**Министерство науки и высшего образования**
**Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное**
**образовательное учреждение высшего образования**
**«Казанский государственный энергетический университет»**

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Всероссийская с международным участием
научно-практическая конференция
(Казань, 20-21 марта 2024 г.)

Электронный сборник статей по материалам конференции

Казань
2024

УДК 796
ББК 75.1
Ф 72

*Рецензенты:*
канд.биол. наук, зав. кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО «КГЭУ» Н.В. Васенков
канд.биол. наук, доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «КГЭУ» И.Ф. Ибрагимов

*Редакционная коллегия:*
А.В. Леонтьев (гл. редактор), И.Г. Ахметова, И.В. Ившин, И.В. Жукова

**Ф 72 «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии»:** матер. Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф. (Казань, 20-21 марта 2024 года): / редкол.: А.В. Леонтьев (гл. редактор) и др. Казань: Казан.гос. энерг. ун-т, 2024. 293 с.

ISBN 978-5-89873-661-3

Опубликованы материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции **«Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии»** по следующим научным направлениям:

1. Педагогические и психологические аспекты физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма.
2. Медико-биологическое сопровождение занятий по физической культуре и спорту, а также по адаптивной физической культуре и спорту.
3. Экономические, социально-культурные, информационные и юридические аспекты физической и адаптивной физической культуры, спорта итуризма.
4. Современные тенденции развития студенческого спорта и подготовки спортивного резерва.
5. Инновационные методыи IT-технологии в системе спортивной подготовки, и при проведении занятий по физической культуре и спорту в вузе.

Предназначен для научных работников, аспирантов и специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта, а также для студентов вузов физкультурного и нефизкультурного профиля.

Материалы докладов публикуются в авторской редакции. Ответственность за их содержание возлагается на авторов.

УДК 796
ББК 75.1

ISBN 978-5-89873-661-3

© ФГБОУ «Казанский государственный энергетический университет», 2024

# СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 796.01

## ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Григорий Алексеевич Алексеев[1], Ильдар Тагирович Хайруллин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]alekseevgrisha2019@mail.ru, [2]hairullin_it@mail.ru

***Аннотация.*** Плавание не распространено как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы, хотя оно является одним из наиболее подходящих видов спорта для студентов специальной медицинской группы и, иногда, оно является единственно возможным видом физической активности для студентов, имеющим ограничения для занятия физической культурой на суше. В своей статье я попытаюсь доказать благотворное влияние плавания на физическую культуру студентов, относящихся к специальной группе.

***Ключевые слова.*** Плавание, здоровье, физическое воспитание, физическая культура, специальная медицинская группа (СМГ).

## SWIMMING AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

Grigory Alekseevich Alekseev[1], Ildar Tagirovich Khairullin[2]
[1,2] "KSPEU", Kazan, Republic of Tatarstan
[1]alekseevgrisha2019@mail.ru, [2]hairullin_it@mail.ru

***Abstract.*** Swimming is not widespread as a means of physical education of special medical group students, although it is one of the most suitable sports for students of a special medical group and, sometimes, it is the only possible type of physical activity for students with restrictions for physical education on land. In my article, I will try to prove the beneficial effect of swimming on the physical culture of students belonging to a special group.

***Keywords.*** Swimming, health, physical education, physical culture, special medical group (SMG).

**Актуальность.** В настоящее время актуальна проблема физического воспитания студентов, имеющих те или иные отклонения в физическом

здоровье. Обычно, они входят в специальную медицинскую группу. Таким студентам особенно требуется физическая активность. Физическое воспитание студентов СМГ должно быть направлено на постепенное общее повышение уровня физической подготовки подростков, устранение последствий заболеваний, которые привели к отклонениям в физическом развитии, развитие основных физических качеств и обучение двигательным навыкам. Одним из средств достижения обусловленных спецификой физического воспитания студентов СМГ целей может являться плавание.

**Цель и задачи исследования.** Цель моего исследования – доказать благотворное влияние плавания на физическую культуру студентов, относящихся к специальной медицинской группе, и составить некоторые рекомендации по разработке занятий плаванием со студентами этой группы. Задачами исследования являются: изучение пользы плавания для здоровья студентов, определение особенностей проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы и вывести рекомендации по проведению занятий плаванием с этими студентами.

**Методика проведения исследования.** На основе использованных источников будетизучена польза плавания для здоровья в целом, определены особенности проведения занятий по физической культуре для студентов СМГ, выделены ограничения и упражнения, рекомендуемые студентам, относящимся к СМГ, в зависимости от заболеваний, определены базовые особенности методики занятий по плаванию для студентов, занимающихся в СМГ. На основе изученного материала можно будет сделать вывод о целесообразности использования плавания как средства физического воспитания студентов, отнесённых к специальной медицинской группе, и вывести методические рекомендации для проведения занятий по плаванию в специальных медицинских группах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Статистика показывает, что около 30 % студентов в России входят в специальную медицинскую группу, и число этих студентов растёт на 3-8% ежегодно. В силу значительных временных или постоянных отклонений в состоянии здоровья их физические возможности ограничены, поэтому занятия для них не могут проводиться вместе с основной группой. Физическое воспитание студентов СМГ должно быть направлено на постепенное общее повышение уровня физической подготовки подростков, устранение последствий заболеваний, которые привели к отклонениям в физическом развитии, развитие основных физических качеств и обучение

двигательным навыкам. Одним из средств достижения обусловленных спецификой физического воспитания студентов СМГ целей может являться плавание.

ВсоответствиисработамиР. Н. Жаворонкова и К. Д. Разживиной существуют некоторые ограничения, применимые к занятиям физической культуры, а также рекомендуемые виды физических упражнений [2,5]. Студенты с большинством заболеваний желудочно-кишечного тракта, суставов, почек, сердечно-сосудистой системы имеют рекомендации от врачей к занятию плаванием.

Мною был проведён небольшой опрос о пользе плавания среди студентов моей группы в ВУЗе, его результаты представлены в виде диаграмм на рисунке (Рисунок 1). В тестировании приняло участие 25 человек. Абсолютно все студенты умеют плавать и убеждены в том, что плавание полезно для здоровья. Также, был задан вопросы о том, получали ли студенты травмы во время плавания какую пользу оно приносит для организма человека. Травмы получали лишь 12 % процентов, что относительно немного по сравнению с другими видами спорта. Из направлений положительного влияния плавания на организм студенты наиболее осведомлены о том, что плавание закаляет организм человека, развивает дыхательную систему и мускулатуру и вызывает положительные эмоции. Участвовавшие в опросе менее осведомлены о том, что плавание помогает сбросить лишний вес, снимает усталость и улучшает осанку.

Рис. 1 - Результаты социологического опроса

В работе «Адаптация ценностей физической культуры для людей с ограниченными возможностями» главным аспектом в проведении занятий по плаванию в специальных группах указывается личностная ориентированность занятий, вера студента в то, что преподаватель искренне заинтересован в повышении физической культуры подростка [4]. Главная задача преподавателя в этом случае – раскрыть студенту его возможности, о которых он может не знать из-за ложного представления об ограничениях, связанных со своей болезнью. Не менее важно заинтересовать студента в физическом воспитании. При удачной организации учебного процесса подросток сможет сделать то, чего не мог раньше, и будет сам себя мотивировать, почувствует веру в свои способности.

Г. В. Боброва утверждает, что современная молодёжь мало занимается физическим спортом, студенты быстро выдыхаются как по причине слабого развития мышц, так и малого объёма лёгких [1]. Для успешного обучения наиболее нужными являются тренировки: ёмкости лёгких, времени задержки дыхания, точности выполнения заданий. В совокупности с желанием и умением держаться на воде возможно рациональное изучение одной из техник плавания.

С целью определения эффективности плавания для студентов СМГ К. В. Ивановым было проведено исследование [3]. Была сформирована контрольная группа студенток девушек, занятия которой проходили в бассейне 2 раза в неделю по 45 минут, использовались различные упражнения с элементами аэробики, развивающие физические качества, плавание различными спортивными стилями. В ходе исследования у занимающихся студентов произошли достоверные изменения в показателях, характеризующих мощность аппарата внешнего дыхания, в развитии органов дыхания, в физической работоспособности, адаптационных возможностях организма. Увеличилась жизненная ёмкость лёгких ($t=2,84$, $p<0,05$), уменьшилась масса тела ($t=2,79$, $p<0,05$) и частота сердечных сокращений в покое ($t=2,59$, $p<0,05$), после нагрузки ($t=3б03$, $p<0,05$) и период восстановления ($t=2,95$, $p<0,05$). Жизненный индекс в этой группе повысился на 23, 41%, что больше, чем при общепринятых учебно-оздоровительных занятиях.

**Заключение.** На основе моей статьи можно сделать вывод, что плавание помогает излечить неврозы и последствия травм опорно-двигательного аппарата и является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки. Регулярные занятия плаванием

положительно влияют на организм в целом, повышаются его тонус, выносливость и другие характеристики. На основе этого можно подвести такой итог: плавание является эффективным средством физического воспитания студентов, относящихся к специальной медицинской группе.

## Список литературы

1. Боброва, Г. В. Оздоровительное плавание в практике физического воспитания студентов специальной медицинской группы: метод. Рекомендации [Электронный ресурс] / Г. В. Боброва, М. В. Степанова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ОГУ. - 2011. - 57 с- Загл. с тит. экрана. // URL: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/3016_20120202.pdf (дата обращения: 18.02.2024)

2. Жаворонков Р.Н. Технология высшего инклюзивного образования инвалидов, применяемая в Соединенных Штатах Америки [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2010. Том 2. № 5. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2010_n5/Zhavoronkov (дата обращения: 18.02.2024)

3.Иванов, К. В. Эффективность занятий плаванием со студентами специальной медицинской группы / К. В. Иванов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 56-58. – EDN LLXABD.

4. Постнова, А. Д. Адаптация ценностей физической культуры для людей с ограниченными возможностями / А. Д. Постнова, И. Т. Хайруллин // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 99-6. – С. 112-114. – DOI 10.18411/trnio-07-2023-348. – EDN UTJKWU.

5. Разживина, К. Д. Влияние физической культуры на восстановление сердечно-сосудистой системы / К. Д. Разживина, И. Т. Хайруллин // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 79-3. – С. 126-129. – DOI 10.18411/trnio-11-2021-125. – EDN KWYDYG.

УДК 796.015.14

# РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ ВУЗА: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

София Денисовна Арефьева[1], Олег Владимирович Илюшин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ» г. Казань, Республика Татарстан,
[2]ФГАОУ ВО «КФУ (Приволжский)» г. Казань, Республика Татарстан

[1]sofiya12012004@mail.rum, [2]ilushin-oleg@mail.ru

***Аннотация.*** Данная статья исследует влияние участия в спортивных командах вуза на развитие лидерских качеств среди студентов с педагогической и психологической точек зрения. Исследование основано на опросах студентов различных спортивных команд вуза, а также анализе педагогических и психологических факторов, влияющих на формирование лидерства в спортивной среде. Результаты позволяют выявить эффективные стратегии и методы, способствующие развитию лидерских качеств через участие в спортивных активностях в вузе.

***Ключевые слова.*** Лидерство, спортивные команды, вуз, студенты, педагогические аспекты, психологические аспекты, развитие, опрос, анализ.

# LEADERSHIP DEVELOPMENT THROUGH PARTICIPATION IN UNIVERSITY SPORTS TEAMS: PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS

Sofya Denisovna Arefieva[1], Oleg Vladimirovich Ilyushin[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan,
[2]FGAOU VO «KFU (VolgaRegion)»
[1]sofiya12012004@mail.ru, [2]ilushin-oleg@mail.ru

***Annotation.*** This article investigates the influence of participation in university sports teams on the development of leadership qualities among students from pedagogical and psychological perspectives. The research is based on surveys of students from various university sports teams, as well as an analysis of pedagogical and psychological factors affecting leadership formation in the sports environment. The results help identify effective strategies and methods for developing leadership qualities through participation in sports activities at the university level.

***Keywords.*** Leadership, sports teams, university, students, pedagogical aspects, psychological aspects, development, survey, analysis.

**Актуальность**. В современном образовательном контексте, где развитие лидерства становится все более важным аспектом подготовки карьеры, изучение этой темы приобретает ключевое значение. Кроме того, спортивная деятельность в университете представляет собой уникальную среду для формирования лидерских навыков, объединяя в себе элементы соревновательности, сотрудничества и саморазвития [1]. Поэтому анализ педагогических и психологических аспектов влияния спортивных команд вуза на развитие лидерства является важным шагом в понимании этого

процесса и разработке соответствующих стратегий обучения и воспитания [4].

**Цель и задачи исследования**. Основная задача исследования заключается в выявлении влияния участия в спортивных командах вуза на развитие лидерских качеств у студентов с педагогической и психологической перспективы. Цели исследования:

1. Изучить педагогические методы и подходы, используемые в спортивных командах вуза для развития лидерских качеств у студентов.
2. Определить психологические факторы, способствующие формированию лидерства в спортивной среде вуза.
3. Проанализировать отношение студентов к участию в спортивных командах и их восприятие себя в роли лидера.
4. Выявить основные препятствия и трудности, с которыми сталкиваются студенты при развитии лидерских качеств через спортивную деятельность в вузе.

**Методика проведения исследования**. Включала использование опросных форм для сбора данных среди студентов Казанского государственного энергетического университета. Опросные формы были специально разработаны с учетом задач и целей исследования и включали в себя вопросы, касающиеся участия студентов в спортивных командах вуза, их восприятия лидерства, а также факторов, влияющих на развитие лидерских качеств через спортивную деятельность. Участие студентов в опросе было добровольным и анонимным, что гарантировало конфиденциальность полученной информации и повышало достоверность результатов исследования. Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу с использованием соответствующих методов, что позволило выявить основные тенденции и закономерности в развитии лидерских качеств среди студентов через участие в спортивных командах вуза. Всего в опросе участвовало 24 человека.

**Результаты исследования и их обсуждение**. Было проведено несколько опрос:

- Опрос №1 показал, что 65% студентов оценивают себя как в основном или полностью лидеров в своих спортивных командах. Однако только 40% участников опроса уверены в своей способности эффективно мотивировать других членов команды.
- Опрос №2 выявил, что 85% студентов считают, что участие в спортивных командах вуза способствует развитию их лидерских качеств. Кроме того, основными навыками, которые они приобрели благодаря

спортивной деятельности, являются умение работать в команде (75%), лидерство (60%) и мотивация (45%).

Полученные результаты подтверждают важную роль спортивной деятельности в развитии лидерских качеств у студентов вуза. Однако, несмотря на высокий уровень самооценки в роли лидера, значительная часть участников опроса признала недостаточность своих навыков в мотивации других членов команды. Это указывает на необходимость более системного подхода к развитию лидерских навыков через спортивную деятельность в вузе, включая проведение дополнительных тренингов и обучающих мероприятий.

**Заключение**. В проведенном исследовании было показано, что участие в спортивных командах вуза имеет значительное влияние на развитие лидерских качеств среди студентов. Несмотря на некоторые ограничения и недостатки, связанные с самооценкой и способностью мотивировать других членов команды, результаты опросов подтвердили важность спортивной деятельности в формировании лидерских навыков.

Рис. 1. Агитационное собрание «ССК» в КГЭУ.

Важно отметить, что в Казанском государственном энергетическом университете существует студенческий спортивный клуб (ССК), который играет ключевую роль в стимулировании студентов к активному участию в спортивных мероприятиях (рисунок 1). ССК предоставляет студентам возможность участвовать в различных видах спорта, повышать свои профессиональные навыки и развивать лидерские качества через соревновательную и коллективную деятельность [2,3].

Таким образом, на основании полученных результатов исследования и учитывая значимость студенческого спортивного клуба в университете, можно сделать вывод о необходимости дальнейшего совершенствования и развития спортивной инфраструктуры в вузе для эффективного формирования лидерских качеств у студентов. Дополнительные инвестиции в спортивные программы и ресурсы помогут создать более благоприятные условия для развития лидерства среди студентов, что в свою очередь способствует формированию качественной и компетентной кадровой базы в области энергетики и других смежных сферах.

## Список литературы


1. Илюшин О.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ / О. В. Илюшин, С.В. Абзалова, Р.Р. Шайхиев, А.С.Никитин // Перспективы науки. -2021, №12(147), С, 191-194.
2. Илюшин О.В. Дидактические основы оздоровительной физической культуры студентов / И. И. Басиров, Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин // Перспективы науки, - 2019. - №2(113). - С. 133-136.
3. Илюшин О.В. Формы и средства восстановления организма при избыточной массе тела / О.В.Илюшин, А.М.Валеев, М.Б. Попова, А.А.Шайхисламов // Журнал «Перспективы науки» №2 (149) 2022 г. - Тамбов: Издательский дом «ТМБпринт». - С. 107-110
4. Психология конструктивной конфликтности личности / Н. В. Гришина, А. В. Карпов, В. И. Панов [и др.]. – Ярославль: ООО "Издательско-полиграфический комплекс "Индиго", 2013. – 336 с. – ISBN 978-5-91722-155-7. – EDN VWCCGB.


УДК 796.01:159.9

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ


Айрат Фердинандович Ахметшин,
Казанский инновационный университет им. Тимирясова, г. Казань, Республика Татарстан
airat.ahmetshin@mail.ru


***Аннотация.*** Статья посвящена исследованию роли физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Занятия физической культурой и спортом, участие в соревнованиях, посещение спортивных мероприятий – все перечисленные

аспекты занимают значительную нишу в духовном становлении человека, в его нравственном и физическом воспитании. Кроме того, с учетом постоянных стрессовых ситуаций, встречающихся в современном обществе, спорт помогает людям избежать психоэмоционального перенапряжения.

***Ключевые слова.*** Физическая культура, спорт, духовное воспитание, личность, психоэмоциональное состояние

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SPIRITUAL EDUCATION OF THE INDIVIDUAL

Airat Ferdinandovich Akmetshin
Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov, Kazan, Republic of Tatarstan
airat.ahmetshin@mail.ru

***Annotation.*** The article is devoted to the study of the role of physical culture and sports in the spiritual education of the individual. Physical education and sports, participation in competitions, attendance at sporting events - all of these aspects occupy a significant niche in the spiritual formation of a person, in his moral and physical education. In addition, given the constant stressful situations encountered in modern society, sports help people avoid psycho-emotional overvoltage.

***Keywords.*** Physical culture, sports, spiritual education, personality, psycho-emotional state

**Актуальность.** Духовное воспитание личности начинается с раннего детского возраста. Первые шаги в этом направлении человеку помогает сделать семья, далее – школа, институт, рабочий коллектив, окружающее общество в целом. В качестве одного из способов духовного воспитания в каждом указанном институте общества применяется физическая культура и спорт. Таким образом, взаимосвязь занятий спортом и духовного становления личности можно заметить на всем жизненном пути человека.

Занятия физической культурой способствуют не только укреплению здоровья людей, но и росту социально-экономической активности населения, развитию талантов и способностей, удовлетворению духовных и физических потребностей индивидуумов. В связи с этим нам представляется актуальной и злободневной тема взаимосвязи духовного воспитания личности с занятиями спортом и физической культурой, осознанием важности активного и здорового образа жизни.

**Цель и задачи исследования.**

Цель исследования – показать роль физической культуры и спорта в духовном становлении личности.

Задачи исследования:

- раскрыть основные сферы, задачи влияния физической культуры и спорта на духовное развитие личности;

- описать взаимосвязь физической культуры и спорта и духовного воспитания личности;

- выявить перспективы влияния физической культуры и спорта на духовное совершенствование человека.

**Методика проведения исследования.**

При написании научной работы были использованы следующие методы исследования: метод обобщения, методы анализа и синтеза, метод анализа документов, метод наблюдения.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Перечислим основные задачи, которые, по мнению большинства исследователей, решают занятия физической культурой и спортом в процессе духовно-нравственного воспитания личности [1]:

- привитие приверженности к здоровому образу жизни;
- развитие коллективных навыков;
- актуализация понятий чести, достоинства, честной борьбы;
- формирование полезных привычек;
- тренировка силы воли, развитие дисциплины, трудолюбия;
- повышение стрессоустойчивости;
- развивают понимание прекрасного, этики и эстетики;
- поддерживают постоянный интерес к состоянию здоровья, к развитию физическихсил, эстетическихкачеств тела, функциональности и выносливости организма.

Решение вышеуказанных задач происходит на протяжении всей жизни человека, начиная с детского возраста и вплоть до самой старости. Любовь к занятиям спортом в первую очередь воспитывают в детях родители, отдавая их в разные спортивные секции, кружки с раннего детского возраста. Далее, в школе, в институте, в трудовых коллективах люди постоянно сталкиваются с физической культурой и взаимодействуют друг с другом, с учителями, с тренером и членами команды в рамках спортивных занятий. Эти процессы способствуют не только физическому развитию человека, но и духовному воспитанию личности, формированию морально-нравственных качеств. Рассмотрим более подробно данные процессы.

Чувство коллективизма и взаимопомощи развиваются в людях через систематическое выполнение следующих действий:

- расстановка и уборка спортивных снарядов, инвентаря во время коллективной тренировки;
- коллективная подготовка и уборка спортивных площадок;
- коллективная тренировка;
- единство целей;
- отдых детей в спортивных лагерях.

Воспитание в людях трудолюбия и целеустремленности достигается посредством многократного повторения физических упражнений, несмотря на допустимую физическую усталость и монотонность процесса.

Добиться большей стрессоустойчивости помогает столкновение со следующими процессами в ходе занятий физической культурой и спортом [2]:

− быстрая смена обстановки, необходимость мгновенной реакции во время матчей, соревнований;

− преодоление страха соперничества;

− понимание того, что именно от усилий каждого занимающегося или соревнующегося зависит исход тренировки/борьбы;

− преобладание командных интересов над личными;

− безусловное подчинение правилам спортивных состязаний, правилам занятий спортом и физической культурой;

− необходимость постоянного уважительного общения с соперниками или же с напарниками, с тренером и в том числе с болельщиками.

Отметим также, что правильно организованные занятия физической культурой и спортом являются отличным средством предупреждения переутомления, нервных срывови неврозов.

Эстетическое воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом достигается благодаря созерцанию движений, костюмов, образов художественных гимнастов, фигуристов, акробатов. Выступления в указанных выше и многих других направлениях представляют собой целую художественную постановку. Благодаря этому спортсмены и зрители прививают себе чувство прекрасного, развивают общую культуру, совершенствуются в духовном плане [2].

Современное мировое сообщество нуждается в физической культуре и спорте как средстве укрепления межнациональных, международных связей. Последнее весьма актуально в условиях нестабильных, зачастую агрессивных международных политик многих стран.Проведение крупных

спортивных соревнований, таких, как чемпионаты мира, олимпийские игры, позволяют поддерживать миролюбие, уважение, взаимопонимание и честное соперничество между спортсменами и болельщиками, между гражданами разных стран.Кроме того, как спортсмены, так и зрители подобных соревнований получают уникальную возможность знакомства скультурными ценностями, с традициями и обычаями других народов. Данное направление, на наш взгляд, является перспективным для развития и изучения в целях духовного воспитания и развития личности в частности и общества в целом.

**Заключение.** Таким образом, вышеперечисленные факты свидетельствуют о значительном вкладе физической культуры и спорта в формирование всесторонне развитой духовной личности. Основными задачами физической культуры и спорта в процессе духовного становления личности являются пропаганда здорового образа жизни и полезных привычек, умения взаимодействовать в коллективе, сохранения чести и достоинства, развитие эстетических, физических и волевых качеств личности. К перспективным направлениям в данной отрасли, на наш взгляд, относится укрепление международных связей, толерантного отношения и взаимопомощи, взаимоуважения между представителями разных стран и народов.

## Список литературы

1. Мазаник, В. В. Роль физической культуры и спорта в духовном формировании личности / В. В. Мазаник. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 26 (473). — С. 137-139. — URL: https://moluch.ru/archive/473/104604/ (дата обращения: 09.02.2024).

2. Тоцкая М.Р., Белименко С.И., Степаненко М.Р., Пасечник Ж.В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности / Сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции [Электронный ресурс] // URL: https://interactive-plus.ru/e-publications/e-publication-549.pdf (дата обращения: 09.02.2024).

УДК 796.01:159.9

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

Елена Игоревна Берилова
ФГБОУ ВО КГУФКСТ, г. Краснодар, Россия
berilovanew@mail.ru

***Аннотация.*** В статье приводятся результаты исследования психологических ресурсов совладающего поведения у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой. В исследовании участвовали 50 спортсменов подросткового и юношеского возраста. В корреляционном исследовании не было установлено достоверных взаимосвязей между показателями самоэффективности и предпочитаемых спортсменамисoping-стратегиями. При этом высокий эмоциональный интеллект в обеих выборках определяет выбор атлетами coping-стратегии, связанной с фокусированием на эмоциях. Результаты исследования подчеркивают значимость эмоционального интеллекта в преодолении стресса спортсменами.

***Ключевые слова.*** Спортсмены, эмоциональный интеллект, coping-стратегии, стресс, самоэффективность

# PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF COPING BEHAVIOR IN ATHLETES ENGAGED IN WEIGHTLIFTING

Elena Igorevna Berilova
«KSUFKST», Krasnodar, Russia
berilovanew@mail.ru

***Annotation.*** The article describes the results of a study of the psychological resources of coping behavior in athletes engaged in weightlifting. The study involved 100 athletes of adolescent and youth age. The correlation study did not establish reliable relationships between self-efficacy indicators and the coping strategies preferred by athletes. However, the high emotional intelligence in both samples determines the athletes' choice of the coping strategy "focusing on emotions". The results of the study emphasize the importance of emotional intelligence in overcoming stress by athletes

***Keywords.*** Athletes, emotional intelligence, coping strategies, stress, self-efficacy

**Актуальность**. Спортивная деятельность имеет двойственную природу, с одной стороны на направлена на достижение высоких результатов и самореализацию спортсменов, а с другой - связана с высокими физическими и психическими нагрузками, вызывающими хроническое напряжение и стресс у атлетов [3, 6]. Успешное разрешение различных жизненных проблем, может быть связано с возрастными особенностями спортсменов, их квалификацией, видом спорта, личностными особенностями [2, 8]. В качестве личностных особенностей, определяющих предпочтение спортсменами определенных стратегий преодоления стресса выделяются эмоциональный интеллект, мотивация, тревожность, перфекционизм, психическая устойчивость, жизнестойкость, самооценка, локус контроля и др. [1, 5, 7]. Соответственно, вполне закономерно то внимание, которое уделяется исследователями, изучению совладающего поведения спортсменов и факторам, определяющим его эффективность [4].Важным аспектом преодоления трудностей атлетами на всех этапах спортивной карьеры является высокая самоэффективность их деятельности, высокий уровень эмоционального интеллекта и предпочтение ими конструктивных coping-стратегий, позволяющих совладать с трудными жизненными ситуациями, что определило актуальность нашего исследования.

**Цель и задачи исследования.** Цельисследования – установить особенности совладающего поведения у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.

**Методика проведения исследования.** Методы психологической диагностики: методика диагностики самоэффективности Дж. Маддукса, М. Шеера, опросник coping-стратегий Е.И. Гринь, методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла.Исследование было проведено на выборке из 50человек, подросткового и юношеского возраста, разной квалификации, занимающихся тяжелой атлетикой.

**Результаты исследования и их обсуждение**. В качестве психологических ресурсов совладающего поведения нами рассматривались самоэффективность и эмоциональный интеллект у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой. По результатам изучения coping-стратегий в группах спортсменов подросткового и юношеского возраста все стратегии преодоления стресса имеют средний уровень выраженности. По шкалам «Стратегия фокусирования на проблеме» и «Стратегия ухода от решения проблемы» нет достоверных различий между спортсменами разного возраста. Между выборками были установлены достоверные различия по шкале «Фокусирование на эмоциях», которая в

большей степени выражена у спортсменов юношеского возраста, которые в большей мере обращаются к регулированию своих эмоций в стрессовых ситуациях.Предпочтение в равной мере всех coping-стратегий спортсменами как подросткового, так и юношеского возраста, говорит об отсутствии у них опыта преодоления стрессовых ситуациях и стихийном пути их формирования.

В исследовании было установлено, что уровень самоэффективности у спортсменов подросткового и юношеского возраста в предметной сфере и в межличностной сфере находится в пределах нормальных значений. По такому показателю, как самоэффективность в сфере предметной деятельности выявленыдостоверные различия между группами. Данный показатель достоверно выше у спортсменов юношеского возраста, чем у подростков. По уровню самоэффективности в сфере межличностного общения достоверных различий не выявлено между спортсменами подростковой и юношеской группы.

В результате анализа особенностей выраженности эмоционального интеллекта в обеих группах, установлено, что его показатели находятся на среднем и низком уровне. Спортсмены юношеского возраста могут лучше управлять своими эмоциями, они осознают и понимают их, у них достаточно сформирована самомотивация, а также эмпатия по сравнению со спортсменами подросткового возраста.

Далее обратимся к данным, полученным в результате корреляционного анализа. По результатам корреляционного анализа не было выявлено взаимосвязей между предпочитаемыми coping-стратегиями спортсменами и показателями самоэффективности в обеих группах. При этом необходимо отметить, что были установлены достоверные взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта и coping-стратегиями как в группе спортсменов подросткового возраста, так и в группе спортсменов юношеского возраста. Было установлено, что чем выше уровень эмоционального интеллекта в обеих группах, тем в большей мере они предпочитают coping-стратегии, связанные с эмоциональным отреагированием трудной ситуации и стремлением разрешить проблему. Также следует отметить, что как для спортсменов подросткового возраста, так и для атлетов юношеского возраста эмоциональная осведомленность и умение распознавать эмоции у других, определяет высокую вероятность выбора стратегии ухода от решения проблем.

**Заключение.** В результате исследования можно сделать вывод о том, что существует настоятельная необходимость в психологическом сопровождении подготовки спортсменов, направленном на формирование

у них конструктивных стратегий преодоления стресса и развитии компонентов эмоционального интеллекта.

## Список литературы

1. Белоконь, В. О. Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости к стрессу у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта / В. О. Белоконь // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 29-31.

2. Босенко Ю. М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю. М. Босенко, Е. И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21, № 2. – С. 106-110.

3. Бочавер К.А. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5.- № 1. – С. 1-18.

4. Горская Г. Б. Конструктивность реагирования высококвалифицированныхтхэквондистов на стрессовые ситуации: психологические предпосылки / Г. Б. Горская, Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2010. – № 4. – С. 41-47.

5. Набойченко Е. С. Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности / Е. С. Набойченко, М. В. Носкова, В. Н. Шершнев // Перспективы науки и образования. – 2022. – № 6(60). – С. 445-458.

6. Распопова А. С. Психологические предпосылки устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации / А. С. Распопова, Ю. М. Босенко // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Международного научного конгресса : в 2 ч., Минск, 15–17 октября 2020 года. Том Часть 2. – Минск: Белорусский государственный университет культуры и искусств, 2020. – С. 489-493.

7. Рогалева Л. Н. Взаимосвязь перфекционизма и стратегий преодоления стресса у баскетболистов / Л. Н. Рогалева, Ю. А. Дубинкина, Р. А. Вичужанин, Т. В. Мартынова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 49-50.

8. Совмиз, З. Р. Особенности копинг-ресурсов спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / З. Р. Совмиз // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 80-87.

УДК 796.01:159.9

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ВОСПРИЯТИЯ УСПЕХА

Юлия Михайловна Босенко
ФГБОУ ВО Кубанский государственный университетфизической культуры, спорта и туризма, г.Краснодар, Россия
Lavina32@mail.ru

***Аннотация.*** В настоящее время спорт становится все больше психологически напряженным, и достижение успеха требует от спортсменов не только хорошей физической подготовки, но и умения справляться со стрессом и адекватно реагировать на успехи и неудачи. Особенно важным является формирование психологической устойчивости у юных спортсменов, так как это залог их будущих побед и успехов. В статье рассматриваются вопросы совершенствования психологической подготовки юных яхтсменов с учетом их реакции на успехи и неудачи на примере парусного спорта, который характеризуется высокой эмоциональной напряженностью и требует от спортсменов быстрого принятия решений и стрессоустойчивости.

***Ключевые слова.*** Яхтсмены, успех, неудача, ориентация на себя, ориентация на задачу, психологический тренинг.

# FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUNG YACHTSMEN CONSIDERING THEIR COMPETITIVE STABILITY AND PERCEPTION OF SUCCESS

Yulia Mikhailovna Bosenko
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia
Lavina32@mail.ru

***Annotation.*** Currently, sport is becoming more and more psychologically stressful, and achieving success requires athletes not only to be physically fit, but also to be able to cope with stress and respond adequately to successes and failures. It is especially important to develop psychological stability in young athletes, as this is the key to their future victories and successes. The article discusses the issues of improving the psychological preparation of

young yachtsmen, taking into account their reaction to successes and failures using the example of sailing, which is characterized by high emotional tension and requires athletes to make quick decisions and resist stress.

***Keywords***. Yachtsmen, success, failure, self-orientation, task orientation, psychological training.

**Актуальность**. В современном мире спорт играет важную роль в жизни людей, особенно молодежи. Он способствует развитию физических и психических качеств, формированию характера и воспитанию личности. Одним из популярных видов спорта является парусный спорт, который привлекает внимание многих людей своей красотой, романтикой и азартом. Однако, чтобы достичь высоких результатов в этом виде спорта, необходимо не только иметь хорошую физическую подготовку, но и обладать определенными психологическими качествами [1,3,4,7].

В процесс совершенствования психологической подготовленности юных яхтсменов мы предлагаем организовывать через проведение психологического тренинга, построенного на учетеособенностей соревновательной устойчивости и характере реакции спортсменов на успехи и неудачи. Главная задача тренинга – активизация и использование всех ресурсов спортсмена для более эффективного решения задач в тренировочной и соревновательной деятельности [2]. Многочисленные научные исследования подтверждают результативность тренингов в спортивной сфере. Ряд работ, основанных на данном подходе, неоднократно доказывают полезность тренингов для самых разных целей, включая профилактику негативных психических состояний, стимулирование практических форм интеллекта, мотивацию и, как результат, повышение конкурентоспособности атлетов [5, 6].

**Цель и задачи исследования.** Целью нашего исследования стала апробация психологического тренинга, ориентированного на развитие соревновательной стрессоустойчивости и закрепление конструктивных реакций на успехи и поражения, как эффективного инструмента психологической подготовки спортсменов.

**Методика проведения исследования.** Для диагностики у юных яхтсменов (n=25)устойчивости к соревновательному стрессу мы использовали анкету «Анкета спортсмена» (В.Э. Мильман), дляопределенияхарактераотношения куспеху/неудаче мы использовали методику выявления характера атрибуции успеха/неуспеха (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская)и анкету восприятия успеха (Roberts, G. C., Treasure D. C., &Balague, G. в адаптации Г.Б.Горской, Ю.М. Босенко,

Р.Н.Старостенко).Затем мы провели программу психологического тренинга, которая состояла из пяти различных частей (1 часть – раскрытие индивидуально-личностных особенностей спортсменов; 2 часть – формирование навыков постановки целей; 3 часть– созданиевнутренней мотивации; 4 часть–активизации личностных ресурсов спортсменов; 5 часть– закрепление навыков конструктивного поведения в условиях соревнований). После этого мы повторно измерили уровни соревновательного стресса и реакции на успех и неудачу.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Диагностика параметров устойчивости к соревновательному стрессу показала,что до тренинга показатели «Соревновательная эмоциональная устойчивость», «Спортивная саморегуляция» находились на низком уровне развития, а «Спортивная мотивация», «Стабильность-помехоустойчивость» имели средний уровень развития.Это указывает на то, что спортсмены могут подвергаться колебаниям эмоционального состояния в ходе соревновательной деятельности, что способно приводить к нерациональным затратам энергии, эффекту «перегорания» и усталости, а также к утрате контроля над действиями, которые могут привести к потере важных баллов и четкой стратегии действий. Это, в свою очередь, может вызвать снижение соревновательной мотивации, стабильности и устойчивости к помехам.

Так же диагностика чувствительности спортсменов к стрессорам различного происхождения (стрессор внутренней/ внешней неопределенность, внутренней/ внешней значимости) во время соревнований показала, что, все имеют средний уровень выраженности. Таким образом, юные яхтсмены то тренинга проявляли не уверенность в себе, в своих силах, были подвержены влиянию таких внешние условия, как высокий уровень мастерства соперника, значимость соревнования, зрители ит.д. В тоже время яхтсменов сопровождает боязнь травмы.

После тренинга показатели «Соревновательная эмоциональная устойчивость», «Спортивная саморегуляция» поднялись до среднего уровня развития, а показатели «Спортивная мотивация», «Стабильность-помехоустойчивость» хотя осталось в диапазоне среднего уровня развития, все же показали достоверный прирост значений. Также достоверно снизилась чувствительность спортсменов к стрессорам различного происхождения.

При анализе причин успеха и неудачи мы исходили из четырех основных категорий, согласно которым спортсмен объясняет свои достижения и провалы: «собственные усилия», «способности»,

«объективная сложность задания» и «везение». До тренинга спортсмены чаще всего объясняют проигрыши отсутствием удачи. Менее всего они склонны объяснять неудачу тем, что они плохо поняли объяснение. После тренинга у спортсменов все способы объяснения неудач выражены на среднем уровне, за исключением способа «объективная трудность задания». После тренинга спортсмены менее склонны объяснять свои неудачи сложностью задачи.

До начала тренинга яхтсмены чаще объясняли свои неудачи отсутствием усилий и навыков, оправдывая неудачи недостаточной старательностью. При объяснении своих неудач до тренинга спортсмены более склонны прибегать к атрибутивным стилям «Удача», «Объективная сложность», а после тренинга – к атрибутивным стилям «Усилия» и «Способности».

В результате анализа особенностей мотивации достижения успеха у яхтсменов установлено, что до проведения тренинга они демонстрировали высокие показатели по параметру «ориентация на себя» и средние значения по шкале «ориентация на достижение», что указывает на недостаточно выраженную целевую ориентацию. Яхтсменамдо тренинга было свойственно фокусироваться на собственной личности и стремлении показать превосходство над соперниками, что приводит к постоянному стрессу, вызванному непрерывным оцениванием собственных достижений и личных преимуществ. Вследствие чего они были подвержены эмоциональному выгоранию даже при незначительных колебаниях спортивного мастерства.

После тренинга мотивационный компонент успеха достиг необходимого для спортивного прогресса уровня - повысилась «ориентация на достижение» до высоких значений и достоверно уменьшилась «ориентация на себя», до низких значений. Таким образом, тренинг способствовал увеличению стремления продемонстрировать свое спортивное мастерство, мотивировал к профессиональному развитию, стимулировал развитие личных достижений, снизив при этом значимость неудачи.

**Заключение.** Таким образом, проведенный психологический тренинг оказал положительное влияние на отношение спортсменов к успеху и неудаче, повысил их стрессоустойчивости к соревнованиям, и в целом оказал благоприятное воздействие на психологические состояния спортсменов, что является значимым фактором для повышения психологической готовности яхтсменов.

Совершенствование психологической подготовленности юных яхтсменов черезучет реакции спортсменов на успехи и неудачи помогает тренерам определить сильные и слабые стороны своих учеников, а также разработать индивидуальные программы тренировок, направленные на развитие стрессоустойчивости, самоконтроля и уверенности в себе. Важно также учитывать индивидуальные особенности и предпочтения каждого юного яхтсмена, чтобы создать максимально комфортные условия для его развития и достижения успеха.

Таким образом, применение данного подхода способствует повышению качества тренировок и достижению более высоких результатов на соревнованиях.

Однако, для более глубокого изучения данной темы необходимы дальнейшие исследования, которые позволят определить наиболее эффективные методы совершенствованияпсихологической подготовленности юных яхтсменов. Таким как послетренинговое сопровождение, которое может стать важным инструментом для поддержания и развития, полученных во время тренинговой работы, профессиональных и личностных компетенций. Оно может включать в себя дополнительные задания по саморазвитию необходимых качеств, памятки для тренеров, а также справочный материал длясамоконтроля состояний во время соревнований.

## Список литературы


1. Босенко Ю.М., Распопова А.С., Берилова Е.И. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 7 (185). - С. 470-472.
2. Босенко Ю.М., Распопова А.С.. Психологический тренинг в физической культуре и спорте Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2023. - 126 с.
3. Пирожкова В.О. Особенности психической устойчивости у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. - 2021. - Т. 23. - С. 129-143.
4. Распопова А.С., Берилова Е.И., Босенко Ю.М. Предпосылки психологической надежности подростков, занимающихся вгреблей на байдарках и каноэ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2022. - № 7(209). - С. 327-329.
5. Распопова А.С., Босенко Ю.М. Использование психологического тренинга в физической культуре и спорте // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2020.- С. 225-229.

6. Совмиз З.Р. Психологический тренинг по развитию социального интеллекта спортсменов командных видов спорта как фактора стрессоустойчивости // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биологических наук, профессора А.С. Чинкина. - 2022. - С. 377-381.

7. Томилин К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 6–9.

УДК 796.323.088

# ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ КГЭУ

Георгий Романович Власов[1], Альберт Багъзанурович Хабибуллин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]Vlasov.bzns@gmail.com, [2]Khabibullin-1972@mail.ru

***Аннотация.*** В статье рассматривается значимость физической культуры в жизни человека. Рассмотрены соревновательные виды спорта, в частности баскетбол. Приведены результаты опроса студентов о наиболее востребованном виде спортивных игр и сделаны выводы. Раскрыто влияние баскетбола как на физическое, так и на психологическое состояние студентов.

***Ключевые слова.*** Физическая культура, соревновательные виды спорта, баскетбол, спорт, здоровье.

# THE INFLUENCE OF BASKETBALL ON THE PHYSICAL CONDITION OF KSPEU STUDENTS

GeorgyRomanovich Vlasov[1], Albert Bagzanurovich Khabibullin[2]
[1,2] "KSPEU", Kazan, Republic of Tatarstan
[1]Vlasov.bzns@gmail.com,[2]Khabibullin-1972@mail.ru

***Abstract.*** The article examines the importance of physical culture in human life. Competitive sports, in particular basketball, are considered. The results of a survey of students on the most popular type of sports games are presented and conclusions are drawn. The influence of basketball on both the physical and psychological state of students is revealed.

***Keywords.*** Physical education, competitive sports, basketball, sports, health.

**Актуальность.** В последние годы занятия физической культурой у студентов стала обсуждаемой и актуальной темой. Одни считают, что физическая активность необходима для поддержания здоровья и общего благополучия, в то время как другие сомневаются в ее неотъемлемой роли в учебном процессе студентов. «Нужно ли посещать занятия?», «Как поможет в нашей профессии физическая культура?» - эти и многие другие вопросы задают студенты каждый год. Но ни смотря ни на что, физическая культура до сих пор является обязательной учебной дисциплиной для всех программ подготовки [4].

**Цель исследования:** рассмотреть виды физической культуры, определить самый популярный вид спорта среди студентов КГЭУ и указать его влияние на состояние учащихся.

Понятие физической культуры обширно, ведь она не только помогает поддерживать здоровье и спортивную форму, но еще и развивает психофизические способности [2]. Физическая культура включает в себя различные формы физической активности, тренировок и упражнений для укрепления и развития тела. В ее состав входят:

- Силовые тренировки
- Кардиотренировки
- Гибкость и растяжка
- Баланс и координация
- Соревновательные виды спорта
- Силовые и акробатические виды спорта
- и другое

В статье подробнее разберем соревновательные виды спорта.

Соревновательные виды спорта представляют собой участие в соревнованиях по определенным видам спорта, такими как футбол, баскетбол, теннис и др.

С целью выявления самых популярных спортивных видов спорта среди студентов, нами был проведен опрос в сети Интернет. В опросе приняли участие 200 студентов от 1 до 4 курса Казанского государственного энергетического университета. Результаты показаны на рисунке.

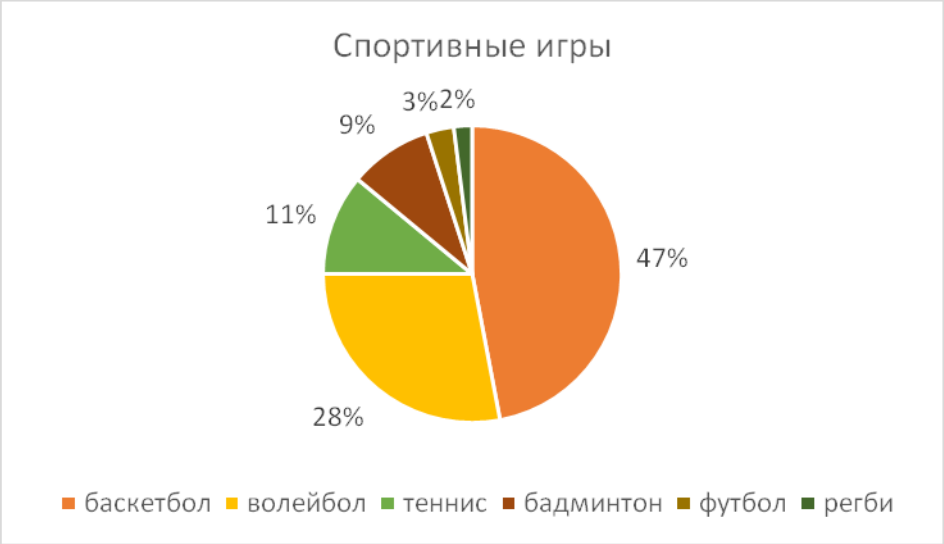


Рис. Результаты опроса о любимых спортивных видах спорта студентов

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам опроса наиболее интересными и часто проводимыми на занятиях физической культуры виды спорта являются баскетбол – 94 человека (47% всех опрошенных), волейбол – 56 человек (28%), теннис – 22 человека (11%) и бадминтон – 18 человек (9%). Также были отмечены футбол и регби.

Баскетбол занимает лидирующие позиции в числе любимых игр студентов, потому интересно как же этот вид спорта влияет на физическое состояние человека?

История баскетбола началась в 1891 году, когда американский учитель физической культуры Джеймс Нейсмит изобрел эту игру [1]. Она была разработана для совмещения физической активности с интеллектуальной составляющей. С тех пор баскетбол стал неотъемлемой частью американской и международной культуры.

Баскетбол сочетает в себе физическую силу, быстроту реакции, ловкость, мастерство и стратегическое мышление [3]. Регулярные тренировки помогают улучшить координацию движений, скорость и реакцию, а также силу и гибкость.

Но многие играют в баскетбол в качестве хобби, как например студенты нашего университета. С этой позиции игра является хорошим средством социализации, ведь это командная игра, в которой нужно уметь понимать друг друга, поддерживать командный дух для достижения победы.

**Заключение.** Любая физическая нагрузка – залог здоровья, ведь сейчас молодое поколение ведет преимущественно сидячий образ жизни. С целью привлечения молодежи к занятиям физической культурой в ВУЗах проводят соревнования, открытые уроки, на которых студенты могут

играть в любимые виды спорта. Как итог можно сказать, что физическая культура должна обязательно быть в жизни молодого поколения.

## Список литературы

1.Власов Д.Ю. Влияние баскетбола на развитие ловкости / Власов Д.Ю. [Электронный ресурс] // Аспект : [сайт]. — URL: https://na-journal.ru/4-2023-medicina/4734-vliyanie-basketbola-na-razvitie-lovkosti?ysclid=lpv13c8wyf583784003 (дата обращения: 07.12.2023).

2.Наздрачев, Г.О. Занятия физической культурой во время пандемии. / Г. О. Наздрачев, А. С. Машичев// Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 489-490.

3.Сысоева, Ю.В. Физическая культура в жизни студентов. / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 419-420.

4.Харитонов А.С. История возникновения и развития баскетбола / Харитонов А.С. [Электронный ресурс] // Инфоурок : [сайт]. — URL: https://infourok.ru/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-basketbola-5760926.html (дата обращения: 07.12.2023).

УДК 796

# ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВРАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Виктория Ильинична Габбасова[1], Наталия Ивановна Бобылева[2]
[1,2]ГБПОУ КК «КПК», г.Краснодар, Краснодарский край
[1]vktoriagabbasova@gmail.com, [2]bobileva-nanalia@mail.ru

***Аннотация.*** В стране наблюдается значительный рост числа детей с ОВЗ. В статье приведены данные последних исследований о их количестве и характере заболевания. Скорректировать недостатки здоровья помогает АФК. Представлен комплекс упражнений который направлен не только на развитие физических способностей, но и на социализацию детей.

***Ключевые слова***. Ограниченные возможности здоровья, адаптивная физическая культура, дети с ОВЗ, специальные условия для детей с ОВЗ, социализация обучающихся с ОВЗ.

# PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL POSSIBILITIES OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN WORKING WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

Victoria Ilyinichna Gabbasova[1], Natalia Ivanovna Bobyleva[2]
[1,2]GBPOU KK "KPK", Krasnodar, Krasnodar Territory
[1]vktoriagabbasova@gmail.com, [2]bobileva-nanalia@mail.ru

***Annotation.*** There is a significant increase in the number of children with disabilities in the country. The article presents data from recent studies on their number and nature of the disease. AFC helps to correct health deficiencies. A set of exercises is presented that is aimed not only at the development of physical abilities, but also at the socialization of children.

***Keywords.*** Limited health opportunities, adaptive physical education, children with disabilities, special conditions for children with disabilities, socialization of students with disabilities.

**Актуальность.** На данном этапе наблюдается значительный рост детей с ОВЗ. Для коррекции психофизических недостатков развития, необходимы регулярные занятия АФК.

Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин заявил, что здоровье нации - важнейшая задача государственной политики и без ее решения невозможно решение других проблем. В этой связи, здоровье подрастающего поколения - это не только показатель благополучия общества, но и его будущего успешного прогноза [1].

В настоящее время, наблюдается активный рост детей с ограниченными возможностями здоровья. Ухудшение здоровья молодежи выступает как устойчивая негативная тенденция, которая создает угрозу национальной безопасности [2].

В результате последних исследований, проведенных в 2023 году в России, был выявлен 1 миллион детей с ограниченными возможностями здоровья. Среди них, 10% детей имеют синдром задержки психического развития (синдром Дауна, Фрагильный Икс-синдром); у 30% встречаются нарушения слуха и зрения (глухота, косоглазие, дальнозоркость, близорукость); 20% детей страдают от органических поражений центральной нервной системы (ДЦП, аутизм); 40% имеют разнообразные нарушения речи (заикание, дислалия, дизартрия) [4].

В создавшейся ситуации необходимо фокусировать внимание на создании специальных условий для обозначенной категории детей, позволяющих в процессе образования использовать комплекс профилактических мер, направленных на укрепление здоровья. В этой связи немаловажно расставить приоритеты, смещая акценты на занятия

физической культурой, что способствует развитию мышечной массы, координации, выносливости, дисциплины и укреплению иммунитета.

Скорректировать недостатки в физическом развитии, повысить самооценку и уровень социальной интеграции детей ОВЗ позволит адаптивная физическая культура, понимаемая как комплекс мер спортивно-оздоровительного характера.

Адаптивная физическая культура (далее - АФК) направлена на реабилитацию и адаптацию к социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [5]. Она является основным видом общей физической культуры для людей с проблемами здоровья. Главная цель АФК - формирование жизнеспособности человека, который имеет устойчивое отклонение от норм в здоровье, за счет обеспечения рационального режима функционирования телесно-двигательных и духовных сил, наибольшей самостоятельной реализации в качестве социально-индивидуального объекта [3].

**Цель.** На основе теоретического исследования определить психолого-педагогические возможности АФК в работе с детьми с ОВЗ.

**Задачи.**

1. Рассмотреть особенности психического и физического развития детей с ОВЗ
2. Охарактеризовать АФК как комплекс мер, направленных успешную адаптацию детей с нарушениями
3. Определить психолого-педагогические возможности АФК в работе с детьми с ОВЗ
4. Разработать и реализовать проект, включающий элементы АФК и ориентированный на детей с ОВЗ

**Методика проведения исследования.** Для стабилизации ситуации, появления положительной динамики в обозначенном направлении, был разработан проект «Подлатай свое здоровье!», позволяющий скорректировать недостатки в физическом развитии детей, который был реализован в Специальной коррекционной общеобразовательной школе №59 города Краснодара и рассчитан на 3 месяца.

Цель проекта: социализация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, укрепление иммунитета и нивелирование недостатков в психофизическом развитии. Содержание проекта включало комплекс занятий с использованием АФК, направленных на исправление

осанки, укрепление различных групп мышц, восстановление подвижности суставов, развитие дыхания и кровообращения.

Так, концепция одного из занятий предполагала путешествие в мезозойскую эру, где ребята попали в таинственный лес. Спасаясь от динозавров, они преодолевали препятствия в виде степ-платформ, после чего в борьбе за выживание, им предстояло переплыть глубоководную реку, где кишили аллигаторы. Обучающиеся в положении лежа сначала поднимали руки вверх и разводили в стороны, затем отрывали ноги от пола и поочередно двигали ими. Данное упражнение выполнялось на специальных гимнастических ковриках. Переплыв реку, путешественники узнали, что динозавры гонятся не за ними, а пытаются отыскать яйца будущих детенышей, которые похитил огромный ящер. Ребята, разделившись на 2 группы, решили помочь динозаврам вернуть яйца. Первая команда искала мячи, имитирующие яйца и бросала их ребятам из второй команды, которые складывали их в корзину. В завершении обучающиеся танцевали энергичный танец победителей под веселую музыку, копируя движения ведущего.

Концепция следующего занятиястроилась на основе сюжета фильма «Пираты Карибского моря». Перед обучающимися была поставлена цель найти сундук с золотыми монетами, который спрятали пираты. Для этого следовало собрать все фрагменты карты, выполняя определенные упражнения. Первое упражнение – наклоны в стороны с гимнастической палкой, которая имитировала пиратские шпаги. Далее обучающиеся играли в голбол. Ребята надели темные пиратские повязки, что способствовало активизации других анализаторов - слуха и тактильных качеств. Затем обучающимися необходимо было пройти импровизированный лабиринт, который был сконструирован из гимнастических полусфер. Согласно инструкции, дети, удерживая равновесие, должны были пройти по «островкам», не наступая на пол.

Завершающим упражнением была растяжка на гимнастических ковриках. Ребята выполняли разнообразные упражнения, направленные на мышцы ног, рук и спины.

В результате командной работы им удалось собрать карту и отыскать пиратский сундук, где их ждал приятный сюрприз - шоколадные медальки в золотой обертке.

В ходе проведенных занятий обучающиеся, с одной стороны, развивали такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, а с другой, получили заряд хорошего настроения,

позитивные эмоции. Групповая форма работы, способствовала взаимодействию обучающихся между собой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Реализация проекта «Подлатай свое здоровье!» обеспечила формирование двигательных навыков, координацию движений и физических качеств, развитие восприятия собственного тела и осознания своих физических возможностей и ограничений.

**Заключение.** Подводя итог, можно сказать, что АФК является важной частью воспитания и развития детей с ограниченными возможностями здоровья. АФК способствует формированию комплекса специальных познаний, жизненно важной двигательной активности; формированию обширных физических и специальных качеств, увеличению функциональных потенциалов разных органов и систем и на наиболее развернутую реализацию сохранения и использования телесно-двигательных качеств.Комплекс занятий способствовал формированию двигательных навыков, координации движений и физических качеств, также развил восприятие собственного тела и помог в осознании своих физических возможностей и ограничений.

## Список литературы

1. Вестник Кавказа – все новости / Путин: здоровье нации является важнейшей задачей государства [Электронный ресурс] // https://vestikavkaza.ru/news/Putin-zdorove-natsii-yavlyaetsya-vazhneyshey-zadachey-gosudarstva.html

2. Добровольский Ю.А., Токарев А.А. Медицина и здоровье «Причины увеличения детей с ОВЗ» [Электронный ресурс] // file:///D:/Загрузки/prichiny-uvelicheniya-detey-s-ovz%20(1).pdf

3. Кулагина Е.В. Инклюзивное образование детей с ОВЗ: тенденции и условия развития в России [Электронный ресурс] // https://cyberleninka.ru/article/n/inklyuzivnoe-obrazovanie-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-tendentsii-i-usloviya-razvitiya-v-rossii/viewer

4. Мачева М.И. Психолого-педагогические аспекты адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] // https://infourok.ru/psihologopedagogicheskie-aspekti-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturi-3994535.html

5. Якушева А.А. Адаптивная физическая культура как наука [Электронный ресурс] // https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-nauka

УДК 796

# ВОЗДЕЙСТВИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И РАЦИОНА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Руслан Алмазович Гильманшин
ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
nixse@mail.ru

***Аннотация***. Статья исследует важность правильного питания и организации рациона в контексте влияния на физическое состояние и активность человека. Анализируются основные принципы здорового питания, его воздействие на общее физическое благополучие, а также связь с уровнем активности. В статье рассматриваются актуальные научные исследования, выявляющие взаимосвязь между питанием и физической активностью, предоставляя читателям новый взгляд на оптимизацию своего образа жизни.

***Ключевые слова.*** Правильное питание, рацион, физическое состояние, физическая активность, здоровье.

# THE IMPACT OF PROPER NUTRITION AND DIET ON PHYSICAL CONDITION AND HUMAN ACTIVITY

Ruslan Almazovich Gilmanshin
«KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
nixse@mail.ru

***Abstract.*** This article explores the significance of proper nutrition and dietary habits in influencing the physical well-being and activity levels of individuals. It analyzes the fundamental principles of a healthy diet, its impact on overall physical health, and its correlation with activity levels. The article reviews current scientific research that reveals the interconnection between nutrition and physical activity, providing readers with a fresh perspective on optimizing their lifestyles.

***Keywords.*** Proper nutrition, diet, physical condition, physical activity, health.

**Актуальность**. В условиях современного образа жизни, сопряженного с сидячим образом жизни и распространенными пищевыми привычками, вопросы правильного питания и его воздействия на физическое состояние актуальны, чем когда-либо. Разработка

эффективных стратегий поддержания здоровья и повышения активности становится важной задачей для общества.

**Цель и задачи исследования**. Целью данного исследования является выявление и оценка влияния правильного питания и рациона на общее физическое состояние и активность человека, а также выделение ключевых факторов, способствующих оптимальному образу жизни.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть сущность правильного питания;
2. Выявить пользу правильного питания для организма;
3. Провести эксперимент со студентами первого курса с применением рекомендаций ВОЗ по питанию.

**Методика проведения исследования.** Исследование основано на использовании методов анализа, сопоставления и обобщения.

**Результаты исследования и их обсуждение**. Проведенный анализ позволяет утверждать, что соблюдение принципов здорового питания сопровождается улучшением физического состояния и стимулирует активный образ жизни. Выводы основаны на обширных данных научных исследований, подтверждающих положительные эффекты определенных диетических подходов.

Исследования показывают, что сбалансированное питание, богатое питательными веществами, в том числе витаминами, минералами и антиоксидантами, способствует укреплению иммунной системы и снижению риска различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет и некоторые виды рака. Это связано с тем, что правильное питание помогает поддерживать здоровый вес, нормализовать уровень холестерина и сахара в крови, а также улучшает общий обмен веществ [2].

Также одним из способов получения необходимых макро- и микронутриентов является приемов спортивного питания и БАДов. Но они являются лишь дополнением к основному рациону. Необходимые витамины и минералы могут быть получены и из обычных продуктов [3].

Кроме того, соблюдение принципов здорового питания способствует повышению энергии и выносливости, что позволяет людям быть более активными и заниматься регулярной физической активностью. Диета, богатая фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами и низким содержанием насыщенных жиров и сахара, может улучшить физическую форму, увеличить мышечную массу и силу, а также ускорить восстановление после тренировок [5].

Комбинирование правильного питания с физической активностью дает комплексный подход к поддержанию здоровья и благополучия. Благодаря правильному питанию и активному образу жизни можно достичь оптимального физического состояния и иметь больше энергии для выполнения повседневных задач [4].

В рамках исследования было проведен эксперимент с 20 студентами 2 курса с изменениями их протоколов питания согласно рекомендациям ВОЗ в течение одного месяца. Рекомендации, которым придерживались студенты, были:

1) Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей (снижение рисков развития НИЗ и обеспечение ежедневного поступление клетчатки);

2) Снижение общего потребления жиров до менее 30% от общей потребляемой энергии (помощь в предотвращении нездоровой прибавки веса у взрослых людей и снижение развития НИЗ);

3) Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, а также правильное соотношение натрия и калия (нормализация кровяного давления и снижение риска развития болезней сердца и инсульта) [1].

**Таблица 1**

Результаты ЧСС в покое и после нагрузи

| | До эксперимента | После эксперимента |
|---|---|---|
| В покое | 78 ± 6 | 73± 4 |
| После нагрузки | 165± 14 | 152± 12 |

В целом, научные исследования неоднократно подтверждают связь между здоровым питанием и физическим состоянием. Поэтому рациональный подход к питанию и регулярная физическая активность следует рассматривать как ключевые аспекты здорового и активного образа жизни.

**Заключение.** Все больше свидетельств указывает на важность правильного питания и рациона в формировании здорового образа жизни. Понимание влияния питания на физическое состояние открывает новые возможности для профилактики заболеваний и улучшения качества жизни.

## Список литературы

1. Здоровое питание [Электронный ресурс]/ URLhttps://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet(дата обращения: 17.02.2024).

2. Сазонова О. В., Спиридонов А. М. Информация о здоровом питании // ЗНиСО. 2007. №6.

3. Сергеева, Е. А. Влияние использования спортивных добавок на организм человека / Е. А. Сергеева, А. А. Щеглова, Ю. А. Гладышева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-9. – С. 142-145.

4. Смирнова, А.И. "Организация рациона как ключевой фактор в поддержании физической активности // Вестник Здорового Образа Жизни, выпуск 8, 2021. - С. 55-67.

