and Practice. – 2020. – № 2 (8). – P. 77-83

10. Shilko, S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlet’s hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [et al.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. Vol. 24, № 4 – P. 439-452.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция ***«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ»***

Атанова А., Сытник Е., Солонченко С.С. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКА ПОСРЕДСТВОМ УВЛЕЧЕНИЯ СПОРТОМ *(ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж»), г. Белгород, Россия*…… 3

Бабарикина Е.А., Роговая В.В. ФИТНЕС КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ *(ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия*…… 7

Бадосова Е.А., Фомина А.В. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАЦИОННЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ САП-ФИТНЕС СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ *(ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия*…… 11

Буренькова Ю.А., Овчинникова А.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ *(ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»), г. Екатеринбург, Россия*…… 15

Васильев О.А. СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ *(ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный аграрный университет»), г. Троицк, Россия*…… 18

Волкова И.Н., Храмова Т.А. РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ *(УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь*…… 21

Воронцова А.В., Терентьева Т.В., Глинкин Б.Н. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 24

Гималиев И.А. О ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет), г. Чебоксары, Россия*…… 27

Горбунова О.А., Прыткова Е.С. МОТИВАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА *(Центральный филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия»), г. Воронеж, Россия*…… 31

Гречишена А., Костина Т., Солонченко С.С. ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В ФУТБОЛ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ *(ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж»), г. Белгород, Россия*…. 34

Гульбас А.А. ОБЗОР МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ *(ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет»), г. Иркутск, Россия*…… 39

Данилова С.С. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В ШКОЛЕ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 43

Дмитриева Д.К., Ганевич О.К. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ НА МОРАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» (Сахалинский институт железнодорожного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Южно-Сахалинске)), г. Хабаровск, Россия*…… 47
Жилина В.С., Морозов С.Ю., Эриванова С.А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия*…… 50
Захаров А.С., Роженцев М.А. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА *(ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»), г. Уфа, Россия*…… 54
Иванова Е.Р. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 17–18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ *(Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»), г. Чебоксары, Россия*…… 57
Калинин А.А., Честнова И.И. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА С ЮНОШАМИ-СТУДЕНТАМИ В УСЛОВИЯХ ВУЗА *(ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия*…… 62
Крутилин С.В., Яруллин А.Г. ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ *(ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»), г. Казань, Россия*…… 66
Куницына С.А., Половникова Е.С., Паулец Е.А. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ *(АНОО ВО Центросоюза Российской Федерации «Сибирский университет потребительской кооперации»), г. Новосибирск, Россия*…… 69
Куторкин А.Н. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 72
Ланина А.В., Амельченко И.А. РАЗРАБОТКА ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ *(ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия*…… 76
Ларина Д.Р., Доровских А.В. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ ТЕХНИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ *(ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» (Сахалинский институт железнодорожного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Южно-Сахалинске)), г. Хабаровск, Россия*…… 80
Лашкина О.О., Сиверкина Т.Е. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»), г. Москва, Россия*…… 83
Ленгесова С.Ю., Петрова Д.В., Ильина Г.Ю. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТА *(МБОУ «СОШ №18», г. Чебоксары, ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 87

Мельгунов С.А., Уланова О.Б. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА *(ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева»), г. Москва, Россия*…… 91
Мешкова М.О., Пашков А.П. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА *(ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия*…… 94
Морозова А.Ю., Комаровских Д.С. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК *(ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия*…… 98
Мочалова А.А., Иванова Е.С., Глинкин Б.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 101
Невмовенко М.А., Клокова Е.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ *(ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия*…… 106
Никулина Д.Ю., Болохов А.В. АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА *(УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь*…… 111
Огурцов Н.К., Деркачева Н.П. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП *(ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий»), г.г. Москва, Воронеж, Россия*…… 115
Портнов А.С. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 118
Пятерева В.А., Гималдинова Е.С. МОДИФИКАЦИЯ МЕТОДА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА МЯЧЕЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ *(ФГБОУ ВО «Уфимский государственный авиационный технический университет»), г. Уфа, Россия*…… 123
Пфистер М.И., Пашкова А.Н. ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ У СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА *(ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия*…… 126
Сабиров А.Ж. ШАХМАТЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ *(Узбекский государственный университет физической культуры и спорта), г. Чирчик, Узбекистан*…… 130
Салимов К.Н., Пешкова К.Е. К ВОПРОСУ О ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ *(ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» (Сахалинский институт железнодорожного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Южно-Сахалинске), г. Хабаровск, Россия*…… 133