5. Швабская О.Б., Карамнова Н.С., Измайлова О.В. Здоровое питание: новые рационы для индивидуального использования // РФК. 2020. №6.

УДК 796 796.011.3

# ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Руслан Алмазович Гильманшин
ФГБОУ ВО “КГЭУ”, Казань, Республика Татарстан,
nixse@mail.ru

***Аннотация***. Статья рассматривает особенности физической подготовки студентов для успешной сдачи норм ГТО (Государственного Тестирования по Физической Культуре) по легкой атлетике. В статье обсуждаются ключевые аспекты тренировок, которые помогут студентам достичь высоких результатов в данных нормах. Результаты исследования подкрепляют необходимость систематической физической подготовки для достижения успеха в данной области. Заключение подводит итоги исследования и призывает студентов к усердной тренировке для успешной сдачи норм ГТО по легкой атлетике.

***Ключевые слова.*** Физическая подготовка, студенты, нормы ГТО, легкая атлетика, тренировки.

# PECULIARITIES OF PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS FOR PASSING THE STANDARDS OF THE GTO IN LIGHT AND ATHLETICS

Ruslan Almazovich Gilmanshin
“KSPEU", Kazan, Republic of Tatarstan,
nixse@mail.ru

***Annotation***. The article examines the features of physical training of students for successful completion of the TRP (State Physical Culture Testing) standards in athletics. The article discusses the key aspects of training that will help students achieve high results in these standards. The results of the study reinforce the need for systematic physical training to achieve success in this field. The conclusion summarizes the results of the study and encourages students to train hard to successfully pass the TRP standards in athletics.

***Keywords.*** Physical training, students, TRP standards, athletics, training.

**Актуальность**. Влияние специфики современного мира негативно сказывается на различных аспектах жизни человека. Наиболее ощутимый эффект цифровизации сказывается на двигательной активности и здоровье человека. Поддержание здоровья и развитие физических качеств является одной из приоритетных направлений нашей страны. В этой связи создаются различные государственные программы и проекты, мотивирующие граждан заниматься спортом и физической культурой в целом. Одними из таких программ являются «Спорт – норма жизни», «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», «Игры долголетия», «Готов к труду и обороне» и т.п. Все эти проекты и программы являются важной частью развития. В этой статье подробно рассмотрим сдачи нормативов ГТО.

**Цель и задачи исследования.** Целью данного исследования является изучение особенностей физической подготовки студентов для успешной сдачи норм ГТО по легкой атлетике.

Задачи исследования

1. Рассмотреть сущность понятия «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2. Рассмотреть ключевые аспекты тренировок и их влияние на достижение высоких результатов у студентов;

3. Провести эксперимент со студентами 1 курса со сдачей норм ГТО в начале и в конце семестра.

**Методика проведения исследования.** Исследование основано на использовании методов анализа, сопоставления и обобщения.

**Результаты исследования и их обсуждение**. «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания, в которой по итогам 2020 года зарегистрированы 12,3 млн. человек, работают 2,6 тыс. центров тестирования [3]. В программу включены различные нормативы, к примеру, бег на различные дистанции (60м – 3000м), бег на лыжах (3км – 5км), силовые упражнения (подтягивания из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), упражнение на гибкость (наклон вперед из

положения стоя на гимнастической скамье) и т.д. Выполнение данных нормативов, реализуется во всех возрастных группах – от школьников до пенсионеров.

Подготовка к сдачам норм ГТО происходит практически непрерывно в детском, юношеском возрасте – в школах и ССУЗах. В студенческом возрасте – на занятиях физической культурой в ВУЗе.Многие студенты знают о нормативах ГТО и подавляющая их часть заинтересованы в их успешном выполнении [1].

Для успешного выполнения сдачи норм ГТО, в различных видах спорта, в том числе по легкой атлетике, необходимо придерживаться нескольких тренировочных особенностей.Важными факторами, влияющие на положительную динамику в результатах в сдачах нормах ГТО по легкой атлетике являются систематичность плавное повышение объема и интенсивности тренировок [4,5].

В результате исследования были выявлены основные аспекты, которые следует учитывать при физической подготовке студентов для сдачи норм ГТО по легкой атлетике. Проведены тестирования по нескольким видам нормативов ГТО в начале и в конце семестра у 12 студентов 1 курса мужского пола.

**Таблица 1**

Результаты нормативов ГТО в начале и в конце семестра

| | В начале семестра (сентябрь) | В конце семестра (декабрь) |
|---|---|---|
| Бег на 60м (с) | 8,5 ±0,2 | 8,15 ±0,1 |
| Бег на 100м (с) | 14,3 ±0,65 | 14 ±0,5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 ±11 | 221 ±8 |

**Заключение.** Особенности физической подготовки студентов для сдачи норм ГТО по легкой атлетике включают систематические тренировки, концентрацию на конкретных видах легкой атлетики, сбалансированное питание и регулярные медицинские обследования. Индивидуальная подготовка и учет особенностей каждого студента также являются важными факторами. Усердная тренировка и соблюдение рекомендаций помогут студентам успешно сдать нормы ГТО по легкой атлетике и достичь оптимальных результатов в своей физической подготовке.

## Список литературы

1. Алексеев, Ф. В. Отношение студентов к нормам ГТО / Ф. В. Алексеев, А. Б. Хабибуллин // Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва : Сборник статей по материалам Межрегиональной научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 14 октября 2022 года / Под редакцией И.А. Загайнова, О.Г. Купцовой. – Йошкар-Ола: АНО ВО "Межрегиональный открытый социальный институт", 2022. – С. 13-16. .

2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие / И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255с

3. Постановление об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорт" [Электронный ресурс] /URL: http://government.ru/docs/all/136852 (дата обращения: 17.02.2024).

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

5. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие / С.И. Михеев, С.В. Воробец, Н.А. Ломакина, И.В. Максимов, Л.И. Мамонова, Ю.Г. Мартынов, М.В. Опейкин, С.В. Смирнова, М.В. Яшарова. – М.: АТиСО, 2013. – 283 с.


УДК 796.011.3

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ


Руслан Алмазович Гильманшин

ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

nixse@mail.ru



***Аннотация.*** В данной статье рассматриваются понятия физическая культура и физическое воспитаниестудентов. Рассматривается роль, цели и задачи физической культуры студентов в физическом и умственном развитии. Представлены результата опроса студентов 18-19 лет с их мнением о влиянии физической культуры на их жизнь. Статья можем использоваться социологами, тренерами и преподавателями учебных учреждений.



***Ключевые слова.*** Физическая культура, спорт, физическое воспитание, развитие личности, студенческая жизнь.


# PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS


Ruslan Almazovich Gilmanshin

“KSPEU", Kazan, Republic of Tatarstan,

nixes@mail.ru

***Abstract.*** The article is devoted to the concept of physical culture and physical education of students. The role, goals and objectives of physical culture of students in modern and mental development are considered. The results of a survey of 18-19 year old students with their opinions on the influence of physical education on their lives are presented. The article can be used by sociologists, trainers and teachers of higher educational institutions.

***Keywords.*** Physical culture, sports, physical education, personality development, student life.

**Актуальность.**Физическая культура и спорт – это неотъемлемые атрибуты современного общества, которые способствуют выполнению многих важных социальных функций.Первоначально, это подготовка людей к высокопроизводительному труду, сохранение и укрепление здоровья; воспитание всесторонне развитой личности с необходимыми физическими данными, а также их дальнейшее физическое совершенствование [2].

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура оказывает влияние на жизненно важные стороны индивида, которые получены в виде задатков [1]. Они передаются генетически и развиваются у человека со временем под влиянием воспитания, рода деятельности или окружающей среды [1].

Физическая культура закрывает потребности человека в социализациив общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Физическая культура человека может быть сформирована, улучшена и поддержана лишь с помощью регулярной физической активности.

Одна из важнейших задач в области физической культуры в вузе - это привлечь как можно больше студентов кмассовым занятиям, соревнованиям, конкурсам и фестивалям на спортивную тематику. Это необходимо не только для совершенствования их физических качеств и улучшения здоровья, но и для их более комфортной адаптации в студенческую жизнь. Чтобы повысить уровень подготовки студентов к занятиям спортом, в учебных заведениях стали организовываться

различные секции для занятий этим видом спорта. В общежитиях же имеются спортивные залы и спортзалы [3].

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является рассмотреть влияние физической культуры спорта на студенческую молодёжь.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть пользу влияния физического воспитания;

2. Выделить положительные стороны физической культуры и спорта в аспекте развития профессионально-прикладной подготовленности студентов;

3. Провести опрос среди студентов о регулярности занятий физической культурой и спортом и их влияния на жизнь студента.

**Методика проведения исследования.** Исследование основано на использовании методов анализа, сопоставления и обобщения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическое воспитание является неотъемлемой частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на укрепление здоровья, улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов [4]. Основная цель физического воспитания студентов заключается в формировании у них физической культуры личности, способности к конкретномуиспользованию различных видовспорта для поддержания и укрепления своего здоровья, а также психофизиологической подготовке к будущей работе [5]. Критерии, по которым можно судить об уровне физической культуры личности, представлены субъективными и объективными показателями. Опираясь на них, можно определить самые главные преимущества физической культуры.

Таковыми являются:

1) Уровень потребности в физической культуре; способы его удовлетворения;

2) Активность, регулярность и качество занятий физкультурой и спортом;

3) Проявление самодеятельности, самообразования и самосовершенствования в физической культуре;

4) Владение средствами и методами, умениями и навыками, необходимыми для своего физического совершенствования;

5) Систематичность и глубина усвоения теоретических знаний о физической культуре, которые могут быть использованы в практической деятельности.

Физкультура очень хорошо влияет на развитие студента. Благодаря ей студенты быстрее и качественнееусваивают материал, достигают высоких результатов в учебе, развивают умственные навыки, повышаютквалификацию и совершенствуют умственные способности. Если студент физически подготовлен, он сможет быстрее адаптироваться к изменениям окружающей среды. А физически подготовленные студенты могут быстрее освоить новую специальность и в дальнейшем усерднее работать.

Нами был проведен опрос среди 20 студентов возраста 18-19 лет с целью узнать их отношение к физической культуре, а также то, как часто они занимаются спортом. По данным социологического исследования выяснилось, что большинство студентов занимается спортом несколько раз в неделю и ведут здоровый образ жизни (рис. 1). Одним из основных преимуществ занятий физической культурой в университете является развитие спортивного образа жизни студентов, хорошая физическая подготовка и формирование личной спортивной культуры.Также, значительная часть респондентов считают, что занятия физической культурой оказывают влияние на учебную деятельность(рис. 2).

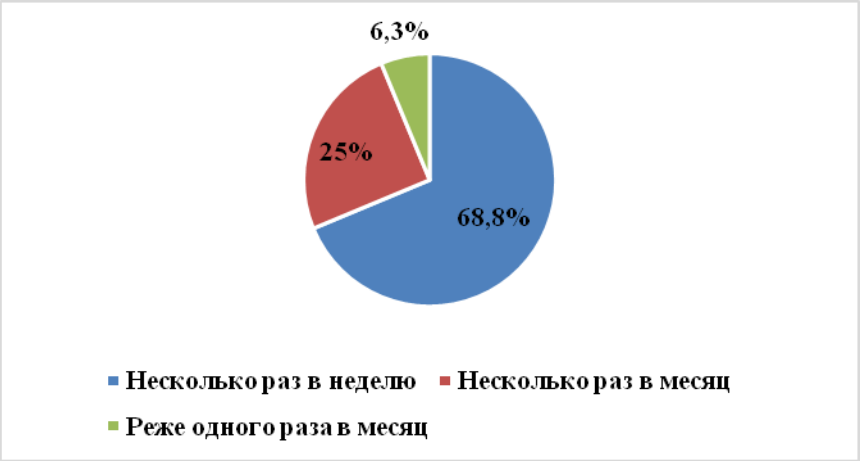



Рис. 1 Как часто Вы занимаетесь спортом?

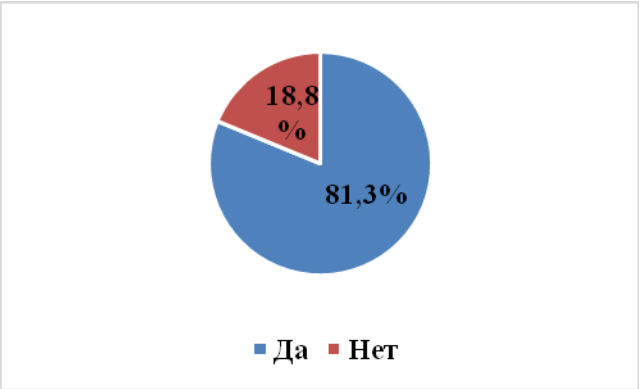



Рис. 2 Как Вы считаете, занятия физической культурой и спортом влияют на вашу учебную деятельность?

**Заключение.** Учебная программа по физическому воспитанию ориентирована на формирование личности и культуры, развитие моральных и физических качеств и, самое главное, на подготовку учащихся к реализации своего потенциала в профессиональной деятельности. Занимаясь спортом, студенты улучшают свое здоровье, развивают физические и умственные способности.

## Список литературы


1. Бочкарева С.И., Физическая культура (теоретический раздел). Учебно-методический комплекс для студентов экономических вузов / Бочкарева С.И., Кокоулина О.П. и др. Москва, МЭСИ, 2008
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебное пособие для студентов Вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е испр. и доп. – М.: Феникс, - 2010. – 56с.
3. Ильинична В.И. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинична. М.: Гардарики, 2000. – 128с.
4. Ильинична В.И. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинична. М.: Гардарики, 2000. – 93с.
5. Макаров А.Л., Макарова Е.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства // Вестник Ульяновской государственной сельско-хозяйственной академии. 2007. № 2(5). С. 93-95.


УДК 796.015.4

# ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРЕ: ИХ РОЛЬ В МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, РАЗВИТИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ


Руслан Алмазович Гильманшин

ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

nixse@mail.ru



***Аннотация.*** В данной статье рассматривается влияние технологий на спортивную активность, мотивацию к занятиям спортом и поддержку здорового образа жизни. Обсуждаются преимущества и недостатки мобильных приложений. Статья подчеркивает важность развития и улучшения технологических решений в этой области для повышения мотивации и поддержки физической активности.



***Ключевые слова.*** Цифровые технологии, спорт, мобильные приложения, мотивация, упражнения.

# DIGITAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION: THEIR ROLE IN MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY, THE DEVELOPMENT OF APPLICATIONS TO SUPPORT A HEALTHY LIFESTYLE

Ruslan Almazovich Gilmanshin
«KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
nixse@mail.ru

***Annotation.*** This article discusses the influence of technologies on sports activity, motivation for sports and supporting a healthy lifestyle. The advantages and disadvantages of mobile applications are discussed. The article emphasizes the importance of developing and improving technological solutions in this area to increase motivation and support for physical activity.

***Keywords.*** Digital technologies, sports, mobile applications, motivation, exercises.

**Актуальность.** В современном обществе с ростом цифровизации и распространением технологий, физическая активность часто оказывается на заднем плане у людей, что приводит к проблемам здоровья и снижению мотивации к занятиям спортом. В этом контексте статья о цифровых технологиях в физкультуре имеет высокую актуальность, поскольку подчеркивает важность использования технологий для поддержания здорового образа жизни и улучшения мотивации к занятиям физической активностью.

Развитие мобильных приложений, онлайн-платформ и новых технологических решений позволяет предоставить людям инновационные и удобные возможности для тренировок, отслеживания прогресса и обмена опытом, что актуально в современной реалии, где цифровые технологии становятся неотъемлемой частью нашей жизни.

Когда речь заходит о физической активности, мобильные приложения являются незаменимым инструментом для поддержания и повышения физической формы. Многочисленные приложения предлагают разнообразные упражнения для занятий физкультурой, их польза и доступность заслуживают внимания [2].

**Цель и задачи исследования.** В данной статье мы проанализируем пользу мобильных приложений, которые нацелены на поддержание и повышение физической формы.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть достоинства и недостатки приложений для спорта и здоровья;

2. Рассмотреть категории приложении для спорта и здоровья;

3. Провести эксперимент со студентами первого курса до и после использования приложений для спорта и здоровья.

**Методика проведения исследования.** Исследование основано на использовании методов анализа, сопоставления и обобщения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одним из значительных преимуществ, приложений для спорта и здоровья является их доступность. С мобильным приложением каждый человек имеет возможность получить персонализированную фитнес-программу, соответствующую его потребностям и целям прямо на своем устройстве. Это особенно полезно для людей, у которых нет времени или средств, для регулярных посещений тренажерных залов или занятий с тренером [3].

Польза приложений для занятий физкультурой также проявляется в их гибкости и удобстве. Через приложения пользователи могут получить доступ к разнообразным видеоурокам, тренировкам, трекерам активности, подсказкам и советам по улучшению физической формы и здоровья, вне зависимости от места и времени. Таким образом, они могут заниматься спортом в удобное для себя время, не ограничиваясь графиком тренера или доступностью зала [1].

Следует отметить, что качество многих приложений для физкультуры постоянно улучшается благодаря развитию технологий. Многие из них предлагают профессиональные программы от ведущих тренеров, которые помогают пользователям достичь своих целей. Благодаря использованию видео и голосовых инструкций, приложения могут обеспечить детальное представление о том, как выполнять упражнения правильно, что значительно повышает эффективность тренировок.

Дополнением к приложениям физической подготовки являются приложения для поддержания диеты. Приложения, помогающие контролировать диету, являются отличным дополнением к спортивным приложениям, так как они помогают создать полноценный комплекс здорового образа жизни. Использование таких приложений позволяет более осознанно подходить к выбору продуктов питания, контролировать их количество и качество. Одним из основных аспектов, на который обращают внимание приложения для диеты, является подсчет калорий. Пользователи могут вводить в приложение информацию о своем рационе и следить за тем, сколько калорий они получают в течение дня. Это

позволяет поддерживать баланс между потребляемыми и сжигаемыми калориями, что является фундаментальным принципом похудения.

Кроме того, приложения следят за балансом воды в организме. Неправильный водный баланс может привести к отекам, задержке жидкости в организме и другим негативным последствиям. Поэтому контроль водного баланса является не менее важным аспектом, чем контроль калорий. Использование приложений для диеты и спортивных приложений в комплексе позволяет достичь максимальных результатов в похудении и поддержании здорового образа жизни. Они помогают контролировать все аспекты здоровья - от физической активности до питания и питья. Пользователю приходят уведомление о занятиях или о том, что необходимо попить. Такие напоминания позволяют не забывать об упражнениях и мотивируют пользователя.

В рамках данной статьи было проведено исследование с 15 студентами первого курса, которые раннее не использовали приложения для здоровья и физической активности. Использовались приложения для подсчета шагов, домашних тренировок и приложение для контроля потребления жидкости.

**Таблица 1**

Результаты субъективных ощущений до и в конце эксперимента

| | До эксперимента | В конце эксперимента |
|---|---|---|
| Субъективная оценка мотивации к занятию физкультурой и спортом (по шкале от 0 до 10) (баллов) | 5,7 | 9,3 |
| Субъективная оценка состояния здоровья (по шкале от 0 до 10) (баллов) | 6 | 8,2 |

Подводя итоги, можно выделить достоинства и недостатки мобильных приложений в области физической культуры и диеты

Достоинства:

1) Самостоятельно заниматься физической подготовкой.
2) Человек сам определяет свой план занятий.
3) Большинство приложений предоставляет упражнения, не требующие специального оборудования. Занятия дома.
4) Контроль показателей (вес, рост, водный баланс)
5) Составление индивидуальной диеты

Недостатки:

1) В бесплатных версиях доступно ограниченное количество функций.

2) В мобильных приложениях нет строго индивидуальных рекомендаций под каждого человека, поэтому есть вероятность риска.

**Заключение.** Таким образом, приложения для занятий физкультурой предоставляют пользователю удобство и гибкость, гарантируя доступ к персонализированным тренировкам и профессиональным программам в любое время и в любом месте. Существенное разнообразие инструментов, предлагаемых в таких приложениях, делает их важным средством для мотивации к физической активности и поддержания здорового образа жизни. Стоит также отметить приложения для диеты. Они являются отличным инструментом для тех, кто стремится к сбалансированному питанию и поддержанию здорового веса. Они помогают осознанно подходить к своему рациону, контролировать калории и следить за водным балансом, что делает их незаменимым дополнением к спортивным приложениям.

## Список литературы

1. Андреенко Т.А., Павленко Е.П., Ситникова М.И. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой // Наука-2020. 2021. №6 (51). – С. 19-20.

2. Сушкина А.С., Щербенко Е.В., Алешина О.Г. Применение цифровых технологий в маркетинге // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2020. – № 11-1. – С. 131-138.

3. Хайруллин, И. Т. Мобильные приложения как средство мотивации к двигательной активности студентов / И. Т. Хайруллин // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 22–23 марта 2023 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2023. – С. 199-203.

УДК 796.01

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА

Анастасия Александровна Дарюшина[1], Сергей Васильевич Севодин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

[1]nastadarusina4433@mail.ru, [2]sevodins@mail.ru

***Аннотация.*** В статье приведен анализ влияния занятий физической культурой на умственную деятельность студента, также будут приведены некоторые исследования из разных ВУЗов и опрос студентов КГЭУ.

***Ключевые слова.*** Студенты, Активность, Занятия, Физическая культура, Умственная деятельность.

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE MENTAL ACTIVITY OF A STUDENT

Anastasia Alexandrovna Daryushina[1], Sergey Vasilyevich Sevodin[2]
[1,2] "KSPEU", Kazan, Republic of Tatarstan
[1]nastadarusina4433@mail.ru, [2]sevodins@mail.ru

***Annotation.*** The article analyzes the effect of physical education classes on student's mental performance, also some research from different universities and a survey of KSEU students will be cited.

***Keywords.*** Students, Activity, Classes, Physical education, Mental activity.

**Актуальность.** Студенческие годы в плане здоровья отличаются негативными факторами, такими как сидячий образ жизни, ограниченная физическая активность, неправильное питание, вредные привычки и психическое перенапряжение. Все эти факторы могут негативно сказаться на нашем организме.

Чем всё это можно «нейтрализовать», если не удаётся выкроить время (а чаще – просто лень) на самостоятельные занятия спортом? Для этих целей как раз и существуют занятия физической культурой в рамках учебного процесса.

Много споров ведётся на эту тему. Люди, которые плохо разбираются в этом, выдвигают свои доводы в пользу того, что время, проведённое на спортивных уроках, лучше использовать на отдых или дополнительные часы изучения предметов по будущей профессии. Так ли это?

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является ознакомление с влиянием физической культуры на физическое и психическое здоровье и на умственную деятельность студента.

**Методика проведения исследования.**

Для проведения исследования использовались следующие методы:

1. Изучение научной литературы и публикаций на данную тему.

2.Проведение опроса студентов 1 курса.

3. Сравнительный анализ полученных данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ исследований проведённых среди обучающихся в Высших учебных заведениях, указывает на то, что количество здоровых студентов по сравнению с первым курсом становится меньше, а хронически больных становится больше, почти на 20%. Они (исследования) показывают, что количество здоровых студентов уменьшается, а число хронически больных увеличивается. Двигательная активность студентов во время занятий составляет примерно 56-65%, а в период экзаменов - всего 39-46%. Таким образом, уровень физической активности влияет на результаты обучения, так как чем выше умственная нагрузка, тем быстрее наступает умственное утомление, что отрицательно сказывается уже и на результатах в учёбе [1].

Физическая культура, как дисциплина в университете, способствует объединению общественных и личных интересов студентов. Они помогают повысить работоспособность и общественную активность обучающихся. Исследование, проведенное в РЭУ им. Г. В. Плеханова, подтверждает, что чем чаще студент занимается физической культурой, по собственному желанию, либо в рамках учебной дисциплины, тем дольше у него не наступает состояние утомления и тем реже возникает переутомление как таковое. Активность таких процессов, как внимание, память, анализ информации, психическое здоровье, напрямую зависит от уровня физической подготовленности и физических качеств. Следовательно, двигательная активность до, в процессе и после умственного труда влияет на улучшение и повышение умственной работоспособности [2].

Исследования показывают, что группа людей, которая занимается спортом в перерывах между запоминанием информации, показывает лучшие результаты в усвоении материала.

К примеру, среди студентов Алтайского государственного университета решено было провести исследование в течение одного семестра, в ходе которого студентам 3 курса, обучающимся на «хорошо» и «отлично» была предоставлена возможность проверить на себе, каково влияние занятий физической культурой на их умственную деятельность. Были набраны две группы добровольцев. В составе каждой группы были 5 парней и 5 девушек.

Оценка физической подготовки студентов обеих групп осуществлялась на основе сдачи контрольных нормативов. Это позволяло

определить, насколько улучшилась физическая форма студентов из первой группы, которым предлагалось обязательное посещение практических занятий по физической культуре, по сравнению со студентами из второй группы, которые были полностью освобождены от таких занятий.

Контрольные нормативы могли включать такие параметры, как скорость и выносливость бега на разные дистанции, навыки плавания (например, время преодоления определенной дистанции), техника выполнения упражнений в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол, футбол), а также навыки лыжного спорта.

Результаты контрольных нормативов позволяли сравнить физическую подготовку студентов обеих групп и определить, какой подход к организации занятий по физической культуре является более эффективным. Так как студенты из первой группы показывали более высокие результаты, то это свидетельствовало о положительном влиянии практических занятий на их физическую подготовку.

Эксперимент позволял оценить влияние регулярных физических нагрузок на общую физическую форму и здоровье студентов, а также определить, какие виды спорта наиболее эффективны для улучшения физической подготовки студентов.

Если «спортивные» результаты оказались предсказуемыми (участники из второй группы заметно уступили по всем показателям), то анализ успеваемости за данный семестр показал, что количество студентов из первой группы, сдавших экзамен на "отлично", составило 71,6 % против 38,4 % из второй. Оценку «хорошо» получили 26,3 % студентов из первой группы и 58,6 % студентов из второй группы. Количество студентов из первой группы, получивших оценку «удовлетворительно», составило 2,1 % против 3 % обучающихся из второй группы. По результатам сдачи экзаменов более высокий средний балл получили студенты из первой группы, не прекращающие занятия даже в период экзаменов [4].

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что физические нагрузки поддерживают общую выносливость организма, так как стимулируют активность защитных процессов. В результате повышается интеллектуальная работоспособность и увеличивается время продуктивной работы. Занятия физической культурой не только улучшают физическое состояние обучающихся, но и способствуют повышению уровня успеваемости и работоспособности. Более того, они могут помочь в усвоении учебного материала. Поэтому, несмотря на возможные споры на

эту тему, занятия физической культурой в рамках учебного процесса имеют важное значение для студентов [3].

Однако, не стоит сводить всё исключительно к урокам физкультуры. В свободные от учёбы часы тоже можно найти время для подвижного образа жизни. Такие упражнения, как бег, ходьба на лыжах и даже просто активный отдых способствуют расширению механизмов и способов защитно-приспособительных процессов в головном мозге.

Также в процессе написания работы я провела небольшой опрос в личном окружении.

Соседка по комнате (1 курс): «Занятия спортом помогают мне развиваться в физическом плане, вырабатывают внутренний стержень и дисциплину, улучшают самочувствие и настроение».

Однокурсница (1 курс, студент ИЦТЭ) : «Во-первых, не будет болеть спина, во-вторых, это поможет избежать в будущем отдышки (особенно когда поднимаешься на 6 этаж, что очень актуально для тех, кто живёт в общежитии), в-третьих, улучшается настроение после любимых спортивных игр (для меня это баскетбол)».

Ещё одна моя соседка по комнате (1 курс): «Физическая культура помогает с лёгкостью подниматься в общежитие на 6 этаж, улучшает наше тело, делая его подтянутым».

Одногруппница (1 курс): «Физкультура (как предмет в ВУЗ-е) просто необходима, так как сейчас в век компьютерных технологий мы много часов проводим в сидячем положении, мышцы затекают от бездействия и болят. Без физических упражнений жизнь студента будет неполноценной. Мне регулярные занятия спортом помогают поддерживать свое тело в тонусе, лучше справляться со стрессами и усталостью и также увеличивают работоспособность».

Мой отец (программист): «Не случайно правила охраны труда предписывают делать 15-ти минутный перерыв каждые 2 часа сидячей работы. Мозг получает отдых от нагрузок, что в дальнейшем снижает вероятность ошибок в работе. При этом желательно использовать данное время не просто на кофе-брейк, а проделывать некоторые не сложные физические упражнения».

**Заключение.** Как можно понять, занятия спортом не только способствуют успешной учёбе, но и помогают в других сферах нашей жизни.

Важность посещения занятий физической культуры сложно переоценить, так как они помогают улучшить здоровье и самочувствие, тренировать силу воли и выносливость. К сожалению, сама я по состоянию

здоровья не могу посещать уроки физической подготовки, из-за чего мне бывает очень трудно в повседневной жизни, иногда не могу справиться со стрессами.

## Список литературы.

1. Влияние занятий физической культурой и спортом на работоспособность студентов [Электронный ресурс]. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18451.

2. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов Ефремова Н.Г. РЭУ им. Г. В. Плеханова Москва, Россия [Электронный ресурс]. http://www.rea.ru/ru/conference/eheu/Pages/conference-papers.aspx.

3. Минаева А.И., Абзалова С.В. Анализ уровня значимости физической культуры для студентов высших учебных заведений / Информация и образование: границы коммуникаций. 2023. -№ 15 (23). –С. 57-58.

4. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1; URL: https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1827.

УДК 796.31/.32

# БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Владимир Антонович Долгов[1], Альберт Багъзанурович Хабибуллин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]yagraze@mail.ru, [2]khabibullin-1972@mail.ru

***Аннотация.*** Данная статья посвящена изучению влияния занятий баскетболом на физическое совершенствование студентов. Исследование проведено с целью выявить, как активное участие в баскетбольных тренировках и играх влияет на развитие двигательных способностей, физической подготовки и общей выносливости учащихся.

***Ключевые слова.*** Баскетбол, студенты, развитие, двигательные способности, спорт.

# BASKETBALL AS A MEANS OF IMPROVING STUDENTS' MOTOR ABILITIES

Vladimir Antonovich Dolgov[1], Albert Bagzanurovich Khabibullin[2]

[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]yagraze@mail.ru, [2]khabibullin-1972@mail.ru

***Annotation.*** This article is devoted to the study of the influence of basketball classes on the physical improvement of students. The study was conducted in order to identify how active participation in basketball training and games affects the development of motor abilities, physical fitness and general endurance of students.

***Keywords.*** Basketball, students, development, motor skills, sport.

**Актуальность.** В настоящее время в Российской Федерации студенческий спорт активно развивается и привлекает все больше внимания. Государство уделяет значительное внимание пропаганде здорового образа жизни среди студентов и организации спортивно-физкультурной деятельности как в высших, так и в средних учебных заведениях. Физическая активность играет важную роль в общем здоровье и благополучии студентов. В наше современное время учеба требует усидчивости, терпения, а также трудолюбия, при этом многие молодые люди проводят большую часть своего времени в статичном сидячем положении как во время учебы, так и в свободное время, перед экранами гаджетов и компьютеров. Поэтому важно обратить внимание на способы выплеска эмоций, мысленного отдыха от учебы и рутины в жизни, непосредственно, стимулирования их физической активности [1].

**Задача и цели исследования.** Задачей является изучение влияния занятий баскетболом на совершенствование двигательных способностей студентов.

Цели исследования:

1. Выяснить психологические аспекты, такие как уровень концентрации и стрессоустойчивость студентов, занимающихся баскетболом.
2. Изучить влияние занятий баскетболом на координацию движений и общую физическую выносливость студентов.
3. Выявить влияние занятий баскетболом на развитие мышечной силы у учащихся.
4. Сформулировать рекомендации для улучшения общей физической подготовки студентов с использованием занятий баскетболом и тренировок.
5. Выяснить роль тренера и его влияние на психологическую и эмоциональную составляющие.

**Методика проведения исследования.** Методика исследования заключается в анализе опытов, полученных другими исследователями, составлении оптимальной тренировки и формулировании выводов и рекомендаций, на основе изученных данных.

Говоря о психологических аспектах занятий баскетболом, следует отметить, что игра в баскетбол требует от игроков не только физической подготовки, но и психологической. Способность концентрироваться, принимать быстрые решения в условиях соревнования, а также управлять своими эмоциями во время игры – все это развивает у студентов стрессоустойчивость и способность эффективно функционировать в условиях повышенной нагрузки. Баскетбол – это командная игра, и участие в ней способствует развитию командного духа, умения работать в коллективе, а также лидерских качеств. Студенты, занимающиеся баскетболом, учатся доверять своим партнерам, эффективно взаимодействовать с ними и принимать решения в команде, что, несомненно, принесёт пользу в дальнейшем в любой коллективной работе, что бы то ни было, творческой, умственной илифизической. Наконец, занятия баскетболом могут способствовать повышению самооценки и уверенности у студентов, ведь успехи в игре, развитие навыков и умений, улучшение физической формы, а также поддержка со стороны тренеров и товарищей по команде могут положительно сказываться на психологическом благополучии студентов, способствуя формированию уверенной личности [2].

Каждый человек знает, что баскетбол – это игра атлетических, ловких, выносливых, быстрых и упорных, поэтому студентом необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки. Занятия баскетболом предоставляют уникальную возможность студентам развивать не только свои спортивные навыки, но и улучшать общее физическое состояние. Во-первых, игра в баскетбол требует от игроков постоянного перемещения по площадке, резких поворотов, прыжков и управления мячом, что способствует развитию координации движений и гибкости, а также способствуют развитию реакции и точности движений. Во-вторых, тренировки и игровой процесс в баскетболе включают в себя физические упражнения, направленные на укрепление мышц и увеличение выносливости, что в конечном итоге приводит к улучшению физической формы студентов. Наконец, регулярные занятия баскетболом способствуют улучшению общего физического состояния студентов, включая увеличение активности, улучшение сердечно-сосудистой системы, повышение общей выносливости и уровня энергии. Учитывая все

эти факторы, чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, важно не только получать опыт во время самих игр, а также и постоянно тренироваться [3].

Развитие силы и выносливости в баскетболе тесно связано с регулярными тренировками, включающими в себя различные физические упражнения упражнения для развития силы, такие как подтягивания, отжимания, приседания с гантелями или собственным весом. Эти упражнения способствуют укреплению мышц корпуса, ног и рук, что важно для эффективной игры в баскетбол. Также важными являются упражнения для развития выносливости, такие как бег на длинные дистанции, скакалка, а также специальные упражнения для развития выносливости мышц. Кроме того, тренировки в баскетболе могут включать элементы функциональной подготовки, направленной на развитие координации, гибкости и реакции, это могут быть упражнения с мячом, работа над техникой дриблинга, т.е. ведения мяча, а также специальные упражнения для развития скорости и маневренности на площадке. Тренировка еще более индивидуальна, все перечисленные аспекты являются самыми ключевыми, но какие упражнения выполнять на силу, какие на выносливость, какие на повышение навыков, и на что тратить времени больше, каждый подбирает лично для себя.

Роль тренера в формировании физических навыков у студентов в баскетболе неоценима. Тренер играет ключевую роль в разработке программы тренировок, которая направлена на развитие физических способностей игроков. Он оценивает индивидуальные сильные и слабые стороны каждого студента и разрабатывает персонализированный подход к их физической подготовке. Он может также обучать студентов правильной технике выполнения упражнений, следить за их профилактикой избегания травм и помогать им в достижении оптимальной физической формы. Тренер также отвечает за мотивацию студентов, создание эффективной тренировочной среды и мониторинг их физического прогресса, ведь поднятая мотивация и дух команды играют важную роль в достижении успеха, оказывая в первую очередь положительное влияние на физическую активность студентов. Поддержка со стороны тренеров и товарищей по команде может положительно сказываться на психологическом благополучии студентов, способствуя формированию уверенной личности и развитию лидерских качеств. Кроме того, соревновательный дух, который возникает в процессе игры в баскетбол, может стимулировать студентов к более активному участию в физических тренировках и играх,

что содействует поддержанию и улучшению их физической формы, а также общего физического состояния.

Дополнительные секции по баскетболу в рамках вузов и средних учебных заведений способствуют расширению возможностей студентов для физической активности и развития спортивных навыков. Они предоставляют студентам возможность участвовать в соревновательных турнирах и регулярных тренировках под руководством профессиональных опытных тренеров, приводя к поддержке баланса между учебой и физической активностью.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для помощи студентам в успешной адаптации к учебе в вузе и для развития их двигательных способностей, использование баскетбола в учебных заведениях предоставляет множество преимуществ. Эта игра способствует развитию координации, гибкости, силы и выносливости, а также способствует формированию здорового образа жизни у студентов. Дополнительные секции по баскетболу в университетах и средних учебных заведениях расширяют возможности студентов для физической активности и развития спортивных навыков, а также помогают им поддерживать баланс между учебой и физической активностью.

**Заключение.** Баскетбол представляет собой не только вид спорта, но и средство совершенствования в физическом и эмоциональном планах студентов. Его постоянная динамика, эмоциональность и требования к физической подготовке делают его идеальным инструментом для стимулирования активности и заботы о здоровье молодежи. Регулярные занятия и индивидуальные тренировки приводят к улучшению физической формы, развитию выносливости, координации и гибкости, а также формированию командного духа и управлению стрессом. Поэтому внедрение баскетбола в учебные заведения может принести значительные пользы для студентов, помогая им развиваться как физически, так и эмоционально, во всех возможных направлениях, повышая свои возможности. А наличие секций в дополнительных специализированных школах баскетбола только поспособствуют этому. В настоящее время существует не мало работ и действующих методик проведения занятий баскетболом со студентами. В тяжелых условиях аудиторных занятий, которые сейчас подавляюще преобладают, необходимо грамотно организовывать активный отдых для молодых людей, чтобы помочь им успешно адаптироваться к обучению в вузе, поддержать и повысить их двигательные способности [4].

## Список литературы

1. Баскетбол как средство повышения умственной работоспособности студентов-первокурсников [Электронный ресурс] // URL:https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=30086 (Дата обращения: 23.11.2023)

2. Баскетбол как средство развития двигательных способностей у студентов [Электронный ресурс] // URL: https://scienceforum.ru/2015/article/2015010371 (Дата обращения: 22.11.2023)

3. Никитина У.О., Хайруллин И.Т. Влияние физических упражнений на нервно-эмоциональное напряжение студентов / В сборнике: Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта. материалы Всероссийской научно-практической конференции: в 2 т.. 2020. С. 90-93.

4. Основы становления и развития студенческого спорта и баскетбола в России [Электронный ресурс] // URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-stanovleniya-i-razvitiya-studencheskogo-sporta-i-basketbola-v-rossii (Дата обращения: 21.11.2023)


УДК 796.4

# ЙОГА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ


Адиля Рауфовна Ибрагимова[1], Ильдар Тагирович Хайруллин[2]

[1,2] ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

[1]adilya.ibragimova2@mail.ru, [2]hairullin_it@mail.ru



***Аннотация.*** В статье рассматривается роль практики йоги в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. Подробно рассматривается польза йоги для здоровья и благополучия молодежи, а также возможности ее интеграции в образовательный процесс для улучшения качества жизни студентов.


***Ключевые слова.*** Йога, физическое воспитание, студенты, здоровье, ВУЗ.

# YOGA AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS


Adilya Raufovna Ibragimova[1], Ildar Tagirovich Khairullin[2]

[1.2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan

[1]adilya.ibragimova2@mail.ru, [2]hairullin_it@mail.ru

***Annotation.*** The article examines the role of yoga practice in the physical education of students of higher educational institutions. The benefits of yoga for the health and well-being of young people are discussed in detail, as well as the possibilities of its integration into the educational process to improve the quality of life of students.

***Keywords.*** Yoga, physical education, students, health, university.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, который и является основой физического и психического благополучия.

**Актуальность.** Современное образование часто диктует высокие требования к студентам, и в результате они испытывают большой уровень стресса, напряжения и психоэмоционального давления. Отсутствие должного внимания, уделяемого психическому и эмоциональному состоянию, может сказаться на общем самочувствии и успеваемости студентов, а также иметь неблагоприятные последствия для их физического здоровья. Но сегодня существует возможность эффективно поддерживать оптимальные состояния всех этих аспектов благополучия путем практики йоги.

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является изучение эффективности использования йоги в качестве средства физического воспитания. Для этого нужно выполнить ряд задач:

- определить влияние практики йоги на физическое развитие студентов;
- исследовать влияние йоги на общее физическое и психологическое состояние;
- выявить особенности и проблемы внедрения практики йоги в образовательный процесс ВУЗа.

**Методика проведения исследования.** В процессе проведения исследования применялись теоретические методы. Теоретические методы включали анализ, синтез и метод аналогий, которые позволили более глубоко изучить предмет исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Йога - понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния [1].

Йога имеет древние корни и возникла в Индии более 5000 лет назад. Её первоначальные принципы были записаны в древних текстах, таких как "Веды" и "Упанишады". В течение многих веков йога развивалась, принимая различные формы и направления, включая хатха йогу, раджа йогу, карма йогу и бхакти йогу.

Сначала йога была практикована для достижения духовного просветления и осознания своего истинного "Я". Впоследствии она стала широко применяться для поддержания физического и психического здоровья. На протяжении истории йога распространилась по всему миру и стала популярной формой физической активности, медитации и самосовершенствования. В настоящее время йога играет важную роль в укреплении здоровья и благополучия миллионов людей по всему миру.

Йога представляет собой комплекс упражнений, ориентированный на гармонию тела и разума. Практика йоги включает асаны (физические позы), пранаяму (дыхательные упражнения) и медитацию, которые способны обеспечить полноценное физическое воспитание студентов высшего учебного заведения (ВУЗа) [4].

Интеграция занятий йогой в учебную программу ВУЗа служит одним из ключевых шагов в направлении физического воспитания студентов. Для осуществления такого решения необходимо выполнить ряд задач.

Во-первых, необходимо провести консультации с преподавателями и руководством ВУЗа. Это позволит оценить интерес и поддержку со стороны руководства университета.

Во-вторых, следует разработать специальный учебный план, который включает в себя теоретические и практические занятия по йоге. План может включать изучение истории йоги, философии, анатомии, практических асан и дыхательных упражнений.

Третий этап включает подготовку необходимого оборудования и условий для проведения занятий по йоге, например, йога-коврики, блоки, пояса, а также подготовить соответствующее пространство для занятий.

Четвертый этап − подготовка квалифицированных инструкторов: чтобы обеспечить качественное обучение, необходимо найти опытных и сертифицированных инструкторов йоги. Инструкторы должны проводить занятия с учетом уровня подготовки студентов и предоставлять разнообразные практики, чтобы соответствовать интересам и потребностям различных групп студентов.

В целом, внедрение йоги в учебную программу ВУЗа имеет потенциал стать не только средством для физического воспитания студентов, но и средством для создания благоприятной образовательной

среды, поддерживающей здоровье, эффективность учебного процесса и социальную адаптацию студентов. Вместе с тем, внедрение такой программы требует серьезной подготовки, организационной работы и поддержки со стороны администрации ВУЗа.

Регулярная практика йоги окажет значительное влияние на студентов, поскольку улучшит ихфизическое и психологическое здоровье.

Во-первых, асаны в йоге способствуют развитию гибкости и силы тела. Регулярное выполнение асан улучшает подвижность суставов и мышечную гибкость, что особенно важно для студентов, которые проводят много времени в сидячем положении за компьютером или учебниками. Кроме того, практика асан требует силы и устойчивости, что способствует развитию мышц и повышению физической выносливости.

Во-вторых, регулярные дыхательные практики, такие как пранаямы, улучшают работу дыхательной системы, объем легких и кровообращение. Это положительно влияет на общую физическую выносливость и помогает более эффективно справляться с физической нагрузкой во время занятий или спортивных тренировок.

В-третьих, практика медитации в йоге способствует снижению уровня стресса и тревожности, которые часто сопутствуют студенческой жизни. Ученые подтверждают, что стресс оказывает негативное влияние на физическое здоровье и иммунную систему. Медитация в йоге помогает расслабить тело и ум, улучшает качество сна и способствует общей гармонии организма. Это поможет студентам лучше справляться с учебой и повысить их работоспособность.

Наконец, йога также способствует укреплению психического здоровья студентов. Регулярная практика помогает развивать концентрацию, улучшает память, когнитивные функции мозга и качество сна. Ученые отмечают, что йога может также снижать уровень депрессии и тревоги, улучшать самооценку и повышать уровень счастья у студентов [2].

Более того, практика йоги снижает риск травм, поскольку упражнения осуществляются с учетом индивидуальных возможностей и ограничений каждого человека. Это делает йогу доступной и безопасной формой физической активности для всех возрастов и физических состояний [3].

**Заключение.** Таким образом, занятия йогой позволяют не только улучшить физическую форму студентов, но и способствует снижению стресса, улучшению психического здоровья, повышению концентрации и общего благополучия молодежи. Интеграция практики йоги в

образовательный процесс ВУЗов может положительно отразиться на успеваемости, здоровье и качестве жизни студентов.

## Список литературы

1. Долженкова, И. В. Йога: история, развитие / И. В. Долженкова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 24 (314). — С. 445-447. — URL: https://moluch.ru/archive/314/71679/ (дата обращения: 12.02.2023).

2. Илюшин Е.О., Васенков Н.В. Современные технологии преподавания физической культуры / Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы студенческой межвузовской научно-практической конференции. Под редакцией И.Т. Насретдинова. 2017. С. 86-90.

3. Малушко О. А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента //Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации. – 2016. – С. 73-79.

4. Степанова М.В. Йога в системе физического воспитания студентов в вузе: методические рекомендации /М.В.Степанова, Г.Б. Холодова: Оренбургский гос. ун-т - Оренбург: ОГУ, 2012. – 42с

УДК 796

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С НАРУШЕНИЕМ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Антон Сергеевич Кочура[1], Алсу Алмазовна Арсланова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]a.ka4@mail.ru, [2]aarslanova2@gmail.com

***Аннотация.*** Данная работа посвящена изучению эффективности адаптивной физической культуры в реабилитации студентов специальной медицинской группы с нарушением сердечно-сосудистой системы. В рамках исследования были рассмотрены особенности состояния сердечно-сосудистой системы у данной категории студентов, выявлены проблемы и ограничения. Методика адаптивной физической культуры была разработана с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

***Ключевые слова.*** адаптивная физическая культура, студенты специальной медицинской группы, нарушения сердечно-сосудистой системы, безопасное занятие спортом.

# ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP WITH A VIOLATION OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Anton Sergeevich Kochura[1], Alsu Almazovna Arslanova[2]
[1,2] "KSPEU", Kazan, Republic of Tatarstan
[1]a.ka4@mail.ru, [2]aarslanova2@gmail.com

***Annotation.*** This work is devoted to the study of the effectiveness of adaptive physical culture in the rehabilitation of students of a special medical group with a violation of the cardiovascular system. Within the framework of the study, the peculiarities of the state of the cardiovascular system in this category of students were considered, problems and limitations were identified. The methodology of adaptive physical education was developed taking into account the individual characteristics of each student.

***Keywords.*** Adaptive physical education, students of a special medical group, disorders of the cardiovascular system, safe exercise.

**Актуальность**. Студенты специальной медицинской группы часто сталкиваются с проблемами сердечно-сосудистой системы, вызванными различными причинами, такими как наследственность, неправильный образ жизни и стресс. Важно понимать, что физические упражнения и занятия адаптивной физической культурой могут положительно повлиять на сердечно-сосудистую систему, улучшая кровообращение, снижая давление и укрепляя сердце. Однако на сегодняшний день недостаточно исследований посвящено адаптивной физической культуре для студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы. Данная тема является важной для проведения дальнейших научных исследований. Заболевания сердечно-сосудистой системы и их опасность Заболевания сердечно-сосудистой системы являются одними из наиболее опасных, поскольку часто приводят к инвалидности и даже смерти. Многие из них имеют хронический характер, с постепенным ухудшением состояния человека. Одной из главных причин увеличения числа заболеваний сердца и сосудов является недостаточная физическая активность современного человека. Статистика и данные о сердечно-сосудистых заболеваниях [1].

В среднем около 45% студентов в России каждый год переходят в специальную медицинскую группу после прохождения медицинского осмотра. Из них у 60% молодых людей обнаруживаются нарушения сердечно-сосудистой системы. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире от сердечно-сосудистых заболеваний

умирают 16 миллионов 500 тысяч человек [2].

**Цель и задачи исследования.** Необходимо разработать специализированные программы, способные эффективно помогать студентам специальной медицинской группы в преодолении проблем, вызванных их заболеваниями [3]. Исследование проведения адаптивных физических упражнений для студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы - ключевая задача.

**Методика проведения исследования.** Существует множество видов гимнастики, которые способствуют поддержанию здоровья сердца. Одним из простых и эффективных упражнений является прогулка в медленном темпе, делая 70-80 шагов в минуту в течение 10 минут, с учетом самочувствия.

Для студентов экспериментальной группы была разработана методика адаптивного физического воспитания:

1. Бег на 25-30 метров, затем ходьба на 50 метров. Выполнить 3-4 повторения.

2. Бег на 50 метров, затем ходьба на 50 метров. Выполнить 3-5 повторений.

3. Простая ходьба на носках в течение 1 минуты.

Упражнения на координацию и гибкость:

4. Исходное положение - стоя на одной ноге. Поднятие руки вверх, другую ногу назад на носок - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Выполнить 6-8 повторений для каждой ноги.

5. Исходное положение - стоя, руки на плечах. Вращение рук в плечевых суставах, 4 раза вперед и 4 раза назад. Повторить 3-4 повторения.

6. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Поворот корпуса вправо, руки в стороны - вдох, вернуться в исходное положение - выдох, затем повторить влево. Выполнить 6-8 повторений.

Упражнения:

1. В исходном положении стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти опущены. Поднятие левого колена и касание правым локтем левого колена, затем поменять ногу и руку. Дыхание не задерживать. Выполнить 6-8 повторений.

2. В исходном положении стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение туловищем в небольшой амплитуде, по 3 раза в каждую сторону. Повторить 3-4 раза.

3. После выполнения упражнений расслабляющие упражнения:

Лечь на спину. Поочередно расслабить мышцы рук, ног и головы. Закрыть глаза, сосредоточиться на расслаблении всех частей тела [4].

Для достижения наилучших результатов необходимо учитывать специфику каждого упражнения и индивидуальные особенности пациента. Консультация с медицинским специалистом или реабилитологом перед началом тренировок является обязательной.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Укрепление сосудистой стенки и повышение тонуса сердечно-сосудистой системы были достигнуты у студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, которые регулярно выполняли адаптивные упражнения. Это привело к улучшению общего состояния здоровья и настроения обучающегося, а также к повышению выносливости.

**Заключение.** Регулярные и адаптированные занятия, а также дозированные физические упражнения способствуют улучшению адаптации к физическим нагрузкам, гипоксическим условиям, метеоусловиям и другим внешним и внутренним факторам, оказывающим влияние на организм.

Для профилактики заболеваний важно регулярно заниматься физическими упражнениями и включать разнообразную мышечную активность в повседневную жизнь. Результаты исследования позволяет сделать вывод о значимости адаптивных упражнений для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. При хронических заболеваниях, когда функции сердечно-сосудистой системы улучшаются, физические упражнения могут быть использованы в качестве поддерживающей терапии. Внедрение физической культуры в образ жизни считается наиболее доступным и эффективным способом улучшения физического состояния. Все эти факты подчеркивают важность создания индивидуальных программ по укреплению здоровья студентов с различными заболеваниями.

## Список литературы

1. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004.

2. Мандриков В.Б., Мицулина М.П., Дивинская А.Е., Щербинина Т.М. ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. ;

3. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учеб. для студ. высших учеб. завед., обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая

культура) / С.Н. Попов; под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.

4. Севодин, С. В. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний на занятиях по физической культуре в вузе / С. В. Севодин, Д. М. Баширова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 110-113. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-86. – EDN ZLZHVA.

УДК 796

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПРОБЛЕМАМИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Антон Сергеевич Кочура[1], Кристина Александровна Акимова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]a.ka4@mail.ru, [2]akimova021103@gmail.com

***Аннотация.*** В статье рассмотрены адаптивные методики занятий спортом и физическими упражнениями для студентов с проблемами зрения, а также определены особенности их физического развития и потребностей в области здоровья и физической активности. Эти методы могут помочь им поддерживать физическую форму, укреплять здоровье и повышать общее самочувствие.

***Ключевые слова.*** Адаптивная физическая культура, студенты специальной медицинской группы, проблемы органов зрения, инклюзивное физическое воспитание.

# ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP WITH VISION PROBLEMS

Anton Sergeevich Kochura[1], Kristina Aleksandrovna Akimova[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Repablic of Tatarstan
[1]a.ka4@mail.ru, [2]akimova021103@gmail.com

***Annotation.*** The article discusses adaptive methods of sports and physical exercise for students with vision problems, and also identifies the features of their physical development and needs in the field of health and physical activity. These methods can help them stay fit, improve their health and improve their overall well-being.

***Keywords.*** Adaptive physical education, students of a special medical group, problems of the visual organs, inclusive physical education.

**Актуальность.** Всемирная организация здравоохранения оценивает количество людей с различными нарушениями зрения минимум в 2,2 млрд — это 28,8% жителей Земли.Из этого следует, что разработка адаптивной физической культуры для медицинской группы с проблемами органов зрения актуальна.

**Цель и задачи исследования**. Целью такого исследования является выявление особенностей, проблем и потребностей студентов специальной медицинской группы с проблемами зрения в области адаптивной физической культуры, а также разработка практических рекомендаций для улучшения их участия в физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучение современного состояния зрительной функции у студентов с проблемами органов зрения в рамках специальной медицинской группы.

2. Оценка уровня физической активности и физической подготовленности студентов с проблемами зрения, включая оценку их участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3. Анализ эффективности адаптивных занятий по физической культуре и спорту для студентов со зрительными нарушениями, включая изучение их влияния на физическую и психологическую подготовленность.

4. Исследование возможных препятствий и ограничений для участия студентов с проблемами зрения в физкультурно-спортивной деятельности и предложение мер решения [2].

**Методика проведения исследования.** В ходе разработки методики на практических занятиях по физической культуре и спорту были проведены комплексы упражнений. До и после занятий произведены замеры показателей состояния студентов (такие измерения, как острота зрения, глазное давление, выравнивание глаз, движение глаз и общие оценки здоровья глаз).

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам исследования собран комплекс упражнений для специальной медицинской группы с проблемами органов зрения [1]:

1. И. п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., а затем открыть на 3–5 сек. Повторить 6–8 раз.

2. И. п. – сидя. Смотреть прямо перед собой 2–3 сек., держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25– 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3–5 сек., опустить руку. Повторить 10–12 раз.

3. И. п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами.

4. И. п. – сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6–8 раз.

5. И. п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.

6. И. п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см

от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3–5 сек.; прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 сек., поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3–5 сек.;прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3–5 сек.,убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальцев 3–5 сек. Повторить 5–6 раз

7. И. п. – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10–12 раз

8. И. п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1–2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3–4 раза

9. И. п. – сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий – на середине верхнего края орбиты и четвертый – у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8–12 раз

10. Позы йоги, направленные на улучшение осанки и гибкости.

11. Дыхательные упражнения для снижения стресса и улучшения концентрации внимания.

12. Аэробные занятия с низкой нагрузкой, такие как ходьба или плавание.

13. Пилатес или упражнения на укрепление корпуса для поддержки общего выравнивания тела.

**Заключение**. Можно отметить, что внедрение адаптивной физической культуры для студентов специальной медицинской группы с проблемами органов зрения имеет огромное значение для их физического и психологического благополучия. Программы, адаптированные под особенности зрительной функции, способствуют развитию и укреплению

физического здоровья, повышению самооценки, а также социальной интеграции студентов. Они также предоставляют возможность преодолевать ограничения и развивать навыки и умения, несмотря на проблемы со зрением. Таким образом, адаптивная физическая культура играет ключевую роль в обеспечении полноценной жизни и активного участия студентов в образовательном процессе и общественной жизни.

## Список литературы

1. Жизнь человека [Электронный ресурс] // URL: https://www.10gkb.by/informatsiya/stati/zhizn-cheloveka (дата обращения: 18.02.2024).

2.Инфоурок[Электронный ресурс] // URL: https://text.ru/rd/aHR0cHM6Ly9pbmZvdXJvay5ydS91cHJhemhuZW5peWEtZGx5YS1wcm9maWxha3Rpa2ktYmxpem9ydWtvc3RpLTI2ODIwNTAuaHRtbA%3D%3D(дата обращения: 18.02.2024).

УДК 796

# АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ТУРИЗМУ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тамара Владимировна Крепс
ФГБОУ ВО КГУФКСТ, г. Краснодар
tamara.nesterencko@yandex.ru

***Аннотация.*** Система методов активного обучения обеспечивает содержательное многообразие мыслительной, практической, творческой деятельности обучающихся. В статье рассмотрены аспекты применения активного обучения для подготовки специалистов по туризму в системе среднего профессионального образования, создания условий, приближенных к настоящей работе в офисе туристского предприятия и формирования профессиональных компетенций.

***Ключевые слова.*** Туризм, активные методы обучения, общие и профессиональные компетенции, среднее профессиональное образование, обучающиеся

# ASPECTS OF THE APPLICATION OF ACTIVE LEARNING FOR THE TRAINING OF TOURISM SPECIALISTS IN THE SYSTEM OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Tamara Vladimirovna Kreps
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar
tamara.nesterencko@yandex.ru

***Annotation.*** The system of active learning methods provides a meaningful variety of students' thinking, practical, and creative activities. The article considers aspects of the application of active learning for the training of tourism specialists in the system of secondary vocational education, the creation of conditions close to real work in the office of a tourist enterprise and the formation of professional competencies.

***Keywords.*** Tourism, active learning methods, general and professional competencies, secondary vocational education, students

**Актуальность**. Активные методы обучения – это подходы к обучению, которые активно вовлекают обучающихся в учебный процесс и стимулируют их активное участие и самостоятельное мышление. Н.Л. Авилова [1], А.Х. Хакимзянова [2], А.С. Царёв [3] отмечают, что активные методы обучения активизируют студентов, позволяют им применять полученные знания на практике, решать задачи, обсуждать и анализировать материал, работать в группах и принимать участие в решении ситуационных задач. К активным методам обучения в туризме относятся: обсуждение, проблемное обучение, проектная деятельность, ролевые игры, кейс-метод, использование технологий, таких как, например, виртуальные лаборатории. Активные методы обучения позволяют развивать у будущих специалистов не только, знания, но и навыки критического мышления, коммуникации, сотрудничества и самостоятельной работы.

**Цель и задачи исследования**. На основании методов активного обучения в виртуальной лаборатории разработаны ситуационные задачи для обучающихся по специальности 43.02.10 Туризм, решение которых позволит создать условия, приближенные к настоящей работе в офисе туристского предприятия (туроператорской компании или турагентства) и сформировать профессиональные компетенции специалиста по туризму.

**Методика проведения исследования**. В рамках занятий в виртуальной лаборатории по туризму для обучающихся по специальности 43.02.10 Туризм разработан и применялся учебный модуль, охватывающий формирование компетенций, направленных на формирование, продвижение и реализацию туристского продукта, а также организацию комплексного туристского обслуживания по следующим темам:

1) технология продаж и продвижение турпродукта;

2) разработка и обоснование нового туристского маршрута, сопровождение туристов;

3) разработка программы тура по заказу клиента.

Занятия в виртуальной лаборатории проходили в течение учебного года с обучающимися 2 курса Гуманитарного колледжа КГУФКСТ специальности 43.02.10 Туризм, объем занятий –122 академических часа.

**Результаты исследования и их обсуждение**. В эксперименте по оценке теоретических знаний и усвоения практических умений будущего специалиста по туризму приняли участие 49 обучающихся. Они были разделены на две группы: контрольную – 24 обучающихся 2 курса Гуманитарного колледжа КГУФКСТ специальности 43.02.10 Туризм; экспериментальную – 25 обучающихся 2 курса Гуманитарного колледжа КГУФКСТ специальности 43.02.10 Туризм, которые посещали занятия в виртуальной лаборатории. Для оценки начального уровня знаний и умений будущих специалистов по туризму в октябре 2022 была проведенапредметная олимпиада по туризму на усвоение знаний, умений и навыков по общим и профессиональным компетенциям на 40 вопросов (таблица). Анализ данных, приведенный в таблице, показывает, что контрольная и экспериментальная группы в начале эксперимента находились примерно на одном уровне – P > 0,5.

**Таблица.**

Общий уровень теоретических знаний и умений обучающихся 2 курса Гуманитарного колледжа КГУФКСТ специальности 43.02.10 Туризм до эксперимента

| Среднее количество правильных ответов участников исследования | | Достоверность различий | |
|---|---|---|---|
| Контрольная группа | Экспериментальная группа | t | P |
| 33,3 | 31,4 | 1,9 | >0,5 |

В течение учебного года обучающиеся, вошедшие в экспериментальную группу, посещали занятия в виртуальной лаборатории, где на основании методов активного обучения решались ситуационные задачи в виде кейсов, проектной деятельности, ролевых игр и т.д.

Для того, чтобы доказать эффективность работы виртуальной лаборатории по туризму на основе методов активного обучения был проведен анализ усвоения теоретических знаний и практических умений

по средствам сравнения результатов сдачи обучающимися из контрольной и экспериментальной групп профессиональных модулей в конце 2 курса:

ПМ.01 Предоставление турагентских услуг

ПМ.02 Предоставление услуг по сопровождению туристов

ПМ.03 Предоставление туроператорских услуг.

На рисунке 1 сравнивается средний балл по группам на основании пятибалльной системы, где: оценка «2»ставится за неудовлетворительный ответ и уровень освоения общих и профессиональных компетенций ниже порогового, оценка «3» – удовлетворительно (пороговый уровень), оценка «4» – хорошо (продвинутый уровень), оценка «5» – отлично (высокий уровень).

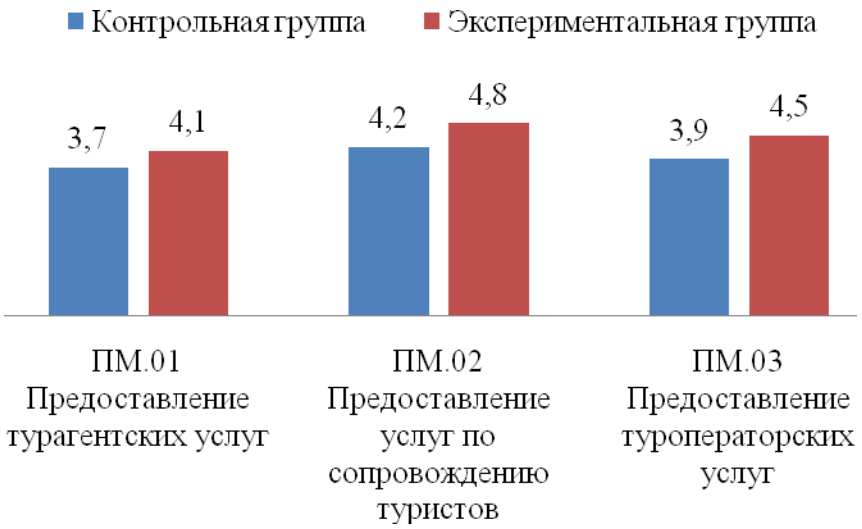



Рис. Сравнение результатов усвоения профессиональных модулей обучающихся 2 курса Гуманитарного колледжа КГУФКСТ специальности 43.02.10 Туризм после эксперимента (средний балл).

Результаты исследования показывают достоверное различие в уровнях освоения общих и профессиональных компетенциях по модульным экзаменам обучающимися контрольной и экспериментальной групп. В экспериментальной группе средний балл выше, чем у контрольной, и соответствует оценки «хорошо» – продвинутый уровень освоения компетенций.

**Заключение**. Таким образом, современное образование невозможно представить без применения активных методов обучения. Для будущих специалистов в туризме активные методы обучения способствуют формированию умений оперативно реагировать на возникающие непредвиденные обстоятельства в профессиональной деятельности и способность креативно и оперативно решать возникающие задачи,

креативно подходить к решению творческих задач, а также способствуют формированию правильной устной речи, навыков успешной коммуникации и публичной презентации.

## Список литературы

1. Авилова Н.Л., Красноженова Г.Ф. Формирование системы географических знаний у студентов, обучающихся по направлению «Туризм», методами активного обучения / Сервис plus. – 2021. – Т. 15. – № 1. – С. 18-31.

2. Хакимзянова А.Х. Применение активных методов обучения в профессиональной подготовке специалистов в области туризма / Студенческий форум. – 2023. – № 15-1 (238). – С. 11-12.

3. Царёв А.С. Активные методы обучения в учебно-воспитательной работе туристского учебного заведения / Вестник РМАТ. – 2023. – № 1. – С. 101-104.

УДК 796.038

# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Айсылу Ильдусовна Минаева[1], Светлана Вячеславовна Абзалова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]aisilllu368@gmail.com, [2]svabzalova@gmail.com

***Аннотация.*** В статье автор рассматривает понятие «физическая активность» и её влияние на психическое состояние человеческого сознания. Определяется цель проведения занятий по физкультуре в высших учебных заведениях. Также экспериментально доказывается положительное воздействие высокого уровня физической нагрузки на ментальное здоровье студентов.

***Ключевые слова.*** Физическая активность, психическое здоровье, влияние, студенты, физкультура.

# INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON PERSON'S MENTAL HEALTH

Aisylu Ildusovna Minaeva[1], Svetlana Vyacheslavovna Abzalova[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
aisilllu368@gmail.com, svabzalova@gmail.com

***Annotation***. In the article, the author examines the concept of “physical activity” and its influence on the mental state of human consciousness. The purpose of conducting physical education classes in higher educational institutions is determined. The positive impact of a high level of physical activity on the mental health of students is also experimentally proven.

***Keywords***. Physical activity, mental health, influence, students, physical training.

**Актуальность.** Физическая активность является предметом всестороннего исследования, охватывая не только аспекты физического здоровья, но и влияние на психическое благополучие. В современном обществе, где стресс и тревога стали неотъемлемой частью повседневной жизни, вопрос о том, как физическая активность воздействует на психику человека, становится все более актуальным исследовательским направлением. За последние десятилетия проводилось множество экспериментов, подтверждающих положительное воздействие физической активности на психическое состояние человеческого сознания. Этот феномен охватывает широкий спектр психологических аспектов, таких как снижение уровня стресса, улучшение эмоционального состояния, профилактика симптомов депрессии и тревожности. Несмотря на обширность доказательств, остаются вопросы о механизмах этого взаимодействия и об оптимальных формах физической активности для достижения максимального психологического эффекта.

Физическая активность определяется как любое движение, сопровождаемое затратой энергии, выполняемое мышцами организма. Она включает в себя разнообразные формы физической деятельности, такие как ходьба, бег, плавание, подъем тяжестей и другие упражнения, направленные на стимуляцию работы мышц и систем организма. Физическая активность является важным аспектом здорового образа жизни и связана с множеством положительных эффектов на физическое и психическое благополучие человека. Она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, поддерживает оптимальный вес, улучшает общую физическую форму, а также может оказывать положительное воздействие на психическое здоровье и когнитивные функции [5].

Физическая активность и занятия физкультурой оказывают положительное влияние на психическое здоровье студентов. Во-первых, занятия физкультурой способствуют выработке эндорфинов – естественных антидепрессантов, которые снижают уровень стресса и тревожности. Во-вторых, регулярные физические нагрузки способствуют повышению уровня серотонина и допамина, что влияет на улучшение

настроения и общего эмоционального состояния. В-третьих, активность может помочь уменьшить симптомы депрессии, поскольку она способствует нормализации химического баланса в мозге и улучшению циркуляции крови. Также регулярные тренировки способствуют развитию физической формы и выносливости, что может привести к повышению энергетического уровня и общей активности. Кроме того, периодичность физической активности помогает улучшить качество сна, что является важным аспектом для поддержания психического здоровья. Занятия спортом могут способствовать формированию позитивного образа тела и приобретению уверенности в себе [6].

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является оценка влияния физической нагрузки на психическое здоровье студентов и их эмоциональное состояние. Чтобы достигнуть поставленной цели, необходимо выполнить следующие задачи: собрать аудиторию для проведения эксперимента, периодически отслеживать состояние участников эксперимента, найти информацию по данной теме из сторонних источников и сравнить с результатами эксперимента.

**Методика проведения исследования.** В эксперименте приняли участие тридцать студентов учебной группы, 50% которых занимались бегом, плаванием, растяжкой и играли в спортивные игры. В течение двух недель они дважды в день измеряли свой пульс, а также вели дневник своего физического и эмоционального состояния, записывая какие-либо изменения. Остальные 50% никак не меняли свой образ жизни и по возможности были ограничены в физических нагрузках в течение такого же времени. Данная группа студентов так же вела учет своего состояния и своих ощущений в теле. По истечению двух недель был проведен опрос, на котором студенты отвечали на вопросы и рассказывали о своих наблюдениях и физических и эмоциональных изменениях.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведённые исследования в данной области показали, что у студентов, поддерживающих высокий уровень физической активности на протяжении двух недель, нормализовался ритм сна, улучшилось его качество, появилось больше энергии и мотивации заниматься привычными делами. Полученные нами данные во многом подтверждают имеющиеся в литературных источниках сведения о том, что физическая активность:

1. Улучшает работу мозга, впоследствии и память;
2. Повышает интенсивность внимания;
3. Развивает творческое мышление, которое иногда нестандартно помогает решить проблемы и задачи;

4. Ослабляет психические и познавательные расстройства;
5. Улучшает зрение, слух;
6. Помогает бороться со стрессом [1].

В это же время под наблюдением находились студенты с низким уровнем физической активности, и их здоровье, как психическое, так и физическое, несколько ухудшилось. Это опять же подтверждают утверждения о том, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и способность активно жить, это состояние благополучия, которое только изначально и отчасти дается природой, но в основном достигается правильным образом жизни.

Следовательно, мы наблюдаем взаимосвязь физической культуры, развития организма, здоровья и образа жизни человека [2].

**Заключение.** Таким образом, результаты исследования подтверждают положительное воздействие регулярной физической активности на уровень счастья, радости и общего эмоционально состояния студентов. Обнаружено, что физкультура имеет значительное уменьшающее воздействие на количество гормонов стресса, выделяющихся в процессе бытовых действий. Также умеренные и интенсивные физические упражнения способствуют повышению когнитивных функций, таких как концентрация и обучаемость. Эффективность физической активности проявляется и в улучшении качества сна.

## Список литературы

1. Выселова А., Васенков Н. Влияние физической активности на умственные способности студента высшего заведения / А. Выселова, Н. Васенков / / Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-1. – С. 118-120.

2. Исмагилов Д., Абзалова С. Физическое воспитание учащейся молодежи / Д. Исмагилов, С. Абзалова. / / Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева – 2020. – С. 316-319.

3. Ишмухаметова Е., Ильин С. Влияние спорта на психологическое состояние человека [Электронный ресурс]-[2021].-Режим доступа: https://apni.ru/article/3 151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan

4. Физическая активность [Электронный ресурс]-[2022].-Режим доступа: https: //www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

5. Физическая активность [Электронный ресурс]-[2023].-Режим доступа: https: //en.wikipedia.org/wiki/Physical_activity

6. Шергина И., Чугин М. Влияние физической активности на психическое здоровье человека [Электронный ресурс]-[2021].-Режим доступа: https://eduherald .ru/ru/article/view?id=20455

УДК 796.001

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Софья Игоревна Наумова[1], Альберт Багъзанурович Хабибуллин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]naumovaa04@mail.ru, [2]Khabibullin-1972@mail.ru

***Аннотация.*** Статья представляет собой исследование эффективности дыхательной гимнастики в контексте оздоровительных практик. В рамках данного исследования проведен анализ касательно влияния дыхательной гимнастики на физиологические и психологические аспекты человеческого здоровья. Статья включает в себя обзор современных научных данных, касающихся методов и результатов применения дыхательных упражнений в медицинской практике и системах оздоровления.

***Ключевые слова.*** Гимнастика, здоровье, дыхание, система, состояние.

# RESPIRATORY GYMNASTICS AS A COMPONENT OF THE WELLNESS SYSTEM

Sofya Igorevna Naumova[1], Albert Bagzanurovich Khabibullin[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]naumovaa04@mail.ru, [2]Khabibullin-1972@mail.ru

***Annotation.*** The article is a study of the effectiveness of breathing exercises in the context of wellness practices. Within the framework of this study, an analysis was conducted regarding the effect of respiratory gymnastics on the physiological and psychological aspects of human health. The article includes an overview of modern scientific data concerning the methods and results of the use of breathing exercises in medical practice and wellness systems.

***Keywords.*** Gymnastic, health, breathing, system, condition.

**Актуальность.** В современном мире загрязнение окружающей среды, несбалансированный образ жизни, стресс и вредные привычки ставят перед человеком существенную задачу - поддержание и улучшение здоровья. Дыхательная гимнастика заслуживает особого внимания, как один из ключевых элементов системы оздоровления.

Дыхательная гимнастика — это сознательное управление дыханием с целью достижения благополучия и улучшения общего состояния организма. Ее корни уходят в древние времена, когда мудрецы и учителя из различных культур осознали связь между дыханием и здоровьем.

Однако сегодняшнее научное исследование подтверждает эффективность дыхательной гимнастики в оздоровительных практиках. Различные техники дыхательной гимнастики могут положительно влиять на физиологические системы организма, а также на психологическое благополучие.

**Задача и цели исследования.** Задача исследования заключается в проведении обзора современных научных данных, касающихся методов и результатов применения дыхательной гимнастики в медицинской практике и системах оздоровления, исследовании основных принципов и техник дыхательной гимнастики с целью выявления наиболее эффективных подходов для достижения конкретных результатов, исследовании воздействия дыхательной гимнастики на регуляцию дыхания, улучшение физиологических показателей, включая сердечно-сосудистую систему, улучшение общего психоэмоционального состояния, а также влияние на снижение уровня стресса.

Цели исследования:

1. Изучение эффективности дыхательной гимнастики.
2. Определение роли в системе оздоровления.
3. Изучение механизмов действия.
4. Оценка влияния на заболевания.

**Методика проведения исследования.** Проведение анализа научных статей, книг, публикаций и других источников, связанных с дыхательной гимнастикой, ее влиянием на физиологию и психологию человека, а также ее ролью в системах оздоровления.

**Понятие дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания, сердечнососудистых болезней, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин, сахарного диабета, а также для похудения [4].

Дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта, так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание – главный источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут [3].

**Физиологические эффекты дыхательной гимнастики**

1. Дыхательная система

Дыхательная гимнастика способствует улучшению функции лёгких и увеличению их объёма. При выполнении упражнений, направленных на глубокое дыхание и расширение дыхательных объёмов, человек активизирует различные мышцы респираторной системы, что способствует улучшению вентиляции лёгких, а также улучшению кислородного обмена. Также, регулярные занятия улучшают распределение воздуха в лёгких и способствуют более эффективной очистке от продуктов обмена веществ.

2. Сердечно-сосудистая система

Правильное дыхание и упражнения дыхательной гимнастики способствуют снижению артериального давления и улучшению общей циркуляции крови в организме. Это может привести к снижению стресса на сердце и сосудах, а также к улучшению работы сердца в целом.

3. Нервная система и эмоциональное состояние

Дыхательная гимнастика имеет большое значение для управления стрессом и улучшения эмоционального состояния. Глубокое диафрагмальное дыхание способствует активации парасимпатической нервной системы, что в свою очередь приводит к снижению уровня стресса, улучшению сна, снижению беспокойства и улучшению общего эмоционального благополучия.

**Практическое применение дыхательной гимнастики в оздоровлении**

Упражнения дыхательной гимнастики

1. Глубокое диафрагмальное дыхание

Сядьте или лягте в удобное положение. Положите руки на живот. Медленно вдохните через нос, наполните живот воздухом. Руки поднимутся. Задержите дыхание на несколько секунд. Медленно выдохните через рот, опустошите лёгкие. Руки опустятся [1].

2. Ритмическое дыхание

Сосредоточьтесь на ритме дыхания, делая его более равномерным и ритмичным. Медленно считайте до четырёх во время вдоха, задержите дыхание на счёт до четырёх, а затем медленно выдохните также на счёт до четырёх.

3. Медитативное дыхание

Найдите тихое место для практики. Сосредоточьтесь на дыхании, позволяя уму уединиться и покойно наблюдать за ним, не вмешиваясь. Применяйте техники визуализации, чтобы углубить практику.

4. Активные упражнения с контролем дыхания

Включают физическую активность, такую как йога, пилатес или танец, с акцентом на сознательно контролируемом дыхании во время движения.

5. Полное дыхание

Сочетает в себе глубокое диафрагмальное, ритмическое и ограниченное дыхание, обеспечивая комплексное укрепление дыхательной системы.

**Особенности применения дыхательной гимнастики в различных возрастных группах и состояниях здоровья**

1. Дети и подростки

Дыхательные техники могут помочь детям и подросткам в улучшении концентрации, особенно в период стресса из-за учёбы или личных проблем, а также справляться с тревожностью и улучшить психоэмоциональное равновесие [2].

2. Взрослые

Для занятых взрослых дыхательные техники представляют собой мощный инструмент управления стрессом и повышения общего благополучия. Упражнения, особенно в контексте йоги или фитнеса, могут улучшить физическую выносливость и здоровье.

3. Пожилые люди

Для людей пожилого возраста дыхательные упражнения могут помочь в улучшении дыхательной функции и поддержании здоровья лёгких, также справляться с тревожностью и наладить режим сна.

4. Люди с медицинскими проблемами

Для людей с хроническими респираторными заболеваниями, такими как астма или ХОБЛ, дыхательная гимнастика может быть частью реабилитационных программ для улучшения контроля над дыханием и улучшения качества жизни. Упражнения гимнастики могут служить вспомогательным средством для справления с болевыми ощущениями, такими как головная боль или мышечное напряжение.

5. Особенности для беременных женщин

Дыхательные методики, такие как метод Ламаза, могут быть эффективными для снятия боли и управления дыханием во время родов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Наблюдаемые тенденции в эффективности подтверждают важную роль дыхательной

гимнастики в оздоровительных и психологических практиках. Обозначены потенциальные направления для более глубокого анализа воздействия дыхательной гимнастики на различные аспекты здоровья и благополучия. Отмечается важность методик и подходов на основе предшествующих научных данных для повышения эффективности практического применения дыхательной гимнастики.

**Заключение.** Дыхательная гимнастика, несомненно, представляет собой мощный и универсальный инструмент, способный оказывать положительное влияние на различные аспекты здоровья и благополучия. Важно отметить, что её значение выходит за рамки простой физической практики и простирается на уровень психологического и эмоционального благополучия.

Разнообразие упражнений, описанных в данной статье, предоставляет возможность выбора подходящей методики в зависимости от целей и индивидуальных потребностей каждого человека. От улучшения дыхательной функции и повышения физической выносливости до управления стрессом, снятия боли и улучшения эмоционального комфорта – дыхательная гимнастика предлагает множество выгод для заботы о собственном здоровье.

## Список литературы


1. Как правильно говорить, используя диафрагму: методы и упражнения [Электронный ресурс] // URL: https://yug-upr.ru/kak-pravilno-govorit-diafragmoi-osnovnye-principy-i-uprazneniya/ (дата обращения: 16.11.2023).
2. Никитина У.О., Хайруллин И.Т. Влияние физических упражнений на нервно-эмоциональное напряжение студентов / В сборнике: Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта. материалы Всероссийской научно-практической конференции : в 2 т.. 2020. С. 90-93 (дата обращения 17.11.2023).
3. Студопедия — Релакс-дыхательная гимнастика [Электронный ресурс] // URL: https://studopedia.info/2-13570.html (дата обращения: 16.11.2023).
4. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления [Электронный ресурс] // URL: https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/34444/21-KaPC_001215.pdf?sequence=1 (дата обращения: 15.11.2023).

УДК 796.011.1

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Алиса Артуровна Осипова[1], Ильдар Тагирович Хайруллин[2]
[1,2] ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]osali42@gmail.com, [2]hairullin_it@mail.ru

***Аннотация***. В этой статье мы исследуем, как занятия физической культурой и спортом могут влиять на нашу стрессоустойчивость, рассмотрим основные понятия, а также проанализируем причины стресса и его воздействие на организм. Кроме того, мы рассмотрим механизмы, посредством которых физическая активность снижает стресс, и представим рекомендации по использованию этого эффекта.

***Ключевые слова***. Физическая культура, спорт, стресс, эмоциональное состояние, стрессоустойчивость, физическая активность

# PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF OVERCOMING STRESS

Alisa Arturovna Osipova[1], Ildar Tagirovich Khairullin[2]
[1.2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]osali42@gmail.com, [2]hairullin_it@mail.ru

***Abstract***. In this article we will explore how physical education and sports can affect our stress resistance, consider the basic concepts, and analyze the causes of stress and its effects on the body. In addition, we will look at the mechanisms by which physical activity reduces stress and provide recommendations on how to use this effect.

***Keywords***. Physical education, sports, stress, emotional state, stress resistance, physical activity

**Актуальность.** В современном мире стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Независимо от того, занимаемся ли мы учёбой, работой, выполняем семейные обязанности или сталкиваемся с финансовыми проблемами, все эти факторы могут стать источниками стресса. Однако, наша реакция на стрессовые ситуации может значительно варьироваться в зависимости от множества факторов.

Монотонность и однообразие повседневной жизни, неумение правильно управлять своим временем, отсутствие полноценного отдыха, нестабильность финансового положения, конфликты с окружающими

людьми, например, с коллегами, друзьями или родственниками, а также недовольство собой и др. – всё это может стать причиной стресса, его источником в современном мире [5].

Важно отметить, что наше физическое и психическое здоровье также может повлиять на нашу реакцию на стресс. Здоровый образ жизни, включающий регулярную физическую активность, сбалансированное питание и достаточный отдых, может помочь нам справиться с нагрузкой более эффективно. Кроме того, поддержка семьи и близких друзей, профессиональная помощь или использование различных стратегий управления стрессом, таких как дыхательные упражнения, спорт, медитация или творческие занятия, могут сыграть важную роль в нашем благополучии [3].

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является изучение эффективности использования физической активности для снижения уровня стресса. Для этого нужно выполнить ряд задач:

- определить связь между физической активностью и уровнем стресса;
- изучить механизмы воздействия физической активности на стресс;
- разработать рекомендации для практического применения.

**Методика проведения исследования.** В процессе проведения исследования применялись теоретические методы, такие как анализ, синтез и метод аналогий, а также был использован метод опроса для сбора данных о влиянии физической активности на стресс. Были изучены исследования зарубежных авторов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Стресс — это физиологическая и психологическая реакция организма на неблагоприятные условия или требования, которые превышают его способности адаптации. Реакция на стрессоры включает смещение гомеостаза организма с последующим выделением стрессовых гормонов, таких как кортизол и адреналин. Это может привести к нарушению работы иммунной системы, повышенному артериальному давлению, проблемам с пищеварением, а также негативно сказаться на психическом и эмоциональном благополучии [2].

Стресс оказывает значительное влияние на организм, активируя механизмы, подготавливающие его к физическим нагрузкам. Именно поэтому занятия физкультурой часто рекомендуются в качестве эффективного способа борьбы со стрессом. Физические упражнения способны восстановить химическое равновесие в организме, что способствует справлению с эмоциональными нагрузками [4].

Также, занятия физкультурой и спортом способны стимулировать выработку гормонов счастья, таких как эндорфины и серотонин. Эти гормоны помогают предотвращать депрессию и поддерживать хорошее настроение.

Физическая активность, будь то занятия спортом или физической культурой, имеет положительный эффект на стрессоустойчивость человека. Во-первых, она активирует выделение эндорфинов, что способствует повышению настроения и снижению чувства тревоги. Кроме того, упражнения способствуют улучшению кровообращения и поставки кислорода в органы и ткани, что способствует более эффективной работе организма и повышает его стрессоустойчивость. Регулярные занятия физической активностью также помогают улучшить сон и увеличить самооценку, что оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека.

Однако, уровень и вид физических нагрузок, необходимых для этих целей, могут отличаться для каждого человека. Каждый из нас имеет свои предпочтения и особенности, поэтому важно самостоятельно выбрать наиболее подходящий вид физической активности.

Для многих людей, утренняя зарядка становится прекрасным способом начать день, пробудить организм и настроиться на положительный лад. Другим подходят пешие прогулки или спортивная ходьба, которые позволяют насладиться свежим воздухом и окружающей природой. Некоторые предпочитают интенсивные виды активности, такие как бег, фитнес или занятия на тренажёрах, чтобы зарядиться энергией и выпустить стресс [1].

Спорт может стать настоящим источником удовольствия и развлечения. Интенсивные виды активности, такие как плавание, танцы, теннис или йога, могут помочь не только снять стресс, но и улучшить координацию движений, гибкость и выносливость. Бокс также может быть хорошим выбором для тех, кто хочет осуществить эмоциональный и физический выплеск, а также улучшить свою физическую форму.

Сэмми Р. Чекроуд и другие авторы с 2011 по 2015 год провели перекрёстное исследование, с целью выявления связи между физическими упражнениями и психическим здоровьем. Данное исследование было проведено среди 1,2 миллионов человек в возрасте 18 лет и старше в США. Они сравнивали количество дней плохого психического состояния между людьми, которые занимались спортом и теми, кто этого не делал. В результате исследования пришли к выводу что, у лиц, которые занимались

спортом было на 43,2 % меньше дней плохо психического состояния, чем у лиц, которые не занимались спортом [6].

Также по данной теме мы провели опрос среди студентов различных вузов, с целью выявить какую долю у современной молодёжи занимает физическая активность в их повседневной жизни и ощущают ли они влияние физических упражнений на стресс. И исходя из результатов, полученных в ходе опроса, можно сказать, что физическая активность присутствует в жизни на постоянной основе лишь у 11,1 % современной молодёжи, большая часть занимается физической активностью 2-3 раза в неделю – это 37 %. Среди главных преимуществ в регулярном занятии физической активностью выделяют 2 критерия это улучшение физической формы – 85,2 %, а повышение энергии и выносливости – 81,5 %. Также большинство отмечает, что физическая активность помогает справиться со стрессом – 59,3 %. О влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние респонденты отвечают, что повышается настроение и уровень позитивных эмоций – 55,6 %, про снижение уровня стресса и тревоги отвечают 44,4 %. Значительный прирост продуктивности после тренировки замечают 46,2 %, что составляет большая часть опрошенных респондентов.

Но какие же факторы могут помешать занятиям физической активностью? Один из ответов, что набрал большую часть голосов среди всех это недостаток времени – 55,6 %. Действительно в современном темпе жизни очень важно владеть тайм-менеджментом, для того чтобы правильно уметь распределять время среди всех дел.

На фоне данных результатов, приходим к выводу о том, что физическая активность присутствует у большинства, положительное влияние физической активностью на стресс, на эмоциональное состояние и на повышение продуктивности тоже отмечают большинство. В результате данный опрос доказал то, что физическая активность является важным и нужным способом для преодоления стресса.

Для того чтобы использовать физическую активность для снижения стресса, необходимо придерживаться следующих правил:

- Регулярность: осуществляйте физические упражнения не реже двух-трёх раз в неделю. Систематичность позволит вашему организму адаптироваться и получить максимальную пользу от занятий.

- Разнообразие: выбирайте различные виды физической активности, чтобы вовлечь в работу все группы мышц и сохранить интерес к тренировкам.

- Интенсивность: подбирайте уровень нагрузки в зависимости от вашей физической подготовки и целей. Не забывайте, что активные тренировки вносят большой вклад в снижение стресса.

- Приятность: выбирайте виды физической активности, которые приносят вам удовольствие. Это поможет вам оставаться мотивированными и наслаждаться занятиями.

**Заключение.** В целом, физическая активность может быть незаменимым инструментом в борьбе со стрессом. Она позволяет не только физически расслабиться и улучшить своё самочувствие, но также улучшает наше психическое здоровье и способность эффективно справляться с повседневными вызовами, такими как стресс. Поэтому регулярные занятия физической активностью необходимы для поддержания нашего общего благополучия и стрессоустойчивости в динамичном мире, в котором мы живём.

## Список литературы

1. Васильева, Л. О. Физические упражнения против стресса / Л. О. Васильева // Молодой ученый. 2021. № 20 (362). С. 432-434.

2. Галкин А.А., Сафонова И.П., Карева Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 30-34.

3. Иванова, Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи. Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и [др.]. СГЭУ. 2013. С. 38-41.

4. Мода на спорт как феномен XXI века / Д.В. Губа, Ю.В. Шиховцов, Е.В. Кожина, А.Е. Гришина, С.В. Иваненко // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 28-31.

5. Степанова, Е.В. Физические нагрузки как фактор повышения стрессоустойчивости // Е. В. Степанова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. Санкт-Петербургский государственный университета имени М.В. Ломоносова. 2017. С. 69-71.

6. Сэмми Р. Чекроуд – Исследование: связь между физическими упражнениями и психическим здоровьем, 2018. DOI: https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X

УДК 796.071.2

# ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ

Полина Дмитриевна Панова[1], Сергей Васильевич Севодин[2],
Альбина Александровна Идрисова[3]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ» г. Казань, Республика Татарстан
[3]ГАПОУ «МКС», г. Казань, Республика Татарстан
[1]hkgxg1567@gmail.com, [2]sevodins@mail.ru, [3]alb.idrisowa@yandex.ru

***Аннотация.*** Данная статья посвящена исследованию процесса формирования ценностной ориентации студентов на физическую культуру и спорт. Обсуждаются ключевые аспекты и эффективные практики, способствующие развитию интереса к физической активности среди студенческого сообщества. В статье подробно рассмотрены психологические и физиологические выгоды физической активности для студентов, роль преподавателей и наставников в формировании ценностей, создание спортивных сообществ и проведение спортивных мероприятий. Представлены рекомендации по интеграции спорта в учебную программу для создания стимула к здоровому образу жизни и развитию личности студентов.

***Ключевые слова.*** Физическая культура, спорт, студенты, ценностная ориентация, здоровый образ жизни.

# FORMATION OF VALUE ORIENTATION OF STUDENTS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Polina Dmitrievna Panova[1], Sergey Vasilievich Sevodin[2], Albina Aleksandrovna Idrisova[3]
[1,2]"KSPEU", g. Kazan, Republic of Tatarstan
[3]GAPOU "ISS", Kazan, Republic of Tatarstan
[1]hkgxg1567@gmail.com, [2]sevodins@mail.ru, [3]alb.idrisowa@yandex.ru

***Annotation.*** This article is devoted to the study of the process of formation of students' value orientation towards physical culture and sports. The key aspects and effective practices contributing to the development of interest in physical activity among the student community are discussed. The article examines in detail the psychological and physiological benefits of physical activity for students, the role of teachers and mentors in the formation of values, the creation of sports communities and sports events. Recommendations on the integration of sports into the curriculum to create an incentive for a healthy lifestyle and personal development of students are presented.

***Keywords.*** Physical education, sports, students, value orientation, healthy lifestyle.

**Актуальность.** Физическая культура и спорт в современном мире несут значительное значение, особенно в контексте студенческой жизни. Они являются неотъемлемой частью формирования личности и ценностей молодого поколения. В этой статье рассмотрим важность спорта для студентов и способы, которые способствуют формированию их ценностной ориентации на здоровый образ жизни и физическую активность.

**Цель и задачи исследования.** Выявить влияние физической активности на формирование у студентов ценностной ориентации к здоровому образу жизни и физической культуре.

**Методика проведения исследования.** Методами исследования стали анализ литературных источников, научных статей, а также социологический опрос в сфере физического воспитания студенческой молодежи.

**Результаты проведения исследования и их обсуждение.**

Студенты часто сталкиваются с повышенным уровнем стресса и нагрузкой в учебе. Физическая активность является эффективным способом справиться с этими проблемами. Регулярные упражнения помогают вырабатывать эндорфины, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Кроме того, они способствуют улучшению когнитивных функций, повышают уровень энергии и способствуют лучшей концентрации во время учебы.

Физическая активность также имеет физиологические выгоды, такие как улучшение сердечно-сосудистой системы, укрепление мышц и улучшение общего физического состояния. Это важно для поддержания здоровья на долгосрочной основе [1,4].

Один из ключевых способов формирования ценностей студентов на физическую культуру и спорт - это интеграция спортивных элементов в учебный процесс. Введение специализированных курсов, занятий или спортивных мероприятий в рамках учебной программы помогает студентам осознать важность регулярной физической активности для поддержания общего здоровья и благополучия [5].

Такие инновации могут включать в себя спортивные секции, курсы физической подготовки или даже участие в спортивных мероприятиях в рамках академической программы. Это не только способствует улучшению физического состояния, но и развивает навыки командной работы и лидерства [3].

Преподаватели и наставники играют значительную роль в формировании ценностей студентов. Их пример и поддержка в участии студентов в спортивных мероприятиях и занятиях физической активностью создают стимул к участию в здоровом образе жизни.

Активное участие преподавателей в спортивных мероприятиях или даже их роль в качестве тренеров может вдохновить студентов к поддержанию активного образа жизни. Такие взаимодействия также способствуют укреплению отношений между преподавателями и студентами, создавая более благоприятную обучающую среду.

Формирование спортивных сообществ или клубов — это еще один эффективный способ формирования ценностей студентов на физическую культуру и спорт. Эти сообщества предоставляют студентам возможность находить единомышленников, которые разделяют их интерес к спорту, и поддерживать друг друга в их стремлении к активной жизни [4].

Такие сообщества создают платформу для обмена опытом, вдохновения и развития спортивных умений. Они также способствуют формированию навыков коллективной работы и развитию лидерских качеств.

Организация спортивных мероприятий и соревнований в учебных заведениях является важным элементом во внедрении ценностей физической активности среди студентов. Помимо того, что они стимулируют студентов к регулярным занятиям спортом, такие мероприятия способствуют развитию навыков соревновательности, сплоченности команды и разностороннего развития личности через конкуренцию [2, 3].

**Заключение.** Формирование ценностной ориентации студентов на физическую культуру и спорт требует комплексного подхода, включающего в себя интеграцию спорта в учебный процесс, активное участие преподавателей и менторов, создание спортивных сообществ и организацию спортивных мероприятий. Эти методы не только способствуют здоровому образу жизни студентов, но и развивают в них лидерские качества, командные навыки и способность к решению проблем в коллективе. Исследования и практика показывают, что интеграция физической активности в образовательную среду способствует не только физическому здоровью, но и общему благополучию и успешному становлению личности студента.

## Список литературы

1. Алексеева, В.Г. Ценностные ориентации и проблема их формирования [Текст] / В.Г. Алексеева // Советская педагогика. – 1981. – № 8. – С. 61-69.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студентов/ Виленский М,Я,, Зайцев А.И., Ильинич В.И., Кислицын Ю.Л. и др. // Учебник. - М., 2002. - 340 с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001 - 448 с.

4.Минка И.Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением слуха /

Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения: сборник статей./ – Комсомольск-на-Амуре: АмГПГУ, 2021. -178с.

5. Федотова К.А., Илюшин О.В. Роль физической культуры в жизни студенческой молодежи / Тендении развития науки и образования. -2023. -№ 96-7. –С. 163-165.


УДК 796.015

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ: КЛЮЧ К АКТИВНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ


Александр Владимирович Перевозчиков[1], Ильвина Илдусовна Хабибуллина[2], Ильдар Тагирович Хайруллин[3]

[1,2,3]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

[2]KhabibullinaIlvina@yandex.ru, [3]hairullin_it@mail.ru



***Аннотация.*** Данная статья исследует взаимосвязь между физической культурой и здоровьем, а также их влияние на активный и счастливый образ жизни. Авторы анализируют результаты исследований, демонстрирующих положительное воздействие физической активности на физическое и психическое здоровье, а также на общее состояние благополучия. Результаты и выводы данной работы могут быть полезны для специалистов в области здравоохранения, психологов, тренеров и всех, кто заинтересован в улучшении качества жизни через физическую активность.



***Ключевые слова.*** Физическая культура, спорт, здоровье, упражнения, активный образ жизни


# PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH: THE KEY TO AN ACTIVE AND HAPPY LIFE


Alexander Vladimirovich Perevozchikov[1], Ilvina Ildusovna Khabibullina[2],

Ildar Tagirovich Khairullin[3]
[1,2,] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[2]KhabibullinaIlvina@yandex.ru, [3]hairullin_it@mail.ru

***Abstract***. This scientific article explores the relationship between physical culture and health, as well as their impact on an active and happy lifestyle. The authors analyze the results of many studies demonstrating the positive effects of physical activity on physical and mental health, as well as on overall well-being. The results and conclusions of this work can be useful for healthcare professionals, psychologists, trainers and anyone interested in improving the quality of life through physical activity.

***Keywords***. Physical education, sport, health, exercise, active lifestyle

**Актуальность**. В наше время, в эпоху стремительного развития технологий, проблема ухудшения здоровья людей из-за малоподвижного образа жизни и отсутствия физической активности становится все более очевидной. В связи с этим значение физической культуры и спорта только возрастает. Поэтому разработка и внедрение оздоровительных технологий, направленных на укрепление здоровья и повышение общего уровня физической активности населения, приобретает особую актуальность. Сюда входят не только различные программы физических упражнений и тренировок, но и инновационные подходы к организации спортивной деятельности и поддержке здорового образа жизни в целом [2, с. 116].

**Задача и цели исследования**: Целью статьи является изучить сущность понятия «физическая культура» и его роль в здоровье человека.

**Методика проведения исследования:** Физическая активность играет важную роль в здоровье и благополучии человека. Она укрепляет иммунную систему, улучшает общее самочувствие и настроение, а также снижает вероятность возникновения различных заболеваний. Регулярные упражнения улучшают кровообращение, укрепляют мышцы и суставы, повышают уровень энергии и выносливости.

Кроме того, физическая активность помогает справиться со стрессом и депрессией благодаря выработке эндорфинов - гормонов счастья. Они улучшают настроение и помогают справиться с негативными эмоциями. Физическая активность также улучшает качество сна и снижает уровень тревожности [3, с. 92].

**Результаты исследования и их обсуждение**: Занятия физической активностью могут варьироваться от простых упражнений дома до серьезных видов спорта. Главное условие - выбрать занятие, которое доставляет удовольствие и соответствует уровню физической подготовки.

Кроме того, следует обратить внимание на баланс между работой и отдыхом, чтобы избежать переутомления и перегрузки организма. Регулярные прогулки на свежем воздухе, плавание, йога или пилатес помогают поддерживать хорошую физическую форму и здоровье.

Физическая культура и здоровье тесно связаны между собой. От состояния здоровья зависит возможность достижения жизненных целей и успеха в различных сферах жизни [4, с. 378].

Физическая культура играет ключевую роль в поддержании здорового образа жизни, благоприятно влияя на состояние организма, его работоспособность и продолжительность жизни.

Регулярные занятия физкультурой и спортом не только способствуют укреплению иммунной системы, но и улучшают работу сердечно-сосудистой системы, повышают мышечную выносливость и силу, что помогает предотвратить многие заболевания и улучшить качество жизни.

Кроме того, активное участие в физических занятиях благотворно влияет на психическое состояние человека, помогая снять стресс, улучшить настроение и повысить самооценку [3, с. 92].

Однако для того, чтобы получить максимальную пользу от физической активности, важно следовать определенным принципам и рекомендациям. Прежде всего, необходимо выбрать подходящий вид физической активности, учитывающий возраст, состояние здоровья и личные предпочтения. Также необходимо правильно организовать режим тренировок, учитывая индивидуальные особенности и имеющееся свободное время.

Помимо занятий спортом, для поддержания здоровья и хорошего самочувствия следует придерживаться здорового, рационального питания, отказаться от вредных привычек и регулярно проходить медицинские осмотры. Только комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья поможет добиться активного и счастливого образа жизни [1, с. 116].

**Заключение.** Таким образом, существует неразрывная связь между уровнем физической активности и общим состоянием здоровья, которое является неотъемлемым компонентом активного и счастливого образа жизни. Регулярные физические нагрузки не только укрепляют здоровье, но и приводят к улучшению самочувствия и общего качества жизни. Они способствуют достижению поставленных целей, поскольку укрепляют организм, развивают физическую выносливость. Это позволяет эффективнее справляться с повседневными задачами и преодолевать

жизненные трудности. Из этого следует, что ведение активного образа жизни, включающего регулярные физические упражнения, способствует не только физическому, но и психологическому благополучию, обогащая жизнь положительными эмоциями и чувством удовлетворения.

## Список литературы

1. Корнева П. А. Роль физической культуры и спорта в становлении личности студента / П. А. Корнева, А. О. Гарифуллина // Вопросы педагогики. – 2020. – № 3-2. – С. 116-118.

2. Матвеева А. И. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье студентов / А. И. Матвеева, А. О. Гарифуллина // Вопросы педагогики. – 2020. – № 2-2. – С. 107-110.

3. Никитина У. О. Влияние физических упражнений на нервно-эмоциональное напряжение студентов / У. О. Никитина, И. Т. Хайруллин // Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта. – 2020. – С. 90-93.

4. Хайруллин И. Т. Формирование здоровьесберегающей компетенции у студентов энергетического вуза / И. Т. Хайруллин, И. В. Жукова // Заметки ученого. – 2020. – № 9. – С. 376-380.

УДК 796

# ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА В ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПАРАХ

Анна Сергеевна Распопова
ФГБОУ ВО КГУФКСТ, г. Краснодар, Россия
annar25@mail.ru

***Аннотация***. Научная статья представляет результаты изучения стресс-совладающего поведения в танцевальных парах. Подчёркнута значимость психологических характеристик взаимоотношений внутри пары при занятиях спортивными танцами. Одним из интересных аспектов для анализа эффективности спортивной пары является изучение особенностей стресс-совладания обоих партнеров. Выявлены сходства и различия в стратегиях стресс-преодоления у мужчин и женщин, а также во взаимосвязях личностных характеристик между мужчинами и женщинами. Представленные данные могут быть применены тренерским составом и руководителями танцевальных студий. Основываясь на проведенных исследованиях,

могут быть разработаны стратегии преодоления стресса в спортивных танцевальных диадах.

***Ключевые слова.*** Диадный копинг, жизнестойкость, копинг, совладание, спортсмены, спортивные танцы.

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COPING WITH STRESS PARTNERS IN SPORTS BALLROOM DANCING

Anna Sergeevna Raspopova
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia
annar25@mail.ru

***Annotation.*** The article presents the results of a study of dyadic coping in sports pairs. In the process of practicing sports dancing, the psychological features of the relationship in a couple are important. An interesting aspect for evaluating the performance of a sports couple is the assessment of the characteristics of coping with stress of both partners. There are similar tendencies in coping with stress in both men and women, there are differences in the nature of the interrelations of personal characteristics of men and women. The data can be used by the coaching staff and the leadership of dance schools. Based on the research, recommendations can be developed for overcoming stress in sports dyads on the example of sports ballroom pair dancing.

***Keywords.*** Dyadic coping, resilience, coping, coping, athletes, sports dancing.

**Актуальность**. В контексте современного спорта подчеркивается важность не только мастерства атлетов, но и их психологических особенностей [1, с.30]. В частности, стресс-совладающее поведение становится все более актуальным направлением в спортивной психологии [3, с.234]. Существует множество исследований как по копинг-стратегиям, так и по стресс-резильентности среди спортсменов. Кроме того, появляется все больше публикаций, посвященных проблеме жизнестойкости в спорте [2, с.25].

В контексте спортивных бальных танцев устойчивость к стрессу играет значительную роль. Однако, здесь важно учитывать не только индивидуальные особенности стресс-преодолевающего поведения, но и диадное копинг-поведение, которое отражает стратегии стресс-менеджмента в спортивных парах. Важным аспектом является взаимодействие партнеров в паре и их способность преодолевать возникающие трудности в процессе спортивной деятельности.

Несмотря на наличие множества исследований в области копинга в спорте [4, с.21], в спортивных командах [5, с.136], особенности стресс-

совладания в спортивных диадах остаются недостаточно изученными. Это подчеркивает необходимость проведения дополнительных исследований в данной области.

**Цель и задачи исследования.** Цель – определить психологические особенности совладания со стрессом в спортивных парах. В число задач исследования входит выявление особенностей диадного совладания, выявления уровня жизнестойкости партнеров и особенностей эмоциональных отношений с последующим сравнением их по полу.

**Методика проведения исследования.** Методв диагностики: Опросник диадического совладания Г. Боденманна (DCI, адаптация Т. Л. Крюковой и О. А. Екимчик); методика диагностики жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. Леонтьева); опросник ПЭА А. Н. Волковой. Для статистической обработки данных использовался U-критерий Манна - Уитни. В исследовании участвовали 10 спортивных пар, активно занимающихся бальными танцами в клубах ЦСК и Спартак г. Краснодара, в возрасте от 18 до 25 лет.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В результате исследования диадного копинга между мужчинами и женщинами были выявлены некоторые тенденции. Так, оба партнера склонны к негативному диадному самостоятельному преодолению и поддержке диадного копинга партнера, что означает, что они предпочитают скрывать свои проблемы и решать их самостоятельно, но при этом предоставляют поддержку, помогающую другому партнеру справиться со стрессом. У мужчин показатель делегирования партнеру диадного копинга находится на среднем уровне, в то время как у женщин он ниже среднего, что говорит о том, что женщины реже, чем мужчины, перераспределяют ответственность за стресс между партнерами. Показатели отрицательного преодоления трудностей и общего диадного решения проблем находятся на среднем уровне у представителей обоих полов.

В результате исследования жизнестойкости у спортивных пар было выявлено, что как мужчины, так и женщины имеют средний уровень вовлеченности, контроля и принятия рисков. Уровень жизнестойкости, как у мужчин, так и у женщин выше среднего, что позволяет им чувствовать себя комфортно в стрессовых ситуациях. Оба партнера получают удовольствие от своей деятельности и готовы учиться на опыте, однако статистически значимых различий в уровне жизнестойкости между партнерами не обнаружено. Внутри двух пар были выявлены значимые различия: в первой паре мужчина демонстрирует более высокую убежденность в том, что активное участие в происходящем дает

максимальные шансы найти что-то ценное и интересное для себя, тогда как во второй паре женщина имеет высокий уровень контроля, а мужчина - низкий.

Для исследования межличностных отношений в спортивных парах были проанализированы параметры понимания, эмоционального влечения и авторитета. Результаты показали, что уровень понимания у мужчин и женщин высокий, что свидетельствует о легкости интерпретации поведения, мыслей и чувств друг друга. Уровень эмоционального притяжения и авторитета у мужчин и женщин средний, что указывает на желание партнеров взаимодействовать и оказывать положительное влияние на отношения. Статистический анализ не выявил значимых различий между партнерами в этих параметрах. Таким образом, можно заключить, что у большинства спортивных пар наблюдаются высокие уровни коммуникации, оценки диадического копинга и самостоятельного преодоления трудностей, что свидетельствует о хороших взаимоотношениях между партнерами.

**Заключение.** Для всех спортсменов характерно использование стратегий для установления социальных контактов и поиска социальной поддержки, что приводит к привлечению партнера к совместной деятельности для преодоления проблемной ситуации, а также только путем поиска его поддержки и сочувствия в сложной ситуации. Это можно объяснить тем, что спортсмены-партнеры проводят большую часть своего времени в окружающей среде, общаясь друг с другом, и большинство из них живут поблизости, особенно во время тренировочного лагеря, где это также влияет на их уровень общения.

Различия в особенностях совладания со стрессом между мужчинами и женщинами партнерами являются отправной точкой для поиска способов улучшения качества взаимодействия в паре и повышения уровня соревновательной надежности спортсменов-танцоров. Эти результаты требуют дополнительных исследований и сравнения стратегий выживания спортсменов в парных видах спорта. Данные могут быть использованы тренерским штабом и руководством танцевальных школ. На основе исследований могут быть разработаны рекомендации для преодоления стресса в спортивных диадах на примере спортивно-бальных парных танцев.

## Список литературы

1. Берилова, Е.И. Развитие компонентов психологической культуры спортсменов как ресурс преодоления психического выгорания в спортивной

деятельности / Е.И. Берилова // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 30-32.

2. Босенко, Ю.М. Факторы, способствующие преодолению сложностей в ходе профессионального развития спортсменов / Ю.М. Босенко // Мат-лы юбилейной научной и научно-методич. конф. профессорско-преподавательского состава, посвящённой 40-летию Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2009. – С. 25-27.

3. Макеева, Е.И. Преодоление соревновательного стресса в спортивной деятельности / Е.И. Макеева // Тезисы докладов XLVIII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 234.

4. Распопова, А.С. Психологические особенности совладания со стрессом у теннисистов в процессе тренировок и соревнований / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 19-32.

5. Совмиз, З.Р. Командные копинг-стратегии как ресурс конкурентоспособности спортсменов /З.Р. Совмиз // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - 2020. - №1. - С. 136-137.

УДК 796.012.234

# ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ, ВХОДЯЩИХ В ПЕРЕЧЕНЬ НОРМ ГТО

Айгуль Фаридовна Сабирзянова[1], Лизавета Васильевна Бортникова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
sabirzanovaajgul09@gmail.com[1], Lizaveta-dolgova@mail.ru[2]

***Аннотация.*** Рассматриваются способы подготовки студентов к выполнению упражнений на гибкость в рамках сдачи ВФСК «ГТО» (Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готово к труду и обороне». Обозначена важность развития гибкости у обучающихся высших учебных заведений, приведены способы реализации данного процесса. Предложен вектор дальнейшего развития поставленной задачи, указана значимость норм ГТО для процесса обучения студентов вузов, в частности, влияние на здоровье обучающихся при дальнейшем развитии системы подготовки.

***Ключевые слова.*** Упражнения на гибкость, здоровье, ГТО, университет, студент.

# PREPARING STUDENTS TO PERFORM FLEXIBILITY EXERCISES INCLUDED IN THE LIST OF RLD STANDARDS

Aigul Faridovna Sabirzyanova[1], Elizaveta Vasilyevna Bortnikova[2]
«KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
sabirzanovaajgul09@gmail.com[1], Lizaveta-dolgova@mail.ru[2]

***Annotation.*** The methods of preparing students to perform flexibility exercises within the framework of the completion of the All-RPCSC «RLD» (All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense") are considered. The importance of developing flexibility among students of higher educational institutions is indicated, and ways of implementing this process are given. The vector of further development of the task is proposed, the importance of RLD standards for the learning process of university students is indicated, in particular, the impact on the health of students in the further development of the training system.

***Keywords.*** Flexibility exercises, health, RLD, university, student.

**Актуальность.** Укрепление и поддержание здоровья молодого поколения является стратегической задачей государственного уровня. Ситуацию обостряет постоянное увеличение процента поступающих, имеющих какие-либо проблемы со здоровьем. Решение данной задачи видится во включении программ занятий по физической культуре в образовательный процесс учебных заведений всех уровней. Как показывает практика, обучающиеся высших учебных заведений недостаточно заинтересованы в посещении данных занятий именно с целью укрепления своего здоровья, а мотивация к посещению зачастую сводится к необходимости получения зачета по данной дисциплине. Введение в образовательную практику нормативов ВФСК «ГТО» требует особой программы подготовки и несет в себе возможность применения нового более эффективного подхода к проведению занятий по физической культуре [2].

**Цель и задачи исследования.** Целью данного исследования является определение наиболее эффективного способа подготовки студентов к выполнению упражнений на гибкость в рамках сдачи нормативов ГТО, а также рассмотрение возможности повышения мобильности и гибкости студентов, предложенными способами.

**Методика проведения исследования.** Для достижения поставленной цели использовался анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Поддержание хорошей формы путем комплексного воздействия на все группы мышц и системы

нашего организма можно смело относить к базовым потребностям современного человека. Однако обладает необходимыми для этого знаниями и опытом критически малое количество людей, что выражается в ухудшении физического состояния уже на ранних стадиях жизни – в студенчестве, а также недостаточной физической развитости в более раннем возрасте – школьных годах. Описанная тенденция носит негативный характер и с большой долей вероятности приведет к возникновению проблем со здоровьем, следовательно, к ограничениям в работе будущего специалиста.

Рассмотрим такое базовое физическое качество нашего организма как гибкость. Данное качество оказывает прямое влияние на развитие иных качеств, таких как координация движений, скоростные и силовые качества, также хорошая гибкость является залогом безопасности выполняемых движений, как на тренировках, так и обычной жизни. Дефицитное значение данного показателя влечет за собой риск появления различных нарушений и заболеваний, в первую очередь связанных с позвоночным столбом: остеохондроз, искривлению осанки, образованию отложений солей.

Рассмотрим понятие «гибкость», с другой стороны. Гибкость – выполнение каких-либо движений с максимальной амплитудой, также данное понятие характеризуется максимальным диапазоном движений в суставе/суставах при мгновенном усилии. Данный показатель зависит от множества факторов: возраста человека, тренированности его организма, типа сустава и эластичности связок и сухожилий, окружающих его, возможность сокращения и расслабления мышц, особенностей комплекции человека, температуры тела. Как правило, к 20 годам без регулярных тренировок на гибкость, максимальная амплитуда выполняемых движений начинает уменьшаться, что говорит о начале деградации данного показателя, данный возрастной промежуток приходится на студенческие годы, что говорит о чрезвычайной важности развития гибкости у студентов.

Для поддержания здоровья студентов и формирования тенденции развития массового спорта в образовательной среде в практику учебных заведений, в том числе вузов, внедрен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Данный комплекс направлен на проверку силовых и скоростно-силовых возможностей, а также гибкости человека, при этом нормативы для каждой ступени ГТО соответствуют уровню рассматриваемых показателей, которыми должен обладать человек в силу своего физического развития и взросления.

Как показывает практика, сдача норматива на гибкость вызывает серьезные затруднения у большинства юношей, что делать проблему повышения гибкости среди студентов особенно актуальной. Стоит понимать, что рассматриваемый комплекс (ГТО) своей главной целью определят гармоничное всестороннее физическое развитие человека. Данную цель возможно достичь только при проведении комплексных тренировок, включающих как силовые упражнения, так и комплекс упражнений на растяжку. Данный факт говорит о важности развития гибкости не только для сдачи норматива «наклон вперед из положения стоя на прямых ногах» но и для развития организма в целом.

На данный момент существуют различные системы повышения гибкости и эластичности, наиболее распространенными являются йога, стретчинг, пилатес.

Йога подразумевает собой древнюю систему, с тысячелетней историей. Упражнения йоги, известные как асаны, выполняются в течение нескольких минут без движения, с акцентом на правильное дыхание. Асаны направлены на укрепление и растяжение мышц через статическое удержание определенной позы. В йоге особое внимание уделяется силе и гибкости позвоночника, способности расслабляться в сложных положениях и концентрации на своих ощущениях.

Стретчинг - это вид оздоровительной гимнастики, целью которого является улучшение гибкости и подвижности суставов и позвоночника, а также увеличение эластичности и расслабление мышц, связок и сухожилий всего тела. Стретчинг способствует общему укреплению организма, повышает физическую работоспособность, улучшает кровообращение, восстанавливает подвижность суставов, укрепляет связки и улучшает функции сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Каждый орган выполняет свои функции, и для нормального функционирования организма необходима нагрузка, которая должна быть строго дозированной в случае болезни. Стретчинг положительно влияет на организм, повышая мышечный тонус, ускоряя обмен веществ и стимулируя работу сердечно-сосудистой системы. Это способствует лучшей циркуляции крови, улучшает питание клеток и тканей, ускоряет вывод шлаков, что в конечном итоге укрепляет иммунитет.

Пилатес основан на следующих принципах: дыхание, концентрация и точность. В процессе занятий пилатесом студенту необходимо контролировать свое дыхание, придерживаясь наиболее естественного - смешанного дыхания, которое включает верхнегрудное и брюшное дыхание. Это позволяет организму получить достаточное количество

кислорода, способствует лучшему кровообращению и благотворно влияет на работу мозга в случае гиперактивности, тревоги, стресса или депрессии. Концентрация на определенных мышцах и ощущениях в них помогает развить связь между телом и сознанием, а также справиться со стрессом и депрессивными состояниями. Каждое движение в пилатесе имеет свою цель, поэтому точное выполнение упражнений очень важно. Если не следовать рекомендациям и не обращать внимание на детали, эффективность тренировок может значительно снизиться. Только правильное техническое выполнение упражнений приносит пользу организму и помогает избежать травм и перегрузок. При этом каждое упражнение следует выполнять плавно, без резких движений и рывков, хотя это не означает, что нельзя увеличивать темп движений [1,3,4].

**Заключение.** Применение рассмотренных систем растяжки не только позволит студентам выполнить норматив ГТО на гибкость, но и позволит повысить эффективность силовых тренировок благодаря повышению эластичности мышц, подвижности суставов, лучшему восстановлению мышц из-за лучшего кровообращения. Также стоит отметить, что внедрение предложенных систем растяжек в практику проведения занятий по физической культуре, позволит студентам под наблюдением квалифицированных специалистов познакомиться с данными техниками, для дальнейшей самостоятельной практики. Подобные упражнения позволят эффективно воздействовать на позвоночный столб, улучшая осанку, что также является распространенной проблемой в студенческой среде.

## Список литературы

1. Бортникова, Л. В. Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО по легкой атлетике / Л. В. Бортникова, Р. С. Наговицын, Р. И. Юсупова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 22–23 марта 2023 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2023. – С. 17-22.

2. Кочетова, С. В. Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО на гибкость / С. В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 2-1. – С. 142-143. – DOI 10.24411/2500-1000-2019-10551.

3. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: Учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. – Москва: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 128 с.

4. Развитие гибкости в системе подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО в образовательном процессе вуза / Д. В. Цыбиков, А. П. Атутов, Е. А. Крыласова, Т. В. Чебунина // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 3. – С. 141-147.

УДК 796.015.14

# НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА.

Рашат Салихзанович Сафин[1], Ильдар Хатыбович Вахитов[2],
Виолетта Григорьевна Чернова[3]
[1,3]ЧОУ ВО «КИУ им. В.Г. Тимирясова», [2]ФГБОУ ВО «КГАВМ им. Н.Э.Баумана»,
г.Казань, Республика Татарстана
[1]safin@ieml.ru, [2]tggpy-mbofk@mail.ru, [3]vichernova.1719@gmail.com

***Аннотация.*** В современном мире все больше людей сталкиваются с проблемами, связанными с недостатком движения, несбалансированным питанием и загрязнением окружающей среды, что приводит к ухудшению физического состояния и развитию различных заболеваний. Необходимо уже с детства формировать у людей здоровое отношение к своей жизни, в чем, несомненно, важную роль играет наука и образование. В статье рассматривается взаимосвязь образовательного процесса на повышение уровня физической активности.

***Ключевые слова.*** Физическая активность, здоровье, экология.

# SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL PROBLEMS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTHY LIFESTYLE, HUMAN ECOLOGY.

Rashat Salikhzanovich Safin[1], Ildar Khatybovich Vakhitov[2],
Violetta Grigorevna Chernova[3]
[1,3]CHOU VO «KIU named after V.G. Timiryasov»,
[2]FGBOU VO «KGAVM named after N.E. Bauman»,
Kazan, Republic of Tatarstan
[1]safin@ieml.ru, [2]tggpy-mbofk@mail.ru, [3]vichernova.1719@gmail.com

***Annotation.*** In the modern world, an increasing number of people are facing issues related to lack of physical activity, unbalanced nutrition, and environmental pollution, leading

to deteriorating physical health and the development of various illnesses. It is essential to instill in people a healthy attitude towards their lives from childhood, where science and education undoubtedly play a significant role. It is necessary to conduct scientific research aimed at studying the impact of physical activity on the human body and to develop programs for promoting a healthy lifestyle from early childhood.

***Keywords***. Physical activity, health, ecology.

Научно-образовательные проблемы в области физической культуры и здорового образа жизни, а также экологии человека охватывают целый ряд задач, требующих внимания и решения. Эти области имеют жизненно важное значение для содействия общему благополучию и устойчивому развитию. С научной точки зрения необходимы дальнейшие исследования для улучшения нашего понимания человеческого тела, физической активности, питания и влияния факторов окружающей среды на здоровье [2, С.332]. В образовательном плане необходимо приложить усилия для повышения осведомленности и предоставления точной информации о важности физической активности, здорового питания и охраны окружающей среды.

**Актуальность.** Проблема научно-образовательных вопросов в области физической культуры и здорового образа жизни, а также экологии человека актуальна, поскольку влияет на самочувствие, качество жизни и окружающую среду человека. Она решает такие важные проблемы, как повышение физической подготовки, профилактика хронических заболеваний, повышение экологической устойчивости и развитие целостного подхода к здоровью [1, с.71]. Решая эти проблемы, мы можем улучшить общественное здравоохранение, внести вклад в устойчивое развитие и повысить общее благосостояние людей.

**Цель и задачи исследования.** Целью является изучение и решение вопросов, связанных с физической культурой, здоровым образом жизни, экологией человека и их влиянием на научную и образовательную практику.

**Организация и методы исследования.** Для получения актуальной информации в изучаемой области и оценки целостной картины ситуации, был создан Google опрос, который содержал открытые и закрытые вопросы. Производили качественный и количественный анализ полученных данных. Студенты казанского инновационного университета имени В.Г. Тимирясова отвечали на вопросы, связанные с их обычным ритмом жизни.

По данным опроса основной процент опрошенных студентов, 49,1+5,1%, спят 8 часов в день, что составляет 85 человек. Было выявлено, что из числа опрошенных студентов, 19 человек спят 7 часов в день, что составляет 11+1,5%. Так же 12,1+2,2% студентов спят около 6-8 часов сна, что составляет 21 человек. Так же по данным опроса 32 человека спят 8-10 часов. Из 173 человек 1 студент отметил 5-ти часовой сон, самое большое количество сна – 12 часов, так же отметил 1 человек. Средний диапазон находится на уровне 8-ми часов, что является нормой для студентов (рис. 1).

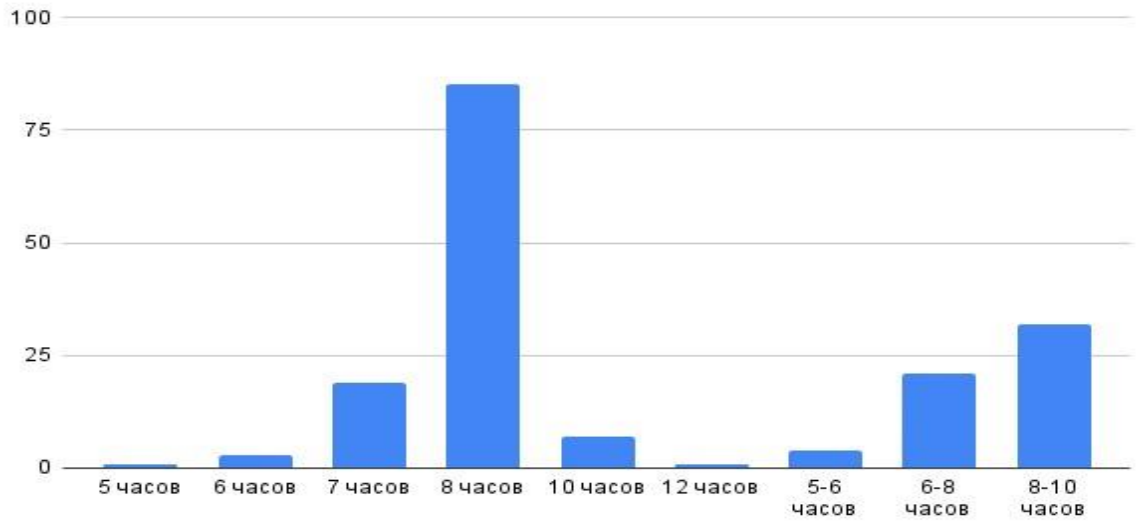



Рис.1. Количество часов сна у юношей и девушек 18-20 лет.