Сандалов А.С. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФУТБОЛА В МАРИЙ ЭЛ *(ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический университет»), г. Йошкар-Ола, Россия*…….. 137
Седанова В.Н. МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ БЕЗОТМЕТОЧНОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева»), г. Чебоксары, Россия*…….. 139
Семенова А.Ю. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЮМЕНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА НА ОСНОВЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО *(ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет», г. Тюмень, Россия*…… 144
Скворода А.В. ВЛИЯНИЕ ПРОЦЕССА ПОХУДЕНИЯ НА РАЗНЫЕ ТИПЫ ФИГУР ДЕВУШЕК *(УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Беларусь*…….. 147
Стрельникова П.С., Башмак А.Ф. СТРЕЛЬБА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА *(ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Кинель, Россия*…… 150
Тарасова К. А., Деркачева Н.П. АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБОВ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ *(ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий»), г. Воронеж, Россия*…… 153
Терехина И.В, Ахметова С.А. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА *(ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»), г. Омск, Россия*..... 157
Шевелев М.П., Белова О.Ю. ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА *(ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» (Сахалинский институт железнодорожного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Южно-Сахалинске), г. Хабаровск, Россия*…… 162
Шомполова Н.Н. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 166
Khahhorova X., Rakhimov V.Sh. NON-TRADITIONAL PHYSICAL TRAINING AND SPORTS MANAGEMENT *(National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan*…… 170
Хоменко Н.В., Шубина О.А. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ПОЛЬЗА ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ *(ФГБОУ ВО «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина»), г. Бийск, Россия*…… 173
Elmuradova M.U., Rakhimov V.Sh. EFFICIENCY OF USING NATIONAL AND ACTIVE GAMES IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS PRACTICES *(National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan* …… 176
Elmurodova M.U., Karimova N.Kh. MANAGEMENT IN THE ACTIVITIES OF SPORTS ORGANIZATIONS *(National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan*…… 177

Секция ***«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ»***

Алейникова С.С., Питкин В.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ *(ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»), г. Краснодар, Россия*…… 180
Ахмадьянов К.И., Кашицына А.А. САМОРАЗВИТИЕ, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА *(ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический университет»), г. Йошкар-Ола, Россия*…… 183
Беликова С., Солонченко С.С. СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ *(ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж»), г. Белгород, Россия*…… 186
Бессолов К.С., Семерханова Н.Ф. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЙ МОЛОДЫХ МУЖЧИН В ВЫБОРЕ ПУТИ УВЕЛИЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА *(ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»), г. Уфа, Россия*…… 189
Бобова К.А., Варнель В.В. СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ *(УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь*…… 193
Бойко Я.Ю., Шеховцова Ю.А., Тюкалова С.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия*…… 196
Бутурлакина М.А., Шилина В.Н., Якуб И.Ю. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ *(ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления»), г. Новосибирск, Россия* …… 199
Васильев О.А. ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ОБЩЕФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПИЩЕВЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный аграрный университет»), г. Троицк, Россия*…… 203
Васильев О.А. ПОВЫШЕНИЕ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ И НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ УЧЕБНЫМ НАГРУЗКАМ *(ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный аграрный университет»), г. Троицк, Россия*…… 208
Гавриченко И.А., Пошвенчук Б.Л. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА *(ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет»), г. Иркутск, Россия*…… 211
Галлямова Д.И. АНАЛИЗ УРОВНЯ ИНТЕРЕСА И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО *(ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»), г. Уфа, Россия*…… 214
Гелемент В.А., Дикан Е.В. НАЛИЧИЕ И ПРОЯВЛЕНИЕ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ *(УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь*…… 218
Донец В. И., Жуков Р.С. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ *(ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия*…… 222
Зарубанов В.В., Блашкевич А.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ *(УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь*….. 225