Опрос показал, что большинство опрошенных студентов выполняют норму количества шагов в стуки (10000 шагов). Есть так же те, кто делает более 15000 шагов, однако статистика показала, что в среднем количество шагов составляет 7814, что ниже нормы для удовлетворения потребности в движении (рис. 2).

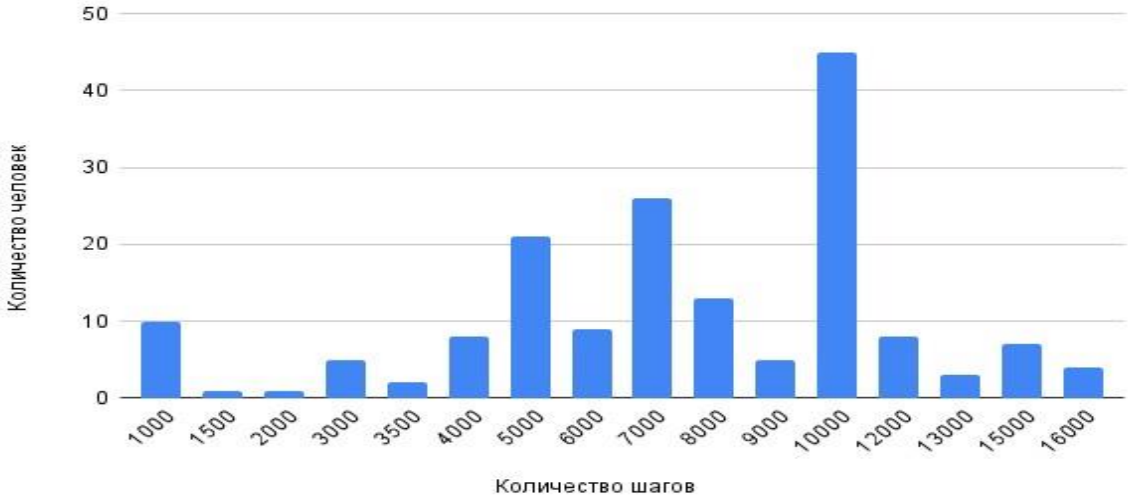



Рис.2. Количество шагов совершаемых ежедневно юношами и девушками 18-20 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате анализа было установлено, что студенты положительно относятся к своему здоровью. Большинство опрошенных студентов соблюдают режим сна и реализуют потребность организма в двигательной активности. К сожалению, есть и те, кто не осведомлен о последствиях негативного отношения к своему организму. Студентам были даны рекомендации к увеличению прогулок, так же была проведена лекция про здоровый образ жизни.

**Заключение.** Вывод относительно научно-образовательных проблем в области физической культуры и здорового образа жизни, а также экологии человека состоит в том, что существует ряд существенных проблем, требующих решения. Эти проблемы включают в себя недостаточную осведомленность и понимание среди людей важности физической активности, здорового образа жизни и экологической устойчивости. Чтобы преодолеть эти проблемы, крайне важно расставить приоритеты и инвестировать в научные исследования, улучшить образовательные программы, продвигать информационные кампании и поощрять устойчивые практики для обеспечения более здорового будущего для людей и окружающей среды. Наши исследования, проведенные со студентами, дают возможность понимать реальную картину отношения к здоровому образу жизни, и помогаю скорректировать недочеты в этом плане.

## Список литературы

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2001. - 152 с.

2. 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 796.015(045)

# ИНТЕГРАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Сергей Васильевич Севодин[1], Ульяна Вячеславна Варнакова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»
г. Казань, Республика Татарстан
[1]sevodins@mail.ru[1], [2]ulvarnakova@yandex.ru

***Аннотация***. В статье рассматриваются методики интеграции профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП) в учебный процесс студентов вузов. Анализируются способы интегрирования подготовки. Акцент производится на возрастную группу студентов высших учебных заведений, однако вопрос учащихся школ и колледжей также рассматривается.

***Ключевые слова***. Физическая подготовка; профессионально-прикладная подготовка; ППФП; здоровый образ жизни.

# INTEGRATION OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING INTO THE EDUCATIONAL PROCESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Sergey Vasilievich Sevodin[1], Ulyana Vyacheslavna Varnakova[2]
[1,2]Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kazan State Energy University"
Kazan, Republic of Tatarstan
[1]sevodins@mail.ru, [2]ulvarnakova@yandex.ru

***Annotation.*** The article discusses methods of integrating professionally applied physical training (PPPT) into the educational process of university students. Methods for

integrating training are analyzed. The emphasis is on the age group of students in higher education institutions, but the issue of school and college students is also considered.

***Keywords.*** Physical training; vocational and applied training; PPFP; healthy lifestyle.

**Актуальность.** Интеграция ППФП в учебный процесс студентов вузов играет важную роль в обеспечении их полноценного осуществления в будущем рабочем процессе. Такое обучение обладает множеством преимуществ.

Профессионально - прикладная подготовка предназначена для осуществления у студентов практических знаний, необходимых для успешной карьеры. Важность данной статьи обусловлена тем, что подготовка помогает поддерживать форму и здоровье студентов. Регулярные тренировки способствуют снижению риска заболеваний, укреплению иммунной системы и общему благополучию.

**Цель и задачи исследования** данной работы - изучение влияния ППФП на студентов вузов. Один из способов - приглашение профессионалов прикладной физической культуры в области тренинга для проведения тренировок и консультаций для студентов. Это позволит им получить специализированные знания, а также вдохновиться на достижение новых результатов. Активность приводит к увеличению концентрации, памяти и обработки информации, что положительно сказывается на учебной успеваемости. Постоянная активная жизнь помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение студентов. Эти факторы влияют на увеличение концентрации и эмоциональной устойчивости. Это помогает развить умения командной работоспособности, лидерства и сотрудничества. Это не только полезно в учебе, но и в будущей деятельности.

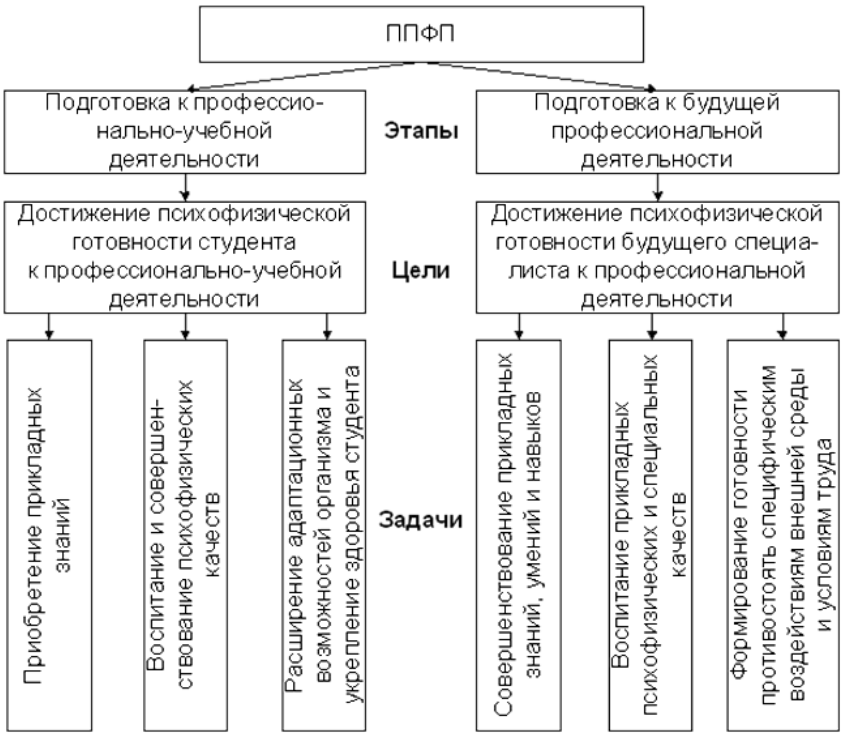
**Методикой проведения исследования** является поиск, изучение и анализ статей, научной литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В современном обществе вузы заинтересованы в наборе специалистов, способных справиться с вызовами современной промышленности, технологий и экономики. Однако, традиционная система организации, ориентированная на теоретическое обучение, стала неэффективной и требует модернизации. В этом контексте, ППФП в учебных заведениях становятся острой необходимостью. Спорт — это не только соревнования и игры, это источник вдохновения для моделирования необычных ситуаций, возникающих в жизни людей на фоне экстремальной нагрузки на физиологическое и психическое здоровье [1]. В процессе регулярных

тренировок не только формируются принципы, но и развиваются психологические аспекты. Профессионально - прикладная физическая подготовка в университете представляет уникальный подход, который включает в себя не только теоретическую базу знаний, но и практический опыт. Она позволяет получать не только академический опыт, но и навыки, которые нужны в реальной специализированной деятельности [5].

**Таблица**

Этапы, цели и задачи ППФП




Внедрение ППФП в вузы имеет несколько важных преимуществ. Во-первых, обучающиеся получают косвенный опыт работы в своей специализированной сфере, что позволяет им глубже понять принципы и особенности отрасли и развить необходимые знания для успешной карьеры. Во-вторых, такой подход способствует увеличению критического мышления и аналитических способностей. Исследования показывают, что ППФП существенно улучшает образование и сокращает время освоения навыков [2]. Кроме того, студенты становятся более устойчивыми к стрессовым ситуациям и быстрее адаптируются к новым условиям в учебе и других аспектах жизни.

Активность в рабочем процессе играет ключевое звено в поддержании здоровья и повышении эффективности. В современном обществе, где большая часть времени людей проводится на рабочем месте,

особенно за столом. В таком случае необходимо обеспечить профессионально - прикладную подготовку в университете для поддержания иммунитета [3]. Сегодня все больше людей осознают, что здоровье и активный образ имеют огромное значение в условиях высокой интенсивности и стресса. Основными целями физкультуры в университете являются увеличение силы, гибкости, выносливости и координации, а также формирование лидерских качеств и командной работы. Кроме того, активность улучшает академические достижения студентов [4].

Однако не все обучающиеся полностью осознают значимость регулярной активности в своей повседневной жизни. Проведенный опрос показал, что большинство изначально не понимали, что представляют собой ППФП и поддержание хорошей постоянной формы. Однако после объяснения пользы от этих понятий, более половины опрошенных пришли к выводу, что эта дисциплина необходима для студентов.

**Заключение.** Профессионально - прикладная подготовка в университете является одним из наиболее значимых аспектов образовательной системы. В современном мире, где конкуренция на рынке труда становится все более ожесточенной, важно обладать не только теоретическими знаниями, но и навыками, способными непосредственно применяться в рабочей сфере.

## Список литературы


1. Бабайцева В.А. Роль профессионально – прикладной физической подготовки студентов вузов / «Педагогические науки» 2022г.
2. Валиуллина А.А., Хабибуллин А.Б. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности / В сборнике студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва. Сборник статей по материалам Межрегиональной научно-практической конференции. 2022. –С. 102-104.
3. Васенков Н.В., Шайдуллина А.Р. Профессиональная физическая подготовка будущего инженера /Тенденции развития науки и образования. 2023. -№ 97-10. -С. 18-20.
4. Ибрагимов И.Ф., Валиева И.И. Значение и задачи физического воспитания студентов / Тенденции развития науки и образования. 2023. -№ 97-10. -С. 38-40.
5. Макарова В.А. Профессионально - прикладная физическая подготовка/ «Дрофа», 2018. 410 с.
6. Минаева А.И., Абзалова С.В. Анализ уровня значимости физической культуры для студентов высших учебных заведений / Информация и образование: границы коммуникаций. 2023. -№ 15 (23). –С. 57-58.

УДК 796.06

# РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Сергей Васильевич Севодин[1], Анжелика Витальевна Буланцева[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]sevodins@mail.ru, [2]kenzheevadel@mail.ru

***Аннотация.*** В статье рассматривается отношение современной молодежи, студентов к физической подготовке и спорту, способности и возможности выполнять физические упражнения. С каждым годом уровень физической подготовленности молодежи, поступающей в вуз, снижается. С целью всестороннего изучения этой проблемы был проведен социальный опрос студентов первого курса.

***Ключевые слова.*** Физическая культура, студент, спорт, здоровье.

# THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

Sergey Vasilyevich Sevodin[1], Angelika Vitalyevna Bulantseva[2]
[1,2] "KSPEU", g. Kazan, Republic of Tatarstan
[1]sevodins@mail.ru, [2]kenzheevadel@mail.ru

***Annotation.*** The article examines the attitude of modern youth and students to physical training and sports, the ability and ability to perform physical exercises. Every year the level of physical fitness of young people entering university decreases. In order to comprehensively study this problem, a social survey of first-year students was conducted.

***Keywords.*** Physical education, student, sports, health.

**Актуальность.** В нашем современном обществе все кардинально поменялось, если сравнивать с прошлым поколением. С каждым десятилетием жизнь становилась комфортнее и легче. Тяжелый физический труд на производстве и в быту практически пропал, физические нагрузки в повседневной жизни людей стали минимальными.

**Цель и задачи исследования.** Определить значение и роль физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи в техническом вузе.

**Методика проведения исследования.** В процессе исследования проводился сбор, изучение и анализ научной литературы, статей, а также

анкетирование студентов первого курса на занятиях по физической культуре.

Результаты исследования и их обсуждение. Многие профессии уже не требуют больших усилий, производственные процессы автоматизированы и механизированы. На сегодняшний день люди могут работать удаленно за компьютером или ноутбуком от своего места работы [4].

Можно подумать, что достижения цивилизации значительно улучшили нашу жизнь. Да, безусловно, все новые технологии и изобретение ведут к тому, чтобы облегчить жизнь человека и это так. Но какую цену мы за это платим? Правильный ответ – здоровье! [2]

Даже если смотреть по статистике за 2020 год число россиян, придерживающихся здоровых привычек, сократилось на четверть. Если в 2019 году спортом активно увлекались 12 процентов от общего количества населения в возрасте от 15 лет (14,5 млн. человек), то в 2020 году их число сократилось до 8,9 процента (10,8 млн.), то есть на 3,7 млн. человек. При этом в столице приверженцев ЗОЖ — всего 6,6 процента населения. Таковы результаты исследования крупной международной аудиторско-консалтинговой сети [5].

Чтобы подтвердить вышесказанные слова, был проведен социальный опрос студентов первого курса КГЭУ. Результаты опроса

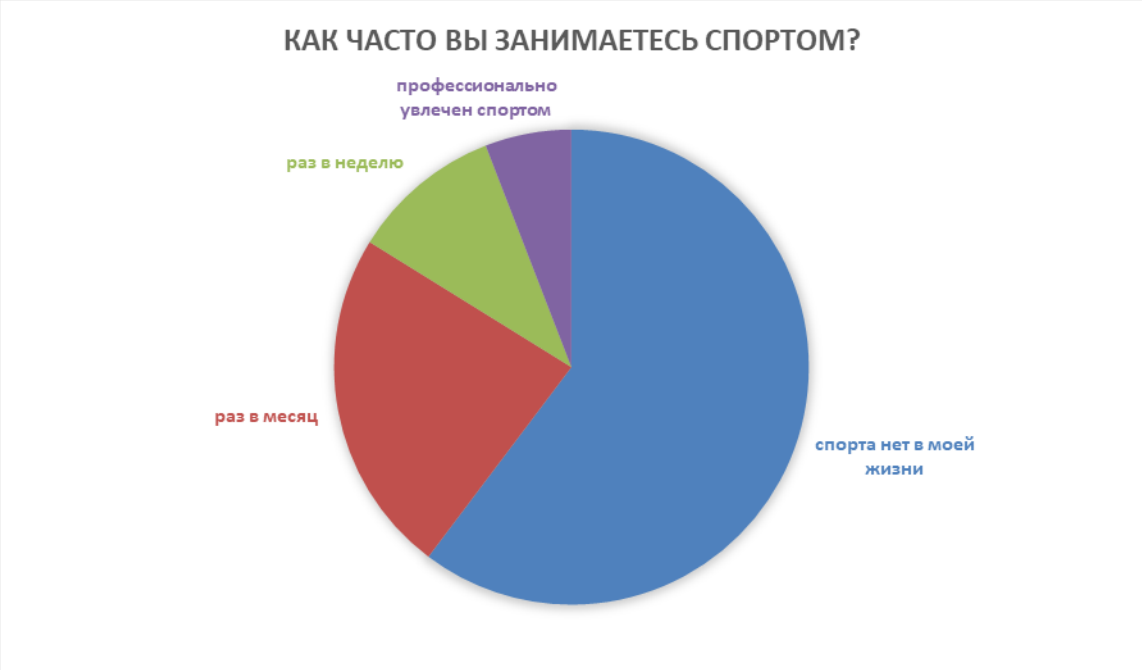



Рис. 1. «Как часто вы занимаетесь спортом?»

По данным опроса видно, что 76% опрошенных вовсе не увлекаются спортом, а 24% следят за своим здоровьем и заботятся о своем будущем, и, к сожалению, мы можем заметить, что тех, кто вовсе не увлекается спортом гораздо больше, чем те кто заботится о своем здоровье.

Это только одни из многих виды эволюционных изменений, которые могут в будущем произойти с человечеством. Важно отметить, что эволюция – это непрерывный процесс, и на будущие изменения могут повлиять различные факторы, о которых в настоящем мы даже не можем предположить [1].

А так же самое главное, что обязательно стоит отметить это то, что отсутствие физических нагрузок приводит к усилению стресса, тревоги и депрессии. Без регулярной физической активности мышцы атрофируются, а кости становятся менее прочными, что повышает риск травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, в том числе остеопороза [3].

И это только самая малая часть факторов, которые можно назвать, и вышесказанными причинами можно понять значимость спорта в жизни абсолютно каждого человека, будь то студент, школьник или просто взрослый человек.

Также был проведен опрос среди студентов КГЭУ и КФУ, где им был задан вопрос: «Почему вы не занимаетесь спортом?».

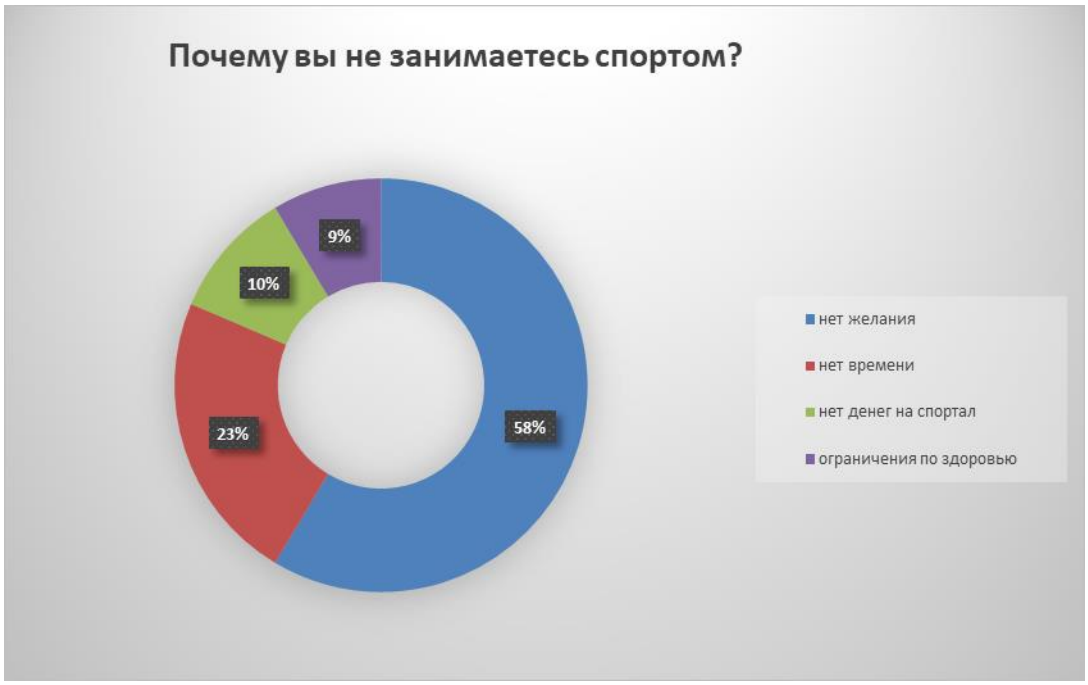



Рис.2. Опрос «Почему вы не занимаетесь спортом?»

По проведенному опросу видно, что 85 % студентов не занимаются спортом, в основном, по причине того, что у них нет желания, остальные

из-за отсутствия свободного времени, денег на спортзал и ограничений по состоянию здоровья.

**Заключение.** Итог опроса говорит о том, что основной причиной отсутствия спорта в жизни молодежи является их нежелание, а значит, они не осознают значимость физической культуры и спорта на их здоровье.

Пользу спорта на жизнь человека нельзя переоценить. В наше время цифровизации, когда каждый второй большую часть своей жизни проводит в практически неподвижном состоянии, из-за учебы или работы за компьютером.

## Список литературы


1. Абзалова С.В., Аюпов Р.Ш. Привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом. / Научный аспект. 2019. –Т. 11. -№ 2. –С. 1409-1414.
2. Ибрагимов И.Ф., Семенова С.В. Физическая культура как регулятор работоспособности студентов / Тенденции развитии науки и образования. -2023. -№ 93-1. –С. 116-119.
3. Илюшин О.В., Абзалова С.В., Шайхиев Р.Р., Никитин А.С. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / Перспективы науки. -2021. -№ 12 (147). –С. 191-194.
4. Мухамердиева А.Р., Севодин С.В. Физическая культура как стержень жизни студента / Тенденции развитии науки и образования. -2023. -№ 96-2. –С. 63-65.
5. Тимергалиев Ю.Б., Хайруллин И.Т. Физическая культура в жизни современного студента / В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань. -2022. –С. 129-133.


УДК 796

# ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ


Алия Рустемовна Фазылжанова[1], Елена Анатольевна Костина[2]

[1,2]ФГБОУ ВО «КГМУ», г. Казань, Республика Татарстан

[1]Aliya.f1501@icloud.com, [2]kostina66@inbox.ru


***Аннотация***. В данной статье рассматривается актуальность самостоятельных занятий по физической культуре. Организация самого процесса занятий, определяются

цели занятий, рассматриваются вопросы регулярности и безопасности. Даются рекомендации для поддержания интереса к физической культуре.

***Ключевые слова.*** Физическая культура, самостоятельные занятия, правила, организация занятий, тренировки.

## ORGANIZATION OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Aliya Rustemovna Fazylzhanova[1], Elena Anatolyevna Kostina[2]
[1,2] "KSMU", Kazan, Republic of Tatarstan
[1]Aliya.f1501@icloud.com, [2]kostina66@inbox.ru

***Annotation.*** This article discusses the relevance of independent physical education classes. Organization of the training process itself, the goals of the classes are determined, issues of regularity and safety are considered. Recommendations are given to maintain interest in physical education.

***Keywords.*** Physical education, independent studies, rules, organization of classes, trainings.

**Актуальность.** В наши дни дети, молодые люди, люди среднего возраста все больше ведут малоподвижный образ жизни, проводя время за компьютером, и все меньше посещают спортивные секции и спортзалы. В результате этого становится необходимой организация самостоятельных занятий физической культурой.

**Цель задачи исследования.** Цель: выяснить как организовать самостоятельные занятия по физической культуре.

Задачи исследования:

1) Узнать, что необходимо знать перед тем, как самостоятельно начать заниматься физической культурой.

2) Изучить как организовать процесс занятий физической культурой, чтобы была польза для организма.

3) Узнать, что нужно сделать, чтобы не забросить занятия.

**Методика проведения исследования.** Для педагогического исследования по поводу организации самостоятельных занятий по физической культуре, достижения поставленной цели и решения данной задачи, были применены следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое исследование;
- обобщение литературных данных.

Перед тем, как начинать самостоятельные занятия следует определить, с какой целью планируется проводить занятия. Начните с определения конкретных целей, которые вы хотите достичь через занятия физической культурой. Формулируйте свои цели по принципу SMART — конкретные (Specific), измеримые (Measurable), достижимые (Achievable), значимые (Relevant) и ограниченные по времени (Time-bound) [3]. Составьте план, который будет помогать вам достичь поставленных целей. Это включает в себя разбиение целей на мелкие шаги или этапы, которые можно достичь постепенно. Определите, какие аспекты вашей физической формы вам нужно улучшить в первую очередь [2]. Это может быть укрепление сердечно-сосудистой системы, увеличение мышечной массы, улучшение гибкости и т.д. Решите, сколько времени вы готовы уделять тренировкам в неделю. Оптимальное количество тренировок зависит от ваших целей, физической подготовки и здоровья. Например, это может быть 3-5 тренировок в неделю по 30-60 минут. Начните с базовых уровней интенсивности и постепенно увеличивайте сложность тренировок. Это позволит вашему телу адаптироваться к новым нагрузкам и прогрессировать. Разнообразие помогает избежать утомления и способствует более полному развитию тела. Выбор упражнений должен быть направлен на достижение ваших целей. Например, для укрепления сердечно-сосудистой системы подойдут кардиоупражнения, а для увеличения мышечной массы — силовые тренировки. Изучите различные упражнения для каждой группы мышц. Например, для мышц нижней части тела это могут быть приседания, выпады, для верхней — отжимания, подтягивания и т.д.

Во избежание травматизма и в последствии негативного отношения к занятиям физической культурой важно поддержание безопасности и здоровья [2]. Начинайте тренировку с разминки для подготовки мышц и суставов к нагрузке. Постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, а не начинайте сразу с максимальной нагрузки. Освойте правильную технику выполнения упражнений. Это не только повышает эффективность тренировок, но и снижает риск получения травм. Используйте подходящую спортивную одежду и обувь, а также проверяйте оборудование перед тренировками, чтобы избежать возможных травм. Если у вас недостаточно опыта, поначалу обратитесь к профессиональному тренеру или инструктору для помощи в составлении программы тренировок и правильного выполнения упражнений. Определите место, где вы будете заниматься. Это может быть спортивный зал, домашний тренажерный зал, уличные тренировки или даже уютное пространство в

доме. Важно, чтобы это место было комфортным для выполнения тренировок. Убедитесь, что место для тренировок обеспечивает вам достаточно света, вентиляции и свободного пространства для выполнения упражнений безопасно и удобно. В зависимости от выбранной программы тренировок, определите, какое оборудование вам потребуется. Это могут быть гантели, эспандеры, маты для йоги, скакалки, тренажеры и другие спортивные приспособления. Если у вас нет доступа к специальному оборудованию, выберите упражнения, которые можно выполнять без специализированных приспособлений. Множество упражнений можно делать с использованием собственного веса тела, что также эффективно для развития физической формы. В случае отсутствия специального оборудования, можно найти альтернативы. Например, вместо гантелей можно использовать бутылки с водой в качестве временной замены. Если погода позволяет, попробуйте тренироваться на открытом воздухе. Это может быть бег, велосипедные прогулки, уличные тренировки и т.д. Создание комфортных условий для тренировок и обеспечение необходимым оборудованием поможет сделать занятия более безопасными, удобными, эффективными и приятными.

Не менее важен отдых между тренировками. Предусмотрите дни для восстановления, чтобы тело имело возможность восстановиться и адаптироваться к тренировкам. После тренировок организму нужно время на восстановление. Отдых позволяет мышцам восстановиться, укрепляет иммунную систему и снижает риск перенапряжения. Здоровый сон играет ключевую роль в процессе восстановления, так как во время сна происходит восстановление после тренировок. Правильное питание после тренировок помогает организму восстановиться и расти. Обеспечьте себя балансированным рационом с достаточным количеством белка, углеводов и здоровых жиров. Не стоит забывать и о контроле за здоровьем. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом или специалистом, особенно если есть какие-либо проблемы и ограничения с медицинской точки зрения [3]. Слушайте свое тело и реагируйте на предупреждения, такие как боль, усталость или необычные ощущения. Если что-то беспокоит, лучше снизьте интенсивность тренировки или дайте себе время на восстановление.

Для поддержания интереса и стимулирования различных мышечных групп регулярно меняйте упражнения. Это поможет избежать монотонности и поддерживать интерес к тренировкам. Экспериментируйте с различными видами физической активности. Опробуйте йогу, пилатес, танцы, аэробику или другие виды упражнений. Это не только разнообразит

вашу тренировочную программу, но и даст новые ощущения и впечатления.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Важно вести записи о ваших тренировках, прогрессе и самочувствии. Это поможет вам отслеживать изменения и эффективность ваших усилий. Записывайте дату, время, типы и продолжительность тренировок, выполненные упражнения, количество повторений, используемые веса (если применимо) и другие показатели, такие как пульс, уровень усталости и т.д. Регулярно анализируйте свои записи [1]. Сравнивайте текущие результаты с предыдущими данными, чтобы оценить свой прогресс. Это позволит вам понять, работает ли ваша программа тренировок, и внести необходимые коррективы. Основываясь на анализе прогресса, внесите изменения в вашу программу тренировок. Это может быть увеличение нагрузки, изменение типа упражнений или пересмотр режима отдыха.

**Заключение.** Занятия физкультурой очень важны для укрепления здоровья и поднятия настроения. Однако стоит помнить о тех правилах, которые помогут как физически, так и эмоционально добиться желаемых результатов. В первую очередь нужно следить за своим состоянием здоровья, за тем, как реагирует организм на те или иные физические нагрузки и корректировать план занятий. Не стоит забывать о постановке цели перед началом занятий и регулярном подведении промежуточных итогов для контроля прогресса.

## Список литературы

1. Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура / А.А. Бишаева, В.В. Малков — Москва: «Издательство «КноРус», 2016 — 312 с.

2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич-15-е изд., стер. -М: ИЦ Академия, -2015 -176с.: ил. ЭБС «Лань»

3. Шершунова В.Н., Григорьев А.П., Данилов В.А. [и др.] Самостоятельная работа студентов на занятиях по физической культуре как способ укрепления здоровья: учебно-методическое пособие / В.Н. Шершунова, А.П. Григорьев, В.А. Данилов [и др.] — Казань: Казанский университет, 2020 — 57 с.

УДК 796.015.1

# ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ МИОПИИ

Альберт Гадильевич Хайруллин[1], Раис Шамильевич Имангулов[2],
Расима Газизулловна Хуснутдинова[3]
[1]ФГБОУ ВО «КГЭУ», [2]ФГБОУ ВО «КГАСУ», [3]ФГБОУ ВО «КНИТУ»,
г. Казань, Республика Татарстан,
[1]misha.vaganov00@mail.ru

***Аннотация.*** Статья освещает проблему миопии и рассматривает значение физической культуры в контексте профилактики и замедления прогрессирования близорукости. В ней представлены рекомендации и противопоказания к занятиям спортом, а также описывается комплекс упражнений, способствующих улучшению состояния глаз при миопии. Авторы обсуждают влияние физической активности на зрительную систему и предлагают практические советы по организации занятий, учитывая особенности состояния зрения.

***Ключевые слова.*** Миопия, физические упражнения, оздоровительная физическая культура, противопоказания к занятиям спортом с миопией, здоровый образ жизни.

# PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR MYOPIA

Albert Gadilevich Khairullin[1], Rais Shamilevich Imangulov[2],
Rasima Gazizullovna Khusnutdinova[3]
[1]"KSPEU", [2]"KGASU", [3]"KNITU",
Kazan, Republic of Tatarstan,
[1]misha.vaganov00@mail.ru

***Annotation.*** The article highlights the problem of myopia and examines the importance of physical education in the context of preventing and slowing the progression of myopia. It provides recommendations and contraindications to sports, as well as describes a set of exercises that help improve the condition of the eyes in myopia. The authors discuss the impact of physical activity on the visual system and offer practical tips on organizing classes, taking into account the peculiarities of the visual state.

***Keywords.*** Myopia, physical exercises, health-improving physical culture, contraindications to sports with myopia, healthy lifestyle.

**Актуальность.** С развитием современных технологий и изменением образа жизни, многие люди сталкиваются с проблемами зрения, в том числе и миопией. Миопия, хотя и распространенное явление, требует серьезного внимания, особенно с учетом ее возрастающей распространенности среди детей и молодежи. В этой связи, исследование влияния занятий физической культурой на процесс развития и управление миопией является актуальной задачей.

Зрение играет ключевую роль в восприятии окружающего мира, поставляя до 90% информации в мозг. Нарушения в его функциях могут отразиться на физическом и психическом развитии. Физическая активность, включая специальные упражнения для мышц глаз, может помочь в профилактике и замедлении прогрессирования заболеваний зрительной системы, таких как миопия, астигматизм или гиперметропия. Разработка правильной методики проведения занятий для студентов, страдающими от заболеваний глаз, представляется важной и актуальной задачей [2-4].

**Цель и задачи исследования.** Основной целью нашего исследования является выяснение влияния занятий физической культурой на характеристики развития миопии у различных возрастных групп. Мы также стремимся выявить оптимальные виды и интенсивность физических упражнений для предотвращения прогрессирования миопии и улучшения зрительного здоровья.

**Методика проведения исследования.** Проведен обзор существующих научных статей, исследований и книг по теме. Проанализированы уже существующие данные, противоречия, недостатки и пробелы в исследованиях.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Различают три степени близорукости:

- слабая — до 3 диоптрий (D);
- средняя — от 3 до 6 D;
- высокая степени — свыше 6 D.

При высокой степени миопии наблюдается отслойка сетчатой оболочки глаза. Часто причиной отслойки сетчатки является травма, чрезмерная физическая нагрузка, сотрясение тела.

В последние годы количество людей, страдающих близорукостью, заметно возросло, что привело к тому, что ношение очков стало обыденной частью современной жизни [1]. Миопия, в основном, затрагивает молодое поколение, причем процент ее распространенности среди школьников и студентов удивительно высок. Наследственный фактор играет

определенную роль, но не является единственным определяющим. Развитие близорукости часто связано с интенсивной зрительной нагрузкой на близком расстоянии, особенно в условиях неправильного освещения и плохой гигиены. С внедрением информационных технологий в образование ситуация стала еще более серьезной. Прогрессирование близорукости может привести к серьезным последствиям, включая потерю трудоспособности. Укрепление глазных мышц с помощью специальных упражнений может замедлить процесс развития миопии. Ограничение физической активности для людей с близорукостью уже не рекомендуется, однако чрезмерная нагрузка все же может быть вредной.

При занятиях физической культурой при миопии разной степени следует выбирать упражнения, которые способствуют укреплению мышц глаз и улучшению кровообращения в глазах. Вот несколько основных упражнений, которые могут быть полезны:

Упражнения для расслабления глаз:

- Аэробные упражнения: бег или ходьба на открытом воздухе: улучшает кровообращение и общее здоровье глаз.
- Плавание: укрепляет мышцы тела, включая те, которые контролируют движение глаз.

Упражнения на растяжку и релаксацию:

- Йога: упражнения на растяжку и укрепление мышц тела, включая область шеи и спины, что может улучшить общее здоровье глаз.

При занятиях физической культурой при миопии есть несколько основных ограничений, которые следует учитывать, чтобы избежать ухудшения состояния глаз и общего здоровья. Вот некоторые из них:

- Избегайте чрезмерного напряжения глаз. Интенсивные упражнения, которые требуют длительного напряжения глазных мышц, могут усугубить миопию.
- Избегайте травм. Некоторые виды спорта или упражнений могут повысить риск получения травм глаза. Например, контактные виды спорта, такие как бокс или борьба, могут представлять опасность. Любые упражнения, которые могут привести к удару по лицу или глазам, следует выполнять с осторожностью и, при необходимости, использовать защитное снаряжение.
- Следите за общим здоровьем глаз. При наличии других проблем со зрением, кроме миопии, таких как катаракта или глаукома, следует учитывать их при выборе упражнений и их интенсивности.

**Заключение.** Для студентов с миопией преподаватели разрабатывают специальные комплексы упражнений, направленные на

исправление осанки, укрепление мышц и связок, снятие нервного напряжения, а также проведение дыхательных упражнений [5].

Это подчеркивает, что современный образ жизни способствует распространению миопии. Офтальмологи и образовательная система активно внедряют широкий спектр медицинских и профилактических мер для поддержания здоровья школьников и студентов. Учебные заведения адаптируются под студентов с нарушениями зрения, регулируя учебную нагрузку, проводя оздоровительные занятия по физической культуре, организуя лекции о здоровом образе жизни, спортивные мероприятия и ежегодные медицинские осмотры под контролем преподавателей.

Физическая активность становится неотъемлемой частью жизни, благотворно влияя на функционирование органов, включая зрительный аппарат.

## Список литературы

1.Абенова С., Коваленко С., Аханова Р. Физическая культура в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования // Вестник КазНМУ. 2012. №1.

2.Безденежных В.Н. Миопия – проблема XXI века // Молодой ученый. – 2015. – №24. С. 253-255.

3.Дорогинская П.В., Щетинина С.Ю. Занятия физической культурой при миопии // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №5-3.

4.Кремнева В.Н., Солодовник Е.М. Влияние занятий физической культурой на уровень зрения студентов университета // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №7-1.

5.Шиндина Ирина Васильевна, Елаева Елена Евгеньевна Особенности методики профилактики близорукостиу детей младшего школьного возраста средствами физического воспитания // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №2.

УДК 796.015.1

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРИ ПОРОКЕ СЕРДЦА

Альберт Гадильевич Хайруллин[1], Раис Шамильевич Имангулов[2],
Артур Эльвирович Шарифуллин[3]
[1,3]ФГБОУ ВО «КГЭУ», [2]ФГБОУ ВО «КГАСУ»,
г. Казань, Республика Татарстан
[1]hairullins@mail.ru, [2]imangulovrais@gmail.com, [3]artenshi@gmail.com

***Аннотация.*** В статье раскрываются влияние физической культуры и здорового образа жизни на внутренние процессы организма при пороке сердце. Также приводятся примеры физических упражнений и рекомендаций по уходу за здоровьем, чтобы укрепить тело при заболевании.

***Ключевые слова.*** Профилактика заболеваний, порок сердца, здоровый образ жизни, физическая культура, сбалансированное питание.

## PHYSICAL EDUCATION IN PREVENTION FOR HEART DISEASE

Albert Gadilevich Hajrullin[1], Rais Shamilevich Imangulov[2],
Artur Elvirovich Sharifullin[3]
[1,3] «KSPEU», [2] «KGASU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]hairullins@mail.ru, [2]imangulovrais@gmail.com, [3]artenshi@gmail.com

***Annotation.*** The article reveals the influence of physical culture and a healthy lifestyle on the internal processes of the body with heart disease. It also provides examples of physical exercises and health care tips to strengthen the body when sick.

***Keywords.*** Disease prevention, heart disease, healthy lifestyle, physical education, balanced nutrition.

**Актуальность.** Порок сердца – это неправильное строение сердце, из-за которого нарушается кровообращение. Симптомы болезни представляют собой частую слабость, быструю утомляемость, головокружение, склонность к обмороку и другое. Порок сердца может быть вызван вследствие травмы, ревматизма, сифилиса, а также при рождении. Около 1% детей рождаются с пороком сердца. Чаще всего этим заболеванием страдают мужчины, у женщин оно замечается в два раза реже. Просто так это заболевание не выявить его можно лишь обнаружить лишь с помощью УЗИ. Однако, если вовремя не заметить болезнь, то может развиться так называемое “овальное окно” - это та ситуация, когда клапан не закрывается полностью и кровь частично заплывает обратно что чревато последствиями. Именно поэтому при малейшем подозрении на проблему сердца и даже небольшом недомогании стоит провериться у врача. При нахождении порока сердца пациент обязан проходить наблюдение у кардиолога и кардиохирурга, чтобы они могли назначить профилактику для улучшения самочувствие пациента. Также регулярно надо проводить УЗИ чтобы вовремя заметить ухудшение, если таковы

произойдут. Также в случае плохих обстоятельств кардиолог хирург может назначить операцию, с помощью которой будет улучшена работа сердца.

**Цель и задачи исследования.** Цель исследования заключается в разработке рекомендаций для укрепления организма при пороке сердца у человека. Для достижения этой цели мы рассмотрим последствия порока, а также специальные физические упражнения, правильное питание и другие способы профилактики заболевания для облегчения симптомов и предотвращения его развития.

**Методика проведения исследования.** В исследовании были использованы и проанализированы электронные ресурсы, источники литературы [1] [4] и личный опыт для создания комплекса рекомендаций для укрепления тела при пороке сердца.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Врачи часто настаивают небольших физических нагрузках при нахождении порока сердца у человека. Ведь мышцы сердца при данном заболевании ослаблены и им нужно укрепление. Врачи рекомендуют прогулки, легкий бег, плавание и т.д.

Физическая культура может быть полезна при пороке сердца, поскольку специальные упражнения могут помочь снизить уровень стресса, улучшить кровообращение и общее состояние здоровья.

Такими упражнения может быть:

- ходьба на носках и пятках (по 30 секунд);
- круговые движения руками вперед-назад (10 раз);
- повороты туловища влево-вправо (10 раз);
- наклон туловища вперёд-назад;
- медленный бег (пара минут);
- имитация езды на велосипеде, лёжа на спине (минута);

При пороке сердца крайне рекомендуется избегать интенсивных упражнений, потому большие нагрузки на тело могут способствовать ухудшению состояния. Поэтому ни в коем случае нельзя перенапрягать свой организм и своё сердце подниманием тяжестей и бегом, это может нарушить сердечный ритм.

Правильная физическая культура помогает поддерживать хорошее кровообращение, укрепляет тело, обеспечивая более высокую выносливость при бытовых нагрузках. Но стоит быть осторожнее, в некоторых случаях даже небольшие нагрузки на организм могут быть запрещены, и только со временем при улучшении состояния здоровья, врач может назначить лечебную физическую культуру больному.

Здоровый образ жизни при пороке сердца:

При этом заболевании врачи рекомендуют вести здоровый образ жизни, ведь он способствует улучшению самочувствия пациента. В случае игнорирования рекомендаций доктора последствия могут быть необратимы. Такие факторы как курение, употребление алкоголя и наркотических веществ запрещены, потому что они плохо сказываются на сердечно-сосудистой системе больного. Режим сна у человека должен быть “как по часам” это поможет избежать излишних нагрузок на сердце. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе, это обеспечит организм необходимым витамином D.

Что по поводу питания при наличии сердечных заболеваний, фактором риска выступает неправильное или неполноценное питание. Избыток соли и жиров, а также недостаточное потребление фруктов и овощей сильно сказываются на здоровье. Питание должно быть сбалансированным, поэтому важно отбирать полезные для сердца продукты:

Зерновые продукты благодаря клетчатке помогут снизить уровень холестерина, который особенно опасен при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Овощи способствуют снижению кровяного давления и улучшению усвоения питательных веществ.

Фрукты и ягоды обогатят организм витаминами и минералами.

Рыба и мясо содержат омега-3, что повышает эластичность артерий.

Молочные продукты насыщают организм кальцием и животными белками.

Орехи содержат растительные жирные кислоты, которые положительно влияют на состояние сердца и сосудов.

Поэтому при наличии порока сердца крайне важно следить за своим рационом, чтобы обеспечить свой организм необходимыми витаминами и микроэлементами, которые помогут предотвратить ухудшение самочувствия и дополнительные проблемы со здоровьем.

Активная жизненная позиция в вузе предполагает, что студент с пороком сердца может, как и все остальные студенты могут вести активную жизнь не только внутри, но и вне университета. Студент может участвовать в мероприятиях вуза, не подразумевающих большие физические нагрузки. Однако, студент обязан сообщить о своём заболевании и предоставить соответсвущую справку, чтобы преподаватель мог предложить альтернативное занятие и не перенапрягать сердце студента.

**Заключение.** В заключении можно сказать, что нужно серьёзно относиться к своему организму, особенно при пороке сердца. Крайне важно слушать рекомендации врачей, лишний раз не вызывать нагрузку на сердце, не забывать заниматься в меру физической культурой и следовать здоровому образу жизни.

## Список литературы


1. Гараев А.А., Хайруллин И.Т. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека // «Тенденции развития науки и образования». – 2023. – № 93-1. – С. 72-74.
2. Лыткин К.А., Хайруллин И.Т. Формирование здоровьесберегающих компетенций в процессе учебы в вузе // «Тенденции развития науки и образования». 2022. – № 91-1. – С. 95-96.
3. Хайруллин И.Т., Агеева О.В., Зарипов А.А., Сунгатуллин Р.И. Физическая активность в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний // «Перспективы науки». 2023. № 4 (163). С. 246-249.
4. Хайруллин И.Т., Микусов Е.О. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью // «Вопросы педагогики». – 2019. – № 5-2. – С. 323-326.


УДК 796.06

# ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПОЧЕК


Альберт Гадильевич Хайруллин[1], Раис Шамильевич Имангулов[2],
Регина Ильдаровна Юсупова[3]
[1,3]ФГБОУ ВО «КГЭУ», [2]ФГБОУ ВО «КГАСУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]hairullins@mail.ru, [2]imangulovrais@gmail.com, [3]reginayusupova2805@gmail.com



***Аннотация.*** Статья посвящена анализу особенностей занятий лечебной физической культурой при заболевании почек у студентов высшего учебного заведения. В статье обозначается значимость физической культуры, ее преимущества. Приводятся рекомендации по различным упражнениям ЛФК, а также ограничения и противопоказания. Необходимо вести здоровый образ жизни, выполнять физическую норму нагрузки, придерживаться правильного питания. Даже при заболевании можно оставаться в активной жизненной позиции и участвовать в жизни университета.



***Ключевые слова***. Студенты, заболевание, здоровый образ жизни, лечебная физическая культура, активная жизненная позиция, кружки.

# FEATURES OF PHYSICAL THERAPY FOR KIDNEY DISEASE

Albert Gadilevich Khairullin[1], Rais Shamilevich Imangulov[2], Regina Ildarovna Yusupova[3]
[1,3]KSPEU, [2]KSUAE, Kazan, Republic of Tatarstan
[1]hairullins@mail.ru, [2]imangulovrais@gmail.com, [3]reginayusupova2805@gmail.com

***Annotation***. The article is devoted to the analysis of the features of physical therapy classes for kidney disease in students of higher education institutions. The article highlights the importance of physical culture and its advantages. Recommendations for various physical therapy exercises, as well as limitations and contraindications are given. It is necessary to lead a healthy lifestyle, perform physical activity, and adhere to proper nutrition. Even with an illness, you can remain in an active life position and participate in the life of the university.

***Keywords.*** Students, illness, healthy lifestyle, therapeutic physical education, active lifestyle, clubs.

**Актуальность**. В современном мире заболевания мочевыделительной системы стали широко распространенными. В исследовании И.Ю. Зыкова отмечается, что наиболее часто встречаемыми хроническими заболеваниями среди студентов являются нефроптоз и пиелонефрит [3]. Согласно статистике Минздрава РФ, эти заболевания мочевыделительной системы занимают второе место после заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Более 50% абитуриентов, которые поступают в высшие учебные заведения имеют отклонения в здоровье, это можно легко выявляется при анализе научной литературы по состоянию здоровья молодежи [6]. Студенты специальных медицинских групп имеют достаточно низкие показатели физической активности и функциональных возможностей организма, такие как масса тела, жизненная емкость легких, силовые способности, гибкость и общая выносливость [1].

В работе мочевыделительной системы почки играют главную роль, любые нарушения приводят к отравлению организма и инвалидности. Почки – это биологические фильтры, которые удаляют из организма человека вредные продукты обмена веществ, регулируют жидкостный баланс, уровень электролитов, поддерживают кислотно-щелочное равновесие и участвуют в процессе кроветворения. Заболевания почек затрагивают около 3,5% населения России, они включают дизметаболическую нефропатию, гидронефроз, нефрит, оксалурию, пиелонефрит, почечную недостаточность, воспаление почек и т.д.

Характерные симптомы заболеваний почек включают боли в пояснице, кровь в моче и помутнение мочи, периодическое повышение температуры, повышенное давление, отеки (особенно в области глаз по утрам, отеки ног и брюшной полости), общая слабость, потеря аппетита, частая жажда и сухость во рту.

Недостаток физической активности негативно влияет на функцию почек, поэтому лечебная физкультура представляется актуальной и необходимой темой для оздоровления студентов с заболеваниями почек.

**Цель и задачи исследования.** Определить, какая физическая нагрузка возможна при заболевании почек, а какая категорически запрещена. Разработать рекомендации по ведению здорового образа жизни и поддержания активной жизненной позиции студентов в высшем учебном заведении в условиях заболевания.

**Методика проведения исследования.** Исследуются особенности занятий лечебной физической культурой у студентов с заболеванием почек. Методика включает постановку целей, определение методов (включая разработку программы и сбор данных), анализ результатов и выдачу выводов с рекомендациями. Необходимо сделать оценку эффективность занятий и выделить пути оптимизации процесса для поддержания здоровья и формы студентов.

Лечебная физическая культура (ЛФК) оказывает положительное воздействие на студентов. Правильно подобранные упражнения способствуют укреплению мышц, улучшению кровообращения и позволяют поддерживать оптимальный уровень активности организма при заболевании почек. Также, физическая активность может помочь в контроле веса и улучшении общего самочувствия. ЛФК непосредственно способствует поддержанию гибкости и подвижности суставов, что может быть особенно важно для пациентов с ослабленной иммунной системой или теми, кто испытывает боли в пояснице или других областях тела. Несмотря на все преимущества, при сильных заболеваниях все упражнения должны назначаться специалистом с учетом физической подготовленности больного, его возраста, а также в зависимости от периода и формы заболевания.

Упражнения при заболевании почек включают физическую нагрузку без большого напряжения на мышцы спины, поясницы, ног и живота. Они способствуют улучшению работы почек, укреплению мышц, устранению отеков и застойных явлений в почках и брюшной полости. ЛФК может включать и дыхательные упражнения активизирующие защитные силы

организма и улучшающие обмен веществ. Рассмотрим комплекс упражнений ЛФК при заболевании почек [4].

1) Прогулка пешком в течение 5–6 минут с акцентом на носовое дыхание. Ходьба должна быть естественной, без спешки, упругой, с шагами из бедра, а не из колена, без округления спины.

2) Выпады с исходного положения – стоя, руки на поясе, совершаем выпады вперед с правой ноги, затем возвращаемся в исходное положение и делаем тоже самое на левую ногу (повтор по 8-9 раз на каждую ногу). Упражнение выполняется медленно, дыша равномерно.

3) Вращение коленного сустава с исходного положения – стоя, нори расставлены параллельно друг другу на небольшом расстоянии, руки опущены вниз. Необходимо слегка присесть и положить руки на коленные суставы, дыхание спокойное и равномерное. Совершайте круговые движения коленами вправо и влево по 8–9 раз.

4) Вращение тазобедренного сустава с исходного положения стоя, ноги расставлены на ширину плеч, руки на поясе, дыхание спокойное. Совершаем аккуратные круговые движения тазом вправо и влево по 8–9 раз.

5) Скручивания с исходного положения стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Правое колено подводим к правому локтю – выдох. Возвращаемся в исходное положение – вдох. Делаем повтор с левой ногой и рукой. Повтор по 8-9 раз для каждой стороны.

6) Повороты корпуса с исходного положения стоя, ноги расположены на ширине плеч, руки на поясе. Осуществляем поворот туловища вправо, разводя руки в стороны – вдох. Возвращаемся в исходное положение – выдох. Повтор по 8–9 раз в каждую сторону.

7) Круговые движения в плечевом суставе с положения стоя, ноги на расстоянии друг от друга, руки в стороны. Выполняем круговые движения руками вперед и назад. Повтор по 8–9 раз.

8) Наклоны с положения стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Делаем три аккуратных пружинящих наклона влево, одновременно скользя левой рукой вниз по ноге, а правой вверх. Вдохните и вернитесь в исходное положение, выдохните. Повторите то же самое в другую сторону 8–10 раз.

9) Махи ногами с положения стоя, ноги вместе, руки выпрямить вперед. Делаем махи правой ногой в сторону, сохраняя руки на месте. Возвращаемся в исходное положение и повторяем то же самое с левой ногой. Повторите по 8–9 раз для каждой ноги, дыша спокойно.

Не стоит забывать, что при заболеваниях почек важно учитывать определенные виды физической активности, которые оказывают негативное влияние и дополнительное давление на почки [2]. Рассмотрим некоторые ограничения и противопоказании при таком заболевании. Например, бокс, борьба, тяжелая атлетика, спортивные игры с высокой интенсивностью, бег на длинные дистанции, упражнения на пресс. В целом, исключать интенсивные аэробные упражнения, тяжелые силовые тренировки, длительные тренировки в жаркую погоду. Медики не рекомендуют прыгать, поднимать тяжести, скакать на лошади. Полезно плавать в теплой воде, ездить на велосипеде, проводить неспешные лыжные прогулки.

Необходимо вести здоровый образ жизни (ЗОЖ), правильно питаться, соблюдать норму физической активности, отказаться от вредных привычек. Рекомендации по питаю для студентов с заболеванием почек [5].

Ограничение потребления жидкости: количество не должно превышать порцию выделенной за предыдущие сутки мочи более, чем на 0,4-0,6 л. Однако при отсутствии отеков питьевой режим менять не нужно.

Ограничение потребления белка: в самом начале заболевания концентрация белка в рационе может быть ограничена незначительно - до 70 г в сутки. При этом доля белков животного происхождения должна примерно равняться доле растительных белков.

Ограничение потребления соли: соль задерживает жидкость в организме, поэтому ее потребление следует ограничить. Рекомендуется не употреблять копчености, колбасы, консервы, соленья и продукты в вакуумных упаковках.

Важно отметить, что заболевание почек не ограничивает студентов в поддержании активной жизненной позиции. Студенты могут записаться на дополнительные кружки и секции. Например, в Казанской государственном энергетическом университете есть возможность попробовать себя в волонтерстве, науке, творчестве, организации мероприятий и т.д. Это никак не вредит здоровью, а наоборот повышает уровень самооценки, развивает социальные навыки, способствует улучшению коммуникации и взаимодействия с окружающими, помогает расширить кругозор и приобрести новые знания и навыки.

**Результаты исследования и их обсуждение**. В ходе анализа лечебной физической культуры для студентов с заболеванием почек, выявлен положительный и оздоровительный эффект. Важно проводить занятия под контролем специалиста и выбирать безопасные виды нагрузок,

избегая излишнего напряжения, а также поддерживать здоровый образ жизни.

**Заключение.** Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что лечебная физическая культура при правильном выполнение улучшает здоровье студента с заболеванием почек. Важно учитывать представленные рекомендации по приведенным упражнениям и мнение других специалистов, соблюдать правильное питание, и участвовать в жизни университета. Тогда болезнь будет не страшна, а жизнь будет активной и яркой.

## Список литературы


1. Гильфанова Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: дис. … канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2011. – 199 с.

2. Жукова Софья Дмитриевна, Лукьянова Людмила Михайловна лечебная физическая культура при мочекаменной болезни // Наука-2020. 2020. №8 (44).

3. Зыков И.Ю. Адаптивное физическое воспитание студенток специальных медицинских групп с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам: автореф. дис. … канд. пед. наук. Киров, 2012. – 24 с.

4. Лечебная физкультура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей [Электронный ресурс]. URL: https://www.km.ru/referats/335977-lechebnaya-fizkultura-prizabolevaniyakh-pochek-i-mochevyvodyashchikh-putei (дата обращения 07.10.2020).

5. Мирошникова А. Н., Коробкова Ю. В., Ковалёва Л. А., Петухова А. А. Роль физической культуры как дисциплины учебного плана в ЧГМА // Молодой ученый. — 2018. — № 49. — С. 197–201.

6. Стафеева А.В., Воронин Д.И. Теоретико-методические предпосылки использования восточных оздоровительных систем в решении проблем сохранения здоровья студентов//Высшее образование сегодня. – 2013. – № 10. – С. 68–74


УДК 796.015.1

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ


Альберт Гадильевич Хайруллин[1], Расима Газизулловна Хуснутдинова[2],
Артур Эльвирович Шарифуллин[3]
[1,3]ФГБОУ ВО «КГЭУ», [2]ФГБОУ ВО «КНИТУ»,
г. Казань, Республика Татарстан
[1]hairullins@mail.ru, [2]rasgas58@mail.ru, [3]artenshi@gmail.com

***Аннотация.*** В этой статье рассказывается о миопии, а также о том, как лечебная физическая физкультура и здоровое питание помогает избежать осложнений при этом заболевании.

***Ключевые слова.*** Профилактика заболеваний, миопия, близорукость, здоровый образ жизни, физическая культура.

## LECHEBNAYA FIZICHESKAYA KUL'TURA PRI MIOPII

Albert Gadil'evich Hajrullin[1], Rasima Gazizullovna Husnutdinova[2],
Artur Elvirovich Sharifullin[3]
[1,3] «KSPEU», [2] «KNITU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]hairullins@mail.ru, [2]rasgas58@mail.ru, [3]artenshi@gmail.com

***Annotation.*** This article talks about myopia and how physical therapy and a healthy diet can help avoid complications with this disease.

***Keywords.*** Disease prevention, myopia, near-sight, healthy lifestyle, physical education.

**Актуальность.** Миопия представляет собой болезнь, которая выражается в неспособности различать объекты вдалеке, но при этом хорошо видно близко находящиеся предметы. Это также называют близорукостью. Миопия обусловлена изменением формы глазного яблока. Из-за этого изображение, которое получает глаз, фокусируется перед его сетчаткой, а не на ней.

Миопия является одной из самых распространённых причин инвалидности у взрослых и в особенности детей.

Можно разделить близорукость на:

- врождённую — это редкое проявление близорукости, вызванное неправильным развитием глаза у новорождённого ребёнка;

- приобретённую — проявление близорукости, полученное в процессе жизни;

Также близорукость классифицируется по тяжести:

- высокая: свыше -6;

- средняя: от -3,25 до -6;

- слабая: до -3.

При миопии высокой степени человеку могут присудить инвалидность, а люди с -30 являются практически слепыми.

Также продолжительная миопия может осложняться косоглазием.

Косоглазие характеризуется неспособностью человека сфокусировать свою взор на одной точке обоими глазами. Оба зрачка могут свободно перемещаться, но при этом могут двигаться в одном направлении при смене взгляда, такое косоглазие называют содружественным.

В большинстве случаев содружественное косоглазие является сходящимся, когда зрачок смещается ближе к носу. При оно сочетается с дальнозоркостью. Так же и наоборот, расходящееся содружественное косоглазие часто сочетается с близорукостью.

**Цель и задачи исследования.** Цель данного исследования заключается в создании некоторых предложений для человека, страдающего миопией, чтобы избежать осложнений при болезни. Основная задача исследования состоит в изучении последствий миопии и лечебных профилактик.

**Методика проведения исследования.** Для достижения целей исследования был проведён анализ электронных ресурсов, личного опыта и других источников литературы [1] [2] [4], чтобы разработать комплекс рекомендаций для больных миопией высокой степени тяжести.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Один из самых эффективных способов замедлить прогрессирование близорукости — это проведение глазной гимнастики. Кроме того, при миопии любой степени полезны физические упражнения.

Вот несколько примеров упражнений, выполняемых стоя:

1. Начальная позиция - кисти к плечам. Выполните следующую последовательность: поднимите руки вверх - вдох, затем опустите их - выдох. Смотрите прямо вперед. Повторите 8–10 раз.

2. Слегка надавите на верхнее веко пальцами и держите несколько секунд, затем откройте глаза. Повторите 5–6 раз.

3. Начальная позиция - руки на поясе. Хатем сделайте наклон вперёд и назад. Повторите 5–7 раз.

4. Перемещайте взгляд диагонально вверх-вправо, затем вниз-налево. Повторите 6–8 раз.

5. Начальное положение – руки на задней стороне шеи, ноги на ширине плеч. Затем поворачивайте туловище лево-вправо. Повторите 4–6 раз.

6. Держите палец перед собой, протянув руку вперёд и закрыв один глаз. Перемещайте взгляд с пальца на дальний объект (например, смотрите в окно) в течение 10 секунд, то же самое и со вторым глазом.

7. Сложить руки в замок, держа их за спиной. Сначала отведите руки и голову назад, прогнитесь и сделайте вдох, затем вернитесь в начальное положение и сделайте выдох. Проделайте это упражнение 3–5 раз.

8. Часто моргайте в течение 10–15 секунд.

9. Массаж мышц задней части шеи.

10. Без изменения положения головы, смотрите то вверх, то вниз. Повторите 8–10 раз.

11. Выполните 7–10 приседаний (в своем темпе).

Перед тем, как начинать выполнить комплекс физических упражнений нужно проконсультироваться с врачом-офтальмологом.

Здоровый образ жизни.

Для успеха в борьбе с близорукостью важно включить в свой рацион продукты, богатые витаминами A, E, C, и B, а также различными микроэлементами и антиоксидантами, такими как омега-3, бета-каротин, цинк, медь, кальций и калий. Также для хорошего здоровья глаз требует укрепления иммунитета.

Существуют также продукты, от которых следует уменьшить потребление, если не отказаться совсем:

- Алкогольные напитки;
- Жирные виды мяса;
- Жареная и жареная пища;
- Продукты, содержащие консерванты и красители;
- Магазинные полуфабрикаты;
- Копчености и острые соусы;
- Газированные напитки;
- Крепкий чай, кофе и какао;
- Маргарин и распространенные заменители масла;
- Фастфуд;
- Белый хлеб и сдобная выпечка;
- Продукты с избыточным содержанием соли

Важно следить за правильным питанием и, при необходимости, учитывать индивидуальную лечебную диету.

Регулярные прогулки на свежем воздухе также могут способствовать общему улучшению здоровья, в том числе и глаз.

Кроме того, надо отметить важность правильного освещения, особенно при длительной работе за компьютером или чтении. Предпочтение стоит отдавать естественному освещению, избегая слишком темных или ярких помещений, что также способствует общему комфорту глаз.

Активная жизненная позиция в вузе означает, что студент, страдающий миопией высокой степени обязан уведомить об этом своего преподавателя для освобождения от тяжёлых физических нагрузок. Однако при этом студенту ничего не мешает участвовать в массово-культурных мероприятиях, где он не будет чувствовать дискомфорта в виду некоторых своих ограничений.

**Заключение.** Для обеспечения здорового организма при таких заболеваниях, как миопия, важно обратиться к врачу за профессиональными рекомендациями и не забывать соблюдать здоровый образ жизни, чтобы избежать прогрессирования болезни.

## Список литературы


1. Гараев А.А., Хайруллин И.Т. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека // «Тенденции развития науки и образования». – 2023. – № 93-1. – С. 72-74.
2. Ибрагимов И. Ф. Захватов Д. Е., Физическая культура в жизни студента // Научный Лидер. 2021. № 13 (15). С. 120-125. URL: https://scilead.ru/article/319-fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studenta.
3. Лифанов, А. Д. Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности у школьников старших классов / А. Д. Лифанов, И. В. Жукова, А. Г. Хайруллин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 156-159. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.2. p156-159. – EDN ULIKYU.
4. Хайруллин И.Т., Микусов Е.О. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью // «Вопросы педагогики». – 2019. – № 5-2. – С. 323-326.
5. Широких П.Л., Хайруллин И.Т. Здоровье и физическая культура студента: опыт, проблемы и перспективы // Тенденции развития науки и образования. 2022. № 91-2. С. 71-73.


УДК 796.01:159.9

# О ВЛИЯНИИ ТРЕВОЖНОСТИ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ


Ильназ Ильдарович Хайруллин[1], Ильдар Тагирович Хайруллин[2]

[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

[1]ilnaz.205@mail.ru, [2]hairullin_it@mail.ru

***Аннотация.*** В данной статье рассматривается влияние тревожности на спортивный результат спортсменов. Цель исследования состоит в теоретическом обосновании влияния тревожности на физическое состояние спортсмена. В соответствии с целью исследования была определены следующие задачи: выявить сущность понятия «тревожность», определить ее влияние на деятельность спортсмена.

***Ключевые слова.*** Спорт, тревожность, эмоции, стресс, спортсмен.

## ABOUT THE INFLUENCE OF ANXIETY ON SPORTS PERFORMANCE

Ilnaz Ildarovich Khairullin[1], Ildar Tagirovich Khairullin[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]ilnaz.205@mail.ru, [2]hairullin_it@mail.ru

***Annotation.*** This article examines the influence of anxiety on the sports performance of athletes. The purpose of the study is to theoretically substantiate the influence of anxiety on the physical condition of an athlete. In accordance with the purpose of the study, the following tasks were identified: to identify the essence of the concept of “anxiety” and to determine its impact on the athlete’s activities.

***Key words.*** Sport, anxiety, emotions, stress, athlete.

**Актуальность.** Спорт – это специфический вид нашей деятельности, который способствует поднятию престижа не только отдельной личности, но и целых общностей, а иногда и всего государства.

В настоящее время спортивная деятельность делится на три основные категории: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Если в массовом спорте целью людей является укрепление и поддержание своего здоровья и физического равновесия, то в спорте высших достижений главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей спортсменов во время выполнения разнообразных физических упражнений. Без состязательного момента спорт утрачивает свой смысл.

Актуальность проблемы связана с быстрыми темпами развития спорта высших достижений и необходимостью разработки методики, направленной на регуляцию эмоционального состояния спортсменов [1].

**Цель и задачи исследования.** Цель исследования состоит в теоретическом обосновании влияния тревожности на физическое состояние спортсмена.

**Методика проведения исследования.** Исследование основано на использовании методов анализа, сопоставления и обобщения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Соревновательная деятельность в широком понимании включает в себя ряд этапов, отличающихся не только организационно между собой, но и, в первую очередь, психологически. Подготовка, старт, осуществление деятельности, восстановление, оценка результата. Каждому этапу соответствует определенные психологические состояния, возникающие в зависимости от различных условий и специфики деятельности спортсмена. Ведь спортивная деятельность, а в особенности соревновательная, отличается высокой эмоциональной сферой. Возникновение сильных эмоций спортсмена зависит от множества факторов, но основными, оказывающими влияние на уровень его тревожности, можно отметить следующие:

- значимость соревнований, которая является личностной значимостью каждого спортсмена
- наличие более сильных соперников
- поведение тренера, чаще мешающего своими наставлениями
- присутствие близких людей во время соревнования
- психологический климат коллектива на момент соревнований
- индивидуальные психологические особенности спортсмена
- уровень саморегуляции спортсмена
- физическая подготовка спортсмена.

Тревожность – это нормальная реакция на стрессоры и вызывает у человека чувство беспокойства, напряжения и тревоги. В спорте тревожность может проявляться в виде волнения перед соревнованием, страха не справиться с поставленной задачей или опасения провала. Эти эмоции могут оказать негативное воздействие на спортивные результаты.

На сегодняшний день выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную [3].

Личностная тревожность характеризуется авторами как личностная черта человека и проявляется в постоянной склонности индивида к необоснованным переживаниям в различных жизненных ситуациях. Определенный уровень личностной тревожности является устойчивым свойством любого здорового человека.

Ситуативная тревожность является объективной и проявляется в конкретной ситуации, которая вызывает чувство беспокойства.

Первое, на что следует обратить внимание, это то, что высокий уровень тревожности может негативно сказываться на физической подготовке спортсмена. Избыточная тревожность может приводить к повышенной мышечной напряженности, что отрицательно сказывается на координации движений и скорости реакции. Кроме того, тревога может

вызывать утомляемость и снижение концентрации внимания, что мешает правильной технике выполнения упражнений.

Второй аспект связан с изменением техники выполнения спортивных упражнений при высокой тревожности. Неконтролируемая тревога может приводить к появлению нервозных тиков, дрожи рук или поспешности в движениях. Это может привести к нарушению баланса и снижению точности. Кроме того, спортсмены, испытывающие высокую тревожность, могут проявлять излишнюю осторожность и неуверенность в своих действиях, что также может отрицательно сказаться на результате.

Однако тревожность не всегда оказывает только отрицательное влияние. Умеренный уровень тревожности может стимулировать спортсмена к деятельности, повышая его мотивацию и уровень активации. Тревожность может повышать уровень активации организма, что может быть полезным для выполнения сложных двигательных задач. Это объясняется тем, что небольшая тревожность помогает поддерживать более высокий уровень фокусировки и концентрации внимания на выполнении задачи. Таким образом, важно найти баланс между тревожностью, которая мотивирует к достижению результатов, и тревожностью, которая мешает спортивной деятельности.

Один из способов борьбы с тревожностью – это использование техник релаксации. Релаксация помогает улучшить физическое и эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованиями. Для достижения релаксации можно применять такие методы, как глубокое дыхание, медитация или йога. Эти практики помогают спортсмену успокоиться, освободиться от нервного напряжения и сконцентрироваться на выполнении задачи.

Еще одной эффективной стратегией является использование положительной саморечи. Способность контролировать свои мысли и переключать внимание на позитивные аспекты может помочь спортсмену справиться с тревожностью. Вместо того чтобы думать о возможных неудачах или негативных последствиях, спортсмен может фокусироваться на своих сильных сторонах, своей подготовке и ранее достигнутых успехах. Положительная саморечь помогает создать уверенность и повышает мотивацию к достижению высоких результатов.

Также важно развивать стратегии преодоления стресса. Спортсмены могут использовать такие методы, как визуализация успеха и применение позитивного обратной связи. Визуализация успеха заключается в представлении себя успешным и достигающим поставленных целей. Это помогает спортсмену укрепить веру в свои возможности и повысить

уровень уверенности перед выступлением. Позитивная обратная связь - это процесс признания и похвалы за достижения спортсмена, даже если они незначительные. Это помогает поддержать спортсмена эмоционально и мотивационно.

В выборе и применении конкретных приемов регуляции эмоциональных состояний большое значение имеет правильный учет индивидуальных особенностей человека. Нужно отметить, что не существует стандартизированных приемов для каждого человека, и все нужно тщательно подбирать для каждого [2].

**Заключение.** Таким образом, тревожность может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на спортивные результаты студентов университета. Понимание этого влияния позволяет разработать эффективные стратегии управления тревожностью, которые помогут спортсменам достигать желаемых результатов и одновременно сохранять психологическое здоровье.

## Список литературы

1. Антонов, В.В. Комплексная система психической саморегуляции / В.В. Антонов, Г.Ю. Вавер. - Л. : Медицина, 1986. - 137 с.

2. Гараев, А. А. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека / А. А. Гараев, И. Т. Хайруллин // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-1. – С. 72-74. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-23.

3. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов ВПО / под ред. А.В. Родионова. - Изд-во: Academia. - 2010. - 226 с.

УДК 796.015.14

# ВЛИЯНИЕ СНА НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.

Марат Аухатович Хаматшин[1], Ольга Витальевна Григорьева[2],
Виолетта Григорьевна Чернова[3]
[1,2,3]ЧОУ ВО «КИУ им. В.Г. Тимирясова»,
г. Казань, Республика Татарстан
[1]khamatshin.kiu@mail.ru, [2]grigoryeva@ieml.ru, [3]vichernova.1719@gmail.com

***Аннотация.*** Исследование количества сна представляет собой важную область научных исследований, поскольку сон оказывает значительное воздействие на физиологические и психологические процессы в организме. В данной работе проведен

анализ влияния продолжительности и качества сна на процессы восстановления после физических нагрузок, особенно на фоне тренировок.

***Ключевые слова.*** Сон, спорт, здоровье, физические нагрузки.

## THE EFFECT OF SLEEP ON RECOVERY AFTER EXERCISE.

Marat Aukhatovich Hamatshin[1], Olga Vitalevna Grigoreva[2],
Violetta Grigorevna Chernova[3]
[1,2,3]CHOU VO "KIU named after V.G. Timiryasov",
Kazan, Republic of Tatarstan
[1]khamatshin.kiu@mail.ru, [2]grigoryeva@ieml.ru, [3]vichernova.1719@gmail.com

***Annotation.*** The study of sleep duration represents an important area of scientific research, as sleep has a significant impact on physiological and psychological processes in the body. This work presents an analysis of the influence of both the duration and quality of sleep on the recovery processes after physical exertion, especially in the context of training.

***Keywords.*** Sleep, sports, health, physical activity.

**Актуальность.** Сон является неотъемлемой частью жизни и имеет огромное значение для общего состояния организма спортсменов. Недостаток сна может привести к снижению иммунитета и ухудшению работоспособности мозга. Сон является естественным процессом, который позволяет организму восстанавливаться и обновляться. Он играет важную роль в регулировании работы мозга и тела. Сон можно назвать полезным "эликсиром жизни", который помогает бороться со смертью [2, с.138].

Во время сна активируются процессы восстановления и роста организма. В это время происходит синтез белков, укрепление иммунной системы, восстановление энергетических запасов и регуляция работы гормональной системы [3, с.58]. Недостаток сна может привести к серьезным последствиям для здоровья. Он может вызвать ухудшение памяти, внимания и концентрации, а также повысить риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета и ожирения. Чтобы получить достаточно качественного сна, необходимо следить за режимом дня, создать комфортные условия для сна (тихая и прохладная комната, удобная кровать), избегать употребления кофеина и алкоголя перед сном, а также отделять время для релаксации и отдыха перед сном.

**Цель и задачи исследования.** Цель данного исследования заключается в выявлении взаимосвязи между длительностью сна и процессами восстановления после физических нагрузок. Основная задача

исследования заключается в определении оптимального режима сна для спортсменов с целью максимизации эффективности восстановления тканей, улучшения спортивных показателей и снижения риска переутомления.

**Методика проведения исследования.** Нашему организму, и особенно спортсменам, необходим отдых, который включает в себя сон и покой. Сон является естественной потребностью человека и занимает значительную часть нашей жизни. Он является эффективным способом снятия умственного и физического напряжения.

Студенты казанского инновационного университета имени В.Г. Тимирясова отвечали на вопрос в виде Google формы. Данные опроса сводились в таблицу Excel и обрабатывались методом статистической обработки. В опросе приняли участие 169 человек. По данным опроса 79,3% студентов уверенны в том, что эффективность тренировки напрямую зависит от здорового сна. По мнению 28-ми человек сон никак не влияет на тренировочный процент. 4,1% опрошенных студентов затрудняются с ответом на поставленный вопрос (рис.1).

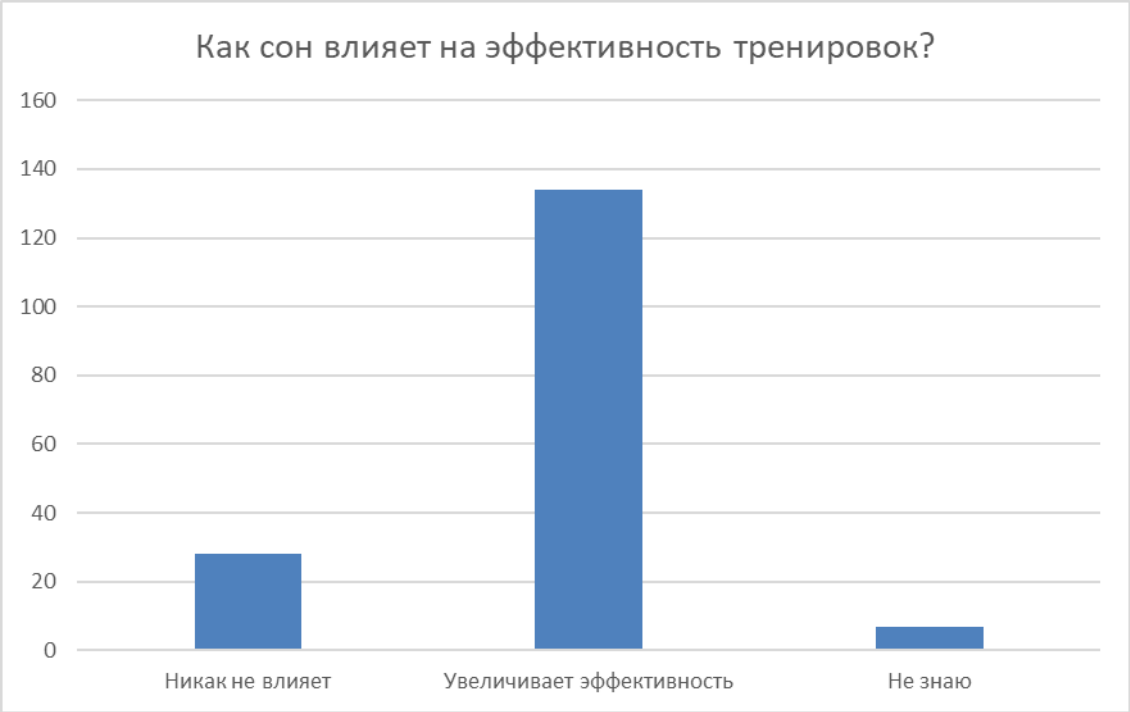



Рис. 1. Как сон влияет на эффективность тренировок, по мнению студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате анализа научных и образовательных проблем в области физической культуры и здорового сна были выявлены несколько ключевых результатов, которые заслуживают особого внимания.

Следует уделить внимание режиму дня и созданию благоприятной атмосферы для сна. Регулярный режим сна и бодрствования помогает организму настроиться на определенные временные рамки и улучшает качество сна. Также рекомендуется создать комфортные условия для сна: тихая и прохладная комната, удобная кровать и отсутствие раздражающих факторов.

Если проблемы с бессонницей после тренировки становятся систематическими и мешают нормальному функционированию, рекомендуется обратиться к специалисту, который поможет выявить причину и предложить эффективные методы решения проблемы.

Важно также обратить внимание на качество матраса и подушки, чтобы они были комфортными и способствовали правильному положению тела во время сна. Рекомендуется выбирать ортопедические матрасы и подушки, которые поддерживают естественную кривизну позвоночника и снижают нагрузку на мышцы и суставы.

Также следует обратить внимание на питание перед сном. Употребление тяжелой и жирной пищи перед сном может вызвать дискомфорт и затруднить засыпание. Рекомендуется употреблять легкую пищу, богатую белками и углеводами, которые помогут организму восстановиться и подготовиться к сну [1, с.91].

**Заключение.** Соблюдение режима является необходимым для поддержания спортивного долголетия и достижения наилучших результатов. Нарушения в питании и сне могут привести к гормональному дисбалансу, снижению силы, недостатку витаминов и минералов. Это может привести к набору веса и отсутствию энергии для эффективных тренировок.

Недостаток сна, нарушение его режима и циркадного ритма оказывают влияние на общие процессы восстановления во время сна и могут замедлить восстановление после физических нагрузок и стресса, а также помешать им.

Сон играет критическую роль в поддержании здоровья организма, и его недостаток может иметь серьезные последствия, включая ослабление иммунной системы и повышение риска заболеваний. Для спортсменов особенно важно обеспечивать достаточное количество и качество сна, поскольку именно во время сна происходит интенсивное восстановление после тренировок.

Итак, недостаток сна может негативно сказаться на иммунной системе и увеличить риск заболеваний. Для спортсменов особенно важно обеспечивать достаточное количество и качество сна, так как именно во

время сна происходит интенсивное восстановление после тренировок. Поэтому необходимо уделять внимание не только продолжительности сна, но и его качеству.

## Список литературы

1. Пигарев И. Н. Долгий и трудный путь к пониманию назначения сна. Этап до эпохи появления электрофизиологии / И. Н. Пигарев, М. Л. Пигарева // Журнал неврологии и психиатрии. - 2017. - № 4, вып. 2. - С. 91-97.

2. Савченков М. Ф., Соседова Л. М. Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). – 2011. – Т. 103. – № 4. – С. 138-143.

3. Уолкер М. Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях / Мэтью Уолкер; [пер. с англ. В.М.Феоклистовой]. – М.: КоЛибри, Азбука_Аттикус, 2021.- 480

УДК 796

# МУЗЫКАЛЬНАЯ СКАЗКА КАК ФОРМА НЕСТАНДАРТНЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КОЛЛЕКТИВИЗМА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ

Елена Валерьевна Черепенина[1], Лейсан Ринатовна Мунавирова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «Поволжский ПГУФКСиТ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]elenacherepenina1905@mail.ru, [2]akadem_omko@mail.ru

***Аннотация.*** Данная статья определение нестандартных уроков, описывает их важность проведения на уроках физической культуры, представляет задачи, описание и достоинства музыкальной сказки. Описаны особенности формирования коллективизма обучающихся 4-х классов при проведении музыкальных сказок.

***Ключевые слова.*** Физическая культура, формирование коллективизма, нестандартный урок, музыкальная сказка, обучающиеся 4-х классов.

# MUSICAL FAIRY TALE AS A FORM OF NON-STANDARD LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF COLLECTIVISM AMONG STUDENTS IN 4-Kh CLASSES

Elena Valerievna Cherepenina[1], Leysan Rinatovna Munavirova[2]
[1,2] "Volga PGUFKSiT," Kazan, Republic of Tatarstan
[1]elenacherepenina1905@mail.ru, [2]akadem_omko@mail.ru

***Abstract.*** This article defines non-standard lessons, describes their importance in physical education lessons, presents the tasks, description and merits of a musical fairy tale. The features of the formation of collectivism of students of the 4th grade during musical fairy tales are described.

***Key words.*** Physical culture, collectivism formation, non-standard lesson, musical fairy tale, students of 4 classes.

**Актуальность.** По данным федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования результаты дисциплины «Физическая культура» должны обеспечивать одни из таких умений, как:

1. применение необходимых гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья, физического развития и совершенствования;

2. определение общей цели и путей ее достижения, распределение ролей в коллективной деятельности при взаимодействии со сверстниками [6].

Но проблема заключается в том, что данному возрасту обучающихся характерен мотивационный кризис, который сопровождается снижением интереса в обучении, а также критичностью в отношении собственных действий и в принятии решений. Данные аспекты негативно сказываются на саморазвитии и межличностном общении со сверстниками [5]. По данным Поповой Т.Е., обучающимся младшего школьного возраста характерна умеренная слабость и утомляемость нервной системы [4].

**Цель и задачи исследования.** Цель исследования: представить модель алгоритма реализации музыкальных сказок на уроках физической культуры при формировании коллективизма обучающихся 4-х классов.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты проведения музыкальной сказки на уроках физической культуры;

2. Перечислить качества и навыки педагога физической культуры, необходимые для реализации музыкальных сказок;

3. Разработать модель алгоритма реализации музыкальных сказок при формировании коллективизма обучающихся 4-х классов.

**Методика проведения исследования:** изучение педагогической литературы, анализ и структурирование информации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Опираясь на исследование Исрафиловой Г.Т. можно представить следующее

определение нестандартного урока – это урок, в рамках которого в привычную структуру образовательного процесса вносились изменения в виде элементов новизны, творчества и импровизации [1].

При теоретическом анализе психолого-педагогической, специальной и методической литературы мы выяснили, что ряд авторов в своих исследованиях говорят о важности и актуальности реализации данной концепции. Кошелев П.С. пишет о том, что применение нестандартных методов на уроках физической культуры существенно увеличивает плотность урока и добавляет эмоциональный тонус, который делает процесс обучения более продуктивным [2].

Луканова О.В. говорит об актуальных уроках физической культуры, ход и характер которых отвечает требованиям социума. Подготовить обучающихся к осознанному выполнению физических упражнений, понимать собственный организм – задачи современных уроков [3]. Данные задачи достигаются в результате достаточной мотивированности обучающихся. Это достигается посредством креативного, творческого подхода педагога физической культуры при разработке плана уроков.

На уроках физической культуры при реализации раздела «Гимнастика» можно разнообразить образовательный процесс с помощью музыкальных сказок. Задачами данного метода являются: физическое развитие, повышение уровня мотивационной составляющей уроков физической культуры, привнесение в образовательный процесс разнообразия в виде музыкального сопровождения и выполнения гимнастических и хореографических движений в такт музыке, снятие эмоционального напряжения и формирование коллективизма обучающихся. Для более полного раскрытия положительных сторон музыкальной сказки мы представляем схему с описанием достоинств музыкальной сказки как нестандартного урока физической культуры (рис.1).

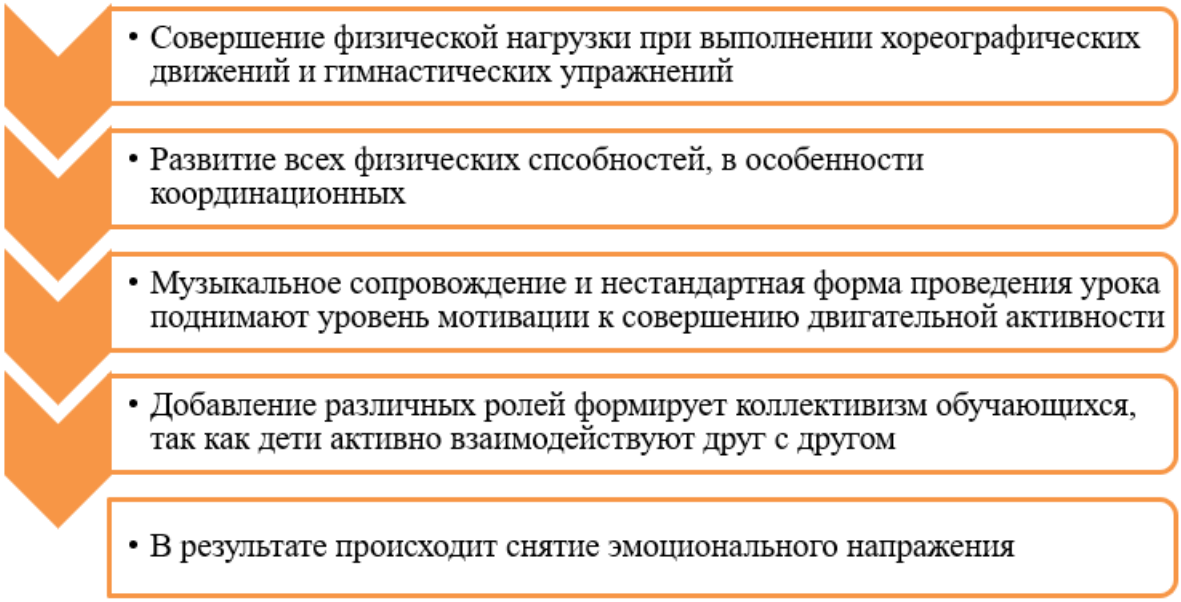



Рис.1. Описание достоинств музыкальной сказки как нестандартной формы урока физической культуры.

Для реализации музыкальной сказки на уроке педагогу необходимо обладать рядом качеств и навыков (табл.1).

**Таблица 1.**

Качества и навыки педагога физической культуры, необходимые для реализации музыкальных сказок

| Качества (физические и личностные) | Навыки |
|---|---|
| Музыкальность | Чувство ритма |
| Координация | Гимнастическая и хореографическая композиция |
| Эмоциональность и театральность | Навыки публичных выступлений |
| Энергичность | Хорошее физическое здоровье |
| Знание теории и практики гимнастики | База гимнастических и хореографических движений |

Реализация музыкальной сказки на уроках физической культуры содействует формированию коллективизма обучающихся 4-х классов.

Анализ научной литературы позволил определить, что данному возрасту характерны трудности в межличностном общении со сверстниками [5]. Если сравнивать обучающихся 1-х классов и 4-х, то о первых с уверенностью можно сказать, что при начале обучения в школе дети выступали в роли отдельного субъекта класса, их общение сводилось лишь к делам связанными с учебой. К 4-му классу обучающиеся в общение между собой вкладывают больше эмоционального сопровождения из-за

чего и можно наблюдать перепады настроения у обучающихся и быстрые смены связей приятель-друг.

Музыкальную сказку можно отнести к танцетерапии – направление психотерапии, которое применяет движения под музыку для физической и эмоциональной интеграции человека, а также является средством психологического лечения.

Когда педагог хорошо знаком с учебным классом, понимает особенности взаимодействия обучающихся между собой, он может управлять процессом проведения музыкальной сказки за счет преждевременного распределения ролей. При помощи решения определенных задач в ходе сказки, обучающиеся взаимодействуют друг с другом, что положительно влияет на формирование коллектива.

Для систематизации и определения алгоритма последовательных задач реализации музыкальных сказок при формировании коллективизма обучающихся 4-х классов нами разработана модель, которая представлена на рисунке 2.

Рис.2. Модель алгоритма реализации музыкальных сказок при формировании коллективизма обучающихся 4-х классов

**Заключение.** Обучающиеся 4-х классов более осознанно подходят к межличностному отношению внутри коллектива. Если на данном этапе педагог физической культуры организует деятельность на уроках таким образом, что активно будет формироваться коллективизм обучающихся, то это послужит более мягкому переходу обучающихся из младшего звена в среднее, за счет эмоциональной поддержки одноклассниками друг друга. Музыкальная сказка будет являться тем возможным методом, который педагог физической культуры может использовать при формировании коллективизма обучающихся 4-х классов.

## Список литературы

1. Исрафилова Гюнель Тебриз Кызы. О сущности понятия "Нестандартный урок" // АНИ: педагогика и психология. 2020. №1 (30). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-suschnosti-ponyatiya-nestandartnyy-urok (дата обращения: 15.12.2023).
2. Кошелев П.С., Простяков А.А., Кудря А.Д. Использование нестандартных методов и средств на занятиях по физической культуре. Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2017;(2):160-163.
3. Луканова О. В., Тряпкина О. А. Каким мы видим современный урок физической культуры // Проблемы педагогики. 2016. №4 (15). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kakim-my-vidim-sovremennyy-urok-fizicheskoy-kultury (дата обращения: 15.12.2023).
4. Попова, Т. Е. Психологические особенности детей младшего школьного возраста / Т. Е. Попова // Вестник научных конференций. – 2018. – № 4-2(32). – С. 95-96. – EDN XPSKLZ.
5. Самохвалова А. Социокультурная детерминация коммуникативных трудностей современных детей и подростков //Психологические исследования. – 2017. – Т. 10. – №. 55.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : утв. приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. № 373, в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357. – Текст (визуальный) : электронный. – URL: https://fgos.ru/fgos/fgos-noo/ (дата обращения 15.12.2023).


УДК 796.015.14

# ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Зинур Русланович Яфасов[1], Дарья Андреевна Лосык[2], Виолетта Григорьевна Чернова[3]
[1,2,3]ЧОУ ВО «КИУ им.В.Г.Тимирясова», г. Казань, Республика Татарстан
[1]yafasov91@bk.ru, [2]dashikj@icloud.com, [3]vichernova.1719@gmail.com

***Аннотация.*** Эта статья посвящена анализу современных тенденций и перспектив развития профессионального образования специалистов по физической культуре. Исследование основано на комплексном анализе научной литературы, опросах, интервью с экспертами и анализе статистических данных в исследуемой области.

***Ключевые слова.*** Спорт, профессиональное образование, междисциплинарные подходы, физическая культура, тенденции развития, инновационные технологии, квалификация преподавателей.

# TRENDS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL EDUCATION OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Zinur Ruslanovich Yafasov[1], Daria Andreevna Losik[2], Violetta Grigorevna Chernova[3]
[1,2,3]CHOU VO «KIU named after V.G.Timiryasov», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]yafasov91@bk.ru, [2]dashikj@icloud.com, [3]vichernova.1719@gmail.com

***Annotation.*** This article is devoted to the analysis of current trends and prospects for the development of professional education of physical education specialists. The study is based on a comprehensive analysis of scientific literature, surveys, interviews with experts and analysis of statistical data in the area under study.

***Keywords.*** Sports, vocational education, interdisciplinary approaches, physical education, development trends, innovative technologies, teacher qualifications.

**Актуальность.** Сегодняшнее общество ставит перед собой задачу увеличения физической активности и пропаганды здорового образа жизни. Это обусловлено как медицинскими проблемами, так и социальными и психологическими аспектами. В связи с этим профессиональное образование в области физкультурной деятельности приобретает большое значение.

**Цель и задачи исследования.** Целью данного исследования является обзор современных тенденций и перспектив развития высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту. Это включает анализ методов обучения, использование инновационных технологий и научных исследований в этой области.

**Методика проведения исследования.** Для достижения цели исследования была разработана комплексная методология, включающая в себя разные методы сбора, анализа и интерпретации данных, что позволило получить всестороннее представление о текущем состоянии академической мобильности специалистов в исследуемой области.

В ходе исследования был проведен обширный анализ научных статей, учебников и монографий. Такой метод показал актуальность проблемы. Были выявлены основные направления исследования и определены ключевые аспекты.

Для получения мнения экспертов и практикующих специалистов были проведены опросы и интервью. Среди респондентов были как преподаватели, так и научные сотрудники вузов. Так же был проведен опрос среди тренеров, работающих в различных спортивных организациях.

Для получения объективной картины был проведен анализ статистических данных, касающийся численности групп, уровня образования преподавателей, динамики развития спортивной инфраструктуры и потребностей рынка труда. Этот метод помог установить текущие тенденции в развитии образования и выявить наиболее перспективные направления для его улучшения.

Комбинация таких методов помогла получить комплексное представление о состоянии профессионального образования в области спорта и выявить ключевые направления для его дальнейшего развития.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате исследования были выявлены несколько ключевых факторов, которые заслуживают особого внимания.

Одним из важных факторов является интеграция научных знаний в образовательный процесс [1, с.56]. Преподаватели стараются внедрять новые методики, основанные на последних научных данных, что способствует повышению качества образования и подготовки специалистов.

**Таблица 1**

Интеграция научных знаний в образовательный процесс

| п/п | од | Число научных публикаций в области физиологии труда |
|---|---|---|
| 1. | 020 | 3500 |
| 2. | 021 | 3800 |
| 3. | 022 | 4200 |
| 4. | 023 | 4600 |

Еще одним значимым результатом стало выявление тенденций к активному использованию современных технологий в учебном процессе [2, с.65, 3, с.26 ]. Виртуальная реальность, мобильные приложения, онлайн-курсы — все это становится неотъемлемой частью образовательного процесса, обеспечивая более эффективное и увлекательное обучение.

**Таблица 2**

Использование инновационных технологий.

| п/п | од | Доля использования онлайн-курсов и мобильных приложений (%) |
|---|---|---|
| 1. | 020 | 25 |
| 2. | 021 | 30 |
| 3. | 022 | 35 |
| 4. | 023 | 40 |

Одно из важных показателей исследования - повышение квалификации преподавателей. Обучение новым методикам, технологиям и участие в научных конференциях помогает преподавателям быть в курсе последних тенденций и обеспечивать высокий уровень подготовки.

**Таблица 3**

Повышение квалификации преподавателей.

| п/п | од | Число преподавателей, прошедших курсы повышения квалификации |
|---|---|---|
| 1. | 020 | 12000 |
| 2. | 021 | 13000 |
| 3. | 022 | 14000 |
| 4. | 023 | 15000 |

Результаты образования так же показали, что современное образование в области физической культуры и спорта все больше ориентируется на практическое применение знаний. Студентам предоставляется возможность работать с настоящими спортсменами, проходить стажировки в спортивных организациях и применять свои знания на практике [4, с.168].

**Таблица 4**

Практическая направленность образования.

| п/п | од | Число студентов, проходящих стажировку в спортивных организациях |
|---|---|---|
| 1. | 020 | 5000 |
| 2. | 021 | 5500 |
| 3. | 022 | 6000 |
| 4. | 023 | 6500 |

Результаты исследования подтверждают важность постоянного развития профессионального образования в сфере общефизической подготовки. Интеграции научных знаний, использование инновационных технологии и повышение квалификации преподавателей играют ключевую роль в формировании высококвалифицированных специалистов,

способных эффективно решать современные задачи и вызовы в спортивной сфере [5, с.24].

**Заключение.** Высококвалифицированное обучение в физкультурной деятельности играет важную роль в формировании мастеров, способных решать современные проблемы и вызовы. Постоянное обновление учебных программ, применение инновационных методик обучения и активное использование современных технологий позволят добиться высоких результатов в этой области.

## Список литературы


1. Беляев, А.В. Тенденции развития профессионального образования в области физической культуры и спорта / А.В. Беляев. - Москва: Издательство "Физкультура и спорт", 2020. - 300 с.

2. Григорьев, С.Г. Инновационные методики в профессиональном образовании специалистов по физической культуре и спорту / С.Г. Григорьев. - Санкт-Петербург: Издательство "Питер", 2018. - 250 с.

3. Иванов, П.Н. Современные подходы к обучению и подготовке специалистов по физической культуре и спорту / П.Н. Иванов. - Киев: Издательство "Олимпийская литература", 2019. - 180 с.

4. Козлов, В.А. Психофизиологические аспекты профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту / В.А. Козлов. - Москва: Издательство "СпортАкадемПресс", 2021. - 220 с.

5. Семенов, Д.М. Стратегии развития научно-образовательной сферы в области физической культуры и спорта / Д.М. Семенов. - Краснодар: Издательство Кубанского государственного университета, 2017. - 190 с.

# СЕКЦИЯ 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, А ТАКЖЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

УДК 796.015.14

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Екатерина Александровна Аксёненко[1], Никита Николаевич Никитин[2],
Альберт Багъзанурович Хабибуллин[3]
[1,2,3]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]aksenenko.ekater@gmail.com, [2]1nikita.nikolaevich2003@mail.ru,[3]Khabibullin-1972@mail.ru

***Аннотация.*** Поддержание и укрепление здоровья студентов есть неотъемлемая часть процесса получения образования в высших учебных заведениях. Ухудшение здоровья молодого поколения ставит пред вузами задачу, заключающуюся в адаптации образовательной программы по физической культуре и спорту обучающихся, имеющих ограничения по здоровью. В данной работе рассмотрены особенности проведения занятий по физкультуре в данных группах.

***Ключевые слова.*** Ограничения по здоровью, физическая культура и спорт, университет, медицинская группа, оздоровительная физическая культура.

## FEATURES OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR MEDICAL STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Ekaterina Alexandrovna Aksenenko[1], Nikita Nikolaevich Nikitin[2],
Albert Bagzanurovich Khabibullin[3]
[1,2,3] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]aksenenko.ekater@gmail.com, [2]1nikita.nikolaevich2003@mail.ru, [3]Khabibullin-1972@mail.ru

***Abstract***. Preserving and strengthening the health of students is an integral part of the process of obtaining education in higher educational institutions. The deteriorating health of the younger generation poses the challenge for universities to adapt the educational program in physical education and sports for students with disabilities. This article discusses the features of conducting physical education classes in these groups.

***Keywords.*** Health restrictions, physical education and sports, university, medical group, recreational physical education.

**Актуальность.** Современные технологии широко используются в жизни. Цифровизация упрощает процессы, но также влияет на активность человека, что может негативно сказаться на здоровье, включая студентов. Подготовка студентов специальной медицинской группы требует особого внимания преподавателей. Студенты выполняют упражнения малой нагрузки, но программа занятий написана для всей группы, что требует более дифференцированного подхода.

**Цель и задачи исследования.** Определить качество проведения занятий по физической культуре в группах и узнать мнение студентов об этих занятиях.

**Методика проведения исследования.** Проведение анкетирования, анализ и подведение итогов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Возникает особая сложность в подготовке студентов специальной медицинской группы (СМГ), количество которых неуклонно растет с каждым годом. Важно понимать, что студенты СМГ требуют большего внимания со стороны преподавателя, при этом уровень необходимой физической нагрузки не меньше, чем у полностью здоровых студентов, чаще даже больше, при этом двигательная активность для студентов СМГ имеет иной характер в сравнении с обычной группой [2].

Как правило, в одной специальной медицинской группе занимаются студенты с различными заболеваниями и ограничениями на различные упражнения, нагрузки и группы мышц. При определении спецгруппы врачом указывается подгруппа (А, Б), также указывается дополнительная подгруппа (пр.: А – III, Б – IV), что по факту является одинаковыми формулировками для преподавателей [1, с.26-27]. На самих занятиях студенты выполняют упражнения малой нагрузки, программа занятий написана для всей группы, что говорит о недостаточно дифференцированном подходе к организации занятий в СМГ [1, с.25].

С целью определения отношения студентов к занятиям, проводимым по физической культуре (в частности студентов специальной медицинской группы) проведен социологический опрос среди студентов высших учебных заведений города Казань. Результаты социологического опроса приведены ниже.

Студенты ответили на следующие вопросы (ответы оформлены в таблицах).

**Таблица 1.**

Есть ли в Вашем вузе специальные медицинские группы на занятиях по физической культуре?

| **Ответ** | **%** |
|---|---|
| Да | 51 |
| Нет | 18,4 |
| Затрудняюсь ответить | 30,6 |

Ответы на данный вопрос (таблица 1) говорят о том, почти половина студентов не знакома с понятием «специальная медицинская группа», третья часть, не знает, есть ли данные группы в вузе, что может говорить о неосведомленности студентов, либо о нарушениях в организации занятий для студентов СМГ.

**Таблица 2.**

Имеются ли у Вас противопоказания/ограничения к занятиям физической культурой?

| **Ответ** | **%** |
|---|---|
| Да | 27,6 |
| Нет | 67,3 |
| Затрудняюсь ответить | 5,1 |

Из ответов на поставленный вопрос (таблица 2) следует, что практически третья часть опрошенных (27,6%) имеют какие-либо ограничения по здоровью, что подтверждает актуальность и распространенность рассматриваемой проблемы, 5,1% студентов не знают о состоянии своего организма.

**Таблица 3.**

Посещаете ли Вы занятия по физической культуре? (Для студентов 4 курсов, магистратуры и аспирантуры: Посещали ли Вы занятия по физической культуре?)

| **Ответ** | **%** |
|---|---|
| Посещаю согласно расписанию | 68 |
| Посещаю, но не постоянно, Прогуливаю | 20,6 |
| Прогуливаю полностью | 7,2 |
| Не хожу, есть освобождение, связанное с ограничениями по здоровью | 4 |

Ответы на данный вопрос (таблица 3) говорят о том, что большая часть студентов стабильно посещает занятия по физической культуре, что

является положительной тенденцией, пятая часть респондентов предпочитает периодически пропускать занятия, 7,2% не посещают занятия без уважительных причин, 4% имеют противопоказания к посещению занятий по физической культуре.

**Таблица 4.**

Относитесь ли Вы к специальной медицинской группе?

| **Ответ** | **%** |
|---|---|
| Да | 77,6 |
| Нет | 22,4 |

Из числа опрошенных 77,6% студентов отметили, что они относятся к специальной медицинской группе (таблица 4).

**Таблица 5.**

В каком формате проводятся занятия по физической культуре?

| Ответ | % |
|---|---|
| Только очно | 81,8 |
| Только дистанционно | 4,5 |
| Возможны оба формата проведения Занятий | 13,6 |

Из числа студентов, относящихся к СМГ, 81,8% студентов занимаются только очно, 13,6% студентов знакомы как с очным, так и с дистанционным форматом проведения занятий, 4,5% человек занимается только дистанционно (таблица 5).

**Таблица 6.**

При очном проведении занятий, Вы занимаетесь под постоянным контролем преподавателя?

| Ответ | % |
|---|---|
| Да, под постоянным | 50 |
| Нет, преподаватель контролирует время от времени | 31,8 |
| Занимаемся самостоятельно, преподаватель не контролирует | 18,2 |

Из ответов, изложенных в таблице 6, следует, что только половина студентов СМГ занимаются под постоянным контролем преподавателя, 31,8% студентов отметили, что контроль преподавателя не постоянный, 18,2% студентов занимаются самостоятельно. Следует отметить, что контроль за выполнением упражнений студентами СМГ необходим, для выдерживания правильной техники выполнения упражнения и

предупреждения перегрузок и травм. Полученные ответы заставляют задуматься о возможном халатном отношении преподавателей к студентам СМГ, что является однозначно негативным фактором.

**Таблица 7.**

Все ли особенности Вашего здоровья учитываются на занятиях по физической культуре? Оцените качество проводимых занятий по шкале от 1 до 10, где 10 – все отлично, 1- все очень плохо.

| **Ответ** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **%** | 4,5 | 0 | 4,5 | 4,5 | 13,6 | 13,6 | 9,1 | 9,1 | 13,6 | 27,3 |

По результатам оценки качества проводимых занятий по физкультуре в СМГ (таблица 7), только 27,3% студентов полностью удовлетворены данными занятиями, что является однозначно маленьким количеством. 72,7% студентов оценили занятия по физкультуре баллами от 6 до 10, что, в целом, говорит об относительно положительных результатах (большая часть опрошенных считает проводимые занятия приемлемыми), при этом 27,1% студентов оценили качество занятий баллами от 1 до 5, что говорит о существовании проблем с организацией занятий по физкультуре для СМГ в вузах.

**Таблица 8.**

Применяются ли какие-либо цифровые технологии при организации и проведении занятий по физической культуре в Вашем вузе?

| **Ответ** | **%** |
|---|---|
| Да | 13,6 |
| Нет | 86,4 |

По результатам ответов (таблица 8) только 13,6% студентов подтверждают использование цифровых технологий на занятиях физической культурой для студентов СМГ, 86,4% студентов утверждают, что подобные технологии не используются. Данные результаты говорят, что внедрение цифровых технологий в занятия на данный момент являются лишь перспективой, что также снижает эффективность проводимых занятий в СМГ.

**Таблица 9.**

Как Вы считаете, необходимы ли изменения в программе занятий по физической культуре, способах организации и проведения данных занятий?

| **Ответ** | **%** |
|---|---|
| Да | 72,7 |
| Нет | 4,5 |
| Затрудняюсь ответить | 22,7 |

По результатам ответов, изложенных в таблице 9, большая часть студентов (72,7%) считают необходимым корректировку программу занятий физической культурой, предназначенную для студентов СМГ, 22,7% человек затруднились в ответе на поставленный вопрос, 4,5% студентов действующие программы для занятий физкультурой студентами СМГ полностью удовлетворяют.

**Заключение.** Подводя итог, можем утверждать, что необходим пересмотр программ и подходов к организации и проведению занятий по физической культуре для студентов СМГ, необходимо внедрение цифровых технологий и разработка более дифференцированного подхода, который позволит повысить эффективность и безопасность проводимых занятий.

## Список литературы.

1. Батенева, Ю. О. Особенности организации занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / Ю. О. Батенева, М. П. Бородина, С. А. Котельников // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 6 апреля 2016 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург, 2016. - С. 25-30.

2. Иваненко, Т. А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту с использованием современных образовательных технологий: учебное пособие / Т. А. Иваненко. — Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. — 103 с. — ISBN 978-5-89160-254-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/279188

УДК 796.011

# ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ РАСТЯЖКИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Раиля Флюровна Ахметзянова[1], Ильдар Тагирович Хайруллин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]rfa200432@mail.ru, [2]hairullin_it@mail.ru

***Аннотация.*** На данный момент наблюдается тенденция ухудшения здоровьяу студентов. Анализ ранее проведенных исследований показывает, что в студенчестве здоровье обучающихся сильно ухудшается из-за отсутствия достаточных знаний и

опыта в организации распорядка дня и приемов пищи, грамотного распределения умственной и физической нагрузки. В данной работе рассматривается возможность повышения уровня здоровья студентов и их физических возможностей путем внедрения в занятия по физической культуре комплексов упражнений, направленных на улучшение растяжки.

***Ключевые слова.*** Физическая культура, комплекс упражнений, растяжка, стретчинг, йога, повышение гибкости и мобильности.

## THE EFFECT OF COMPLEX STRETCHING ON THE HEALTH OF STUDENTS

Raila Flurovna Akhmetzyanova[1], Ildar Tagirovich Khairullin[2]
[1,2]«KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]rfa200432@mail.ru, [2]hairullin_it@mail.ru

***Annotation.*** At the moment, there is a tendency for students' health to deteriorate. An analysis of previous studies shows that students' health deteriorates greatly due to the lack of sufficient knowledge and experience in organizing daily routines and meals, and the competent distribution of mental and physical activity. This paper considers the possibility of improving the health of students and their physical abilities by introducing exercise complexes aimed at improving stretching into physical education classes.

***Keywords.*** Physical education, a set of exercises, stretching, stretching, yoga, increasing flexibility and mobility.

**Актуальность.** Повышение здоровья молодого поколения является актуальной задачей, решаемой на различных уровнях образования. Однако, как показывает практика, организация занятий по физической культуре на различных уровнях получения образования не является полностью доработанной, о чем свидетельствует постоянный рост процента абитуриентов и студентов, имеющих какие-либо проблемы со здоровьем, что в свою очередь ведет к ограничениям при выполнении различных типов и видов работы и физических упражнений. Стоит отметить, что особенно остро стоит вопрос повышения и поддержания здоровья обучающихся высших учебных заведений, так как в студенчестве происходит значительное снижения уровня здоровья и физических показателей. В студенчестве молодые люди переходят на новую ступень своей жизни, обретая практически полную самостоятельность. Неготовность к полной самостоятельной организации распорядка дня и грамотному распределению физической нагрузки влечет за собой

ухудшение качества питания, уничтожение графика сна и приема пищи, переутомление, зачастую умственное, появление вредных привычек. Также в студенческие годы (в среднем возраст от 18 до 22-24 лет) происходит прекращение развития гибкости, уменьшение амплитуды различных движений, без регулярного выполнения упражнений на растяжку. Внедрение в программу занятий по физической культуре изучения и регулярных выполненийразличных комплексов на улучшение растяжки в совокупности с различными силовыми упражнениями позволит значительно повысить уровень физической активности студентов, укрепить их здоровье, позволит студентам самостоятельно заботиться о своем физическом развитии с минимальными затратами ресурсов, в частности позволит самостоятельно укреплять спину и снижать болевые и иные дискомфортные ощущения, вызванные сидячим образом жизни, неправильной осанкой, что по результатам ранее проведенных опросов, является актуальной проблемой студентов [2,5].

**Задача и цели исследования.** Целью данного исследования является анализ эффективности выполнения упражнений на гибкость для поддержания и укрепления здоровья студентов, оценка целесообразности внедрения подобных комплексов в программу занятий по физической культуре

**Методика проведения исследования.** В процессе проведения исследования авторы использовали такие методики его проведения как анализ научной литературы и результатов раннее проведенных исследований.

**Результаты исследование и их обсуждение.**

Гибкость является определенно важным и необходимым качеством любого человека, так как оно определяет возможность для роста силовых показателей и правильности выполнения упражнений, так как буквально характеризует подвижность суставов и сопряженных с ним связок и мышц, а также определяет максимальную амплитуду движений при единичном усилии.

Для полноценного развития человека необходимо проведение комплексной работы, включающей как развитие силовых показателей,так и уровня гибкости, данная теорий имеет различные доказательства, так в многочисленных исследованиях подтверждается необходимость развития гибкости у человека, желающего сдавать нормы ГТО, который представляет собой комплекс различных упражнений, требующих проявления различных качеств (силовых, скоростно-силовых) организма в соответствии с возрастом, в том числе и упражнения на гибкость, однако

выполнения упражнений на растяжку необходимы не только для подготовки к сдаче определенного норматива, но и всего комплекса, так как любое стрессовое воздействие на мышцы с целью их укрепления и увеличения ведет к их росту, растяжка же делает данный процесс менее болезненным и травмоопасным за счет повышения кровообращения, уменьшающего крепатуру, повышения эластичности мышц и подвижности суставов. Также доказательством необходимости выполнения растяжки является такая древняя система тренировок как йога, которая скорее представляет нечто большее, чем просто система тренировок, так как помимо силовых упражнений и статической растяжки, включает также некую идеологию. Однако рассматривая данные примеры, можем прийти к выводу, что основой комплексного гармоничного физического развития являются упражнения силовой направленности и растяжка, при этом стоит отметить, что, как и нормы ГТО, так и йога подразумевают развитие силовых показателей в соответствии с физическим возрастом человека, не преследуя цели специального наращивания мышечной массы. Однако на данный момент упражнения на растяжку ограничиваются разминкой и заминкой, что является недостаточным и не дает раскрыть потенциал растяжки полностью. Рассмотренная формула гармоничного физического развития студента применима и для студентов, относящихся к специальной медицинской группе, при этом комплекс силовых упражнения, таких, например, которые включает гимнастика, можно заменить скандинавской ходьбой, зарекомендовавшей себя как эффективное упражнение для поддержания физической формы студентов, имеющих ограничения по здоровью, при это силовые упражнения йоги и статическую растяжку можно заменить пилатесом или стретчингом. Рассмотрим данные системы растяжки подробнее.

Стретчинг - это разновидность фитнеса, включающая в себя упражнения для улучшения гибкости мышц и подвижности суставов. Он может быть, как самостоятельным видом занятий, так и частью тренировки для разминки или заминки. Подвижность суставов необходима для освоения двигательных навыков, а гибкость влияет на быстроту, силу и координацию. Стретчинг также помогает улучшить эластичность мышц, предотвратить травмы и расслабиться после тренировки. Стретчинг имеет следующие преимущества: помимо положительного воздействия на суставы, он учит глубокому и сосредоточенному дыханию, что улучшает кровоснабжение мозга, серьезных противопоказаний к занятиям стретчингом не имеется. Регулярные тренировки стретчингом помогают накапливать чувство спокойствия, что помогает снизить психическое

напряжение (что особенно важно для студентов). Стретчинг стимулирует циркуляцию лимфы и крови, улучшает осанку, придает ощущение гибкости, способствует выработке гормона роста и предотвращает отложение солей в организме [1].

Пилатес (создан Дзозефом Пилатесом в начале XX века) является относительно молодым видом фитнеса. Изначально эта система была разработана для помощи раненым солдатам во время войны восстановить свою физическую форму. В настоящее время пилатес используется для развития силы и выносливости, преимущественно женщинами. Основная идея упражнений заключается в плавном выполнении определенных движений в соответствии с определенными правилами, часто с повторением. Для занятий пилатесом используются различные снаряды, такие как эластичные эспандеры, фитболы и специальные тренажеры.

Применение рассмотренных методик растяжки смогут эффективно содействовать выравниванию нефиксированной кривизны спины и таза, а также для растяжения укороченных мышц и улучшения трофики растянутых мышц, рекомендуется выполнять упражнения, направленные на растяжение связочно-мышечного аппарата и улучшение подвижности позвоночника, что является особенно актуальными проблемами, встречающимися в студенчестве [3, 4].

**Заключение.** Таким образом, подводя итог, можем смело утверждать, что включение изучения и отработку различных комплексов растяжки окажет однозначно положительное влияние на здоровье студентов и х состояние, особенным преимуществом является безопасность данного вида физической активности, универсальностью, так как растяжкой могут заниматься и студенты специальной медицинской группы, а также данное решение позволит снизить риск искривления осанки, позволит студентам самостоятельно снимать нагрузку с позвоночного столба. Полученные навыки студенты смогут применять и вне занятий по физкультуре. Внедрение комплексов растяжки в образовательную деятельность высших учебных заведений является однозначно эффективным решением, которое будет способствовать оздоровлению студентов.

## Список литературы

1. Комплексное сочетание фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в вузе / В. А. Шемятихин, Т. А. Фассахова, И. М. Добрынин [и др.] // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 130-135. – DOI 10.47475/2500-0365-2021-16120.

2. Суворова, С. Е. Комплексный подход в физическом воспитании студентов - экономистов, имеющих нарушения осанки / С. Е. Суворова, К. А. Южанова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19–20 мая 2020 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: РЭУ, 2020. – С. 89-94.

3. Сулейманов, И. Б. Влияние ежедневных физических тренировок на психологическое и физическое состояние человека / И. Б. Сулейманов, И. Т. Хайруллин // Мир педагогики и психологии. – 2022. – № 11(76). – С. 183-186.

4. Широких, П. Л. Здоровье и физическая культура студента: опыт, проблемы и перспективы / П. Л. Широких, И. Т. Хайруллин // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 91-2. – С. 71-73. – DOI 10.18411/trnio-11-2022-72.

5. Щербенко, К. С. Стретчинг - как средство укрепления здоровья студенческой молодежи / К. С. Щербенко, В. А. Брыкина, О. Ф. Крикунова // Наука-2020. – 2019. – № 10(35). – С. 20-23.

УДК 796:005.591

# КОМПЛЕКСЫ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Айрат Фердинандович Ахметшин,
Казанский инновационный университет им. Тимирясова,
г. Казань, Республика Татарстан
airat.ahmetshin@mail.ru

***Аннотация.*** Занятия физической культурой и спортом направлены на достижение многих задач. Одной из первоочередных является задача укрепления организма, его оздоровления, профилактики заболеваний. Сегодня существует множество занятий и комплексов упражнений с оздоровительной направленностью, применение которых позволяет совершенствовать физические и эстетические свойства организма.

***Ключевыеслова.*** Физические упражнения, здоровье, спорт, оздоровительные комплексы, оздоровительная физическая культура

# COMPLEXES WITH A WELLNESS FOCUS IN PHYSICAL EDUCATION

Airat Ferdinandovich Akmetshin
Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov,
Kazan, Republic of Tatarstan
airat.ahmetshin@mail.ru

***Annotation.*** Physical education and sports are aimed at achieving many tasks. One of the priorities is the task of strengthening the body, improving it, preventing diseases. Today there are many activities and complexes of exercises with a wellness focus, the use of which allows you to improve the physical and aesthetic properties of the body.

***Keywords.*** Exercise, health, sports, wellness complexes, wellness physical education

**Актуальность.** Нестабильность и динамичность современных реалий вынуждает людей смотреть сквозь пальцы на свое физическое состояние. В погоне за достижениями, финансами и карьерой люди забывают заботиться о собственном здоровье. В итоге страдает не только физиологическая составляющая организма, но также и психоэмоциональная сфера. Выйти из подобного состояния позволяет регулярное выполнение комплекса упражнений и тренировок с оздоровительной направленностью. Таким образом, тема исследования является актуальной и важной для ее дальнейшего изучения и практического применения полученных результатов.

**Цель и задачи исследования.** Цель исследования – представить наиболее популярные комплексы упражнений и спортивных направлений с оздоровительной направленностью.

Цель исследования достигается посредством решения следующих задач: раскрыть сущность основных комплексов с оздоровительной направленностью в физической культуре; описатьвлияние перечисленных комплексов на здоровье тренирующихся; выявить актуальные направления развития в данной сфере.

**Методика проведения исследования.** Методы исследования, на которых опирается исследовательская работа: метод обобщения, метод сравнения; методы анализа научной литературы, метод наблюдения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спорт как фактор повышения жизненных сил организма, его восстановления и всестороннего развития требует использование нетрадиционных видов занятий, не включенных в базовые тренировки и программы в школах, вузах [1].

Приведем перечень наиболее популярных комплексов с оздоровительной направленностью в физической культуре: аэробика, калланетика, йога, пилатес. Рассмотрим более подробно каждый из приведенных выше комплексов.

Аэробику можно расшифровать как ритмическую гимнастику. Она является комплексом упражнений, которые традиционно выполняют под музыку. Степень тяжести упражнений можно охарактеризовать как легкую и среднюю. В процессе занятий аэробикой организм человека работает в определенном ритме, и пульс его при этом выше среднего. Самым первым видом аэробики принято считать спортивную ходьбу.

Польза аэробики для организма значительна, поскольку она помогает достигнуть следующих результатов [2]:

- оказывает общеукрепляющее действие на организм;
- повышает работоспособность сердечно-сосудистой, бронхолегочной системы;
- помогает сжигать лишние килограммы;
- обладает успокаивающим действием на нервную систему.

Необходимо отметить, что у каждого комплекса занятий, в том числе и у аэробики, есть противопоказания. Поэтому, прежде чем принять решение о начале занятий, необходимо проконсультироваться со специалистом.

Следующим видом спортивных занятий и упражнений, способствующих оздоровлению организма, является комплекс калланетика. Данный вид занятий представляет собой систему упражнений, в основу которой положены асаны из йоги. Во время таких занятий выполняютсяупражнения статистического характера, упражнения на растяжку, на фиксацию тела в определенном положении длительностью до двух минут.

Данный комплекс упражнений направлен на работу глубинных мышц, задействовать которые в повседневных движениях практически невозможно. Активизация этих мышц позволяет за короткий промежуток времени подтянуть тело, улучшить его эстетические и физические качества [2].

Что касается занятий йогой, то они направлены главным образом на духовное просветление, объединение и развитие духа, ума и тела. Основная задача йоги – это достижение гармонии между духовным и физическим в человеке. В процессе занятий йогой тесно связаны движения тела, дыхательные упражнения и направленность мыслей.

Многие признают йогу одним из лучшихспособов преодоления депрессии и стресса, а также как средство расслабления ума и тела. В основе занятий йогой положены асаны – физические упражнения, которые способствуют укреплению и оздоровлению тела.

Еще одним комплексом упражнений с оздоровительной направленностью является пилатес. Упражнения, выполняемые во время занятий пилатесом, направлены на развитие мышц и увеличение плотности тела. Этот комплекс занятий улучшает осанку, подтягивает тело, развивает и прорабатывает мышечный корпус. Наиболее эффективное воздействие пилатес оказывает на мышцы брюшной полости, таза, спины. Кроме того, преимуществом занятий в рамках пилатеса является то, что мышцы получают равномерную нагрузку.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод о том, что периодическое применение в своей жизнедеятельности упражнений и тренировок с оздоровительным эффектом позволяет повысить общее самочувствие организма в частности и улучшить качество жизни населенияв целом.

## Список литературы

1. Еникеев Ш.Ф. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений / «Проблемы науки». - 2023 // [Электронный ресурс] // URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-populyarnye-ozdorovitelnye-sistemy-fizicheskih-uprazhneniy (дата обращения: 12.02.2024).

2. Современные оздоровительные системы[Электронный ресурс] // URL: https://www.volgmed.ru/uploads/files/2023-2/166903-sovremennye_ozdorovitelnye_sistemy_.pdf (дата обращения: 12.02.2024).

УДК 796

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Дарья Валерьевна Дорофеева[1], Лизавета Васильевна Бортникова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г.Казань, Республика Татарстан
[1]vsijaz920@gmail.com

***Аннотация.*** Медико-биологическое сопровождение занятий по физической культуре и спорту играет важную роль в поддержании и улучшении физического

состояния и здоровья людей. Это комплексная система мероприятий, разработанная для обеспечения оптимальных условий для занятий различными видами физической активности. В связи с чем в этой статье мы изучим актуальность темы медико-биологического сопровождения занятий по физической культуре и спорту.

Рассмотрим значение медико-биологического сопровождения занятий по физической культуре и спорту. А также выявим существующие проблемы медико-биологического сопровождения занятий по физической культуре и спорту.

***Ключевые слова.*** Медико-биологическое сопровождение, физическая активность, поддержание здоровья, применение допинга, правильное питание.

## MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES

DariaValeryevna Dorofeeva[1], ElizavetaVasilyevna Bortnikova[2]
[1,2] "KSPEU", Kazan, Republic of Tatarstan
[1]vsijaz920@gmail.com

***Annotation.*** Biomedical support of physical education and sports classes plays an important role in maintaining and improving the physical condition and health of people. This is a comprehensive system of activities designed to provide optimal conditions for various types of physical activity. In this regard, in this article we will study the relevance of the topic of medical and biological support of physical education and sports classes.

Let's consider the importance of medical and biological support of physical education and sports classes. We will also identify the existing problems of medical and biological support of physical education and sports classes.