Исембаев С.В., Иванов А.А., Кашицына А.А., Николаев Г.М. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ *(ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический университет»), г. Йошкар-Ола, Россия*…….. 228
Ишчибаев М.М., Яруллин А.Г. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ *(ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»), г. Казань, Россия*…… 231
Кольниченко Д.И., Скворцова С.О. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ САМБО НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления»), г. Новосибирск, Россия*…… 234
Коротько С.В., Курилова А.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ *(ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»), г. Краснодар, Россия*…… 237
Крянёва Е.К., Земченко А.М., Лукашина Е.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ *(ФБГОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия*…… 240
Кошаренко М. С., Бурченко Т. В. ВЫЯВЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ НАЧАЛА СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ *(ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж»), г. Белгород, Россия*…… 244
Лямасова Я. Д., Григорьев Д. В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В КОННОМ СПОРТЕ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 248
Перевозчиков Д.В., Уланова О.Б. РАССМОТРЕНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВ И НЕДОСТАТКОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА *(ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет - МСХА имени К.А. Тимирязева»), г. Москва, Россия*…… 251
Набиуллин С.И., Ягафаров Р.Р., Роженцев А.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ *(ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»), г. Уфа, Россия*…… 254
Новик Р.А., Вашкевич В.И. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ *(УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь*…… 258
Сафина А.А., Грачёв А.С., Лукашина Е.Е. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ *(ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия*…… 260
Симонова М.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана»), г. Казань, Россия*…… 265
Сирош М.Л., Иванов М.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ *(ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия*…… 268

Тойц Е.А., Сугита А.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ *(ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» (Сахалинский институт железнодорожного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Южно-Сахалинске)), г. Хабаровск, Россия*…… 283
Уткин С.В., Бекасова С.Н. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ АГРЕССИИ У СПОРТСМЕНОВ 17-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ *(СПб ГБПОУ «Училище олимпийского резерва №1»), г. Санкт-Петербург, Россия*…… 286
Шабалина Е.С., Сердюкова Е.Н. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ НЕГАТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ *(УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь*…… 290
Шакирова А.Е., Смелкова Е.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ *(ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана»), г. Казань, Россия*…… 294
Черепанов А.Ю., Сапаров Б.М. ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА СОН СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Уральский государственный аграрный университет»), г. Екатеринбург, Россия*…… 298

Секция «***АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ***»*

Аверина А.В., Терехина И.В. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО И ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ *(ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет»), г. Омск, Россия*…… 303
Антибура Д.В., Коруковец А.П. ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ МИНИ-ФУТБОЛОМ *(ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия*…… 308
Гавриленко И.А., Блашкевич А.В. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ *(УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь*…… 310
Длубаковская А.В., Бернатович И.Ф. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ *(УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь*…… 314
Дрокин А.С., Коруковец А.П. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия*…… 317
Дуракова А. Ю. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия*…… 321
Ковтонюк Н.И., Коротько С.В. ПРОБЛЕМА ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ МНОГИХ СТУДЕНТОВ В СПОРТЕ *(ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»), г. Краснодар, Россия*…… 323

Кузнецов Д.А., Ишкина О.А. ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ *(ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Кинель, Россия*…… 329
Кузнецов Д.А., Ишкина О.А. ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ *(ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Кинель, Россия*…… 331
Левенков К.С., Роженцев А.А., Ягафаров Р.Р. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»), г. Уфа, Россия*…… 334
Никитина В.Д. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 338
Рябухин М.А., Яруллин А.Г. КОМПЛЕКС ГТО В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ *(ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»), г. Казань, Россия*…… 343
Ридецкий И.А., Сущинский П.В., Немцов А.А, Локтионов А.А. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ОРГАНИЗМА В ТОНУСЕ И ПОСТОЯННОЙ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ *(УО «Военная Академия Республики Беларусь»), г. Минск, Беларусь*…… 346