***Keywords.*** Medical and biological support, physical activity, health maintenance, doping, proper nutrition.

**Актуальность.** Актуальность выбранной темы объясняется несколькими факторами. Во-первых, современные технологии и исследования в области медицины и биологии позволяют получить углубленные знания о физиологических процессах в организме человека во время физической активности. Это позволяет специалистам разработать оптимальные методы и программы тренировок, учитывающие индивидуальные особенности каждого. Кроме того, медико-биологическое сопровождение помогает эффективно контролировать и предупреждать возможные травмы и перегрузки организма, что является важным аспектом для поддержания здоровья и продолжительности спортивной карьеры.

Во-вторых, медико-биологическое сопровождение способствует оптимизации физической подготовки и повышению результативности тренировок. Профессиональные спортсмены, а также люди, занимающиеся физической культурой, нуждаются в точной информации о состоянии своего организма, об уровне физической активности и биологических реакциях на тренировки. Медицинские и биологические исследования позволяют определить оптимальные нагрузки и режимы тренировок для достижения максимальных результатов.

Кроме того, медико-биологическое сопровождение занятий по физической культуре и спорту играет важную роль в профилактике заболеваний и улучшении общего состояния здоровья человека. Регулярные тренировки и контролируемая физическая активность помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета и других хронических заболеваний. Кроме того, физическая активность способствует улучшению работы иммунной системы, повышению уровня энергии и общего самочувствия.

Таким образом, актуальность темы медико-биологического сопровождения занятий по физической культуре и спорту очевидна. Использование современных научных достижений и технологий позволяет максимально эффективно использовать потенциал физической активности для поддержания здоровья, повышения результативности и профилактики заболеваний. Развитие этой темы и внедрение прогрессивных методов медико-биологического сопровождения является приоритетным направлением для специалистов в области физической культуры и спорта.

**Цель и задачи исследования.** Цель работы – исследовать сущность медико-биологического сопровождения занятий по физической культуре и спорту.

Задачи исследования:

1)Изучить актуальность темы медико-биологического сопровождения занятий по физической культуре и спорту.

2)Рассмотреть значение медико-биологического сопровождения занятий по физической культуре и спорту.

3)Выявить существующие проблемы медико-биологического сопровождения занятий по физической культуре и спорту.

**Методика проведения исследования.** В статье использовался анализ информации в сети Интернет, наблюдение, сравнение.

**Введение.** Медико-биологическое сопровождение занятий по физической культуре и спорту является важной темой сегодняшнего времени. В условиях современного общества, где здоровый образ жизни и

активная физическая активность становятся все более приоритетными, медико-биологическое сопровождение играет ключевую роль в обеспечении эффективности и безопасности тренировок.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одной из основных задач медико-биологического сопровождения является профилактика возможных травм, стресса и перенапряжения организма во время тренировок. При этом врачи и специалисты, осуществляющие сопровождение, учитывают индивидуальные особенности каждого человека, его возраст, физическую подготовку, медицинскую и биологическую историю, а также особенности выбранной физической активности.

В рамках медико-биологического сопровождения проводится комплекс медицинских обследований, включающих анализы крови, дыхания и сердечно-сосудистой системы, а также физиологические исследования. Эти процедуры помогают определить состояние организма, выявить возможные ограничения и разработать индивидуальную программу тренировок с учетом медицинских рекомендаций [3].

Кроме того, важным компонентом медико-биологического сопровождения является разработка правильного питания и режима питания. Специалисты помогают определить оптимальное количество и состав пищи, необходимой для поддержания эффективности занятий и быстрого восстановления организма после тренировок.

Также в рамках медико-биологического сопровождения проводятся занятия по физической реабилитации и восстановлению организма. Это позволяет ускорить процесс восстановления после травм или переутомления, а также повысить общую физическую работоспособность и сопротивляемость организма стрессовым ситуациям [1].

В результате такого сопровождения улучшается не только физическое состояние организма, но и психологическое и эмоциональное благополучие. Занятия физической культурой и спортом становятся более эффективными и безопасными, а результаты достигаются в более короткие сроки.

Современная медико-биологическая проблема, связанная с занятиями физической культурой, набирает обороты и требует незамедлительного внимания и научного разрешения. Острые проблемы, которые возникают при таком сопровождении, требуют комплексного подхода и активной работы со стороны специалистов в области медицины и биологии.

Одной из таких проблем является уровень травматизма во время физических тренировок. В настоящее время количество спортивных травм среди активно занимающихся людей значительно увеличилось, что создает определенные проблемы как для спортсменов, так и для медицинского персонала, занимающегося их сопровождением. Ведение медицинского контроля во время тренировок, правильное физическое обследование перед началом занятий и обучение спортсменов правильным физическим упражнениям становятся важными составляющими этого процесса.

Другой важной проблемой является неправильное питание и применение допинга среди занимающихся физической культурой. Многие спортсмены стремятся быстро достичь результатов и часто пренебрегают здоровым питанием и правильным режимом приема пищи. Вместе с тем, применение допинга становится распространенной практикой. Это не только несет опасность для здоровья спортсменов, но и искажает искренность соревнований и честность профессионального спорта в целом.

Необходимо обратить внимание на последствия интенсивных нагрузок на организм при физической активности. Длительные и слишком интенсивные тренировки могут наносить серьезный вред здоровью, вплоть до хронических заболеваний, перегрузки определенных органов и систем организма. Разработка и реализация программы сбалансированных тренировок, учет специфики организма каждого индивидуума, а также контроль за правильным режимом физических нагрузок помогут снизить риски возникновения этих проблем [2].

**Заключение.** Таким образом, медико-биологическое сопровождение занятий по физической культуре и спорту играет важную роль в улучшении здоровья и повышении общей физической работоспособности людей. Это комплексный подход, который помогает избегать травм, переутомления и стрессовых ситуаций, а также достигать наилучших результатов в тренировках и соревнованиях.

Современное медико-биологическое сопровождение занятий по физической культуре стало неотъемлемой частью процесса поддержания здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Однако, острые проблемы, такие как травмы, неправильное питание и применение допинга, а также перегрузки организма, требуют комплексного подхода и систематической работы на уровне образования, медицины и спортивных организаций, чтобы обеспечить здоровый и безопасный процесс физической активности.

## Список литературы

1. Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. Всемирный Антидопинговый Кодекс. Электронные текстовые данные. URL: http://minsport.gov.ru/sport/antidoping/dokumenty/30404/ (дата обращения 08.02.2024)

2. Мелихова Т. М. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии и перспективы. М., 2019. 295 с.

3. Томский НИИ Курортологии и физиотерапии [Электронный ресурс]. Медико-биологическое сопровождение спорта высших достижений. Электронные текстовые данные. URL: http://niikf.tomsk.ru/optimisation/mediko-biologicheskoesoprovozhdenie-sporta-vysshih/ (дата обращения: 08.02.2024)


УДК 796.015.14

# ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ: АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Юлия Игоревна Иванова[1], Альберт Багъзанурович Хабибуллин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]iv.yuliya13@gmail.com, [2]Khabibullin-1972@mail.ru

***Аннотация.*** Данная статья представляет собой анализ современных исследований в области физической культуры и спорта, направленных на изучение влияния регулярных физических упражнений на здоровье и благополучие человека. В статье рассматриваются результаты исследований, связанные с физической активностью и её воздействием на организм, а также оценивается влияние занятий спортом на различные аспекты здоровья, включая физическое, психологическое и социальное благополучие. Авторы статьи проводят анализ полученных данных, выявляют тенденции и делают выводы о важности физической активности для поддержания здоровья и общего благополучия человека.

***Ключевые слова.*** Физические упражнения, здоровье, физическая культура, спорт, физическая активность, психологическое благополучие, социальное благополучие.

# THE INFLUENCE OF REGULAR PHYSICAL EXERCISE ON HEALTH AND WELL-BEING: ANALYSIS OF CONTEMPORARY RESEARCH

# IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Yuliya Igorevna Ivanova[1], Albert Bagzanurovich Khabibullin[2]
[1,2]«KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]iv.yuliya13@gmail.com, [2]Khabibullin-1972@mail.ru

***Annotation:*** This article presents an analysis of contemporary research in the field of physical education and sports aimed at studying the influence of regular physical exercise on human health and well-being. The article examines the results of studies related to physical activity and its impact on the body, as well as evaluates the influence of engaging in sports on various aspects of health, including physical, psychological, and social well-being. The authors of the article conduct an analysis of the data obtained, identify trends, and draw conclusions about the importance of physical activity for maintaining health and overall well-being.

***Keywords.*** Physical exercise, health, well-being, physical education, sports, research, influence, physical activity, body, psychological well-being, social well-being.

Физическая культура является важной составляющей здорового образа жизни. Она включает в себя систематические физические упражнения, которые способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию здорового образа жизни [5].

Регулярные физические упражнения, проводимые под руководством квалифицированных инструкторов, улучшают физическую форму, силу, выносливость и гибкость [4]. Они также оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, регулируют обмен веществ и улучшают качество жизни.

**Актуальность.** С увеличением числа людей, ведущих сидячий образ жизни и сталкивающихся с проблемами связанными с ожирением, депрессией и другими заболеваниями, важность физических упражнений не может быть недооценена. Эта статья поможет людям понять не только физиологические преимущества регулярных упражнений, но и их психологические и эмоциональные выгоды.

**Цель и задачи исследования.** Цели и задачи исследования связаны с выявлением важности физической активности для организма, а также анализом последних научных данных по этой теме. Результаты этого исследования могут послужить основой для разработки рекомендаций по повышению уровня физической активности в обществе и улучшению здоровья населения.

**Методика проведения исследования.** Для анализа влияния регулярных физических упражнений на здоровье и благополучие был выбран мультиметодный подход. В рамках исследования был осуществлен анализ современных научных публикаций, мета-анализов и эмпирических исследований, посвященных влиянию физической активности на здоровье человека. Были изучены результаты как качественных, так и количественных исследований, проведенных ведущими специалистами в области физиологии, спортивной медицины, психологии и других смежных областей.

Для комплексного анализа были также использованы статистические данные о состоянии здоровья и уровне физической активности населения в различных странах. Этот подход позволил получить объективное представление о влиянии физической активности на здоровье и благополучие, а также выявить тенденции и особенности этого влияния в различных общностях и социокультурных группах. [4]

Физическая активность играет важную роль в поддержании и укреплении физического здоровья человека. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, увеличению кровообращения и обеспечению эффективной доставки кислорода к клеткам организма. [3] Кроме того, проведенные исследования показывают, что физическая активность способствует снижению риска развития различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет типа 2, ожирение и др.

Основываясь на собранных данных и научных исследованиях, можно сделать вывод о том, что регулярные физические упражнения являются важным фактором для поддержания физического здоровья и профилактики различных заболеваний. Важно также учитывать индивидуальные особенности и рекомендации специалистов при выборе программы физических упражнений для получения наилучших результатов в поддержании физического здоровья.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенные исследования и наблюдения подтверждают, что физическая активность имеет важное воздействие на психическое здоровье и благополучие человека. Регулярные физические упражнения способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и снижению риска развития депрессии и тревожности [1].

Физическая активность сопряжена с выделением эндорфинов, которые являются естественными антидепрессантами, что способствует повышению уровня удовлетворения жизнью и общему психологическому

благополучию. Более того, физическая активность может способствовать улучшению самооценки и уверенности в себе, а также повышению уровня энергии и жизненного тонуса [2].

Исследования убедительно свидетельствуют о связи между физической активностью и психологическим благополучием, что подчеркивает важность физических упражнений не только для физического, но и для психического здоровья.

Таким образом, изучение теоретических аспектов физической культуры и спорта поможет понять важность физических упражнений для поддержания и укрепления здоровья человека.

**Заключение.** Анализ современных исследований подтверждает многогранное положительное влияние регулярных физических упражнений на организм человека, что подчеркивает их важность для сохранения здоровья и благополучия.

Данные выводы могут послужить основой для разработки соответствующих программ и рекомендаций в области физической культуры и спорта, а также для формирования информированного подхода к поддержанию здоровья и благополучия.

## Список литературы

1. Васильева О.С. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры): Коллективная монография / О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, С.Н. Литвиненко. – Ростов н/Д.: Центры валеологии вузов России, 2001. – 141 с.

2. Влияние физических упражнений на организм // Наука – это жизнь! Сборник научно-познавательных статей. – 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm

3. Моргунов Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры / Ю.А. Моргунов, А.В. Федоров, С.А. Петров. – М.: МАМИ, 2009.

4. Новости сибирской науки [Электронный ресурс] // URL: http://www.sib-science.info/ru/news/publikatsiy-v-rossii-04122018

5. Солодилова Е. С. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека / Е. С. Солодилова, И. Р. Галяутдинов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022 [Электронный ресурс]. // URL: https://moluch.ru/archive/440/96306/

УДК 796

# СТАБИЛЬНОСТЬ ОСАНКИ У СПОРТСМЕНОВ

Ралина Раилевна Киямова[1], Альберт Багъзанурович Хабибуллин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]rkiyamova92@gmail.com,[2]khabibullin-1972@mail.ru

***Аннотация***. Занятия любым видом спорта были связаны с повышением стабильности осанки в нормальной позе на двух ногах. В настоящее время влияние спорта на осанку недостаточно изучено. Занятия некоторыми видами спорта оказывают не только положительное воздействие на осанку, но и отрицательное. В этой статье сравниваются способности к равновесию спортсменов из разных видов спорта, определяется, есть ли разница в способности к равновесию спортсменов на разных уровнях соревнований.

***Ключевые слова.*** Стабильность, осанка, спорт, равновесие, влияние, травма.

# STABILITY OF POSTURE IN ATHLETES

Ralina Railevna Kiyamova[1], Albert Bagzanurovich Khabibullin[2]
[1,2] "KSPEU", Kazan, Republic of Tatarstan
[1]rkiyamova92@gmail.com, [2]khabibullin-1972@mail.ru

***Annotation.*** Practicing any kind of sport was associated with increased stability of posture in a normal two-legged position. Currently, the effect of sports on posture has not been sufficiently studied. Practicing some sports has not only a positive effect on posture, but also a negative one. This article compares the balance abilities of athletes from different sports, determines whether there is a difference in the balance ability of athletes at different levels of competition.

***Keywords.*** Stability, posture, sports, balance, influence, injury.

**Актуальность.** Исследование стабильности осанки у спортсменов актуально, так как оно направлено на повышение уровня профессионализма, безопасности и общего благополучия в сфере спорта. Результаты могут привести к улучшению тренировочных методик и профилактических мер, способствуя более успешной карьере спортсменов.

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является изучение стабильности осанки у спортсменов для понимания влияния

правильной осанки на их физическую производительность, предотвращение травм и общее здоровье.

Задачами исследования являются установление значимости стабильности осанки для спортсменов и выработка рекомендаций для поддержания здоровья, улучшения производительности и предотвращения травм в спорте.

1.Оценка связи между осанкой и спортивной производительностью.

2.Изучение эффектов стабильной осанки на предотвращение травм.

3.Определение влияния стабильной осанки на общее здоровье спортсменов.

4.Разработка рекомендаций для улучшения осанки у спортсменов.

5.Исследование влияния осанки на психологические аспекты: Определение связи между стабильной осанкой и психологическими аспектами, такими как уверенность, самооценка и уровень стресса у спортсменов.

**Методика проведения исследования.** Существует классификация видов спорта, основанная на характере их воздействия на осанку:

1. Симметричные виды спорта - это виды спорта, при занятиях которыми обе стороны тела спортсмена выполняют одновременно или попеременно одни и те же действия. Примеры симметричных видов спорта: гимнастика, плавание, бег, велоспорт.

2. Асимметричные виды спорта - это виды спорта, при занятиях которыми обе стороны тела спортсмена выполняют разные действия, приводя спортсмена в вынужденную асимметричную позу. Примеры асимметричных видов спорта: теннис, гольф, бейсбол, метание диска.

3. Смешанные виды спорта - это виды спорта, при занятиях которыми происходит частая смена спортивной рабочей позы, причем обе стороны тела спортсмена постоянно испытывают и часто меняющиеся симметричные и асимметричные нагрузки. Примеры смешанных видов спорта: баскетбол, футбол, хоккей, фигурное катание.

Для анализа влияния занятий видами спорта на осанку, рассмотрим некоторые из них и соотнесем к какой группе из вышеперечисленных они относятся.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для классификации видов спорта на основе их влияния на осанку можно использовать следующие критерии:

Спортивные виды, способствующие укреплению осанки:

1. Занятия плаванием могут положительно влиять на осанку, так как этот вид спорта укрепляет мышцы спины, шеи и туловища, что может

помочь поддерживать правильное положение тела. Плавание также способствует растяжению мышц и улучшению гибкости, что может помочь снизить напряжение и стресс в области спины и шеи, что также может влиять на улучшение осанки, исчезает асимметрия в работе межпозвоночных мышц.

2. Занятия гимнастикой могут оказывать положительное влияние на осанку по нескольким причинам: способствует развитию силы и выносливости мышц; способствует улучшению гибкости и растяжке мышц, что помогает избежать напряжения и обеспечивает свободное движение суставов; упражнения гимнастикинаправлены на балансировку работы антагонистических мышечных групп; развивает равновесие, что в конечном итоге улучшает осанку.При регулярных занятиях гимнастикой и последовательном выполнении упражнений можно достичь улучшения осанки и предотвращения возможных проблем с позвоночником. [1]

3. Занятия футболом, лыжным спортом, баскетболом помогают исправить осанку, укрепить мышцы спортсмена, сделать его более быстрым и сильным.

4. Легкая атлетика отличается многообразием, она объединяет различные виды физических упражнений. Упражнения, которые включаются в легкую атлетику, такие как бег, прыжки, метания и многие другие, требуют хорошей осанки для правильного выполнения. В процессе тренировок укрепляются мышцы спины, живота и ног, что в свою очередь улучшает осанку. Также занятия легкой атлетикой способствуют коррекции сколиоза, вытягивают позвоночник и улучшают осанку в целом.

Спортивные виды, которые могут негативно сказываться на осанке:

1. Теннис, бадминтон, настольный теннис, бокс, фехтование, могут негативно влиять на осанку, так как неправильная техника может привести к перегрузке определенных групп мышц, что может вызвать дисбаланс и неправильное положение тела. При обилии односторонних движений могут негативно сказаться на равновесии мышц и осанке.

2. Занятия тяжелой атлетикой могут негативно влиять на осанку из-за нескольких факторов: неравномерная нагрузка, многие упражнения сосредоточены на определенных группах мышц, что может привести к дисбалансу и укорочению мышц, что в свою очередь может повлиять на осанку; неправильная техника, если упражнения выполняются с неправильной техникой, это может привести к неправильному положению тела и осанку. [5]

3. При конькобежном спорте сильно нагружаются мышцы ног и спины, в то время как другие мышцы могут ослабевать. Это может

привести к дисбалансу и сколиозу, что негативно сказывается на осанке. Постоянно выполняя одни и те же движения и нагружая определенные группы мышц, возможна деформация осанки из-за единобразной и неправильной нагрузки.

Стабильность осанки играет важную роль в жизни спортсменов. Важные моменты, связанные со стабильностью осанки, включают:[4]

1.Профилактика травм. Стабильная осанка способствует правильному распределению нагрузки на мышцы и суставы, уменьшая риск травм и перегрузок.

2.Эффективность движений. Правильная осанка обеспечивает оптимальное функционирование мышц и суставов, что в свою очередь улучшает координацию и эффективность движений.

3. Улучшение равновесия. Спортсмены часто сталкиваются с ситуациями, требующими хорошего равновесия. Стабильная осанка способствует улучшению равновесия, что может быть критичным в различных видах спорта.

4. Предотвращение болевых ощущений. Неправильная осанка может привести к болям в спине и другим проблемам. Спортсмены с устойчивой осанкой часто испытывают меньше болевых ощущений и дискомфорта.

5. Техническое совершенствование. В некоторых видах спорта правильная осанка является частью техники. Спортсмены, уделяющие внимание своей осанке, могут достичь более высокого технического совершенства.

6. Психологический аспект. Стабильная осанка может влиять на психологическое состояние спортсмена, повышая уверенность и самооценку.

**Заключение.** Осанка и спорт должны быть взаимосвязаны, так как это является ключевым элементом массовой профилактики искривлений позвоночника и нарушений осанки. [2]

Специализированные тренировки, включающие упражнения на укрепление мышц спины, кора и нижних конечностей, а также внимание к правильной посадке и технике движений, могут помочь спортсменам достичь и поддерживать стабильность осанки. [3]

## Список литературы

1. Васенков Н.В., Галиев Р.М., Васенкова Е.Н. Гимнастика в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. Вопросы педагогики. 2021. № 11. С.

2. Васенков Н.В., Гусев П.М., Гарифуллина Р.Р. Физические упражнение как фактор повышения умственной деятельности человека Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ Казань, 2021. – С. 610-612.

3. Хайруллин И.Т., Галиев Р.Р., Валиев Р.М., Сунгатуллин Р.И. Роль средств физической культуры в повышении работоспособности студентов / Глобальный научный потенциал. 2020. № 4 (109). С. 79-82.

4. Хайруллин И.Т., Микусов Е.О. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью / Вопросы педагогики. 2019. № 5-2. С. 323-326.

5. Хайруллин И.Т., Сарваретдинов Р.И., Сунгатуллин Р.И. О регулировании физической нагрузки в процессе тренировки / Тенденции развития науки и образования. 2019. № 48-1. С. 55-57.

УДК 796.01

# ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОСТРЕБОВАННОСТИ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ КРАСНОЯРСКА

Лада Денисовна Копеина[1], Ольга Владимировна Лапыгина[2]
[1,2]СибГУ им. М.Ф. Решетнёва, г.Красноярск, Красноярский край
[1]stavvrova@gmail.com, [2]olyan089hu@mail.ru

***Аннотация.*** В данной статье рассматриваются результаты анкетирования студентов на тему спорта, применяются статистические методы для анализа доходов и основных причин малой физической активности, предложены мероприятия по повышению мотивации и обеспечения спортивной среды.

***Ключевые слова.*** Спорт, студенты, статистические методы, экономика, мотивация.

# ECONOMIC ANALYSIS OF THE DEMAND FOR SPORTS AMONG KRASNOYARSK STUDENTS

Lada Denisovna Kopeina[1], Olga Vladimirovna Lapygina[2]
[1,2]Siberian State Aerospace University, Krasnoyarsk, Krasnoyarsk Krai
[1]stavvrova@gmail.com, [2]olyan089hu@mail.ru

***Annotation***. This article examines the results of a student survey on the topic of sports, uses statistical methods to analyze income and the main causes of low physical activity, and suggests measures to increase motivation and ensure a sports environment.

***Keywords***. Sports, students, statistical methods, economics, motivation.

**Актуальность.** В настоящее время вопрос уровня здоровья является одним из важнейших в обществе, поскольку именно здоровое население обеспечивает стабильность экономики страны, снижая риски нестабильности кадров. Именно студенческая молодежь **(**в последующем рабочее население**)** является ключевым показателем благосостояния общества и страны, что вызывает необходимость изучения и повышения востребованности спорта**.**

**Цель и задачи исследования. Целью исследования** является определение востребованности спорта среди студентов Красноярска и предложение мероприятий, направленных на обеспечение доступности спортивной среды. **Задачи исследования**: анализ финансов и возможностей студентов с помощью статистических методов и определение мероприятий, которые смогут популяризовать спорт, проведение анкетирования, анализ собранной информации и определение методики исследования.

В качестве**методики проведения исследования** нами были выбраны статистические методы управления качеством – гистограмма и диаграмма Парето, которые можно применять для анализа любых экономических статистических данных и принимать решения на основе проведенного анализа [2]. Нами была разработана анкета, состоящая из 17-ти вопросов на тему спорта и здоровья, анкетирование прошел 61студент. Результаты опроса представлены на рисунке 1.

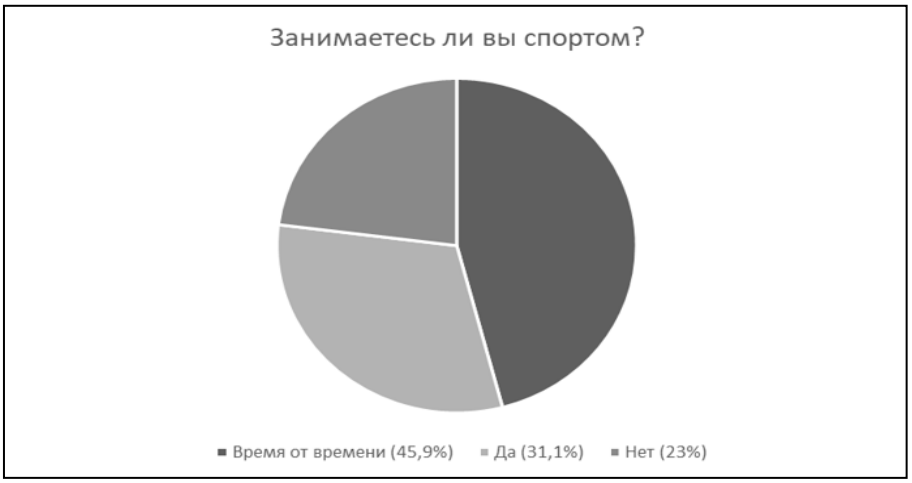



Рис.1 – Результаты опроса

Для проведения анализа собранных данных нами была использована гистограмма (рисунок 2) [1].

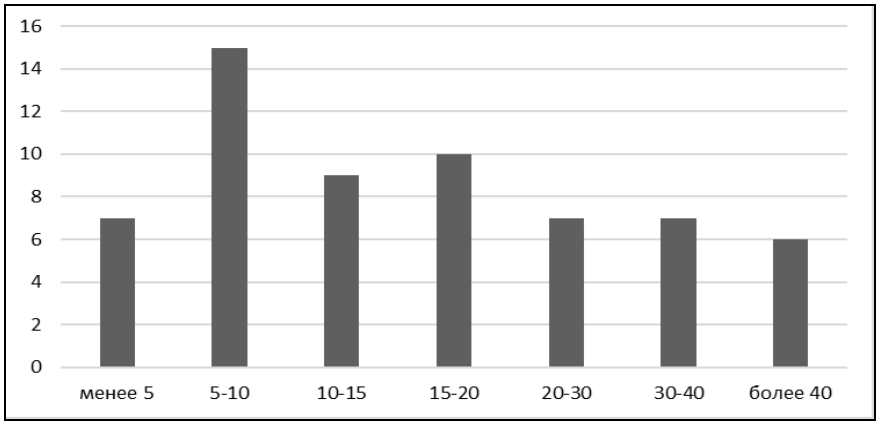



Рис.2 – Гистограмма доходов

Исходя из гистограммы видно, что группа студентов, получающая доход (стипендия и заработная плата) от 5 до 10 тыс. рублей, является более распространенной. При этом из групп студентов с доходом менее 5 тыс. рублей и 5-10 тыс. рублей всего лишь 37% занимаются спортом, посещая секции и спортзал от университета с выгодной ценой посещения, в то время как среди остальных групп 30% студентов. Кроме того, проводя. Для дальнейшего исследования необходимо определить причины относительной малой физической активности, используя диаграмму Парето[1]. По собранным данным нами были определены причины: финансовое состояние (А), отсутствие мотивации (Б), неудобный график занятий (В), отсутствие свободного времени в связи с работой и учебой (Г), прочее (Е). Диаграмма Парето по причинам представлена на рисунке 3.

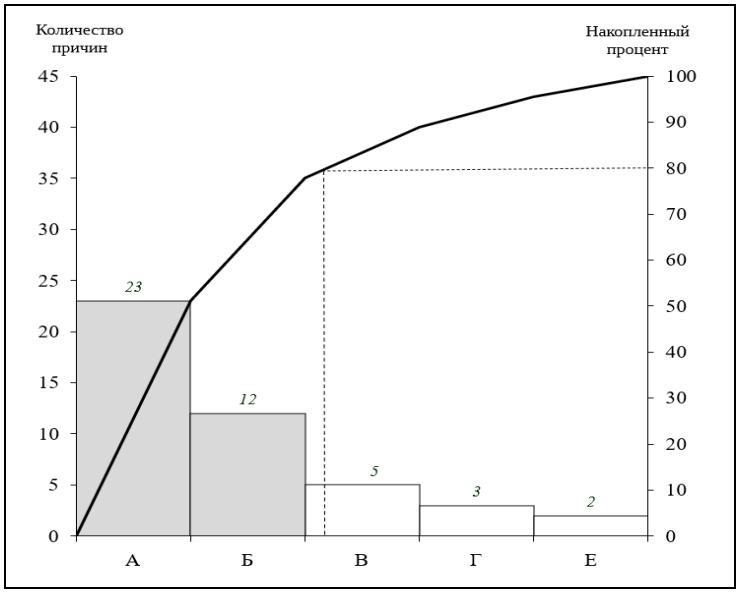



Рис. 3 – Диаграмма Парето по причинам

По результатам, полученным из диаграммы Парето, можно сказать, что основными причинами являются финансовое состояние (А) и отсутствие мотивации (Б).

**По результатам исследованияи их обсуждения**появляется необходимость решения выявленных проблем путем мотивации студентов для повышения физической активности. Можно предложить несколько мероприятий: обеспечение бесплатных и удобных по графику занятий, например, посещение спортивного в зала в определенное время со скидкой, розыгрыш абонементов на посещение спортивных объектов (бассейны, ледовые арены и т.д.), проведение турниров с материальными призами (абонементы). Кроме того, необходимо внедрение инфраструктуры для повышение двигательной активности: удобные тротуары, парковые зоны со спортивными площадками и безопасные велосипедные дорожки.

**В заключении** хочется отметить, что проведенное исследование показало, что количество спортивных студентов не может обеспечивать стабильность будущей экономики, но сами студенты готовы уделять время спорту при финансовых возможностях и системе мотивации. Популяризация спорта зависит от подхода государства и общественности и используемых ими методами. Полученные результаты могут стать основой для мониторинга и задать новые векторы для улучшения здоровья молодежи.

## Список литературы

1. ГОСТ Р ИСО/ТО10017-2005. Статистические методы. Руководство по применению в соответствии с ГОСТ Р ИСО 9001. – Введ. 2005-05-31. – Москва: Изд-во стандартов, 2005. – 28 с.

2. Кайнова, В.Н. Статистические методы в управлении качеством: учебное пособие / В. Н. Кайнова, Е. В. Зимина ; под общей редакцией В. Н. Кайновой. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 152 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/121465

УДК 796.015.14

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Антон Сергеевич Кочура[1], Регина Руслановна Ахметова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]a.ka4@mail.ru, [2]ahmetovaregincikssmar@mail.ru

***Аннотация.*** В статье рассматривается важность адаптивной нагрузки для студентов специальной медицинской группы с поражением опорно-двигательного аппарата и методикой занятий для них в ВУЗе по физической культуре. Представлены упражнения и формы допустимых видов спорта с этим диагнозом для разных степеней заболеваемости. Представлены рекомендованные виды физических нагрузок на занятиях в ВУЗе, а также противопоказания к видам физических нагрузок и отдельным видам спорта.

***Ключевые слова***. Поражение опорно-двигательного аппарата, лечебно-физическая культура, университет, адаптивная физическая культура, упражнения.

# ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP WITH DAMAGE TO THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Anton Sergeevich Kochura[1], Regina Ruslanovna Akhmetova[2]
[1,2]«KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]a.ka4@mail.ru, [2]ahmetovaregincikssmar@mail.ru

***Abstract.*** The article discusses the importance of adaptive load for students of a special medical group with damage to the musculoskeletal system and the methodology of physical education classes for them at a university. Exercises and forms of acceptable sports with this diagnosis for different degrees of morbidity are presented. Recommended types of physical activity during classes at a university are presented, as well as contraindications to types of physical activity and certain sports.

***Keywords.*** Damage to the musculoskeletal system, therapeutic physical education, university, adaptive physical education, exercises.

**Актуальность.**Поражение опорно-двигательного аппарата относится к широкому спектру состояний, связанных с нарушением

функционирования или повреждением костей, суставов, мышц, связок или нервов, что может привести к ограничению движений и физической активности. Важно отметить, что занятия по физической культуре и спорту проводятся 1 раз в неделю или 1 раз в 2 недели, а это отрицательно сказывается на здоровье студентов вуза [2, с.5].

**Цель и задачи исследования.** Цель: выявить адаптивная физические упражнения для студентов специальной медицинской группы с поражением опорно-двигательного аппарата. Задача: исследовать проведение адаптивных физических упражнений для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательной системы являются: артрит, остеопороз, позвоночные и спинные проблемы, остеоартроз, болезни позвоночника – электронные ресурсы.

Адаптивная физическая культура - это система физических упражнений и занятий, разработанная специально для удовлетворения потребностей студентов с физическими ограничениями, инвалидов или тех, у кого есть определенные проблемы со здоровьем.

**Методика проведения исследования.** После выбора группы студентов с нарушением опорно-двигательной системы были проведены и усреднены замеры показателей здоровья студентов- давление (90-100 на 60-70), пульс (100-110 ударов в минуту), а также измерен диапазон движения. В их занятия были включеныспециальныеупражнения – после чего были проведены повторные замеры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Студенты с опорно-двигательными заболеваниями, которые регулярно занимались адаптивными упражнениями, показали значительное улучшение состояния своей опорно-двигательной системы. Они стали более гибкими, координация движений улучшилась, а мышцы стали более сильными и выносливыми. Проведение адаптивной физической культуры поспособствовало нормализации пульса (75-80 ударов в минуту), давления (110-120 на 80-90) и увеличению диапазона движения.

Ниже представлены комплексы упражнений, которыми занималась группа выбранных студентов:

1. Движение на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы.

2. Положение – стоя, руки в стороны. 1 – поднять согнутую в колене ногу, руки вперёд. 2 – повторение 6-8 раз со сменой ног.

3. Положение – то же, руки на плечи. 1 – 4 круговые вращение вперёд, 5 – 8 то же назад. Повторение 6-8 раз.

4. Передвижение в полном приседе, руки за головой.

5. Положение – стоя, палка вниз. 1 – приподняться на носки, палку перед собой, 2 – опуститься на всю стопу, палка вверх, 3 – подняться на носки, палку на лопатки. Повторение 6-8 раз.

6.Положение – то же, палка перед собой, руки прямые, взяться за концы. 1 – согнуть левую руку, палку на лопатки, 2 – менять руки. Повторение 6-8 раз.

7. Положение – то же, палка сзади, обхватить снизу на ширине плеч. 1 -2 скользя по ногам, опустить палку, выдох, 3 – 4 – исходное положение, вдох. Повторение 3 – 5 раз.

8. Положение – сидя, упор сзади. 1 – 2 поднять таз, прогнуться, вдох, 3 – 4 – исходное положение, выдох. Повторение 5 – 7 раз.

9. Положение – то же. 1 – поднятие левойногуи под углом 45 градусов, стопу на себя, 2 – 5 – выдержать это положение, 6 – исходное положение со сменой ног. Повторение 4 – 6 раз.

10. Положение – лёжа на спине, руки наверх. 1 –поднятие правой руки и левой ноги, а далее – наоборот. Повторение 4 – 6 раз.

11. Положение – руки прямые наверх. 1 – 2 – согнуть левую ногу в колене, достать пол коленом за правой ногой, 3 – ногу вытянуть вперёд,

4 – исходное положение, чередовать ноги. Повторение 6 – 8 раз.

12. Глубокое дыхание диафрагмой 3 – 4 раза.

13. Положение – лёжа на животе, руки под подбородок. Пародия ползания. 6 – 8 раз с каждой ноги.

14. Положение – руки в упоре на груди. 1 – 4 – сесть на пятки потянуться, 5 – 6 – исходное положение. Повторение 5 – 6 раз.

15. Положение – на четвереньках. 1 -2 – прогиб, голову наверх, 3 – 4 – выгибание спины, подбородок на грудь. Повторение 6 – 7 раз.

16. Положение – колени сомкнуты. 1,2,3 – голова и туловище налево, посмотреть на пятки, 4 – исходное положение, также в другую сторону. Повторение 4 – 6 раз.

17. Движение. Тренировка дыхания– электронный ресурс [3].

В процессе подготовки нужно сопоставлять физические нагрузки с общей функциональной способностью студента и особенностями заболевания [5, с.23].

При поражении опорно-двигательного аппарата есть несколько упражнений, которые могут быть противопоказаны:

1. Упражнения с высокой интенсивностью и большой нагрузкой на суставы.

2. Виды гимнастики, требующие сильного растягивания суставов.

3. Упражнения с большой амплитудой движения.

4. Упражнения с интенсивными вибрациями.

5.Упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника.

**Заключение.** При физической активности в костях повышается содержание кальция, следовательно, кость становится более прочной [4, с.23]. Интенсивность и длительность применяющихся воздействий не превышала уровень возможностей студентов, а стрессовые реакции проявлялись в виде эустресса [1, с.116]. Обсуждение результатов исследования позволяет сделать вывод о значимости адаптивных упражнений для студентов с опорно-двигательными заболеваниями. Они способны улучшить не только физическое состояние, но и психологическое благополучие учащихся.

## Список литературы


1. Аминев, Р. Т. Влияние физической активности на опорно-двигательный аппарат человека / Р. Т. Аминев, А. И. Четвергова // Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 25 ноября 2021 года / Отв. редакторы Е.А. Югова, С.Н. Малафеева. – Екатеринбург: [б.и.], 2021. – С. 116. – EDN FREUHM.

2. Ибрагимов И.Ф. Особенности преподавания дисциплин "Физическая культура и спорт" и "Физическая культура и спорт" (элективные дисциплины)" в современных реалиях образования в вузе / Ибрагимов И.Ф., Салахиев Р.Р., Власова Т.С., Закирова Н.М., Сырова И.Н. // Современные проблемы науки и образования, 2021. - №3. - С.5.

3.Московский Педагогический Государственный Университет [Электронный ресурс] // URL: https://mpgu.su/obrazovanie/distancionnoe-obuchenie/elektivnye-kursy-po-fizicheskoj-kulture-i-sportu/uprazhnenija-pri-narushenijah-oporno-dvigatelnogo-apparata/ (дата обращения 20.02.2024).

4. Самойлов, Н. Г. Влияние физической реабилитации на опорно-двигательный аппарат и иммунную систему подростков с нарушениями осанки / Н. Г. Самойлов // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2014. – № 1(39). – С. 23. – EDN RWXSSV.

5. Серебрянская, О. Д. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат учащихся / О. Д. Серебрянская, К. А. Забелин // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт : СБОРНИК ТРУДОВ. СОРОК ДЕВЯТАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, Белгород, 29 августа 2022 года. – Белгород: ООО ГиК, 2022. – С. 22-26. – EDN OFKMGT.

УДК 796

# ОРТОДОНТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ: ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРАВИЛЬНОГО ПРИКУСА И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Элина Олеговна Рувинская[1], Олег Анатольевич Корнев[2],
Гузель Ренадовна Рувинская[3]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГМУ Минздрава России»,
[3]ФГАОУ ВО «КФУ (Приволжский)»,
г. Казань, Республика Татарстан
[1]ruvinskayaelina@gmail.com, [2]oleg.kornev.1975@mail.ru, [3]guzelruv@mail.ru

***Аннотация***. Статья посвящена взаимосвязи прикуса и физического развития. Рассматриваются основные виды неправильного прикуса и методы их коррекции, и исследуется влияние патологического прикуса на физическую подготовку спортсменов. Приводятся практические рекомендации для тренеров и спортсменов по поддержанию здоровья прикуса и правильному развитию зубов и челюстей. Полученные в статье результаты могут быть полезны как профессионалам в области стоматологии и ортодонтии, так и специалистам в области физической культуры и спорта.

***Ключевые слова***. Ортодонтия, прикус, физическая культура, спорт, физическое развитие

# ORTHODONTIC ASPECT IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: RELATIONSHIP OF CORRECT OCCLUSION AND PHYSICAL DEVELOPMENT

Elina Olegovna Ruvinskaya[1], Oleg Anatolyevich Kornev[2],
Guzel Renadovna Ruvinskaya[3]
[1,2]"KGMU of the Ministry of Health of Russia",
[3]«KFU (VolgaRegion)»,
Kazan, Republic of Tatarstan
[1]ruvinskayaelina@gmail.com, [2]oleg.kornev.1975@mail.ru, [3]guzelruv@mail.ru

***Abstract***. The article is devoted to the relationship between occlusion and physical development. The main types of malocclusion and methods of their correction are considered, and the influence of pathological occlusion on the physical training of athletes is examined. Practical recommendations are provided for coaches and athletes on maintaining a healthy occlusion and proper development of teeth and jaws. The results obtained in the article can be

useful both to professionals in the field of dentistry and orthodontics, and to specialists in the field of physical education and sport.

***Keywords***. Orthodontics, occlusion, physical education, sports, physical development.

**Актуальность.** Современное общество все больше осознает важность здоровья и качества жизни, а физическая культура и спорт являются одними из основных факторов, способствующих укреплению здоровья и формированию гармоничного развития личности. Однако важно не только заниматься спортом, но и учитывать индивидуальные особенности организма человека. В частности, правильность прикуса может оказывать существенное влияние на спортивные результаты и комфорт занятий физической культурой.

**Цель и задачи исследования.** Рассмотреть связь между правильностью прикуса и физической подготовкой, а также обозначить рекомендации для спортсменов и тренеров по предупреждению и коррекции возможных проблем в этой области. Статья будет полезна как для специалистов в области физической культуры и спорта, так и для тех, кто занимается спортом на любительском уровне и стремится улучшить свои результаты и качество жизни.

**Методика проведения исследования**. Проведен анализ современной литературы по теме.

1. Основные виды неправильного прикуса и их коррекция

Прикус – это соотношение зубных рядов верхней и нижней челюстей при полном смыкании. Характер смыкания в центральном положении определяет вид прикуса. Нормальным прикусом, обеспечивающий правильное функционирование всей зубо-челюстной системы, считается ортогнатический, при котором верхние зубы перекрывают нижние на треть их коронок, зубы находятся в плотном контакте, без промежутков и просветов. К основным патологическим видам прикуса относятся: открытый, глубокий, перекрестный, мезиальный и дистальный. Рассмотрим подробнее каждый из них. Основным признаком открытого прикуса является отсутствие контакта передних зубов верхней и нижней челюстей. При данной патологии наблюдаются нарушения функции дыхания и речи, поскольку происходит перенапряжение лицевых мышц. Глубокий прикус: данный вид прикуса характеризуется сильным перекрытием нижних зубов верхними. Это может вызвать повышенную стираемость зубов, травму твердого неба, воспаления десневой и небной областей. Перекрестный прикус: наблюдается вертикальная асимметрия челюстей, проявляющаяся в пересечении зубных рядов при смыкании, что

приводит к ассиметричной повышенной стираемости зубов и перенапряжению мышц лица и шеи. Для пациентов с мезиальным прикусом характерна прогения, когда нижние резцы перекрывают верхние, что приводит проблемам при пережевывании пищи и произношении слов. При дистальном прикусе отсутствует контакт между зубами разных рядов, при этом верхняя челюсть сильно сдвинута вперед по отношению к нижней. Это в свою очередь способствует аномальному развитию жевательных мышц. Коррекция неправильного прикуса обычно проводится специалистом по ортодонтии. Точные методы коррекции могут варьироваться в зависимости от типа прикуса и индивидуальных особенностей пациента: оно может включать в себя съёмные аппараты, ортодонтические брекеты и упражнения для укрепления мышц рта. Эффективное лечение помогает не только улучшить эстетику улыбки, но и устранить функциональные проблемы, связанные с прикусом. [2]

2. Влияние патологического прикуса на физическую подготовку

Исследования показывают, что ортогнатический прикус способствует правильному развитию челюсти и лицевого скелета, что может содействовать лучшей физической производительности. Спортсмены с ортогнатическим прикусом могут легче дышать и имеют лучшую позицию челюсти при выполнении физических упражнений. В то время как патологический прикус может привести к дисбалансу в мышцах лица и шеи. Это в свою очередь оказывает негативное воздействие на физическую производительность и спортивные результаты, так как спортсмены с такими прикусами могут испытывать дополнительное напряжение и ограничения в движении. [3] Согласно исследованиям, тенденция к соматическим дисфункциям в области грудного отдела позвоночника, копчика и верхних ребер у пациентов с мезиальным прикусом в 10 раз превышает риск развития данных аномалий у обладателей ортогнатического прикуса. Эти изменения выражаются в нарушении постурального равновесия, так как происходит переднее смещение апоневротической системы на уровне стоп. Что касается дистального прикуса, его патологическое влияние направлено на шейный, среднегрудной отделы позвоночника, а также на крестцово-подвздошное сочленение, тазобедренные и коленные суставы. Соответственно, происходит смещение равновесия кзади на уровне стоп. Более того, из-за аномалий прикуса невозможно полностью соблюдать гигиену полости рта, поскольку в труднодоступных для чистки участках скапливаются остатки пищи, и, соответственно, размножаются патогенные микроорганизмы, что приводит к развитию кариеса, гингивита и других воспалительных

процессов во всем организме. Также все патологические виды прикуса характеризуются неравномерной нагрузкой на зубы, что ускоряет разрушение зубов, приводит к стиранию и даже сколам эмали. Результатом послужит недостаточно пережеванная пища, что вызывает дисфункцию органов ЖКТ. И, наконец, аномальное прикуса могут привести к патологиям дыхательной системы, дисфункции височно-нижнечелюстного сустава, что вызовет боли в области головы, ушей, спины, и приведёт к перенапряжению мышц лица, бруксизму и нарушению осанки. Таким образом, исследования влияния прикуса на физическую деятельность подчеркивают важность поддержания правильной ортодонтической структуры для спортсменов. Коррекция неправильного прикуса способствует улучшению физического развития и спортивной производительности. [4]

3. Роль физической культуры и спорта в профилактике и коррекции ортодонтических проблем

Взаимосвязь между физической культурой, спортом и ортодонтическими проблемами становится объектом все более пристального внимания, поскольку физическая активность может оказывать значительное влияние на развитие и состояние орофациальной области. Профилактика и коррекция ортодонтических проблем через физическую культуру и спорт представляют собой важный аспект поддержания орального здоровья и общего благополучия. Во-первых, упражнения, направленные на развитие лицевой мускулатуры, могут способствовать формированию правильного прикуса и предотвращению дисбалансов в развитии челюстно-лицевой области. Специализированные тренировки, включающие упражнения для жевательных мышц и лицевой мускулатуры, могут помочь в поддержании оптимальной структуры лицевого скелета. Во-вторых, регулярная физическая активность способствует улучшению общего здоровья, включая состояние десен и зубов. Усиление кровообращения в тканях полости рта может содействовать поддержанию здоровой ткани десен и предотвращению проблем, таких как гингивит и пародонтит. Третьим важным аспектом является поддержание правильного дыхания во время физической активности. Некоторые ортодонтические проблемы могут быть связаны с нарушениями дыхания, и регулярные тренировки, способствующие нормализации дыхания, могут смягчить эти проблемы. Кроме того, участие в командных видах спорта может обеспечить социальные и коммуникативные навыки, что важно для детей и подростков в период формирования орофациальной области. Спортсмены могут развивать свои

мышцы и суставы, что влияет на общую функциональность лицевого скелета. Однако необходимо подчеркнуть, что в некоторых случаях интенсивные виды спорта или травматичные активности могут повлиять на зубы и челюсти. В таких случаях важно подбирать индивидуализированные подходы и, возможно, консультироваться с врачами-ортодонтами для эффективного управления потенциальными рисками.

В заключение, физическая культура и спорт могут играть важную роль в профилактике и коррекции ортодонтических проблем. Регулярные тренировки, в том числе упражнения для лицевой мускулатуры, обеспечивают не только физическое развитие, но и способствуют общему оральному здоровью и формированию правильного прикуса. Сотрудничество между тренерами, врачами-ортодонтами и спортсменами может обеспечить комплексный подход к поддержанию орофациального здоровья и улучшению качества жизни. [1]

**Результаты исследования и их обсуждение.** Практические рекомендации для тренеров и спортсменов:

1. Регулярные ортодонтические обследования: Спортсменам рекомендуется регулярно проходить ортодонтические обследования для оценки прикуса и своевременного выявления возможных аномалий, которые могут влиять на физическое развитие.

2. Интеграция упражнений для лицевой мускулатуры: Тренеры могут включать в тренировочные программы специализированные упражнения для мускулатуры лицевого скелета, учитывая ортодонтические аспекты, чтобы поддерживать правильный прикус.

3. Осознанное питание для здоровья зубов: Обучение спортсменов правильному питанию, учитывая влияние пищи на состояние зубов, помогает поддерживать здоровье полости рта и минимизировать возможные ортодонтические проблемы.

4. Индивидуальный подход к ортодонтическим решениям: Врачам-ортодонтам и тренерам следует разрабатывать индивидуализированные планы лечения, учитывая особенности каждого спортсмена и требования конкретной дисциплины.

5. Специальные защитные средства: В некоторых видах спорта, где возможны травмы лицевой области, рекомендуется использовать специальные ортодонтические защитные средства для предотвращения повреждений и поддержания правильного прикуса.

**Заключение.** Эти практические рекомендации помогут тренерам и спортсменам эффективно управлять ортодонтическими аспектами,

поддерживая физическое развитие и обеспечивая общее благополучие в контексте физической культуры и спорта.

## Список литературы

1. Ishijima T, Hirai T, Koshino H, Konishi Y, Yokoyama Y. The relationship between occlusal support and physical exercise ability. J Oral Rehabil. 1998 Jun;25(6):468-71. doi: 10.1046/j.1365-2842.1998.00254.x. PMID: 9687121.

2. Milani RS, De Perière DD, Lapeyre L, Pourreyron L. Relationship between dental occlusion and posture. Cranio. 2000 Apr;18(2):127-34. doi: 10.1080/08869634.2000.11746124. PMID: 11202823.

3. Абзалова С.Л., Анохина А.В., Рувинская Г.Р. Комплексная оценка состояния стоматологического здоровья студентов-медиков [Электронный ресурс] // Acta medica Eurasica. – 2023. – № 4. – С. 1–7. – URL: http://acta-medica-eurasica.ru/single/2023/4/1. DOI: 10.47026/2413-48642023-4-1-7.

4. Байрамова Л.Н., Закирова Г.Г., Шамилова Т.А., Теркутьева Н.В. Сравнительная остеопатическая характеристика мезиального и дистального прикуса/ X-ray art-2015-№ 5-С.30-35

УДК 796.015.14

# ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ СТОПЫ

Шамиль Ильдарович Саттаров[1], Альберт Гадильевич Хайруллин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]Sattarov2911@icloud.com, [2]hairullins@mail.ru

***Аннотация.*** Описывание современных методов и технологий разработки индивидуальной тренировочной программы для пациентов с переломом стопы. В статье рассматриваются основные принципы восстановительного лечения, включая упражнения для укрепления мышц и связок, улучшения координации и восстановления подвижности суставов.

***Ключевые слова.*** Тренировка, перелом стопы, реабилитация, физическая терапия, восстановление, упражнения, координация, мышцы, связки, суставы.

# TECHNOLOGY FOR BUILDING TRAINING FOR FOOT FRACTURES

Shamil Ildarovich Sattarov[1], Albert Gadilyevich Khairullin[2]

[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]Sattarov2911@icloud.com, [2]hairullins@mail.ru

***Annotation***. The article describes modern methods and technologies for developing an individual training program for patients with a foot fracture. The article discusses the basic principles of rehabilitation treatment, including exercises to strengthen muscles and ligaments, improve coordination and restore joint mobility.

***Keywords***. Training, foot fracture, rehabilitation, physical therapy, recovery, exercises, coordination, muscles, ligaments, joints.

**Актуальность.** При переломе стопы создание специальных тренировок имеет большое значение для восстановления функциональности и силы в поврежденной области. Тренировки помогут укрепить мышцы ног, улучшить координацию движений, восстановить равновесие и гибкость. Также они способствуют улучшению кровообращения, что помогает восстановлению тканей.

Важно разработать программу тренировок с учетом индивидуальных особенностей пациента, степени травмы и рекомендаций врача. Тренировки должны быть постепенными, без излишней нагрузки на поврежденную стопу. Возможно, потребуется использование специальных упражнений, устройств или аппаратов для восстановления функций стопы.

**Цель и задачи исследования.** Исследование технологии построения тренировок при переломе стопы имеет следующие задачи и цели:

1. Изучение существующих методик и программ тренировок для пациентов с переломом стопы для выявления наиболее эффективных подходов к реабилитации.
2. Определение оптимальной частоты, интенсивности и длительности тренировок для ускорения процесса заживления и восстановления функций стопы.
3. Исследование влияния тренировок на укрепление мышц ног, улучшение координации движений, повышение гибкости и равновесия у пациентов с переломом стопы.
4. Разработка индивидуализированных программ тренировок, учитывающих особенности каждого пациента (возраст, физическую подготовку, степень травмы и т.д.).

**Методика проведения исследования.** Перелом стопы - серьезное повреждение, которое может возникнуть вследствие травмы, падения или аварии. Восстановление после перелома стопы требует комплексного подхода, включающего физическую терапию, упражнения для укрепления

мышц и связок, восстановление подвижности суставов и улучшение координации движений. Индивидуальная тренировочная программа разрабатывается специалистами реабилитационного центра с учетом особенностей пациента и характера его повреждения.

Важным аспектом восстановления после перелома стопы является постепенное увеличение нагрузки на поврежденную конечность с целью избежать возможных осложнений и вернуть пациента к полноценной активной жизни. Регулярные занятия физической терапией помогут ускорить процесс восстановления и вернуть стопе функциональность.

Кроме того, тренировки способствуют восстановлению равновесия, улучшению координации движений и походке после перелома стопы. Подобранная с учетом индивидуальных особенностей пациента гимнастика помогает человеку вернуться к ежедневной активности, значительно повышает качество жизни и предотвращает возможные осложнения в будущем. Поэтому регулярные тренировки под наблюдением специалистов составляют неотъемлемую часть успешного восстановления после перелома стопы (рис. 1).

**Результаты исследования и их обсуждение.** При травме стопы исходя из тяжести повреждения и советов врача, можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц стопы и голени:

- Повороты стопы в разные стороны,
- Подъемы на носок и опускание на пятку,
- Сгибание и разгибание пальцев.

2. Упражнения для повышения подвижности суставов:

- Круговые движения голеностопного сустава,
- Сгибание и разгибание стопы,
- Растяжка мышц голени и стопы.

Рис.1. Комплекс упражнений при переломе стопы

3. Упражнения для равновесия и координации:

- Упражнения на одной ноге с опорой на стену или стул,
- Перемещение веса тела с одной ноги на другую,
- Использование балансных подушек или платформ для тренировки равновесия.

4. Аэробные упражнения:

- Ходьба, плавание, велосипедная езда (после согласия врача).

5. Упражнения для укрепления ягодичных мышц:

- Приседания,
- Подъемы таза [2, с.112];.

Следует отметить, что перед началом любых упражнений необходимо проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом, чтобы подобрать оптимальный комплекс упражнений, учитывая индивидуальные особенности и степень заживления перелома. Также необходимо следить за своим самочувствием и не превышать допустимую нагрузку на поврежденную стопу.

При переломе стопы следует избегать упражнений, которые могут усугубить травму или замедлить процесс заживления. Некоторые упражнения, которые не рекомендуется выполнять при переломе стопы, включают в себя:

1. Упражнения с высокой нагрузкой на стопу:

- Бег,
- Прыжки,
- Скалолазание.

2. Упражнения, требующие поворотов и резких движений стопы:

- Танцы с активными поворотами,
- Неконтролируемые движения во время спортивных игр.

3. Упражнения с большим давлением на стопу:

- Подъемы тяжестей,
- Упражнения на тренажерах с большим весом.

4. Упражнения, требующие сильного натяжения связок и мышц:

- Слишком интенсивные растяжки и упражнения, которые вызывают болевые ощущения.

5. Упражнения без поддержки и стабильности:

- Упражнения на неровной поверхности или без опоры.

6. Упражнения с высоким риском травмирования:

- Любые упражнения, которые могут повредить поврежденную область стопы.

Нужно понимать, что здоровый образ жизни играет важную роль в процессе восстановления после перелома, так как способствует активации заживления травмы, укрепляет организм и предотвращает возможные осложнения [1, с.10]. Есть несколько причин, почему здоровый образ жизни является важным при любом типе перелома. К примеру, правильное питание, обогащенное витаминами, минералами и белками, помогает организму восстанавливаться быстрее, важно потреблять достаточное количество кальция для укрепления костей.

Кроме того, требуется физическая активность в качестве умеренных физических упражнений. Она помогает улучшить кровообращение, укрепляют мышцы и связки, а также предотвращают атрофию мышц вокруг поврежденной области.

Важен и отказ от вредных привычек - курение и употребление алкоголя замедляют процесс заживления и увеличивают риск осложнений после перелома.

Психологическое благополучие немаловажно в реабилитационный период. Здоровый образ жизни включает заботу о психическом состоянии - позитивный настрой, поддержка близких и психологическая помощь помогают справиться с эмоциональным стрессом, связанным с переломом.

Равным образом стоит не забывать о регулярных консультациях с врачами. Важно следовать их рекомендациям, выполнять назначенные процедуры и принимать лекарства для эффективного выздоровления.

Здоровый образ жизни не только способствует быстрому выздоровлению после перелома, но и укрепляет организм в целом, что помогает предотвратить возникновение новых травм и заболеваний в будущем. Поэтому важно придерживаться здорового образа жизни не только в период восстановления, но и на протяжении всей жизни.

**Заключение.** Даже при переломе стопы студент может сохранить активную жизненную позицию в вузе, принимая участие в академической и социальной жизни университета. Вместо того чтобы отстраняться от учебного процесса, студенту нужно обратить внимание на возможности дистанционного обучения, консультации с преподавателями и использование специальных условий для студентов с ограниченными возможностями

Вместе с тем студент может активно участвовать в студенческой жизни через онлайн-мероприятия, волонтерские программы или клубы интересов. Это поможет не только поддержать социальные связи, но и

сохранить мотивацию и позитивный настрой во время выздоровления. Важно помнить, что перелом стопы – временное ограничение, которое не должно полностью определять жизнь студента в университете.

## Список литературы

1. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / Глобальный научный потенциал. - № 4 (85). - 2018. - С. 10-13.

2. Методико-практические занятия по физической культуре и спорту / Под ред. Хуббиева Ш.З., Намозова С.Ш., Незнамова Т.Л. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013. – 220с. ISBN 978-5-288-05500-3.

УДК 796.422

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ: ВИДЫ И ЭФФЕКТ

Карина Ирековна Фазлиева[1], Ильназ Ильдарович Хайруллин[2],
Ильдар Тагирович Хайруллин[3]
[1,2,3]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]kfazlieva28@gmail.com, [2]ilnaz.205@mail.ru, [3]hairullin_it@mail.ru

***Аннотация.*** В статье рассматривается эффект оздоровительного бега, его виды и польза для здоровья человека. Приводится список различных видов бега и описывается влияние каждого на отдельные органы жизнедеятельности человека. Дается рекомендации для начинающих о том, как начать заниматься оздоровительным бегом.

***Ключевые слова.*** Оздоровительный бег, сердечно-сосудистая система, суставы, мышцы, оздоровительная физическая культура, медленный бег, интервальный бег, сприн–терский бег.

# WELLNESS RUNNING: TYPES AND EFFECTS

Karina Irekovna Fazlieva[1], Ilnaz Ildarovich Khairullin [2], Ildar Tagirovich Hayrullin[3]
[1,2,3]«KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]kfazlieva28@gmail.com, [2]1ilnaz.205@mail.ru, [3]hairullin_it@mail.ru

***Annotation.*** This article talks about recreational running, its types and the benefits of each of them for human health. A list of different types of running is provided and the

influence of each on individual organs of human activity is described. It tells you how to start doing wellness running.

***Keywords.*** Wellness running, cardiovascular system, joints, muscles, wellness physical culture, slow running, interval running, sprint running.

**Актуальность.** Неоспорим факт влияния физических нагрузок на процесс формирования человеческого организма. На протяжении сотен тысяч лет человек занимается той или иной физической активностью, которая и сделала нас теми, кем мы являемся в наши дни. Только необходимость движения создала наш организм в том виде, в котором мы имеем его сейчас.

В настоящее время актуальной проблемой является недостаток физической активности, что приводит человека к различным заболевания. Люди всех возрастов очень много проводят времени сидя за компьютером или выполняя иную неподвижную работу. Бег является очень хорошим выходом из сложившейся ситуации, так как он является самым доступным видом спорта. Для бега не требуется экипировки. Оздоровительный бег оказывает благотворное воздействие на все важные органы жизнедеятельности человека.

**Цель и задачи исследования:** проанализировать различные виды бега, тем самым обосновать его благотворное влияние на организм человека.

**Методика проведения исследования:** анализ и синтез информации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для укрепления здоровья, повышения выносливости и улучшения сердечно-сосудистой системы отлично подходит бег. Им можно заниматься в любое время года, главное правильно подобрать одежду и выбрать обувь с упругой подошвой [4].

Оздоровительный бег – это вид физической активности, который представляет собой простой и доступный способ поддержания физической формы и улучшения здоровья. Он является самым естественным способом передвижения для человека в любую погоду, в разное время года.

Существует огромное количество видов бега, каждый из которых оказывает свой эффект на организм. В этой статье мы детально рассмотрим три основных [3].

1. Одним из видов оздоровительного бега является долговременный медленный бег (Long Slow Distance). Этот вид бега особенно полезен для тех, кто хочет улучшить здоровье своей сердечно-сосудистой системы.

Преимущества медленного бега:

- Укрепляет мышцы ног, живота, рук;
- Приучает организм к продолжительной нагрузке, что вырабатывает выносливость;
- Укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему, в последствии помогая им работать более эффективно;
- Улучшает процесс выработки энергии.