Секция ***«СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»***

Абдуразаков Х.А., Ахматов М. О МЕРАХ ПО ВНЕДРЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДАЛЬНЕЙШЕМУ РАЗВИТИЮ МАССОВОГО СПОРТА В СТРАНЕ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К МАССОВЫМ СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ *(Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан* …… 351
Allambergenova Sh.Zh., Karimova N.H. РАЗВИТИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ *(Национальный Университет имени Мирзо Улуғбека), г. Ташкент, Узбекистан*..... 354
Bakiev Z.A., Davidov B.B., Fayzullayev T.S. THE SIGNIFICANCE OF MARKETING OF SOCIAL SERVICES IN THE STABLE ECONOMIC AND POLITICAL PATH OF UZBEKISTAN *(National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan*…… 356
Бакунов С.К., Усцелемова Н.А. БАСКЕТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ *(ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова»), г. Магнитогорск, Россия*…… 358
Варданян Р.А., Иванова С.Ю. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СОВРЕМЕННУЮ МОЛОДЕЖЬ *(ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия*…… 361
Волкова Д.Д., Юрченко А.Л. ОБОСНОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНСТИТУТА ВОЛОНТЕРСТВА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ *(ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»), г. Москва, Россия*…… 365
Ибраева Р.Р., Самигуллина Е.В. РОССИЯ И ДОПИНГОВЫЙ СКАНДАЛ *(ФГБОУ ВО «Уфимский государственный авиационный технический университет»), г. Уфа, Россия*…… 369

Калинец П.П. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА *(УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»), г. Брест, Беларусь*…… 376
Karimov U.Q., Mukhsinov S.H. INTERNATIONAL MARKETING *(National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan*…… 378
Колесникова А.В., Коротько С.В. ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ *(ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»), г. Краснодар, Россия*…… 381
Корнилова А.С. СОСТОЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ, ОРГАНИЗАЦИЯХ, НА ПРЕДПРИЯТИЯХ И ОБЪЕДИНЕНИЯХ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ *(ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия*…… 384
Кузьминых А.Н., Мезенцева В.А. ВЛИЯНИЕ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА *(ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Кинель, Россия*…… 390
Кузьминых А.Н., Мезенцева В.А. РАННИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА *(ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Кинель, Россия*…… 394
Куприянова А.А., Белова Т.Ч. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ИСКУССТВОМ *(УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь*…… 399
Лаптева В.А., Могунова М.Н. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА *(ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»), г. Воронеж, Россия*…… 403
Мошков А.Н., Почкин М.О., Груздев А.С. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ДВИГАТЕЛЬ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ *(ФГБОУ ВО «Ивановский государственный химико-технологический университет»), г. Иваново, Россия*…… 406
Нестерова Е.Д., Смелкова Е.В. СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ *(ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины)», г. Казань, Россия*…… 410
Овчинникова А.А., Белова Т.Ч. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ И В НАШЕ ВРЕМЯ *(УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь*…… 413
Савушкин М., Беляева А., Лукашина Е.Е. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РОССИИ *(ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия*…… 417
Саловарова Н.А. НЕСТАНДАРТНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ *(ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России), г. Иркутск, Россия*…… 422
Сорокин М.С., Барановская П.С., Лукашина Е.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ *(ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия*…… 425

Тё О.С., Тё С.Э., Тё С.Ю. ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ КАК ВИДА СПОРТА ОЛИМПИЙСКОЙ ПРОГРАММЫ *(ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омский автобронетанковый инженерный институт, филиал ВА МТО имени генерала армии А.В. Хрулёва), г.г. Омск, Санкт-Петербург, Россия* …… 429
Шульгина А.А., Ананьева В.Н. ВЛИЯНИЕ КРИЗИСА, ВЫЗВАННОГО ПАНДЕМИЕЙ COVID-19, НА МИРОВУЮ ИНДУСТРИЮ СПОРТА *(УО «Белорусский государственный университет физической культуры»), г. Минск, Беларусь*…… 434
Чернышева К.В. ФОРМЫ МАРКЕТИНГОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ *(Узбекский государственный университет физической культуры и спорта), г.Чирчик, Узбекитсан*..... 438

Секция ***«НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»***

Алабугина А.А., Лисовенко А.А., Шиняева В.Б. ДИСПЛАЗИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА У СТУДЕНТОК СИБУПК, ЛЕЧЕНИЕ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА *(АНОО ВО Центросоюза Российской Федерации «Сибирский университет потребительской кооперации»), г. Новосибирск, Россия*…… 443
Артющенко А.М., Клокова Е.А. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ *(ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия*…… 447
Белозерова И.А., Королева И.В. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА ПРИ ОЖИРЕНИИ *(ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия*…… 452
Боголюбова Е.П. РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ В БОЧЧА *(ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»), г. Воронеж, Россия*…… 455
Бурлакова Т.Б. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ *(ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет»), г. Москва, Россия*…… 459
Васильева Ю.С. СУСТАВНЫЕ РАСТЯЖКИ В ПАРАХ В МЕТОДИКЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 462
Галуцких А.А., Нгуен К.З. ИНКЛЮЗИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ *(ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия*…… 466
Гилева К.Н., Свешникова М.А., Пешкумов О.А. НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МАЛОАКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 469
Зайцева И.И. ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ ПОСЛЕ ТРАВМ КОНЕЧНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия*…… 472

Захарова П.П., Юрченко А.Л. РАЗВИТИЕ МЕДИЦИНСКОГО ТУРИЗМА В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОКАЗАНИЯ УСЛУГ *(ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ)», г. Москва, Россия*…… 476
Карелина В.В., Андреев В.В. МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ (ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ), ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ *(ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), г. Абакан, Россия*…… 482
Кольцова Е.В., Глинкин Б.Н. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 485
Краснова А.Н. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ *(Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»), г. Чебоксары, Россия*…… 491
Лепешичев А.В., Митрофанова А.Г. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СОЦИАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ *(ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия*…… 496
Немцева А.О. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 499
Пискарев А.С., Башмак А.Ф. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НЕРВНОМ РАССТРОЙСТВЕ *(ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Кинель, Россия*…… 503
Полозов П.П., Тигунцев С.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ МИОПИИ И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЕЁ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ *(ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России), г. Иркутск, Россия*…… 507
Раменская Д.В., Фоминых А.В. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ С ЗПР, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ *(ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), г. Абакан, Россия*…… 510
Сахарова А.И., Рыбина Л.Д. ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ *(ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»), г. Иркутск, Россия*…… 514
Табакова А.М., Пьянзин М.А. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ *(ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет» (НИУМГСУ), МАОУ «Лицей № 3»), г.г. Москва, Чебоксары, Россия*… 521
Тяпкина Д.С., Иванова Е.Н. ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ *(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия*…… 527
Цыбикова Н.А., Дронина О.А. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ *(ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет»), г. Иркутск, Россия*…… 531

Секция ***«СОЦИАЛЬНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»***

Акулова А.А., Рафикова А.Р. ИНТЕРЕСЫ СТУДЕНТОВ БЕЛАРУСИ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ *(УО «Академия управления при Президенте Республики Беларусь»), г. Минск, Беларусь*…… 537
Брянцева Л.Н., Тимофеева И.В. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ *(Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»), г. Екатеринбург, Россия*…… 540
Гильфанова А.А. К ВОПРОСУ О СОЦИАЛЬНЫХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМАХ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ *(Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. Елабуга, Россия*…… 543
Серова Т.А., Федотова Т.Д. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ В РАЗВИТИИ *(филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки), г. Ессентуки, Россия*…… 546
Хасанова Д.Р. О НЕОБХОДИМОСТИ КУРСА «ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ *(Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия*…… 552
Хорева О.А. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЁ ВИДОВ *(ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»), г. Воронеж, Россия*…… 556