2. Также популярным видом является интервальный бег, при котором чередуются участки интенсивного бега с отдыхом. Этот вид тренировок способствует улучшению скорости, силовой выносливости и расходу калорий.

Преимущества интервального бега:

- Тренировки с интервалами улучшают спортивные достижения за счёт увеличения максимального потребления кислорода в процессе бега (МПК). Чем больше кислорода способен транспортировать организм — тем больше энергии оказывается в распоряжении мышц;
- Бег с интервалами позволяет задействовать быстрые и медленные типы мышечных волокон, что способствует повышению выносливости;
- Способствует быстрому похудению.

3. Спринт — бег на короткие дистанции на 60, 100, 200 или 400 м по стадиону. Он является неотъемлемой частью нормативов для спортсменов, так как требует не только силы и выносливости, но и знания техники бега [2].

Преимущества спринтерского бега:

- укрепляет сердечно-сосудистую систему,
- развивает мышцы ног и корпуса,
- повышает выносливость и скорость,
- способствует сжиганию калорий и снижению веса.

Как начать заниматься оздоровительным бегом? Для того, чтобы не получить от бега негативные эмоции предлагаем вам увеличивать физическую активность постепенно. Начать Вы можете с ускоренной ходьбы и лишь через пару недель переходить к размеренному бегу.

Все спортсмены и тренеры рекомендуют прибавлять не больше 10% объема в километрах от месяца к месяцу. В других случаях занятия могут привести к травмам или эмоциональному выгоранию [2].

**Заключение.** Таким образом, оздоровительный бег представляет собой эффективное средство для поддержания здоровья и формирования

общей физической подготовки. Выбор конкретного вида бега зависит от индивидуальных целей и физической подготовки каждого человека.

Подводя итог, можно сделать вывод, что самым главным при занятии бегом на разные дистанции, как и при занятии, любым другим видом спорта является безопасность. Все действия необходимо делать безопасно и естественно для вашего организма, всегда разогревать и подготавливать тело к нагрузкам [1].

## Список литературы


1. Хайруллин, И. Т. К вопросу самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. Т. Хайруллин // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 22–23 марта 2023 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2023. – С. 191-195.
2. Пономарев В.С. Оздоровительный бег / Учебно-методическое пособие. - Самара: СГАУ, 2003. - 36 с.
3. Оздоровительный бег: учебно-методич. пособие / И.Г. Гончарова, Е.О. Бородина. – Владивосток : Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2019. – 48 с.
4. Абдреев, К. А. Основы бега на короткие дистанции для начинающих / К. А. Абдреев, Н. В. Васенков // Организационно-методические аспекты повышения качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программам высшего и среднего профессионального образования : Сборник статей IV Всероссийской научно-методической конференции, Пенза, 31 октября 2022 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. – С. 4-5.


УДК 796: 005.591

# СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВЛИЯНИЯ РАБОТЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ У СЛАБОВИДЯЩИХ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Евгений Владимирович Фролов,
ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России
e_v_frolov@mail.ru

***Аннотация.*** В работе представлена методика коррекции физического развития слабовидящих студентов для лиц 16-18 лет с нарушениями зрительного анализатора, а также представлена динамика улучшения показателей.

***Ключевые слова.*** Физическая культура, слабовидящие студенты, коррекция, методика.

# PHYSICAL EDUCATION TOOLS IN PREVENTION OF THE ADVERSE EFFECTS OF COMPUTER WORK IN VISUALLY IMPAIRED COLLEGE STUDENTS

Evgeny Vladimirovich Frolov,
FGB POU "UFK" of the Ministry of Health of Russia
e_v_frolov@mail.ru

***Abstract.*** The paper presents a method for correcting the physical development of visually impaired students for persons aged 16-18 years with impairments of the visual analyzer, and also presents the dynamics of improving indicators.

***Keywords.*** Physical education, visually impaired students, correction, methodology.

**Актуальность.** Активная процедура наращивания компьютеризации в образовании определяет большое количество психолого-педагогических, технических, эргономических и гигиенических проблем. Компьютеризация учебного процесса является особенным и все более важной переменой основных форм и особенностей учебы студентов. Студенты разных специальностей проводят за компьютером от 2 до 4 часов на самостоятельную подготовку. Этот график работы приводит к недостатку физической активности и может вызывать различные проблемы со здоровьем студентов.

Различные исследования демонстрируют, что использование компьютера негативно влияет на функциональное состояние и работоспособность студентов. Работа за компьютером вызывает комплексное утомление, что негативно сказывается на качестве образовательного процесса [1, с.193].

Изучение проблемы в области педагогики позволило выявить несколько противоречий:

1) между необходимостью использования компьютера для получения большого количества информации и ухудшением общего состояния организма и снижением умственных способностей во время учебы.

2) между необходимостью использования физических упражнений и нехваткой педагогических методик, которые повысили бы теоретический и методический уровень знаний студентов о том, как предотвратить усталость при работе на компьютере с помощью физических упражнений.

3) между необходимостью улучшения знаний, умений и навыков в применении физических упражнений для предупреждения утомления слабовидящих студентов, которые работают за компьютерами, так как это является важной частью срочной профилактике утомления при работе на компьютере.

Как показывает анализ отечественных исследований, проблему работы ВДТ и ПЭВМ необходимо решать как компьютерную проблему [2, с. 726]. Более того, так как речь идет о системе образования, то основным основополагающим фактором должно выступать не только психолого-педагогическое, но и физиолого-гигиеническое, эргономическое обеспечение использования использование компьютера в процессе интенсивной учебной деятельности.

**Цель и задачи исследования.** Цель исследования состоит в разработке и внедрении методики коррекции физического развития студентов специальных медицинских групп.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать влияние и особенности работы на компьютере на слабовидящих студентов колледжа.
2. Разработать и экспериментально обосновать методику коррекции физического развития слабовидящих студентов.

**Методика проведения исследования.** В эксперименте приняли участие студенты Ульяновского фармацевтического колледжа, относящиеся к специальной медицинской группе с ослаблением зрения. В пилотном исследовании приняло участие 46 учащихся, а в экспериментальном 34 студента в возрастном диапазоне 16-18 лет, из них 36 девушки и 10 юношей со следующими диагнозами: миопия слабой и средней степени, гиперметропия, астигматизм. В экспериментальную группу (n-17) вошли учащиеся, занимающиеся по специально разработанной экспериментальной методике. Контрольную группу (n-17) составили студенты, занимающиеся по государственному стандарту программы «Физическая культура» для специальных медицинских групп.

В ходе первого этапа исследования было выявлено влияние учебных компьютерных занятий на физическое и психическое состояние слабовидящих студентов, включая их опорно-двигательный аппарат,

сердечно-сосудистую систему и работоспособность. Полученные результаты исследования послужили основой для разработки первого блока компьютерной программы, включающей методику самодиагностики утомления студентов при различной продолжительности работы за компьютером.

На втором этапе педагогического эксперимента были разработаны и введены микропаузы, физкультурные паузы, проводимые в процессе работы на ПК. После работы за компьютером проводились комплексы физических упражнений, направленные на восстановление и профилактику. Второй блок компьютерной программы, основанный на данных исследованиях, включающую в себя обучающую методику, которая рекомендует использовать студентам физические упражнения в процессе и после работы на компьютере.

Физическая культура в комплексах физических упражнений для работающих на компьютере распределялась дифференцировано с учетом индивидуальных особенностей студентов.

На третьем этапе педагогического эксперимента было изучено, как комплексы физических упражнений, влияют на зрение, опорно-двигательную систему, успеваемость и интерес слабовидящих студентов к выполнению упражнений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами проведенное исследование показало, что усталость при работе на компьютере является сложным и прогрессирующим явлением, которое испытывают 90-100% студентов. Эта закономерность наблюдается практически на каждом занятии и послужила основой для создания первого блока компьютерной программы, которая позволяет студентам самостоятельно диагностировать свою усталость при работе на компьютере.

На основе экспериментальной методики самодиагностики утомления студентов, была разработана система использования комплексов физических упражнений в виде коротких перерывов от 30 с до 1 мин и физкультурных пауз от 5 до 10 мин, а также восстановительно-профилактических занятий от 18 минут до 20 минут.

Доказано, что экспериментальная проверка разработанной методики средств физической культуры, основанной на самодиагностике утомления студентов с использованием компьютерной программы, обладает более высокой педагогической эффективностью в профилактике возникающего утомления студентов при работе на компьютере, также выразившуюся в следующем:

- повысились ($p<0,05$) показатели успеваемости в исследуемых группах;

- произошло достоверное ($p<0,05$) снижение жалоб на возникновение признаков утомления студентов экспериментальной и контрольной группы при работе на компьютере.

- зрительное утомление в ЭК и КГ у 94% и 80% студентов соответственно, что способствует сохранению остроты зрения студентов при работе на компьютере;

- снизились жалобы на утомление опорно-двигательного аппарата в ЭК 92% и в КГ 80% соответственно;

- в ЭГ 96% и в КГ 71%, зафиксирован устойчивый интерес к выполнению комплексов физических упражнений в процессе самоподготовки при работе на компьютере.

**Заключение.** Контингент молодежи со снижением зрительного анализатора достаточно значителен в нашем обществе и, несмотря на все успехи медицины, их число неуклонно повышается. Использование физических упражнений среди учащейся молодежи с ограниченными возможностями зрения положительно влияет на расширение их способностей к инициативе, являющейся основным методом физической реабилитации. Из-за этого мы считаем, значимым фактором внедрение научно обоснованных методов и форм проведения физических занятий для слабовидящих студентов в образовательных учреждениях с целью исправления их физического развития в процессе физического воспитания.

## Список литературы.

1. Загайнов, С.А. Средства и формы физической культуры в режиме дня студентов при работе на компьютере / С.А. Загайнов // Гуманизация образования в контексте системного подхода: материалы Всероссийской конференции / НИЦ БГПУ им. В.М. Шукшина. – Бийск, 2004. – С. 192-196.

2. Скворцова, С.О. О необходимости формирования компетентности студентов в профилактике компьютерного синдрома в процессе занятий физической культурой / С.О. Скворцова // Молодой ученый. – 2014. №2. – С. 726-730.

УДК 796

# АКТУАЛЬНОСТЬ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Ильназ Ильдарович Хайруллин[1], Ильдар Тагирович Хайруллин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]ilnaz.205@mail.ru, [2]hairullin_it@mail.ru

***Аннотация.*** В данной статье рассматривается актуальность использования БАД для студентов, их потенциальная польза и возможные риски. В современном мире все большее количество людей обращают внимание на свое здоровье и питание. Биологически активные добавки (БАДы) являются одним из способов поддержания здоровья и улучшения физической формы.

***Ключевые слова***. биологически активные добавки, здоровье, питание, студенты, витамины, активный образ жизни.

# THE RELEVANCE OF BIOLOGICALLY ACTIVE ADDITIVES IN THE LIFE OF A STUDENT

Ilnaz Ildarovich Khairullin[1], Ildar Tagirovich Khairullin[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]ilnaz.205@mail.ru, [2]hairullin_it@mail.ru

***Annotation.*** This article discusses the relevance of dietary supplements for students, their potential benefits and possible risks. In the modern world, an increasing number of people are paying attention to their health and nutrition. Dietary supplements are one of the ways to maintain health and improve physical fitness.

***Keywords***. biologically active additives, health, nutrition, students, vitamins, active lifestyle.

**Актуальность.** Студенческая жизнь часто означает недостаток времени, стресс и нерегулярное питание. Активный образ жизни и стремление к успеху ставят перед студентами высокие требования к физическому и умственному состоянию. В таких условиях удовлетворение потребностей во всех необходимых питательных веществах становится вызовом. В связи с этим все большую популярность приобретают биологически активные добавки (БАД), которые предполагаются

улучшающими физическую выносливость, память, концентрацию и общую работоспособность организма студентов.

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является изучение применения биологически активных добавок студентами.

**Методика проведения исследования.** Исследование основано на использовании методов анализа, сопоставления и обобщения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Биологически активные добавки (БАДы) – это продукты, которые содержат биологически активные вещества, которые могут оказывать положительное влияние на организм человека. БАДы могут содержать витамины, минералы, аминокислоты, растительные экстракты и другие вещества. Биологически активные добавки представляют собой концентрированные источники питательных веществ, которые могут быть взяты в виде таблеток, капсул или порошков. Они могут содержать витамины, минералы, аминокислоты, растительные экстракты и другие компоненты, которые полезны для организма.

Для студентов, особенно тех, кто ведет активный образ жизни, важно уделять внимание своему питанию и убедиться, что они получают все необходимые питательные вещества из своей ежедневной диеты. Однако из-за стресса, недостатка времени или других причин, иногда может быть сложно получить все необходимые витамины и минералы только из пищи. Поэтому в последнее время на помощь всё чаще и чаще приходят БАДы.

Особенно важно употребление витаминов группы В, которые помогают улучшить память, концентрацию внимания и общее физическое состояние. Также важным является употребление витамина С для укрепления иммунитета и защиты от простудных заболеваний.

Многие студенты также испытывают стресс и тревожность из-за учебной нагрузки. В этом случае растительные экстракты, такие как шиповник, родиола розовая или женьшень, могут помочь справиться с негативными эмоциями и улучшить общее психическое состояние.

Анкетирование студентов Саратовского государственного медицинского университета им. В.И. Разумовского в количестве 130 человек выявило следующее. Среди всех опрошенных респондентов 16 % утверждают, что ведут здоровый образ жизни. 61 % имеет нейтральное отношение к применению БАД. 76 % считают, что БАД - это комплекс витаминов и минералов, 20%, что это обычная химия и 4% не имеют представления о том, что это. 35% опрошенных употребляют БАД к пище 1 курсом в год. 30% затрудняются ответить, чем отличается БАД от лекарственных препаратов. 30% респондентов предпочитают импортные

бренды БАД, 10% отечественные. Наиболее известными брендами являются: Эвалар, Аггмау, Сибирское здоровье. При выборе БАД 70% будут руководствоваться рекомендациям врача, и только по рекомендации будут применять БАД. Определяющим фактором при выборе БАД для 40% является цена. 70% респондентов будут применять БАД только в аптеке [2].

Важно отметить, что биологически активные добавки не являются заменой разнообразного и полноценного питания. Они могут быть полезны как дополнение к здоровому образу жизни, включая сбалансированное питание, регулярные физические упражнения и достаточный отдых.

Существует множество различных БАДов, которые могут быть полезны для здоровья и физической формы. Рассмотрим наиболее популярные БАДы.

Протеин. Протеин содержит аминокислоты, которые необходимы для восстановления мышечной ткани после тренировок. Протеин может быть получен из различных источников, таких как молоко, яйца, мясо и другие. Протеин может быть представлен в различных формах: порошок, батончики, напитки и другие.

Креатин – это вещество, которое содержится в мышечной ткани. Креатин может увеличить силу и выносливость во время тренировок. Креатин может быть получен из различных источников, таких как мясо и рыба. Креатин может быть представлен в различных формах: порошок, капсулы и другие.

Витамины и минералы – это необходимые вещества для правильного функционирования организма. Витамины и минералы могут быть получены из пищи, однако, некоторые люди могут испытывать дефицит витаминов и минералов. В таких случаях, БАДы могут помочь заполнить недостаток витаминов и минералов [3].

Важно также помнить, что качество и безопасность БАДов могут сильно варьироваться, поэтому студентам следует выбирать продукцию от надежных производителей и следовать рекомендациям специалистов.

**Заключение.** В целом, биологически активные добавки могут быть полезны для студентов в определенных ситуациях, но они не являются универсальным решением для всех проблем со здоровьем. При правильном подходе и умеренном использовании они могут помочь улучшить общее самочувствие и поддержать организм в периоды повышенной нагрузки.

Биологически активные добавки (БАД) могут стать полезным инструментом для поддержания здоровья студентов, компенсации недостатка витаминов и минералов, а также повышения уровня энергии и

концентрации во время учебы. Однако перед началом приема БАДов студентам следует проконсультироваться с врачом или специалистом по питанию, чтобы выбрать наиболее подходящие добавки и избежать возможных побочных эффектов. БАДы не могут использоваться как лечебные средства, они являются лишь средством для профилактики и в основном не приносят моментального результата, которого могут обещать на упаковке [3].

## Список литературы

1. Мусаев Ф.А., Захарова О.А. БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ: ПРИМЕНЕНИЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ, ОЦЕНКА КАЧЕСТВА // Научное обозрение. Реферативный журнал. - 2016. - № 6. - С. 136-137; URL: https://abstract.science-review.ru/ru/article/view?id=1819 (дата обращения: 12.01.2024).

2. Пархоменко А.Э., Логашова Н.Б. Роль биологически активных добавок в медицине // БМИК. 2019. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-biologicheski-aktivnyh-dobavok-v-meditsine (дата обращения: 22.02.2024).

3. Петрова И. Биологически активные добавки: руководство для студентов - Ирина Петрова. Москва: Издательство "Наука и здоровье", 2019. 180 с.

# СЕКЦИЯ 3. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 796

## ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Алмаз Насихович Салахов[1], Адиля Айратовна Саетова[2],
Лизавета Васильевна Бортникова[3]
[1,2,3]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г.Казань, Республика Татарстан
[1]salahov30@mail.ru, [2]salakh84@inbox.ru, [3]Lizaveta-dolgova@mail.ru

***Аннотация.*** Физическая и адаптивная физическая культура, спорт и туризм - это сферы жизни, которые играют важную роль в формировании здорового образа жизни и развитии физических и спортивных навыков у людей. Они представляют собой различные аспекты аспекты, которые взаимосвязаны и влияют друг на друга. В этой статье мы поговорим об экономических и социально-культурных аспектах физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма. Рассмотрим взаимосвязь информационных аспектах с физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма. А также обратимся к изучению юридических аспектов физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма.

***Ключевые слова.*** Экономические аспекты, социально-культурные аспекты, информационные аспекты, юридические аспекты, адаптивная физическая культура.

## ECONOMIC, SOCIO-CULTURAL, INFORMATIONAL AND LEGAL ASPECTS OF PHYSICAL AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM

Almaz Nasikhovich Salakhov [1], Adela Ayratovna Saitova [2],
Elizaveta Vasilyevna Bortnikova [3]
[1,2,3] "KSPEU", Kazan, Republic of Tatarstan
[1]salahov30@mail.ru, [2]salakh84@inbox.ru, [3]Lizaveta-dolgova@mail.ru

***Annotation.*** Physical and adaptive physical education, sports and tourism are areas of life that play an important role in shaping a healthy lifestyle and developing physical and

athletic skills in people. They represent different aspects of aspects that are interconnected and affect each other. In this article, we will talk about the economic and socio-cultural aspects of physical and adaptive physical education, sports and tourism. Let's consider the relationship of information aspects with physical and adaptive physical culture, sports and tourism. We will also turn to the study of the legal aspects of physical and adaptive physical culture, sports and tourism.

***Keywords.*** economic aspects, socio-cultural aspects, information aspects, legal aspects, adaptive physical culture.

**Актуальность.** В современном мире глобализации и ускоренного развития технологий, физическая культура и спорт не только играют важную роль в поддержании здоровья и физической активности людей, но и имеют огромный потенциал для экономического роста. Спортивные мероприятия, как международного, так и местного масштаба, привлекают огромное количество туристов, что способствует развитию инфраструктуры, гостиничного бизнеса, ресторанного и развлекательного секторов экономики.

Исходя из вышеизложенного, исследование экономических, социально-культурных, информационных и юридических аспектов физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма остается актуальным и востребованным. Результаты такого исследования позволят дальше развивать и совершенствовать процессы в данных сферах, способствуя улучшению здоровья населения и поддержанию экономического роста.

**Цель и задачи исследования.** Цель работы – исследование различных аспектов общества при взаимодействии с физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма.

Задачи исследования:

1)Рассмотреть социально-культурные и экономические аспекты физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма.

2)Выявить информационные и юридические аспекты физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма.

**Методика проведения исследования.** В статье использовался анализ информации в сети-интернет, наблюдение, сравнение.

**Введение.** Роль физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма в современном обществе нельзя недооценивать. Эти сферы оказывают значительное влияние на экономическое развитие, социально-культурную среду, информационное пространство и юридические аспекты нашей жизни.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая и адаптивная физическая культура, спорт и туризм в настоящее время играют значительную роль не только в физическом развитии и здоровье населения, но и в экономическом развитии страны в целом.

Один из основных экономических аспектов связан с развитием туризма. Спортивные мероприятия и соревнования вдохновляют многих людей путешествовать и посещать различные города и страны. Туризм в свою очередь приносит прибыль не только туристическим компаниям, но и всем отраслям сопряженного сервиса, таким как гостиницы, рестораны, транспортные компании и шоппинг.

Еще одним экономическим аспектом является развитие инфраструктуры, связанной с физической культурой и спортом. Строительство спортивных объектов, фитнес-центров и спортивных комплексов позволяет развивать районы и привлекать инвестиции в города. Это также способствует развитию строительной отрасли, архитектурного и дизайнерского бизнеса [2].

Физическая культура, спорт и туризм оказывают значительное влияние и на социально-культурные аспекты нашей жизни.

Физическая культура представляет собой систему физических упражнений, игр, спорта и других форм активной деятельности, направленных на развитие и улучшение физического состояния человека. Это включает в себя не только тренировки в спортзалах и на игровых площадках, но и всевозможные виды физической активности, такие как прогулки, занятия йогой или танцами. Физическая культура играет важную роль в формировании социальных навыков, развитии командной работы и повышении самооценки.

Спорт, в свою очередь, является высшим достижением физической культуры. Это соревновательная деятельность, требующая высокой физической подготовки, технических навыков и стратегического мышления. Спорт привлекает огромное количество людей со всего мира и объединяет их вокруг общих ценностей и интересов. Важно понимать, что спорт не только способствует здоровью и физическому развитию, но и может быть мощным инструментом социализации, интеграции различных культур и наций. Спортивные соревнования собирают людей с разных задниц мира и способствуют установлению и укреплению дружеских и межличностных связей [1].

Адаптивная физическая культура - это система физических упражнений и занятий, призванная помочь людям с ограниченными возможностями развивать свои физические способности и преодолевать

физические трудности, связанные с поражениями различных функциональных систем организма. Адаптивная физическая культура предназначена для всех людей, независимо от их возраста и состояния здоровья, и способствует поддержанию и улучшению физического состояния, а также повышению качества жизни.

Спорт - это соревновательная деятельность, основанная на физических упражнениях и играх, которая имеет свои правила и цели. Спорт способствует развитию физических и психологических качеств человека, формированию характера, а также помогает достичь успеха и самореализации [5].

Туризм - это сфера, связанная с путешествиями, ознакомлением с различными местами и культурами. Туризм является способом проведения свободного времени и позволяет людям получить новый опыт и насладиться природными и культурными достопримечательностями. Туризм включает в себя различные виды путешествий, такие как экскурсии, походы, путешествия на тропические острова, горные походы и другие формы активного отдыха.

Физическая и адаптивная физическая культура, спорт и туризм связаны с вопросами обеспечения безопасности. Ведь занимаясь физической активностью, люди подвергают себя риску получения травм и других повреждений. Поэтому в этих областях деятельности особое внимание уделяется разработке и применению правил и норм, регулирующих условия занятий, организацию медицинского обслуживания и страхование [3].

Одним из ключевых вопросов в сфере правового регулирования физической и адаптивной физической культуры является вопрос о праве на физическую активность. Многие страны признают это право, как одно из основополагающих для поддержания здоровья и качества жизни граждан. Это приводит к разработке законов и программ, направленных на стимулирование физической активности в обществе, а также созданию соответствующих условий для ее развития.

**Заключение.** Таким образом, экономические аспекты физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма являются важными и многогранными. Вклад этих отраслей в экономику страны не только обеспечивает прибыль и привлечение инвесторов, но и способствует развитию инфраструктуры, здоровья населения и укреплению имиджа страны как туристического направления

Социально-культурные аспекты физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма играют важную роль в нашей

жизни. Эти аспекты не только способствуют укреплению здоровья и улучшению качества жизни, но и имеют сильное социальное и культурное значение, объединяя людей, различные культуры и создавая благоприятную обстановку для развития личности.

Информационные аспекты физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма представляют собой широкий спектр знаний и практических навыков, играющих значимую роль в развитии личности, поддержании здорового образа жизни и достижении успеха в различных сферах деятельности. Они взаимодействуют друг с другом, помогая людям обрести гармонию и равновесие в современном мире.

Юридические аспекты физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма являются важным инструментом для обеспечения безопасности и прав тех, кто занимается этими видами деятельности. Они позволяют стимулировать развитие физической активности, защищать интересы участников спортивных состязаний и обеспечивать безопасность и защиту прав туристов [4].

## Список литературы

1. Бегидов М. В., Бегидова Т. П. Нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической культуры и спорта // Правовая наука и реформа юридического образования. 2022. № 2. С. 117-118.

2. Васин С., Кваша Е., Рамонов А., Харькова Т. Здоровье и нездоровье россиян // Демоскоп Weekly. № 647- 648. 15-30 июня 2019. – [Электронный ресурс], URL: http://www.demoscope.ru- /weekly/2015/0647/tema04.php (дата обращения 19.01.2024).

3. Теория и организация адаптивной физической культуры: в 2-х т. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. Т. 1. М., 2023. С. 31-32.

4. Федорова И. С., Григорьева Е. Г., Шилина О. Н., Казаков А. А. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта. Красноярск, 2018. – С. 7.

5. Чесноков А. Н. Российское законодательство о физической культуре и спорте. История и современность: автореф. дис. канд. юрид. наук. М., 2019. С. 9.

УДК 796.015.14

# КАЛЛАНЕТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ильдар Тагирович Хайруллин[1], Анастасия Алексеевна Люлина[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г.Казань, Республика Татарстан
[1]hairullin_it@mail.ru, [2]lyulina.anastasi@yandex.ru

***Аннотация.*** В настоящее время уделяется большое внимание к мотивации студентов к занятиям спортом. Интерес к занятию физической культурой зависит в первую очередь от мотивации. И в первую очередь это потребность в физическом и эстетическом удовольствии от занятий спортом. И одной из направлений физической культуры является калланетика.

***Ключевые слова.*** Физическая культура, калланетика, здоровье, упражнения, растяжка, мышцы.

# CALLANETICS AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Ildar Tagirovich Khairullin[1], Anastasia Alekseevna Lyulina[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Repablic of Tatarstan
[1]hairullin_it@mail.ru, [2]lyulina.anastasi@yandex.ru

***Annotation.*** Currently, much attention is being paid to motivating students to play sports. Interest in physical education depends primarily on motivation. And first of all, this is the need for physical and aesthetic pleasure from playing sports. And one of the areas of physical education is callanetics.

***Keywords***. Physical education, callanetics, health, exercises, stretching, muscles.

**Актуальность.** Ритм современной жизни с развитием транспорта, технологий, техники привел к недостаточной активности населения, в том числе и молодежи. Это очень сильно отражается на физической подготовке. В данной статье рассматривается актуальность и значимость физической культуры в жизни студентов. Так как выполняет важную роль в их жизни и здоровье.

Как одно из направлений физической подготовки студентов можно отнести упражнения калланетикой. Особенно эти занятия востребованы у девушек.

**Цель и задачи исследования.** Целью этой статьи рассмотреть основные плюсы от занятий калланетикой.

Задачи исследования - изучить занятия калленитой, выяснить пользу от занятия ею.

**Методика проведения исследования -** изучение теоретического материала по занятиям калланетикой и оценить их влияние на здоровье занимающихся.

Калланетика – это комплекс упражнений, которые позволяют растягивать и сокращать все группы мышц. Задействованы все мышцы тела. Без рывков, а на растягивании. Иначе это называется – статические упражнения. Американцы иначе называют калланетику гимнастикой «неудобных поз».

Своё название «калланетика» [2] получила в честь основателя американки Кэллан Пинкни и была разработана ею в 1960-70х годах. Келлан Пинкни была балериной и данную гимнастику придумала для себя, так как у нее были большие проблемы со спиной.

Важной особенностью калланетики является то, что она не требует особой спортивной подготовки и ею можно заниматься как в спортзале групповыми занятиями с тренером, так и самостоятельно дома.

Калланетика состоит из 30 статических упражнений [3]. Основой для упражнений были использованы йоговые асаны. При выполнении комплекса упражнений работают все мышцы одновременно.

Суть упражнений в том, что принимая каждую позу, её необходимо удерживать в течение 25-100 счетов. При этом время удержания необходимо увеличивать постепенно.

В начале занятий необходимо дозировано подходить, постепенно увеличивая нагрузку. Начинать нужно 5-10 счетов. Особенно если нет опыта занятий фитнесом.

Для достижения результата необходимо заниматься регулярно 3 раза в неделю 30-45 минут. Когда будет достигнут необходимый результат, то можно сократить занятия до двух раз в неделю.

Прежде чем приступить к гимнастике необходимо сделать разминку [1,4]. Это позволит разогреть мышцы перед выполнением основного комплекса упражнений. В базовой калланетике есть разминка из 8 упражнений.

Из 30 статических упражнений можно подобрать свой комплекс упражнений из 7-12 упражнений. При этом не забывая их чередовать и менять, за действуя разные мышцы на:

- растяжку косых мышц живота,
- подтяжку груди,
- снижение напряжения мышц шеи и спины,

- мышцы ног,

- укрепление мышц ягодиц, бедер, живота.

В зависимости от физической подготовки и цели, которую хотят достичь различают три комплекса упражнений:

- «Начальная калланетика» - он рекомендован для тех, кто только приступил к занятиям спортом или имел длительный перерыв;

- «Быстрая калланетика» - для тех, кто хочет получить быстрый результат;

- «Суперкалланетика» - для профессионалов!

При регулярных занятиях можно увидеть результат уже через несколько недель. Занятия калланетикой приводят к:

- снижению веса;

- улучшению тонуса мышц;

- повышению иммунитета;

- укрепляются суставы;

- улучшению самочувствия и настроения.

**Результаты исследования и их обсуждение:** Как отмечают занимающиеся длительное время калланетикой - исправляется осанка, улучшаются формы тела, уходит лишний вес, улучшается гибкость. И в целом после занятий поднимается настроение и чувствуется легкость во всем теле. Существует мнение, что один час занятия калланетикой сравним по эффективности с 24 часами занятий аэробикой или фитнесом. При этом при занятии калланетикой по сравнению с другими видами физической культуры риск получения травм минимален.

Таким образом, калланетика – это комплекс упражнений, который подходит не только студентам, но и более возрастным группам занимающихся.

А для достижения совершенства необходимо не забывать про правильное и сбалансированное питание.

**Заключение.** Калланетика это вид физической культуры, при регулярном занятии которой можно добиться стройности фигуры, выпрямить осанку, развить гибкость, улучшить обмен веществ, избавиться от лишних жиров, подтянуть и придать рельефность мышцам.

## Список литературы

1. Ганеев И.И., Хайруллин И.Т. Оздоровительная физическая культура для студентов/ В сборнике: Система менеджмента качества в Вузе: здоровье, образованность, конкурентноспособность. X международная научно-практическая конференция. 2021. С.89-92

2. Калланетика для оздоровления организма и похудения [Электронный ресурс] // URL: http:krasivayaya.ru/kallanetika/tutknow.ru (дата обращения: 21.07.2023).

3. Калланетика. Комплекс из 30 упражнений [Электронный ресурс] // URL: http:krasivayaya.ru/kallanetika/life4health.ru (дата обращения: 03.11.2022).

4. Калланетика - самый эффективный комплекс упражнений [Электронный ресурс] // URL: http:krasivayaya.ru/kallanetika/calanetica.ru (дата обращения: 24.08.2023).

# СЕКЦИЯ 4. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.

УДК 796.015.14

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.

Евгений Константинович Вовчук[1], Светлана Вячеславовна Абзалова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]vovchuk-322@mail.ru, [2]svabzalova@gmail.com

***Аннотация***. Современный этап развития студенческого спортивного движения характеризуется появлением новых задач физического воспитания в университетах. В условиях профессионализации спорта университеты являются гарантами не только закрепления высококвалифицированных спортсменов в регионе, но и поддержания системы спортивной подготовки.

В статье изложены общие характеристики спорта высших достижений, разработаны рекомендации, направленные на модернизацию существующей системы организации.

***Ключевые слова***. Студенческий спорт; модернизация; поддержка молодых спортсменов.

## STUDENT SPORTS AS A FACTOR IN THE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES.

Evgeny Konstantinovich Vovchuk[1], Svetlana Viacheslavovna Abzalova[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]vovchuk-322@mail.ru, [2]svabzalova@gmail.com

***Annotation.*** The current stage of development of the student sports movement is characterized by the emergence of new tasks of physical education in universities. In the context of the professionalization of sports, universities are the guarantors not only of securing highly qualified athletes in the region, but also of maintaining the system of sports training.

The article outlines the general characteristics of elite sport, develops recommendations aimed at modernizing the existing system of organization.

***Keywords.*** Student sport; modernization; support for young athletes.

**Актуальность**. В наше время наблюдается подъем во всех социальных аспектах жизни, включая спорт. Молодые люди всё больше вступают в спортивные секции. Регулярные тренировки позволяют держать себя в тонусе, способствуют выработке дисциплины, укрепляют психику человека, повышают стрессоустойчивость [1].

В современном университете студенческие спортивные клубы, деятельность которых проводится не только в рамках физического воспитания, получили возможность для развития.

Развитие студенческого спорта способствует подготовке высококвалифицированныхспортсменов и сохранению целостности физкультурно-спортивного движения.

**Задача и цели исследования**. Определить и выявить перспективы и необходимые условия успешной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в высших учебных заведениях.

**Методика проведения исследования**. Анализ и обобщение информации и данных, имеющихся в литературных источниках по данной проблематике.

**Результаты исследования и их обсуждение**.

Возможность достижения студентами высоких спортивных результатов на основе хорошо сформированной спортивной среды с надлежащей инфраструктурой, а также среды для частой и доступной физической активности позволяет:

1. повысить популярность здорового образа жизни за счет постоянного пребывания студентов-спортсменов в студенческом сообществе университета;
2. выявлять спортивные таланты на более поздних этапах спортивного совершенствования (17-18 лет) и развивать их допрофессионального уровня, вплоть до резерва национальной сборной [4];
3. может помочь спортсменам развить лидерские навыки, такие как управление группой, мотивация и организация, что также может быть полезным для их будущего профессионального карьерного пути[3];
4. облегчить социальную адаптацию профессиональных спортсменов после завершения ихспортивнойкарьеры.
5. может дать спортсменам опыт участия в соревнованиях и турнирах, что может быть полезным для их будущей профессиональной карьеры.

6. может помочь спортсменам развить ментальные навыки, такие как концентрация, управление эмоциями и мотивация, что также может быть полезно для более высококвалифицированных спортсменов [5].

Конечно, построение успешной системы подготовки высококлассных студенческих спортивных команд — это вопрос, который не может быть решен за короткое время. Однако для того, чтобы двигаться в направлении модернизации этого социально значимого явления, необходимо наметить план первоочередных мер. Для того чтобы молодые студенты, состоящие в спортивных студенческих клубах, могли стать высококвалифицированными спортсменами, необходимо соблюдение следующих условий:

1. Организация профессиональной тренировочной базы. Наличие специализированных тренировочных залов, атлетических трасс, спортивных площадок и другой необходимой инфраструктуры способствует эффективной тренировке.

2. Компетентные тренеры. Спортивные тренеры должны иметь высокую квалификацию и обладать навыками работы с молодыми спортсменами, чтобы помочь им развить свой потенциал и достичь высоких результатов.

3. Финансовая поддержка. Для становления высококвалифицированных спортсменов требуется обеспечение спортивной деятельности необходимыми финансовыми ресурсами, такими как спонсорская поддержка, государственные гранты и другие источники финансирования.

4. Условия для образования. Молодым спортсменам необходимо обеспечить возможность получения качественного образования. Важно, чтобы спортсмены могли совмещать занятия спортом и учебой, что позволит им достигнуть успехов в области спортивной деятельности и получить образование, необходимое для будущей карьеры.

5. Ментальное и физическое здоровье. Для того, чтобы стать высококвалифицированными спортсменами, молодые студенты-спортсмены должны обладать физическим здоровьем и ментальной стойкостью, которые позволяют им преодолевать трудности и стремиться к успеху.

6. Международный опыт. Для спортсменов, которые хотят стать мировыми лидерами в своем виде спорта, важно иметь опыт международных состязаний, где они могут столкнуться с сильными противниками из других стран и узнать настоящие силы и возможности.

**Заключение**. Основой студенческого спорта могут стать высокотехнологичные команды, которые откроют дорогу высшему спорту в ближайшие годы. Для достижения этой цели необходимо улучшить условия функционирования спортивных клубов, чтобы привлечь больше талантливых и квалифицированных спортсменов. Важными аспектами успешной работы студенческих спортивных команд являются наличие современной материально-технической базы, кадровой подготовки, эффективной тренировочной системы и оптимального спортивного календаря. Основополагающим принципом является принцип справедливого отбора. Кроме того, экономические стимулы, такие как финансовые и налоговые льготы, играют значительную роль в развитии студенческого спорта, как для спортивных организаций, так и для их партнеров, оказывающих поддержку.

Большим и важным фактором является социальная направленность, ориентированная на массовый характер студенческого спорта и привлечение студентов к здоровому образу жизни [2].

## Список литературы

1. Абдурафиева Д.Э., Абзалова С.В. Популяризация спорта среди студенческой молодежи. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-1. С.15-18.

2. Васенков Н.В., Митяева А.Ю. Особенности организации учебного процесса при подготовке спортсменов в условиях вуза. В сборнике: Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2022. С. 40-43

3. Залялетдинов А.Г., Севодин С.В. Спорт – один из основополагающих факторов успешной карьеры. Научные известия. 2022. № 28. С. 216-218.

4. Карабочкин, В. В. Студенческий спорт - один из факторов формирования высококвалифицированных спортсменов / В. В. Карабочкин // Вестник Новосибирского государственного университета. – 2014. – № 6(1). – С. 100-106.

5. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособие для студ. высш. учеб. пед. заведения / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 224с.

УДК 796.06

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Денис Витальевич Давыдов[1], ИльдарТагирович Хайруллин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]davidov19102004@gmail.com, [2]hairullin_it@mail.ru

***Аннотация.*** В статье рассматривается необходимость развития физической культуры в высших учебных заведениях как основы полноценного развития личности и представлены тенденции в возможности ее развития. Основное внимание уделяется структурным элементам здорового образа жизни. Также представлен возможный вариант пополнения спортивного резерва.

***Ключевые слова.*** Студенческий спорт, физическая культура, спорт, спортивная молодежь.

# IMPROVING STUDENT SPORTS IN RUSSIA

Denis Vitalievich Davydov[1], Ildar Tagirovich Khairullin[2]
[1,2] "KSPEU", Kazan, Republic of Tatarstan
[1]davidov19102004@gmail.com, [2]hairullin_it@mail.ru

***Abstract***. The article considers the need for the development of physical culture in higher educational institutions as the basis for the full-fledged development of personality and presents trends in the possibility of its development. The main focus is on the structural element of a healthy lifestyle. A possible option for replenishing the sports reserve is also presented.

***Keywords***. Student sports, physical education, sports, sports youth.

**Актуальность**. На современном этапе развития спорта перед учащимися Российской Федерации в высших учебных заведениях возникают новые задачи, связанные с физической культурой, направленные не только на развитие физических способностей учащихся, но и на стимулирование их интереса к физической культуре и спорту. Цели совершенствования студенческого спорта связаны с необходимостью формирования ценностей здорового образа жизни. Современный подход к развитию физической культуры и спорта среди молодежи предлагает системный подход к организации и осуществлению работы в области спорта и физической культуры [3].

Студенческий спорт является важной частью спорта как особого вида физической и умственной активности студенческой молодежи. Основным направлением является физическое воспитание и физическая подготовка студентов к занятиям спортом различного уровня [6].

**Задача и цели исследования**. Целью статьи является необходимость определения значения студенческого спорта в профессиональной карьере молодёжи; выявление основных тенденций его развития; определение новых способов подготовки студентов.

**Методика проведения исследования.** Для работы по внедрению эффективной системы формирования здорового образа жизни у молодежи путем радикального изменения видов спорта необходимо восстановить всю положительную работу в спортивном управлении Российской Федерации. В странах с развитой рыночной экономикой в современную эпоху административная система спортивной организации претерпела множество изменений. Таким образом, мы можем правильно сформулировать систему повышения эффективности занятий спортом для формирования молодой личности [2].

**Результаты исследования и их обсуждение**. Спорт не только укрепляет здоровье, но и формирует личностные качества. Физическая культура влияет на независимость, самосовершенствование, самоконтроль, формирует правильную ценностную ориентацию в образе жизни. Таким образом, спорт можно и нужно использовать для развития личности ученика. Можно выделить основные тенденции в развитии студенческого спорта:

1)Развитие спортивной базы;

2)Кадровое обеспечение;

3)Организационная работа и распределение обязанностей;

4)Мониторинг по различным показателям в области физической культуры и спорта как критерий эффективности работы;

5) Отделение адаптивной/коррекционной физической культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья;

6)Секция спортивной подготовки для улучшения общего физического состояния;

7) Отдел спортивной подготовки для высококвалифицированных кандидатов [4].

Анализ существующей системы повышения работоспособности молодежи показал, что законодательные и исполнительные органы в свободное время уделяют основное внимание созданию благоприятных условий для формирования здорового образа жизни молодежи, а также поддержке и

развитию спортивного менеджмента, маркетинга спортивных услуг и других аспекты спортивного маркетинга.

Распространение студенческого спорта среди молодежи и повышение его известности могут решить проблему систематического интереса молодежи к спорту. Это также должно способствовать отсутствию таких негативных социальных явлений, как алкоголизм и наркомания среди молодежи. Результаты исследований, проведенных отечественными экспертами, подтверждают эффективность спорта и физической культуры в профилактике негативных социальных явлений в молодежной среде [1]. Студенческий спорт имеет большое социальное значение. В настоящее время существуют проблемы, которые препятствуют развитию университетского спорта, но, на мой взгляд, мероприятия, которые проводит государство, имеют большое значение для этой проблемы и демонстрируют его приверженность ее решению [5].

**Заключение.** В заключении хотелось бы напомнить, что такаясистема улучшает студенческий спорт, новички познакомятся и затем выберут занятие по душе, а те, кто давно занимается спортом, улучшатся еще больше. Студенческий спорт активно развивается, но есть ряд проблем, решение которых позволяет выйти на более высокий уровень. Проанализировав проблемы в этой области: были выявлены возможные тенденции развития: важно разрабатывать и внедрять новые модели финансирования.

## Список литературы

1. Комплекс ГТО в структуре мониторинга физического воспитания студентов / Н.В.Кушнир, В.А.Питкин // Научные труды Кубанского государственного технологического университета,2015 №6 С.352-374.

2.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб: Лань,2003 , С.160.

3. Основы менеджмента и теории физической культуры / Е.Д.Вяльцева, А.В.Ежова – Воронеж, Ритм,2017. – С. 72.

4. Сазонцев В.И. Выявление сдерживающих факторов развития олимпийских видов спорта и направления совершенствования системы управления спортивной деятельностью // Физическое воспитание студентов, 2012, №1, С.100-104.

5. Фазлеева Е.В. Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов, 2015.

6. Шевченко С.В., Романенко Е.С., Ситак Л.А. Профессиональная модель личности студента в области формирования физической культуры, 2017.

УДК 796.011.3

# ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СТУДЕНТОВ ВУЗА

Анастасия Александровна Жукова[1], Павел Михайлович Гусев[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]n4stya142004@yandex.ru

***Аннотация.*** Исследование "Влияние спортивной деятельности на студентов вуза" анализирует воздействие спорта на студенческую жизнь. На основе анкетирования выявлено, что спорт положительно влияет на физическое и психологическое состояние, академическую успеваемость и социальные взаимодействия студентов. Результаты имеют значение для улучшения программ спортивной активности в университетах.

***Ключевые слова.*** Спорт, студенты, вуз, активность, здоровье, анкетирование, влияние, социализация, успеваемость, программы.

# THE INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITIES ON UNIVERSITY STUDENTS

Anastasia Aleksandrovna Zhukova[1], Pavel Mihailovich Gusev[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]n4stya142004@yandex.ru

***Abstract.*** The study "The Influence of Sports Activities on University Students" analyzes the impact of sports on student life. Based on surveys, it was found that sports positively affect the physical and psychological well-being, academic performance, and social interactions of students. The results are significant for improving sports activity programs in universities.

***Keywords.*** Sports, students, university, activity, health, survey, influence, socialization, academic performance, programs.

**Актуальность**. В современном обществе спорт играет важную роль в формировании здорового образа жизни, социализации молодежи и развитии физических и ментальных качеств. В этом контексте студенческий спорт выступает как один из ключевых компонентов образовательной среды, способствуя не только физическому развитию

студентов, но и формированию лидерских качеств, дисциплины, и командной работы [6].

Однако, в условиях быстро меняющегося общества и технологического прогресса, студенческий спорт сталкивается с новыми вызовами и тенденциями. Целью данной статьи является рассмотрение современных тенденций в развитии студенческого спорта и подготовки спортивного резерва.

В свете динамичных изменений в образовательной сфере и требований рынка труда, важно выявить актуальные проблемы и перспективы развития студенческого спорта, а также предложить рекомендации по улучшению системы подготовки спортивного резерва в университетах [1].

**Цель и задачи исследования.** Основной задачей данного исследования является анализ современных тенденций в развитии студенческого спорта и подготовки спортивного резерва с учетом текущих социокультурных и образовательных контекстов.

Цели исследования включают в себя:

1. Изучение структуры и организации студенческого спорта в университетах.

2. Анализ факторов, влияющих на эффективность тренировочного процесса студентов-спортсменов.

3. Оценка роли студенческого спорта в формировании лидерских качеств, дисциплины и командной работы у студентов.

4. Предложение рекомендаций по совершенствованию системы подготовки спортивного резерва и повышению эффективности студенческого спорта в университетах [2].

**Методика проведения исследования.** Для достижения поставленных целей и решения задач исследования была разработана следующая методика.

1. Обзор литературы. Систематический анализ академических статей, книг, отчетов и других научных источников, касающихся развития студенческого спорта и подготовки спортивного резерва.

2. Анкетирование. Проведение анкетирования студентов-спортсменов, тренеров, и руководителей спортивных клубов университетов, с целью выявление мнений и оценок участников процесса студенческого спорта относительно его организации, эффективности и проблем. В исследовании приняли участие 60 студентов в возрасте от 17 до 23 лет Казанского государственного энергетического университета.

3. Анализ данных. Проведение анализа статистических данных о результатах соревнований, а также оценка доступности и качества спортивной инфраструктуры в университетах [3].

**Результаты исследования и их обсуждение**. Мы провели анкетирования «Влияние спортивной деятельности на студентов вуза». Его результаты показали, что подавляющее большинство студентов (более 75%) занимаются спортом или участвуют в спортивных мероприятиях хотя бы один раз в неделю. Основные виды спорта, которыми предпочитают заниматься студенты, включают футбол, волейбол и плавание. Более 80% опрошенных считают, что спорт положительно влияет на их физическое и психологическое состояние, а также помогает справляться со стрессом. При этом около 60% участников анкеты отмечают улучшение академической успеваемости после занятий спортом. Большинство студентов (более 55%) участвуют в спортивных мероприятиях, и подавляющее большинство из них оценивает положительное влияние социального взаимодействия, которое они получают благодаря спорту (рис. 1).

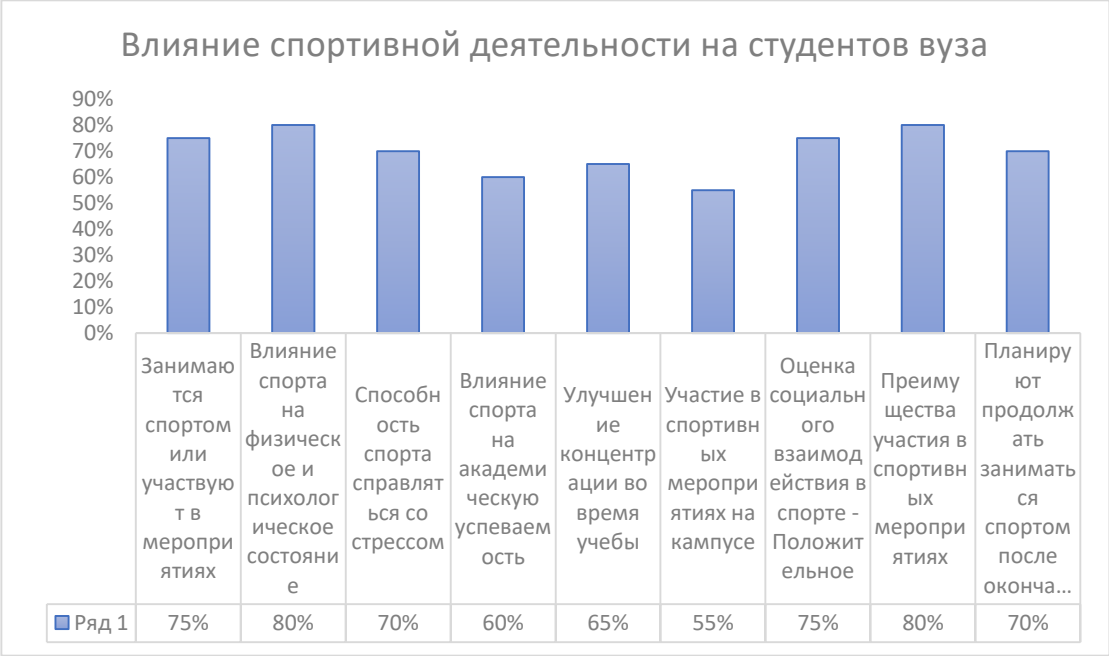



Рис. 1. Результаты анкетирования «Влияние спортивной деятельности на студентов вуза»

Анализ полученных данных позволяет выделить ряд ключевых результатов исследования, которые имеют важное значение для понимания современных тенденций развития студенческого спорта и подготовки спортивного резерва.

Первым значимым результатом является высокий уровень заинтересованности студентов в участии в спортивных мероприятиях и занятиях. Большинство опрошенных высказали положительное отношение к возможности включения спортивных занятий в свою учебную программу и отметили важность спортивной деятельности для поддержания здоровья и активного образа жизни.

Однако, обсуждая результаты исследования, важно отметить некоторые проблемы, выявленные в процессе анализа. В частности, были выявлены ограничения в доступе к современным спортивным объектам и оборудованию, что может негативно сказываться на качестве тренировочного процесса и развитии спортивного потенциала студентов-спортсменов [4,5].

**Заключение**. В результате проведенного исследования можно сделать следующие основные выводы:

Студенческий спорт играет важную роль в жизни университетов, способствуя не только физическому здоровью студентов, но и их общему развитию, социализации и формированию лидерских качеств.

Однако, существуют определенные проблемы и ограничения, которые могут затруднять развитие студенческого спорта и подготовку спортивного резерва. Среди них - нехватка доступной спортивной инфраструктуры, неравномерность финансовой поддержки, и ограничения в доступе к современному оборудованию и технологиям.

Для решения этих проблем необходимо принятие комплексных мер со стороны университетских администраций, включая обновление инфраструктуры, увеличение инвестиций в студенческий спорт, и разработку эффективных программ поддержки и развития спортивных клубов и команд.

В целом, студенческий спорт является важным компонентом университетской жизни, и его развитие и поддержка требуют системного подхода и совместных усилий со стороны всех заинтересованных сторон.

## Список литературы

1. Аникин А.А., Аникина Т.С. Функциональная готовность студентов-первокурс-ников "ГСГУ" к успешной сдаче норм комплекса "ГТО" // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. - Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. - С. 128-130.

2. Золотова М.Ю., Погодина О.А., Маскаева Т.Ю., Васильева О.Б., Глачаева С.Е. Роль элективных дисциплин по физической культуре и спорту в формировании

общекультурных компетенций бакалавра // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 11. - С. 43-45.

3. Колошкина В.А., Дударева И.М. Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи // Материалы Международной научно-практической конференции "II Европейские игры - 2019: психологопедагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов". - Т. 3. -Минск: БГУФК, 2019. - С. 114-117.

4. Перова, Г. М. Влияние мотивации студентов вузов на их физкультурную и спортивную деятельность / Г. М. Перова, А. В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. – 2021. – № 4. – С. 157-160.

Перова Г.М., Аникин А.А., Аникина Т.С. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе // Педагогическое образование и наука. - 2020. -№ 2. - С. 109-111.

5. Перова Г.М., Нечаев А.В. Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2019. - № 5. - С. 41-44.

6. Снегирев, Е. Г. Влияние командной спортивно-игровой деятельности на формирование управленческой готовности студентов технического ВУЗа : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Снегирев Евгений Геннадьевич. – Ленинград, 1990. – 26 с.

УДК 796.03

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Диляра Наилевна Ильясова[1], Павел Михайлович Гусев[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]dilyara.ilyasova.02@mail.ru

***Аннотация.*** Данная статья посвящена проблеме формирования здорового образа жизни среди студентов через спортивную деятельность. В статье рассматривается значимость спорта для физического и психического здоровья студентов, а также проблемы, с которыми они сталкиваются в процессе формирования здорового образа жизни. Особое внимание уделено роли университетов в поддержке

спортивной деятельности студентов и мерам по стимулированию их к занятиям спортом.

***Ключевые слова.*** Здоровый образ жизни, спортивная деятельность, студенческое здоровье, университетская поддержка, мотивация к спорту.

## PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS THROUGH SPORTS ACTIVITIES

Dilyara Nailevna Ilyasova[1], Pavel Mikhailovich Gusev[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]dilyara.ilyasova.02@mail.ru

***Annotation.*** This article is dedicated to the issue of promoting a healthy lifestyle among students through sports activities. The article discusses the importance of sports for the physical and mental health of students, as well as the challenges they face in forming a healthy lifestyle. Special attention is paid to the role of universities in supporting students' sports activities and measures to encourage them to engage in sports.

***Keywords.*** Healthy lifestyle, sports activities, student health, university support, motivation for sports.

**Актуальность.** В современном мире здоровый образ жизни становится все более важным аспектом для молодежи, особенно для студентов. Учеба, стрессы, недостаток движения и неправильное питание могут серьезно негативно сказаться на здоровье молодого поколения. Спортивная деятельность играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни среди студентов, помогая им поддерживать физическую форму, укреплять иммунитет, справляться со стрессом и повышать общий тонус организма. Поэтому изучение и поощрение спортивной активности среди студентов становится неотъемлемой частью образовательного процесса, обеспечивая им не только здоровый образ жизни, но и улучшенные показатели обучения и общего благополучия [2].

**Цель и задачи исследования.** Изучить влияние спортивной деятельности на формирование здорового образа жизни среди студентов и выявить факторы, способствующие активизации физической активности и привитию здоровых привычек. Цели исследования:

1. Изучить уровень физической активности студентов и их предпочтения в спортивных занятиях.

2. Оценить текущее состояние здоровья у студентов и выявить основные проблемы, связанные с недостаточной физической активностью.

3. Исследовать влияние спортивной деятельности на психологическое и физиологическое благополучие студентов.

4. Идентифицировать эффективные методы мотивации студентов к занятиям спортом и формированию здорового образа жизни.

5. Предложить рекомендации и разработать программу по содействию формированию здорового образа жизни среди студенческой аудитории через спортивную деятельность.

**Методика проведения исследования.** Для исследования влияния спортивной деятельности на формирование здорового образа жизни среди студентов предлагается следующая методика:

1. Опросник о физической активности: Включает вопросы о частоте и виде физических упражнений, проведенной времени на умеренную и интенсивную физическую активность.

2. Медицинское обследование: Изучение показателей здоровья студентов, включая анализ физической выносливости, здоровья сердечно-сосудистой системы.

3. Анкетирование по мотивации и интересам в спорте: Вопросы о мотивации к занятиям спортом, предпочтительных видах спорта и уровне удовлетворенности физической активностью.

4. Наблюдение и анализ результатов: Оценка изменений в поведении и здоровье студентов в результате участия в спортивных мероприятиях.

5. Сравнительный анализ: Сопоставление данных до и после участия студентов в спортивных мероприятиях для оценки эффективности спортивной деятельности на формирование здорового образа жизни[1].

Данные методы позволят не только оценить текущее состояние и интересы студентов в области спорта, но и выявить эффективность спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни среди студенческой аудитории.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Уровень физической активности студентов: - 65% опрошенных студентов утверждают, что занимаются спортом регулярно. - Самыми популярными видами спорта оказались фитнес и бег.

Состояние здоровья: - 30% студентов имеют проблемы с лишним весом и низким уровнем физической активности. - 45% отметили улучшение самочувствия и увеличение выносливости после начала занятий спортом.

Мотивация к спорту: - Около 60% студентов заявили, что главной мотивацией для занятий спортом является желание поддерживать здоровье и хорошую физическую форму.

Эффективность спортивной деятельности: - Улучшение показателей здоровья у 75% студентов, участвовавших в спортивных мероприятиях [3, 4].

Результаты исследования подтверждают значительное влияние спортивной деятельности на формирование здорового образа жизни среди студентов. Увеличение уровня физической активности и улучшение самочувствия после включения спорта в повседневную жизнь указывают на необходимость поддержания здорового образа жизни через регулярные физические занятия. Важно обратить внимание на значимость мотивации студентов к спорту, поскольку это может послужить ключевым фактором в поддержании активности. Разработка индивидуальных программ поддержки и мотивации может способствовать продолжению спортивной деятельности среди студентов и поддержанию здорового образа жизни в долгосрочной перспективе [6].

**Заключение.** В современном мире формирование здорового образа жизни среди студентов через спортивную деятельность играет ключевую роль в обеспечении их физического и психологического благополучия. На протяжении исследования было выявлено, что участие в спортивных мероприятиях способствует улучшению уровня физической активности, физической формы, а также общего самочувствия студентов. Мотивация к занятиям спортом играла значительную роль в успешности формирования здоровых привычек среди студентов. Повышение уровня физической активности и внедрение здоровых привычек в повседневную жизнь не только способствует укреплению здоровья, но и повышает общий уровень энергии, настроения и продуктивности. Важно продолжать усилия по развитию спортивной культуры среди студентов, содействовать регулярным занятиям спортом и проведению здоровых образа жизни[5]. Разработка индивидуальных программ поддержки и мотивации, расширение спортивных возможностей и организация здоровых мероприятий могут существенно влиять на формирование студенческой аудитории как активных участников в поддержании здорового образа жизни. Пусть спортивная деятельность станет неотъемлемой частью студенческой жизни, а здоровый образ жизни - не просто модой, а важным стандартом активной и счастливой студенческой жизни.

## Список литературы

1. Гаврилов Д.О. Формирование здорового образа жизни через спортивную деятельность: анализ современных тенденций / Научно-практический журнал "Здоровье и спорт". - 2020. - № 4. - С. 30-37.

2. Гончарова Е.Н. Значение физкультуры и спорта в жизни современного общества / Спорт и общество: сборник научных статей. - М.: Наука, 2017. - С. 30-35.

3. Иванов А.А. Роль спорта в поддержании здоровья / Физкультура испорт: научно-популярный журнал. - 2019. - Т. 5. - С. 20-25.

4. Иванов И.И. Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни студентов / Журнал "Физическая культура и спорт". - 2018. - Том 25. - № 2. - С. 45-52.

4. Кузнецова Е.М. Опыт успешной реализации спортивных программ в университетах / Материалы конференции "Здоровье студенческой молодежи". - Москва, 2016. - С. 205-210.

5. Сидоров Н.Н. Влияние спорта на психическое здоровье студентов / Журнал "Психология и спорт". - 2019. - Том 12. - № 3. - С. 78-85

6. Смирнова Г.И. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни / Научные исследования в области здоровья и физической культуры. - 2018. - Вып. 2. - С. 45-50.

УДК 796.011.3

# РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Семён Евгеньевич Копылов[1], Светлана Вячеславовна Абзалова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]semyon2002@mail.ru, [2]svabzalova@gmail.com

***Аннотация.*** Спорт среди студентов является важным составляющим в системе высшего и среднего учебного образования. Здоровье студентов, их физическое воспитание и спортивные достижения зависят от того, какой подход к развитию будет найден. В данной статье обсуждаются потенциальные выгоды и преимущества, которые могут быть получены от развития студенческого спорта, включая улучшенное здоровье и физическую форму студентов, укрепление командного духа и развитие лидерских навыков.

***Ключевые слова.*** Студент, студенческий спорт, высшее учебное заведение, развитие, спортивные программы, физическая активность.

# STUDENT SPORT DEVELOPMENT TRENDS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Semyon Evgenievich Kopylov[1], Svetlana Vyacheslavovna Abzalova[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]semyon2002@mail.ru, [2]svabzalova@gmail.com

***Annotation.*** Sports among students is an important component in the system of higher and secondary education. The health of students, their physical education and sporting achievements depend on what approach to development is found. This article discusses the potential benefits and advantages that can be gained from the development of collegiate sports, including improved student health and fitness, increased team spirit and the development of leadership skills.

***Keywords.*** Student, student sports, higher education institution, development, sports programs, physical activity.

**Актуальность.** Студенческий спорт занимает ключевые позиции в динамике развития активными занятиями в стране, так как они задают тенденцию развития здорового поколения. Существуют различные методы популяризации и развития спорта, предпринимаемые высшими учебными заведениями. Ежегодно проводятся спартакиады, ориентированные под различные группы обучающихся: первокурсников, иностранных студентов, студентов с ограниченными возможностями [1]**.** На базе высших учебных заведений функционируют студенческие спортивные клубы, в которые может попасть любой желающий. Данное самоуправление также активно участвует в проведении спортивных мероприятий внутри вуза. Организует различные форумы и конференции среди студентов, желающих принять активное участие в спортивной жизни университета. Реализовать себя не только в роли участника, но и как организатора спортивных мероприятий, пройдя через многие этапы и первые трудности создания тех или иных событий, а также коммуникации между студентами.