Секция ***«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ»***

Бакиев З.А., Керимов Ф.А. ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ *(Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан*…… 560
Бовтрель В.В. КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ НИЗКОГО СТАРТА *(УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь*…… 563
Бойняков А.О, Блашкевич А.В. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ *(УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь*….. 567
Верзакова Д.А., Кузьмин А.М. АНАЛИЗ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФЕНОМЕНА ТРЕВОЖНОСТИ В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ *(ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»), г. Челябинск, Россия*…… 570

Виценя М.Д., Шаталова М.Д., Лукашина Е.Е. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ *(ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия*……. 573
Волкова С.С. ИЗМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОРРЕКТИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ *(УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь*…… 576
Гнездилов Ф.А. ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ *(ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова)», г. Белгород, Россия*…… 580
Головизин Т.В., Тарасова О.А. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ У ЮНОШЕЙ 2012-2015 г.р. *(ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия*…… 583
Давидов Б.Б., Файзиев О.Д. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ *(Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан* …… 586
Зуев Д.Р., Нгуен К.З. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ *(ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия*…… 592
Ильютчик А.И., Курмашов А.Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВО ВНУТРЕННИХ ВОЙСКАХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ *(УО «Военная Академия Республики Беларусь»), г. Минск, Беларусь*…… 596
Иминова З., Рахимов В.Ш. АНАЛИТИКА В СПОРТЕ. КТО ЭТО – СПОРТИВНЫЙ АНАЛИТИК И ЧЕМ ОН ЗАНИМАЕТСЯ? *(Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан* …… 598
Коноплев Д.А., Курмашов А.Н. ВЗГЛЯД КУРСАНТА НА ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ *(УО «Военная академия Республики Беларусь»), г. Минск, Беларусь*…… 603
Конанков В.А. СИЛОВЫЕ ПАРАМЕТРЫ ГРЕБКА, ВЫПОЛНЯЕМОГО НА ГРЕБНОМ ЭРГОМЕТРЕ *(УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь*…… 605
Лебедева Н.О., Кузнецова Е.Д. ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ СНИЖЕНИЯ ВЕСА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ *(ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия*…… 609
Муродов К.Н., Адилов С.К. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ И УПРАЖНЕНИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ *(Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан*…… 613
Nakibullayeva Sh.X., Karimova N.Kh. BASICS OF SPORTS MANAGEMENT *(National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan*…… 616
Nakibullayeva Sh.X., Rakhimov V.Sh. MANAGEMENT OF ACTIVITIES IN THE OPENING OF SPORTING EVENTS THROUGH THE TECHNIQUES OF NETWORK PLANNING *(National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan*…… 622

Окенов Р.Н., Окатенко К.В., Командик Т.Д. ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА И ЛАКТОВЕГЕТАРИАНСТВА НА РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У МУЖЧИН *(Павлодарский педагогический университет, Кыргызская академия образования), г. Павлодар, Казахстан, г. Бишкек, Киргизия*…… 625
Taniqulova Z.R, Karimova N.Kh. SPORTS SERVICE *(National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan*…… 628
Taniqulova Z.R., Rakhimov V.Sh. IMPORTANCE OF APPLICATION OF MODERN TECHNOLOGIES IN SPORTS *(National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan*…… 630
Филипович Д.В., Романчук В.О. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ УРОВНЯ ЭКТОМОРФ: ТРЕНИРОВКИ, ПИТАНИЕ, СОН *(УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь*…… 632
Хайбрахманова Р.Р., Григорьев С.Н., Кириллов Н.А. ВНУШЕНИЕ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ *(ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г.г. Йошкар-Ола, Чебоксары, Россия*…… 635
Хмельницкая М.П. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ДВИЖЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ *(УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь*…… 638
Шевченко М.С. РАЗВИТИЕ ЧИРЛИДИНГА КАК ВИДА СПОРТА *(ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана»), г. Казань, Россия*…… 642
Щученко А.Г. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПОДАЧИ *(УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь* …… 646

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Материалы Международной научно-практической конференции
03 февраля 2022 года,
ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ
г. Чебоксары, Россия
НУУз имени Мирзо Улугбека
г. Ташкент, Узбекистан

Отв. за выпуск: В. К. Таланцева, А. И. Платунов

Издано в авторской редакции