**Цель и задачи исследования.** Выявление перспективных направлений и способов популяризации занятий спортом и физической культурой среди молодёжи.

**Методика проведения исследования.** Анализ и обобщение информации, имеющейся в открытых литературных источниках.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Важным шагом к развитию студенческого спорта будет увеличение финансирования со стороны администрации университета, ведь зачастую для проведения дисциплин, а тем более современных не хватает требуемого оборудования и инвентаря. Также необходимым является интерес со стороны ректората

высшего учебного университета – преподаватели и другие работники ВУЗа могут показать отличный пример для каждого из студентов, что в дальнейшем положительно скажется на продвижении занятия спортом. Необходимы также регулярные собрания и интенсивыкасаемо здорового образа жизни, получения пользы от проведения свободного времени не за игрой в компьютер или вредными привычками. Их можно проводить в формате кейсов или игр с получением приятных бонусов в виде подарков и абонементов в спортивные залы с тренажерами. Эти факторы могут послужить отличной мотивацией для развития молодежного течения внутри университета [4, 5].

Немаловажным остается и демонстрация спортивных документальных фильмов или приглашение на открытые занятия известных личностей, добившихся значимых результатов в своем виде спорта. Эти люди способны изменить отношение молодого студента к занятиям спорту в лучшую сторону. При выступлении представителей бодибилдинга, гимнастики, рукопашного боя, спортивных игр и многих других видов спортивной деятельности, ярко видны достоинства и преимущества спорта, перспективность при совершенствовании человеческого духа и тела [2].

В Казанском Государственном Энергетическом Университете проводятся многочисленные мероприятия, которые являются результатом большой работы со стороны преподавательского состава и студентов-активистов, например, студенческий спортивный клуб «Энерго», который активно принимает участие во всех событиях АССК России и дает большие возможности для обучающихся развиваться и становится лучше.

**Заключение.** Подводя итог, можно сказать, что студенческий спорт имеет большой потенциал для развития, так как он способствует не только улучшению физической активности студентов, но и развитию лидерских навыков, укреплению командного духа и повышению успехов в академической области, его текущее состояние требует дальнейшего развития и улучшения, так как многие студенты испытывают проблемы и препятствия при участии в спортивных мероприятиях, обучающиеся проявляют большой интерес к участию в спортивных мероприятиях, и для их привлечения необходимо создание специализированных спортивных программ, повышение доступности спортивных объектов и проведение популяризационных мероприятий. Университеты и власти должны активно поддерживать и содействовать развитию студенческого спорта, предоставляя необходимые ресурсы и поддержку, чтобы спортивная

активность стала неотъемлемой частью студенческой жизни, а она в свою очередь позволит вырастить здоровое и продуктивное поколение [3].

## Список литературы

1.Аблурафиева Д.Э., Абзалова С.В. Популяризация спорта среди студенческой молодёжи / Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-1. С. 15-18.

2.Васенков Н.В., Закирова А.А., Рахматуллина Л.Ш., Галиуллина Я.С.Влияние СМИ на приобщение студентов к занятиям физической культурой и спортом. //Тенденции развития науки и образования.2023. №102-4. С. 99-101.

3.Матвеев В.С., Свирид А.А., Матвеева Л.А. Педагогическая технология формирования мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности студента // Ученые записки университета имени П.Г. Лесгафта. 2014. №11 (117). С. 90-94.

4.Муслимов Р.Р., Шарохина С.В., Красноруцкий И.Я., Концепция физического воспитания в высших учебных заведениях // Мир науки. Педагогика и психология, - 2018. С. 1-9.

5.Шевченко С.В., Романенко Е.С., Ситак Л.А. Профессиональная модель личности студента в области формирования экологической культуры «AustrianchournalofHumahitiesandSocialScienics. 2014. № 3-4. С.125-128.

УДК 796.015.14

# ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Ольга Владимировна Лапыгина
ФГБОУ ВО «СибГУ имени академика М.Ф. Решетнева»,
г. Красноярск, Российская Федерация
olyan089hu@mail.ru

***Аннотация.*** В данной статье рассматривается проблема студенческого спорта в системе высшего профессионального образования. Изучается состояние развития студенческого спорта в Российской Федерации и мире, исследуются перспективы развития студенческого спортивного движения, методика проведения исследования, результаты исследования и их обсуждение, делаются выводы о перспективах развития современного студенческого спорта.

***Ключевые слова.*** Студент, спорт, развитие, укрепление, перспективы.

# PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF MODERN STUDENT SPORTS

Olga Vladimirovna Lapygina
Reshetnev Siberian State University,
Krasnoyarsk, Russian Federation
olyan089hu@mail.ru

***Annotation.*** This article examines the problem of student sports in the system of higher professional education. The article examines the state of development of student sports in the Russian Federation and the world, examines the prospects for the development of the student sports movement, the methodology of the study, the results of the study and their discussion, and draws conclusions about the prospects for the development of modern student sports.

***Keywords.*** Student, sport, development, strengthening, prospects.

**Актуальность.** Современный студенческий спорт – важная составляющая активной жизни студентов, имеющая решающее значение для их физического и психологического развития. Он способствует формированию здорового образа жизни, командного духа, лидерских качеств и спортивного мастерства. Тем не менее, необходимо изучить перспективы развития современного студенческого спорта, чтобы понять его текущее состояние и предложить рекомендации по его совершенствованию.

**Цель и задачи исследования.** Цель данного исследования – проанализировать перспективы развития современного студенческого спорта. Для достижения этой задачи были поставлены следующие задачи:

1. Изучить актуальные исследования и статистические данные о современном студенческом спорте.
2. Определить основные проблемы, с которыми сталкиваются студенческие спортивные организации.
3. Предложить рекомендации по развитию современного студенческого спорта.

**Методика проведения исследования.** Для проведения исследования был использован комбинированный подход, включающий анализ литературы, анкетирование студентов и интервью с тренерами и администрацией университетов. Целью исследования было выявить текущее состояние студенческого спорта, его проблемы и перспективы развития.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно анализу литературы, студенческий спорт в последние годы становится все более популярным и разнообразным. В университетах создаются спортивные клубы и команды, проводятся соревнования и турниры. Однако был выявлен ряд проблем, которые препятствуют всестороннему развитию студенческого спорта.

Одна из главных проблем – недостаток финансирования. Большинство университетов не имеют достаточных средств для поддержки своих спортивных программ и предоставления необходимого оборудования и тренеров. Это ограничивает возможности студентов участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Одна из главных перспектив развития студенческого спорта заключается в улучшении материально-технической базы высших учебных заведений. Строительство и модернизация спортивных комплексов, залов, площадок и бассейнов создают благоприятные условия для студентов и позволяют им полноценно заниматься спортом. Современные спортивные залы, сооружения и инфраструктура не только способствуют повышению спортивного уровня студентов, но и повышают привлекательность спортивных мероприятий для зрителей. [2]

Другая проблема – нехватка времени. Студенты часто имеют большую учебную нагрузку, что затрудняет их участие в тренировках и соревнованиях. Необходимо разработать гибкое расписание тренировок, чтобы студенты могли совмещать спорт и учебу.

Исследование также показало, что студенческий спорт не всегда получает должное признание и поддержку со стороны руководства университетов. Необходимо создавать благоприятные условия для развития спортивных программ и добиваться поддержки со стороны руководства университетов. Увеличение финансовой поддержки университетских спортивных программ и команд может помочь поддержать спортивные таланты студентов. Предоставление стипендий, спортивных грантов и спонсорских программ поможет привлечь внимание молодых спортсменов и обеспечить их ресурсами, необходимыми для развития и достижения высоких результатов. Кроме того, такие финансовые возможности помогают улучшить тренировочный процесс и обеспечить доступность спортивной инфраструктуры для всех желающих заниматься спортом. [3]

Создание общественных спортивных организаций и клубов, а также обучающие семинары и тренинги для студентов и тренеров по спортивной подготовке и методике позволят повысить профессионализм и

квалификацию спортивных кадров. Кроме того, организация межвузовских соревнований и матчей воспитывает дух соперничества среди студентов и способствует их активному участию в спорте.

Однако, несмотря на эти проблемы, современный студенческий спорт имеет большой потенциал для развития. Студенты проявляют интерес и активно участвуют в спортивных мероприятиях. Они стремятся к высоким оценкам и совершенствуют свои спортивные навыки. Также было установлено, что студенческий спорт способствует формированию здорового образа жизни и повышению успеваемости. [1]

**Заключение.** Таким образом, современный студенческий спорт является одной из важных составляющих жизни современной молодежи. На основе проведенного исследования можно сделать выводы о перспективах развития современного студенческого спорта. Развитие студенческого спорта способствует сохранению и укреплению здоровья студентов, активизирует их интеллектуальную и физическую активность, а также способствует формированию дисциплины, настойчивости и командного духа – все это безусловно является основой для их успешной будущей карьеры. Для успешного развития необходимо увеличение финансирования спортивных программ, гибкий график тренировок, поддержка со стороны руководства университетов и постоянное стимулирование интереса студентов к спорту. Только так можно обеспечить полноценное развитие студенческого спорта и его важную роль в студенческой жизни.

## Список литературы

1. Гарянина, К. Д. Активная спортивная деятельность как платформа для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / К. Д. Гарянина // Молодой ученый. — 2017. — № 23 (157). — С. 338-340. — URL: https://moluch.ru/archive/157/44511/

2. Ежова, А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в высшей школе / А. В. Ежова, С.С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – № 3. – с. 37-39.

3. Чикляев, Е. Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е. Г. Чикляев, М. С. Бойченко // Молодой ученый. – 2022. – № 1 (396). – С. 68-69. – URL: https://moluch.ru/archive/396/87559 /

УДК 796.015.622.4

# ПРИМЕНЕНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА ОПАСНОСТИ ТРАВМ В ФУТБОЛЕ

Наиль Наркисович Садыков[1], Айсылу Энесовна Гатина[2]
[1] Поволжский государственный университет спорта и туризма, г. Казань, Россия
[2] Казанский государственный медицинский университет, г. Казань, Россия
[2]gatina2009Ace@yandex.ru

***Аннотация.*** В статье рассматриваются вопросы об использовании силовых тренировок для предотвращения травм в футболе и подтвердить их значимость. Тренировочные стратегии, включающие несколько компонентов, которые включают силовые упражнения, эффективны для снижения бесконтактных травм у футболистов. По мнению авторов, тренеры по силовой подготовке должны включать методы и средства такой подготовки в свои еженедельные тренировки, чтобы снизить вероятность травм у своих игроков.

***Ключевые слова.*** Футбол, травмы, силовые тренировки, эксцентрические тренировки, маховые тренировки.

# THE USE OF STRENGTH TRAINING TO REDUCE THE RISK OF INJURY HAZARDS IN SOCCER

Nail Narkisovich Sadykov[1], Aysylu Enesovna Gatina[2]
[1] Volga Region State University of Sports and Tourism, t. Kazan, Russia
[2] Kazan State Medical University, t. Kazan, Russia
[2]gatina2009Ace@yandex.ru

***Abstract.*** This article discusses the use of strength training to prevent injuries in soccer and confirms its importance. Training strategies with multiple components that include strength training exercises are effective in reducing non-contact injuries in female soccer players. According to the authors, strength coaches should incorporate the strength training methods suggested here into their weekly training sessions to reduce the likelihood of injury in their players.

***Keywords.*** Football, injuries, resistance training, eccentric training, flywheel training.

## Актуальность.

Высокий уровень участия в футболе - более 265 миллионов игроков по всему миру, зарегистрированных ФИФА (Международной федерацией футбольных ассоциаций), - наряду со сложными физическими нагрузками

предполагает повышенную распространенность травм. В действительности, средняя профессиональная футбольная команда с составом из 25 игроков обычно получает около 50 травм (мелких и крупных вместе взятых) в течение сезона. В среднем для игрока это означает от 1 до 2 травм, что приводит к отрыву от соревнований и тренировок на срок от 24 до 37 дней. В мире профессионального футбола травмы, особенно серьезные, могут иметь разрушительные последствия как для игроков, так и для клубов. Коленная травма, в частности, может быть катастрофической для карьеры футболиста. Когда игрок получает серьезное повреждение колена, как, например, разрыв крестообразной связки или повреждение хряща, это может привести к продолжительному отсутствию на поле и сложностям с восстановлением. Статистика показывает, что коленные травмы в футболе довольно часты. Около 50% всех травм, связанных с коленом, случаются во время футбольных матчей или тренировок. Для игроков, зависящих от физической формы, высокой скорости и физической выносливости, потеря способности играть из-за травмы колена может стать настоящей трагедией. Кроме того, футбольные клубы также могут пострадать от серьезных травм своих ключевых игроков. Потеря ведущего игрока из-за травмы может сказаться на результативности команды и ее позиции в турнирной таблице. Очки, потерянные из-за отсутствия важного игрока, могут привести к снижению шансов на успех в соревнованиях и затронуть положение клуба в чемпионатах. Таким образом, коленные травмы футболистов и их влияние на профессиональные клубы — это не только болезнь и утрата для игроков, но и потенциальная катастрофа для команд и их успеха в сезоне [2, с.65].

Тренерам по физической подготовке и спорту необходимо предоставить научную информацию и рекомендации о том, как правильно разрабатывать и назначать стратегии для профилактики бесконтактных травм в футболе.

**Цель исследования:** исследовать методы снижения риска травм в футболе через применение силовых тренировок, включая эксцентрические тренировки и тренировки с маховиком.

**Задачи:**

1. Проанализировать данные о высоком уровне травматичности в футболе и последствиях для игроков и клубов, чтобы выявить необходимость профилактических мер.

2. Изучить эффективность эксцентрических тренировок и тренировок с маховиком в снижении вероятности получения травм футболистами, а также их влияние на повышение выносливости игроков.

3. Исследовать практическое применение силовых тренировок, включая рекомендации по интенсивности, выбору упражнений и частоте тренировок, для эффективной профилактики травм у футболистов и улучшения результативности команды.

**Методика проведения исследования.**

Изучение литературы и других источников информации. Сбор информации по теме исследования из книг, журналов и сети Интернет.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

*Традиционная силовые тренировки.*

Вначале важно уточнить, что традиционная силовая тренировка - это термин, который включает в себя множество методов или упражнений. Например, двусторонние или односторонние упражнения, с внешней нагрузкой или без нее, со свободным весом (например, штанга, гантели) или на тренажерах - все они могут входить в эту категорию [1, с.113].

*Эксцентрические тренировки.*

Большое количество эксцентрических действий в футболе, таких как замедления, изменения направления и спринты, вызвало интерес к эксцентрическим тренировкам среди тренеров и медицинского персонала, тем более что большая часть травм в футболе происходит в период перехода от бега к прыжку (т.е. эксцентрическая фаза спринта). Для профилактики травм подколенного сухожилия недавно изучались эксцентрические тренировки в сравнении с тренировками для пояснично-тазовой области. Данные о тренировках для пояснично-тазовой области ограничены, и только в одном исследовании была выявлена связь между передним наклоном таза, боковым разгибанием туловища и увеличением травм подколенного сухожилия. В отличие от этого, ряд исследований продемонстрировал эффективность упражнения для уменьшения травм подколенного сухожилия. Таким образом, кажется, что эксцентрические упражнения, в частности, являются жизнеспособными вариантами для уменьшения травм у футболистов.

*Тренировка с маховиком.*

Тренировка с маховиком - это вид силовых тренировок, при котором сопротивление, необходимое для активации мышц, создается за счет инерции маховика, а не силы тяжести от отягощений, как при традиционных силовых тренировках. В отличие от силовых тренировок, тренировка с маховиком обеспечивает переменное сопротивление во всем

диапазоне движений, что облегчает изоинерциальную тренировку и эксцентрическую перегрузку.

Для стимулирования эксцентрической перегрузки используются негравитационные технологии, такие как изоинерционные устройства. Эта технология позволяет акцентировать эксцентрические нагрузки, используя энергию, накопленную в системе после максимального концентрического действия (т.е. инерционную кинетическую энергию, возникающую в результате раскручивания ремня), когда в конце эксцентрической фазы происходит короткое и концентрированное торможение. Тренеры могут управлять интенсивностью упражнений, используя различные маховики, которые характеризуются разным моментом инерции. Таким образом, более низкая инерция с более высокими скоростями, более коротким временем эксцентрическо-концентрического соединения и большей выработкой силы способствуют адаптации взрывных характеристик мышц, в то время как более высокая инерция с низкими скоростями требует большей эксцентрической нагрузки.

**Практическое применение.**

*Рекомендации по эффективному выполнению силовых упражнений и тренировок.*

Предыдущие исследования показали положительный эффект от нагрузок, использующих от 6 до 15 повторений. Объем и частота тренировок зависят от времени года (например, предсезон или межсезонье). В предсезонье следует проводить минимум 2 силовые тренировки в неделю с минимум 4 рабочими сетами по 2 упражнения (по 2 сета на упражнение). Однако во время соревновательного сезона время ограничено, и расписание меняется в зависимости от количества матчей.

Учитывая, что игроки должны быть эффективными в нескольких паттернах движения и во всех трех плоскостях направления, предлагается использовать комбинацию как двусторонних, так и односторонних силовых упражнений (например, двусторонние: приседания со спины и подъемы штанги на грудь; односторонние: приседания в висе на задней поверхности стопы, подтягивания и приседания на одной ноге). Эти предложения подтверждаются недавними эмпирическими исследованиями, сравнивающими двусторонние и односторонние тренировочные вмешательства у футболистов элитной академии.

*Эксцентрическая тренировка.*

Эксцентрические тренировки обычно включаются в регулярные тренировки на сопротивление, поэтому интенсивность, объем и частота эксцентрических тренировок должны учитывать запланированные

концентрические тренировки и наоборот. При планировании правильной дозы эксцентрических тренировок необходимо учитывать опыт игроков в этом виде тренировок. Для профилактики травм и, в частности, растяжений подколенного сухожилия, обычно рекомендуются выполнять в 1-3 сетах с 3-6 повторениями. Также можно использовать кластерные сеты, где обычно подходит объем из 3-5 сетов с 3-5 повторениями [3, с.197].

*Тренировка на маховике.*

Интенсивность тренировок на маховике характеризуется различным моментом инерции маховика. Наиболее часто используемый момент инерции (который варьируется в зависимости от выбранного упражнения) составляет от 0,05 до 0,145 кг*м$^2$. Тренировки на маховиках обычно включаются в комплексную программу, которая также включает традиционные силовые тренировки, упражнения с мячом и другие методы тренировки. Тренировки на маховиках доказали свою эффективность в качестве стимула для профилактики травм, когда 1-2 упражнения выполняются 2 дня в неделю с объемом от 3 до 6 сетов по 6-8 повторений. Хотя в межсезонье, когда соревновательная нагрузка выше, одна недельная тренировка может быть подходящей частотой. В научной литературе чаще всего встречаются такие упражнения, как приседания, выпады, разгибания ног, приседания с задним подъемом стопы и односторонние выпады на подколенное сухожилие с конусным пуллером [4, с.86].

**Заключение.**

Таким образом, рекомендуется проведение дополнительных проверок для определения правильной тренировочной нагрузки при использовании каждого из предложенных методов тренировки. Будущие исследования должны проверить, имеет ли конкретная методология тренировки определенные преимущества по сравнению с другими (например, эксцентрическая тренировка по сравнению с тренировкой на колесах) или комбинация методов может быть более эффективной, чем один метод тренировки, используемый изолированно (например, традиционная тренировка по сравнению с тренировкой на колесах). Тренировочные стратегии, включающие несколько компонентов (например, силовые упражнения, упражнения на баланс), в том числе силовые упражнения, эффективны для снижения бесконтактного травматизма у футболистов. Важно, чтобы футболисты внимательно контролировали свою тренировочную нагрузку. Регуляция тренировок поможет уменьшить риск травм и повысить эффективность тренировочного процесса.

## Список литературы

1. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.ISBN 978-5-7310-2537-9.

2. Малыгин А.В. 21 статья о спортивном маркетинге. Для тех, кто в игре / А. Малыгин — «Издательские решения» – 2020. – 234 с.

3. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2014. – 224 с.ISBN 97898515 2599 3.

4. Сидоров Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта. [Текст]: учеб. пособие /Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин, А. В. Погодин, С. А. Овчинников, Ю. Р. Силкин; Нижегор. гос. архитектур. - строит. ун - т: – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с. ISBN 978-5-528-00330-6.


УДК 796.342

# ВЛИЯНИЕ БОЛЬШОЕ ТЕННИСА НА ЖИЗНЬ СПОРТСМЕНА. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ВЫБОРЕ ДАННОГО ВИДА СПОРТА КАК ОСНОВНОГО.


Сергей Васильевич Севодин[1], Альбина Александровна Идрисова[2]

[1]ФГБОУ «КГЭУ», [2]ГАПОУ «МКС», г. Казань, Республика Татарстан

[1]sevodins@mail.ru, [2]alb.idrisowa@yandex.ru



***Аннотация.*** Большой теннис, как ключевой спорт в современном мире – достаточно актуальная тема в науке. В статье рассматриваются основные проблемы, связанные с популяризацией данного вида спорта в России. Также, приведены основные влияния этой игры на организм человека.


***Ключевые слова.*** Большой теннис, спорт, спортсмен.

# THE INFLUENCE OF TENNIS ON THE LIFE OF AN ATHLETE. MAIN PROBLEMS WHEN CHOOSING THIS TYPE OF SPORT AS A MAIN SPORT


Sergey Vasilievich Sevodin[1], Albina Aleksandrovna Idrisova[2]

[1] "KSPEU", [2]GAPOU "ISS", Kazan, Republic of Tatarstan

[1]sevodins@mail.ru, [2]alb.idrisowa@yandex.ru

***Annotation.*** Tennis, as a key sport in the modern world, is a fairly relevant topic in science. The article discusses the main problems associated with the popularization of this sport in Russia. Also, the main effects of this game on the human body are given.

***Keywords.*** Tennis, sport, athlete.

На сегодняшний день в большом теннисе сохраняется множество правил и требований, основоположниками которых стал «лаун-теннис» начала XIX века. Следует отметить, что видоизменен он был не полностью и с тех пор активно набирал популярность у различных слоев населения. Вскоре, большой теннис внесли в программу Олимпийских игр, в которой данный вид спорта остается и в настоящее время.

**Актуальность.** Во всем мире продолжает расти количество спортивных секций и олимпийских школ, а также активно продвигаться здоровый образ жизни, что, несомненно, увеличивает число любителей и профессиональных спортсменов конкретно в этом виде деятельности. Международная федерация тенниса, которая объединяет 205 национальных организаций, активно продвигает данную игру в массы, занимаясь популяризацией большого тенниса по всему миру. [5]

**Цель и задачи исследования**. Выявить определенные закономерности в проблематике данного вида спорта и основных сложностей при овладении дисциплины. Необходимо определить специфику и состояние большого тенниса в России и повсеместно.

Средства, которые использованы при подготовке данной статьи включают в себя информационные источники информации, логические рассуждения.

**Методика проведения исследования.** Остается не до конца изученным заслуга большого тенниса как вида спорта. Необходимо провести анализ и синтез литературных источников, сравнить и сопоставить спортивные факты, а также применить статистические методы в данной работе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Личностные качества успешных теннисистов обусловлены эмоциональной и психологической устойчивостью при возникновении стрессовых ситуаций. Кроме того, человеку рекомендуется иметь твердый характер и качества экстраверта.

Для воспитания успешного спортсмена необходимо принимать во внимание особенности двигательных и психических возможностей, тем самым выстраивая эффективную систему подготовки к соревнованиям [2].

Большой теннис полезен, как спорт с аэробными нагрузками, благодаря которым спортсмен менее подвержен сердечно-сосудистым

заболеваниям, чем его сверстники. Причиной этому является обогащение тканей организма кислородом. Также, улучшается дыхательная система, поскольку через легкие происходит сам процесс насыщения крови. Улучшение нервной системы основано на подобном принципе. Обогащенные кислородом ткани воздействуют на головной мозг, который, в свою очередь, помогает организму в улучшении настроения и гормонального фона. [1]

Благодаря особой диете, спортсмен эффективно восполняет свою энергию, потраченную на занятии спортом. По статистике, теннисист за игру может потерять около трех килограмм веса [3]. Поэтому очень важно включать в свой рацион продукты богатые белком и витаминами.

Спортсмену рекомендуется употреблять мясо, печень, морепродукты, мед и фрукты. Особый состав говядины, рыбы, бананов, винограда, фиников и шоколада помогает организму человека дольше усваивать данные продукты, тем самым, передавая большое количество энергии телу. [4]

При сравнении спортсменов ФГБОУ ВО «КГЭУ», которые играют в теннис на любительском уровне, был проведен опрос, состоящий из 10 базовых вопросов на основе темы большого тенниса.

По результатам опроса, оказалось, что большая часть студентов занимались данным видом спорта и не делали больших успехов только из-за низкого волевого потенциала. Такие люди получали удовольствие от самой игры, а не от результата и достижения определенных побед. Также, у них была занижена готовность к риску, как и у другой группы опрашиваемых.

Во второй группе были показаны обратные результаты, которые характеризовали спортсменов, как людей с высоким уровнем воли, поскольку у них была более выражена амбициозность в развитии своих физических характеристик и в спорте в целом (рис. 1). Преимущественно, в этой группе находились студенты, занимающиеся теннисом профессионально. В среднем, спортсмены из этой группы более готовы к риску, чем в первой группе опрашиваемых. Результат показал 85% среди опрашиваемых у второй группы и 15% среди первой (рис. 2).

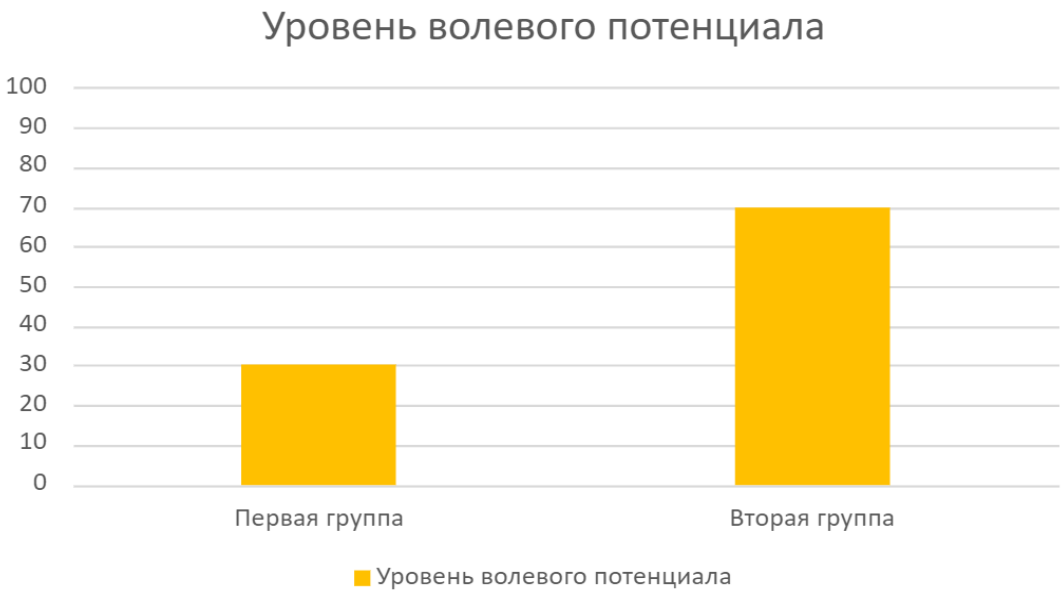



Рис. 1 – Уровень волевого потенциала опрашиваемых групп студентов ФГБОУ ВО «КГЭУ»

Рис. 2 – Уровень опрашиваемых по готовности к риску.

**Заключение.** Следует отметить, что основой большого тенниса является динамичность и подвижность игры, а также хорошая силовая и скоростная подготовка спортсмена. Благодаря которым организм спортсмена не только переносит определенные физические нагрузки, но и улучшает кровоснабжение, нервную систему, иммунитет человека, а также происходит формирование волевых качеств.

## Список литературы

1. Абрамов, Р. Н. Профессиональный теннис: субкультура, биография, спортивная индустрия /Р. Н. Абрамов, Я. И. Воронова // Журнал социологии и социальной антропологии. - 2008. - Т. 11. -№ 2. - С. 53-66.

2. Васенков Н.В., Васенков В.Н. Роль физической культуры в жизни студента. / Вопросы педагогики. -2021. -№ 11-1. –С. 63-66.

3. Воронов, Н. А. Становление и развитие игры в большой теннис / Н. А. Воронов // Современные научные исследования и разработки. — 2018. — № 6 (23). — С. 156—160.

4. Нечаев, С. В. Теннис как социально-политический и культурный феномен в XX—XXI вв.: историография проблемы / С. В. Нечаев // Восьмые байкальские международные социально-гуманитарные чтения : в 2 т. — Иркутск : Иркутский государственный университет, -2015. — С. 171—180.

5. Севодин С.В., Зейтуллаев Р.С. Настольный теннис / Тенденции развития науки и образования. -2023. -№ 99-6. –С. 120-122.

УДК 796.011.3

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Карина Игоревна Сугуняева[1], Альберт Багъзанурович Хабибуллин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]rkiyamova92@gmail.com, [2]khabibullin-1972@mail.ru

***Аннотация***. В данной статье рассматривается роль и значение физической культуры, область физического воспитания в высших учебных заведениях, анализируются особенности планирования и организации физической культуры, исследуются основные аспекты внедрения физической активности в учебный процесс, а также ее влияние на общее физическое и психическое благополучие студентов.

***Ключевые слова.*** Физическая культура, спорт, физическое здоровье, студент, вуз.

# PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Karina Igorevna Sugunyaeva[1], Albert Bagzanurovich Khabibullin[2]
[1,2] "KSPEU", Kazan, Republic of Tatarstan
[1] karinka.belaua@mail.ru , [2]khabibullin-1972@mail.ru

***Annotation.*** This article examines the role and importance of physical culture, the field of physical education in higher educational institutions, analyzes the features of planning and organizing physical culture, examines the main aspects of introducing physical activity

into the educational process, as well as its impact on the overall physical and mental well-being of students.

***Keywords.*** Physical education, sports, physical health, student, university.

**Актуальность.** Физическая культура в высших учебных заведениях остается актуальной и играет важную роль в формировании полноценной личности студентов. Этот предмет в вузе — один из самых продолжительных по количеству выделяемых часов. И это неспроста, ведь дисциплина содержит определенные задачи, способствующие развитию физических возможностей человека.

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является изучение важности предмета физической культуры у студентов в высших учебных заведениях для понимания влияния этого предмета на их физическую производительность, формирование личности и мотивационного отношения к спорту.

Задачами исследования являются:

1. установление значимости физической культуры у студентов в высших учебных заведениях, ее история происхождения, свойства;
2. определение влияния физической культуры на общее здоровье студентов;
3. исследование влияния физической культуры на психологические аспекты.

**Методика проведения исследования.** Современный образ жизни зачастую сопряжен с длительным проведением времени за компьютером. Из-за этого физическая активность становится особенно важной. Для того, чтобы каким-либо образом поддерживать физическую деятельность организма, человек занимается спортом. Занятия спортом не только поддерживают организм в хорошей форме, но и способствуют улучшению общего здоровья, укреплению иммунитета и улучшению психического состояния. Кроме того, регулярные занятия спортом помогают улучшить выносливость, координацию движений и гибкость, а также уменьшают риск заболеваний сердечно-сосудистой системы. [2]

Студенты, как перспектива всех людей, должны получить физическое воспитание и освоить основные спортивные навыки. Физическое воспитание и спортивные навыки имеют неоспоримое значение для студентов, их развития и успешной интеграции в общество. Таким образом, она должна быть вовлечена в учебную программу в занятиях физической культурой.[1]

Исследование проводится с использованием анализа научных статей, а также анализа программ физической подготовки в высших учебных заведениях.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Федеральные законы и нормативные акты, устанавливающие правила и стандарты физического воспитания молодежи в России, включают в себя:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
2. Постановление Правительства РФ "Об утверждении государственного стандарта физического воспитания"
3. Нормативные документы Министерства спорта Российской Федерации, регулирующие физическое воспитание и спорт в школах и общеобразовательных учреждениях
4. Региональные законы и нормативные акты, устанавливающие особенности физического воспитания в конкретных субъектах Российской Федерации

В этих документах устанавливаются обязательные нормативы и стандарты физической культуры и спорта для учащихся образовательных учреждений, определяются требования к проведению занятий физической культурой и спортом в школах, учебных заведениях и других образовательных учреждениях. Также регламентируются вопросы организации соревнований, физкультурно-спортивных мероприятий и развития физической культуры в обществе.

Задачи физической культуры [3]:

1.Формирование физической культуры студентов как одного из аспектов их общей культуры.

2.Поддержание и укрепление здоровья студентов.

3.Развитие физических способностей и базовых физических навыков.

4.Формирование у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни и регулярной физической активности.

5.Повышение общекультурного уровня студентов через занятия спортивными видами и физическими упражнениями.

6.Подготовка студентов к самостоятельному проведению физических занятий и поддержанию активного образа жизни после окончания учебы.

Эти задачи направлены на обеспечение комплексного развития личности студентов и подготовку их к успешной жизни в обществе.

Здоровый образ жизни в студенческом возрасте является важной составляющей дальнейшей жизни человека. Именно в этот период формируются и закрепляются привычки, отношение к себе, своему здоровью. Важны все составляющие ЗОЖ – физическая активность,

здоровое питание, избегание вредных привычек, забота о психическом здоровье, правильная гигиена, сонти т.д. И именно на занятиях физической культуры происходит пропаганда здорового образа жизни, формируется дисциплина студентов, командный дух, улучшается психологическое состояние, повышается концентрация, что важно для учебы, укрепляется здоровье ( профилактика заболеваний).[4]

После завершения обучения по дисциплине физическая культура студент может приобрести умение работать над улучшением своего физического состояния, развить навыки ведения активного образа жизни, овладеть базовыми знаниями по различным видам спорта и методам тренировок, а также улучшить свои навыки ведения здорового образа жизни. Также студент может приобрести лучшую физическую форму, повышенную выносливость и улучшенную координацию движений. В зависимости от уровня обучения и специализации, студент также может приобрести углубленные знания в области спортивной науки, физиологии, техники и тактики вида спорта. В целом, завершение обучения по физической культуре может обеспечить студенту лучшее понимание принципов здорового образа жизни и способы его поддержания. Эти навыки и знания могут быть полезны в повседневной жизни студента, помогая поддерживать здоровье и активный образ жизни, а также в профессиональной деятельности. Это все, что необходимо для формирования и развития разносторонних физических способностей человека, и, как следствие, мотивированного и успешного человека во многих сферах жизнедеятельности. [5]

**Заключение.** Физическая культура в высших учебных заведениях России является важной составляющей образования студентов. Учебные программы включают в себя разнообразные физические упражнения, спортивные мероприятия и занятия по выбору спортивных видов. Кроме того, физическая культура способствует формированию дисциплины, упорства и командного духа у студентов. Активные занятия спортом также стимулируют умственную деятельность студентов и помогают снять стресс, связанный с учебным процессом.

Внедрение элементов физической культуры в образовательный процесс высших учебных заведений не только способствует улучшению физического здоровья студентов, но и оказывает положительное влияние на их психологическое состояние, социальную адаптацию и общую успеваемость. Поэтому, поддержка и развитие физической культуры в высших учебных заведениях остается актуальной и важной задачей.

## Список литературы

1. Васенков Н.В., Васенков В.Н. Роль физической культуры в жизни студента Вопросы педагогики. 2021. № 11. С.

2. Фролов А.С. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой / В книге: Тинчуринские чтения. Тезисы докладов XIII Молодежной научной конференции. Под общей редакцией Э. Ю. Абдуллазянова. 2018. С. 77-79.

3. Хайруллин И.Т., Галиев Р.Р., Валиев Р.М., Сунгатуллин Р.И. Роль средств физической культуры в повышении работоспособности студентов / Глобальный научный потенциал. 2020. № 4 (109). С. 79-82.

4. Хайруллин И.Т., Лоскутов М.А., Сальлев И.В. Социальная роль занятий физической культуры и студенческого спорта в развитии общества / Вопросы педагогики. 2018. № 8. С. 77-79.

5. Хайруллин И.Т., Хузин И.И. Обучение в вузе как важный этап формирования здоровьесберегающих компетенций / В сборнике: Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. 2019. С. 276-280.


УДК 796.015.14

# ВЛИЯНИЕ АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ


Роберт Ильсурович Хуснетдинов[1], Виолетта Григорьевна Чернова[2]

[1,2]ЧОУ ВО «КИУ им. В.Г.Тимирясова», г. Казань, Республика Татарстан

[1]khusnetdinov1992@mail.ru, [2]vichernova.1719@gmail.com



***Аннотация.*** В статье рассматривается взаимосвязь между проведением атлетических тренировок и улучшением функциональных показателей у футболистов. В рамках исследования были тщательно изучены различные виды атлетических упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Особое внимание в работе уделяется определению конкретных показателей, которые могут быть улучшены во время тренировочного процесса.



***Ключевые слова.*** Футбол, спорт, физическая культура, спортивная подготовка, образовательный процесс, эффективность, здоровье.


# INFLUENCE OF ATHLETIC EXERCISES ON FUNCTIONAL INDICATORS OF FOOTBALL PLAYERS 17-18 YEARS OLD

Robert Ilsurovich Khusnetdinov[1], Violetta Grigorevna Chernova[2]
[1,2]«KIU named after V.G. Timiryasov», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]khusnetdinov1992@mail.ru,[2]vichernova.1719@gmail.com

***Annotation.*** The article discusses the relationship between conducting athletic training functional parameters in soccer players. Various types of athletic exercises used in the training process were carefully studied within the framework of the research. The work specifically focuses on identifying specific indicators that can be improved during the training process.

***Keywords.*** Physical education, sports, football, sports training, health, efficiency, educational process.

**Актуальность.** Современный уровень развития футбола требует высокой физической подготовки футболистов, включая в себя силовые качества, скоростную и специальную выносливость [1, с.340]. Методика воспитания силовых навыков, нуждается в улучшении, особенно на этапе спортивного совершенствования. Как показывают исследования, на данном этапе, спортсмены уступают юным футболистам в уровне силовой готовности. Следует обратить должное внимание на формирование основных систем жизнеобеспечения и их модификации. На данном этапе так же происходит активная морфологическая перестройка организма и интенсивное психическое развитие, укрепление нервной системы и приспосабливание физиологических систем.

Этап спортивной модификации благоприятен для формирования и развития спортивных навыков и способностей детей. Повышение эффективности тренировочного процесса требует учета особенностей индивидуального развития каждого тренируемого ребенка [2, с.113].

**Цель и задачи исследования.** Определить влияние разработанного комплекса специальных легкоатлетических упражнений на физические данные футболистов старшего школьного возраста.

**Методика проведения исследования.** Для получения достоверных результатов исследования была создана программа упражнений, направленная на развитие основных мышечных групп, которая использовалась на экспериментальной группе. Контрольная группа использовала тренировочный комплекс старшей школы.

Был проведен анализ научной литературы, который помог оценить актуальность проблемы и определить ключевые аспекты.

Для получения объективной картины был проведен анализ статистических данных, касающихся функциональных показателей особенностей в исследуемых группах.

В начале эксперимента была проведена диагностика для определения исходных данных подростков в исследуемых группах.

**Таблица 1**

Исходные показатели функциональной подготовленности экспериментальной и контрольной групп

| Статистические характеристики | | ЖЕЛ, мл | Проба Летунова, уд/с | Индекс Руфье | Проба Штанге, с |
|---|---|---|---|---|---|
| Контрольная | Xср. | 3936,66 | 66,06 | 5,27 | 54,86 |
| | Sig | 182,99 | 1,65 | 1,03 | 6,82 |
| | V% | 4,64 | 2,5 | 19,63 | 12,43 |
| | Sx | 47,25 | 0,42 | 0,26 | 1,76 |
| Экспериментальная | Xср. | 3963,33* | 66 | 4,88 | 53,46* |
| | Sig | 1,45 | 1,46 | 0,68 | 6,24 |
| | V% | 4,47 | 2,21 | 13,93 | 11,68 |
| | Sx | 0,37 | 0,37 | 0,17 | 1,61 |

Примечание: * - достоверные различия ($p<0,05$)

Полученные нами результаты у спортсменов исследуемых групп в начале эксперимента, в двух показателях, были практически одинаковыми. Однако, в двух показателях общефизической подготовленности (проба Штанге и индексе Руфье) имеет место достоверные различия ($p<0,05$). В первом показателе (индексе Руфье) 4,88±0,17 учащиеся экспериментальной группы показатели более лучшие результаты, чем в контрольной группе 5,27±0,26. А во втором показателе (проба Штанге, с) 54,86±1,76 учащиеся контрольной группы опережают сверстников из экспериментальной группы 53,46±1,61.

По разработанной методике, спортсмены занимаются в течение 24-х недель. Тренировки содержат в себе комплекс из 9-ти основных упражнений, направленных на развитие основных мышечных групп. В экспериментальной группе занятия проводились 3 раза в неделю, при этом каждые 4 недели нагрузка увеличивалась. Контрольная группа использовала тренировочную программу спортивной школы.

**Таблица 2**

Программа упражнений, направленная на развитие функциональных показателей у футболистов на этапе спортивного совершенствования.

| № | Упражнения | Дозировка (недели) | | | | Ому |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | Глубокие приседания со штангой на плечах (40% от собственного веса) | 2х10 | 2х10 | 2х10 | 2х10 | Ноги на ширине плеч, темп средний, упражнение выполнять со страховкой |
| 2 | Жим штанги лежа широким хватом (50% от собственного веса) | 2х10 | 2х10 | 2х10 | 2х10 | Штангу опускать вниз медленно до касания груди, вверх быстрее |
| 3 | Подтягивание | 2х Max | 2х Max | 2х Max | 2х Max | Темп медленный, упражнение выполнять за счет мышц спины |
| 4 | Тяга в штанге в наклоне (40% от собственного веса) | 2х10 | 2х10 | 2х10 | 2х10 | Темп средний, в наклоне спину держать прямо |
| 5. | Жим штанги из-за шеи широким хватом (55% от собственного веса) | 2х8 | 2х8 | 2х8 | 2х8 | При опускании штанги выполнять вдох, при поднятии выдох |
| 6 | Бицепс со штангой стоя (45% от собственного веса) | 2х8 | 2х8 | 2х8 | 2х8 | Локти назад не отводить, темп средний |
| 7 | Трицепс со штангой стоя (45% от собственного веса) | 2х18 | 2х8 | 2х8 | 2х8 | Темп средний, правильное дыхание |
| 8 | Мышцы голени в станке сидя двумя ногами (60% от собственного веса) | 2х15 | 2х15 | 2х15 | 2х15 | Движение вверх выполнять с ускорением, вниз медленно |
| 9 | Брюшной пресс: подъем туловища на наклонной доске (20 раз) | 2х20 | 2х20 | 2х20 | 2х20 | Руки за головой, короткие движения, темп средний |

примечание: 2х10, 2 - количество подходов; 10 - количество повторений

В завершении эксперимента было проведено повторное тестирование для определения исследуемых показателей футболистов.

Результаты тестирования показателей способностей в исследуемых группах наглядно представлены в таблицах 3.

**Таблица 3**

Сравнение функциональных показателей футболистов экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента.

| Статистические характеристики | | ЖЕЛ, мл | | Проба Летунова, уд/с | | Индекс Руфье | | Проба Штанге, с | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | В начале | В конце | В начале | В конце | В начале | В конце | В начале | В конце |
| Контрольная | Xср.<br>Sig<br>V%<br>Sx | 3936,66<br>182,99<br>4,64<br>47,25 | 4310<br>175,3<br>4,06<br>45,26 | 66,06<br>1,65<br>2,5<br>0,42 | 66<br>1,46<br>2,21<br>0,37 | 5,27<br>1,03<br>19,63<br>0,26 | 4,29<br>0,75<br>17,6<br>0,19 | 54,86<br>6,82<br>12,43<br>1,76 | 63,4<br>5,88<br>9,28<br>1,51 |
| Экспериментал-ная | Xср.<br>Sig<br>V%<br>Sx | 3963,33<br>1,45<br>4,47<br>0,37 | 4116,66<br>181,35<br>4,4<br>46,82 | 66<br>1,46<br>2,21<br>0,37 | 67,09<br>1,94<br>2,7<br>0,53 | 4,88<br>0,68<br>13,93<br>0,17 | 4,91<br>1,0<br>21,67<br>0,27 | 53,46<br>*<br>6,24<br>11,68<br>1,61 | 59,26<br>7,91<br>13,34<br>2,04 |

*Примечание*: * - различие между результатами ЭГ и КГ достоверно ($p<0,05$)

Сравнивая, результаты тестирования функциональных показателей футболистов экспериментальной и контрольной групп, было выявлено, что в конце исследования различия во всех исследуемых показателях между группами достоверные ($p<0,05$). Во всех показателях футболисты экспериментальной группы опережают своих сверстников из контрольной группы (Таблица 2).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Разработанный комплекс успешно повысил функциональные показатели спортсменов, подтверждено полученными результатами в ходе исследования. Более того, исследование также подтвердило, что специализированные атлетические тренировки способствуют снижению риска получения травм футболистами. Это связано с развитием мышц, улучшением стабильности суставов и развитием способности к быстрому изменению направления движения [3, с.118].

**Заключение.** Анализ литературы указывает на отсутствие специально разработанных методик силовой подготовки, адаптированных к различным аспектам тренировочного процесса футболистов. Результаты исследования позволяют сделать вывод о положительном влиянии

атлетических упражнений на функциональные показатели футболистов. Обнаружено, что систематическое проведение таких тренировок способствует улучшению описанных функциональных показателей, что в свою очередь важно для повышения эффективности игры и достижения высоких спортивных результатов. Однако наблюдается некоторое отставание в некоторых навыках у ряда спортсменов от нормативов для футболистов 17-18 лет.

В завершении исследования было подтверждено, что имеются статистически значимые различия в функциональных показателях между экспериментальной и контрольной группами на конечном этапе эксперимента. Уровень значимости, представленный как $p<0,05$, указывает на статистическую достоверность этих различий.

## Список литературы

1. Денисенко, Д.Ю. К Вопросу использования тренировочных устройств в подготовке спортсменов / Д.Ю. Денисенко, Г.Х. Идрисов, Р.Р. Азиуллин, В.А. Замятин, Е.Б. Кузьмин // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: международная научно-практическая конференция. – Казань : ПовГАФКСиТ, 2013. – С.340 – 343.

2. Фаттахов, Р.В. Значение педагогического мастерства при обучении футболу / Р.В. Фаттахов, Э.Л. Можаев, Д.Ю. Денисенко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 2 (19). – С. 113-118.

3. Шамардин, А.И. Функциональная подготовка в футболе: учебное пособие / А.И. Шамардин, С.А. Российский, И.Н. Солопов, А.А. Шамардин. – М. : Градиент, 2009. - С.264

# СЕКЦИЯ 5. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И IT-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, И ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

УДК 796.015.14

## ПРИМЕНЕНИЕ ГЕЙМИФИКАЦИИ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

София Денисовна Арефьева[1], Светлана Вячеславовна Абзалова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ» г. Казань, Республика Татарстан
[1]sofiya12012004@mail.ru, [2]svabzalova@gmail.com

***Аннотация.*** Статья рассматривает использование геймификации и интерактивных технологий в контексте повышения мотивации студентов к физической активности. Исследование анализирует актуальностьи дальнейшую перспективу геймификации, включая игровые элементы, бейджи, и системы наград, а также применение интерактивных технологий, таких как виртуальная реальность и мобильные приложения.

***Ключевые слова.*** Геймификация, компьютерная игра, структурный подход, оператор, физическая активность, мотивация.

## THE USE OF GAMIFICATION AND INTERACTIVE TECHNOLOGIES TO INCREASE STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY

Sofiya Denisovna Arefyeva[1], Svetlana Vyacheslavovna Abzalova[2]
[1,2]«KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]sofiya12012004@mail.ru, [2]svabzalova@gmail.com

***Annotation.*** The article explores the use of gamification and interactive technologies to enhance students' motivation for physical activity. The study analyzes the effectiveness of various gamification methods, including game elements, badges, and reward systems, as well as the application of interactive technologies such as virtual reality and mobile applications.

***Keywords.*** Gamification, computer game, structural approach, operator, physical activity, motivation.

**Актуальность**. В современном мире, где многие студенты проводят большую часть времени перед компьютерами и гаджетами, важно найти

способы мотивировать их к физической активности. Одним из эффективных подходов является использование геймификации и интерактивных технологий. В данной статье рассматривается, как именно геймификация и интерактивные технологии могут помочь повысить мотивацию студентов к физической активности.

Геймификация– это применение игровых элементов и механик в неигровых ситуациях. В контексте физической активности, геймификация может включать использование игровых заданий, достижений, рейтинговой системы и других элементов, которые могут стимулировать студентов к выполнению упражнений и достижению конкретных целей [2].

Примеры геймификации:

- Использование приложений и устройств для отслеживания физической активности.
- Организация спортивных соревнований с различными игровыми элементами, такими как награды, бейджи, таблицы лидеров и командные испытания.
- Создание тренировок или физических заданий с элементами игры, которые мотивируют студентов соревноваться сами с собой или с другими.

Примеры геймификации в физической активности:

1. Мобильное приложение «FitQuest»: Пользователи могут устанавливать себе физические цели, получать баллы и награды за достижение целей, а также участвовать в соревнованиях и турнирах с другими пользователями (рисунок 1) [4].

2. Интерактивный тренажер виртуальной реальности «ActiveRunner»: Пользователи могут бегать по виртуальным трассам, соревнуясь с другими игроками и получая достижения за преодоление определенных расстояний [5].

**Цель и задачи исследования**. Основнаяцель исследования – изучение влияниягеймификации на уровень мотивации студентов. Задачи исследования:

1. Оценить уровень и проанализировать воздействие геймификации на изменение учебной мотивации.
2. Рассмотреть способы применения использования геймификация и других технологий на вовлеченность и мотивацию студентов.
3. Обнаружить различные ограниченияпри использованиигеймификациив вузе.

**Методика проведения исследования**. Методология включала в себя анализ проблемы, анкетирование и тестирование. Анкетирование было разделено на несколько этапов: 1. Отношение к геймификации; 2. Используемые механики геймификации. В исследовании приняли участие 50 студентов в возрасте от 18 до 22 лет Казанского государственного энергетического университета.

**Результаты исследования и их обсуждение**. Согласно нашему опросу «Интеграциягеймификации в программы физической активности студентов вуза», приводит к заметному увеличению мотивации и вовлеченности. Большинство студентов ответило «Да, мотивация повышается» (это примерно 52%). Данные исследования показывают, что студенты, участвующие в таких программах, проявляют более высокий уровень мотивации и соблюдают режим физической активности в 25% больше случаев.

Согласно другому нашему опросу на тему «Перспектива геймификации в вузовской среде», геймификацияпо-настоящему имеет большие перспективы с точки зрения студентов. Примерно 55% ответило, что «Да, повысит мотивацию» и «Да, перспектива значительна».

Также опрос на тему «Использование сторонних приложений» дал положительный результат. Примерно 25% ответило «Да, использую» (рис. 1), и около 30% «Планирую в будущем».

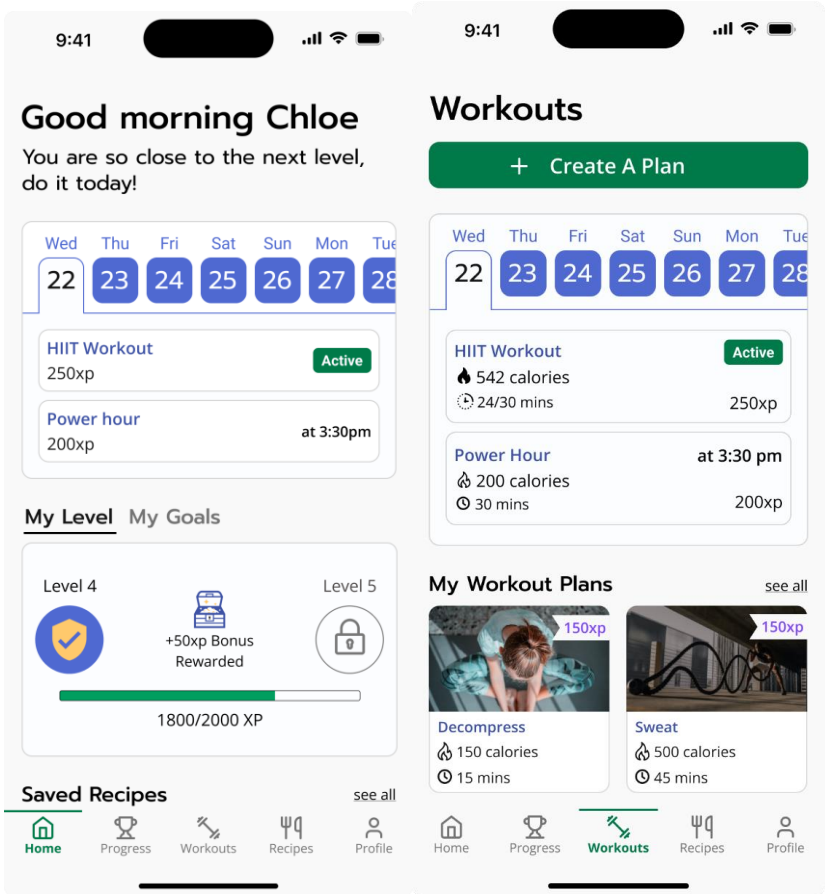



Рис. 1. Демонстрация главного меню и плана популярного приложения для тренировок «FitQuest»

**Заключение**. Геймификация в физической культуре помогает улучшить мотивацию, увлеченность и результаты физической активности, делая ее более доступной и привлекательной для всей аудитории студентов, включая молодых преподавателей.

Интерактивные технологии также играют важную роль в повышении мотивации студентов к физической активности. Это могут быть различные мобильные приложения, игровые платформы, виртуальная реальность и другие инновационные решения [6]. Например, использование приложений для отслеживания физической активности, которые позволяют студентам установить цели, отслеживать свой прогресс и получать награды, может значительно увеличить их мотивацию и интерес к занятиям спортом [3].

Для увеличения физической активности студентов и привлечения их к самостоятельным занятиям спортом мы предложили интегрировать следующие технологии [1,7]:

1. Виртуальные тренажеры: представляют собой симуляторы различных видов физической активности, таких как бег, езда на

велосипеде или занятия йогой, позволяя пользователям тренироваться в виртуальной среде.

2. Дополненная реальность: использует технологию, которая добавляет виртуальные объекты и информацию в реальное окружение, позволяя пользователям участвовать в интерактивных физических активностях, таких как охота на сокровища или тренировки с виртуальными инструкторами.

3. Интерактивные видеоигры: предлагают игровой опыт, включающий физическую активность, например, игры, требующие движений тела или использования физических контроллеров.

Внедрение этих примеров геймификации и классификации интерактивных технологий в образовательную среду может помочь студентам улучшить свою мотивацию к физической активности и получить больше удовольствия от занятий спортом. Это может стать новым и инновационным подходом к повышению мотивации студентов и помочь им достичь лучших результатов в физической активности.

## Список литературы

1. Васенков, Н. В. Внедрение IT-технологий в систему спортивной подготовки вузов / Н. В. Васенков, Н. Н. Мерхайдарова // Перспективы науки. – 2023. – № 7(166). – С. 125-127. – EDN YJLQSP.

2. Ибрагимов, И. Ф. Технологии, применяемые в фиджитал-спорте / И. Ф. Ибрагимов, Д. А. Кохан // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-10. – С. 43-46. – DOI 10.18411/trnio-05-2023-541. – EDN DCTXSY.

3. Курсовая работа по дисциплине «Алгоритмизация и программирование»: методические указания / сост. Петрова Н.К., С.М. Куценко [Электронный ресурс] // URL: https://lms.kgeu.ru/pluginfile.php?file (дата обращения: 02.02.2024)

4. На заметку игроману: чему нас могут научить компьютерные игры [Электронный ресурс] // URL: https://trends.rbc.ru/trends/education/5e3d5c5a9a794751357b8d73(дата обращения: 02.02.2024)

5. Применение консольных приложений на C++ для разработки компьютерных игр / А. М. Байнов, Т. Н. Вильданов, Н. Г. Бикеева, Н. К. Петрова // ModernScience. – 2020. – № 3-1. – С. 393-398. – EDN ATZVRR.

6. Принципы построения тестовых примеров при разработке программного проекта / И. А. Гараев, И. Б. Нарбаев, Н. К. Петрова, А. С. Петрова // ModernScience. – 2020. – № 6-2. – С. 236-241. – EDN HDLHSG.

7. Шабалина, А. Э. Инновационные методы и IT-технологии в системе спортивной подготовки, и при проведении занятий по физической культуре и спорту в

вузе / А. Э. Шабалина, С. В. Абзалова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 102-4. – С. 168-169. – DOI 10.18411/trnio-10-2023-233. – EDN QMLTWF.

УДК 796.015.14

# ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аделя Ильсуровна Валиева[1], Айгуль Ринатовна Евсеева[2]
[1,2]КГМУ, г. Казань, Республика Татарстан
[1]adelya.valieva.955@gmail.com, [2]Aigul_rinatovna@mail.ru

***Аннотация.*** В век глобальной цифровизации все сферы нашей жизни подвергаются изменениям, исключением не является и система спортивной подготовки и физической культуры. Статья посвящена современным технологиям, которые были вовлечены в физическое воспитание и спорт, и современным направлениям в нем.

***Ключевые слова.*** Инновационные технологии, спорт, физическая культура, ВУЗ, обучение.

# INNOVATIVE METHODS AND IT TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING, AND DURING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES AT THE UNIVERSITY

Adelya Ilsurovna Valieva[1], Aigul Rinatovna Yevseeva[2]
[1,2]KSMU, Kazan, Republic of Tatarstan
[1]adelya.valieva.955@gmail.com, [2]Aigul_rinatovna@mail.ru

***Annotation.*** In the century of global digitalization, all areas of our lives are undergoing changes, and the system of sports training and physical education is no exception. The article is devoted to modern technologies that have been involved in physical education and sports, and modern trends in it.

***Keywords.*** Innovative technologies, sports, physical education, university, education.

**Актуальность.** Соматосенсорная технология, основанная на взаимодействии человека и компьютера, продемонстрировала сильную жизнеспособность и разнообразные тенденции развития в физкультуре. Соматосенсорную технологию целесообразно использовать для физкультуры в обычных классах, игровых площадках и открытых

пространствах. Постоянное обновление учебного контента повышает интерес учащихся. В то же время учащиеся могут выбирать подходящее место и время для занятий физкультурой в соответствии со своей ситуацией. При более продвинутом режиме обучения учащиеся в колледжах физической культуры могут лучше понимать свои специальности и лучше осознавать свои навыки.

**Цель и задачи исследования.** Целью является изучение применения информационных технологий в физическом воспитании и спорте.

Для достижения поставленной цели выделены следующие задачи:

•Выявить новые информационные технологии в

области спорта и физического воспитания;

•Обозначить, в какой форме возможно применение информационных технологий в сфере спорта;

•Проанализировать литературу по теме работы.

**Методика проведения исследования.** Анализ и обобщение научных статей, книг, интервью по теме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Эпоха информационных технологий, начавшаяся в конце двадцатого века, существенно повлияла на все сферы нашей жизни, включая спорт. Физическое воспитание и спорт обогатились различными программами и информационными технологиями, благодаря которым облегчается мониторинг деятельности спортсменов, осуществляется подготовка специалистов в области физического воспитания, облегчается процесс обслуживания спортивных мероприятий.

На уроках физкультуры и спортивных тренировках, с одной стороны, учителя наблюдают за учащимися глазами, ушами; с другой стороны, они обрабатывают полученную информацию для принятия решений о внесении динамических корректировок в содержание обучения. В настоящее время в результате развития и популяризации электронных технологий появляется все больше и больше новых методов обучения. Изменение формы обучения привело к изменению образа мышления. В качестве примера можно привести цифровую систему автоматического обучения, в которой процесс обучения учащегося записывается в цифровом виде с помощью технологии захвата движения для точного моделирования и расчета, с последующим анализом эффектов обучения и целенаправленным руководством по обучению. [4] Более того, автоматическая оценка и обучение, основанные на данных, могут снизить зависимость от учителей.

В физической культуре технология управления с помощью датчиков движения может быть применена для реального обучения учащихся, чтобы реализовать распознавание органов чувств и движений учащихся в режиме реального времени с помощью электронного оборудования. Во время процесса движения пользователя передаются обратно на основе заданного режима распознавания движения, так что учащиеся воспринимают тренировку более интуитивно [1].

Технология Kinect, которая использует оптическую технологию для распознавания точек суставов человека, идентифицирует сенсорные движения учащихся с помощью соответствующего оборудования для определения движения для получения потока данных о цвете, глубине и звуке [2]. Посредством анализа данных и сравнения с заданными движениями человека выявляются проблемы, существующие в процессе обучения, которые в конечном итоге передаются учащимся в визуальной или слуховой форме через интерфейс системы. Kinect распознает сенсорные движения учащихся с помощью соответствующих соматосенсорных периферийных устройств, 3D-камер, массивных микрофонов и другого оборудования и получает поток данных учащегося. Затем данные сравниваются со встроенными движениями человека, чтобы определить, являются ли движения учащегося стандартными. Далее результаты передаются обратно учащемуся через системный интерфейс, визуально или акустически, для улучшения навыков обучения.

Kinect использует естественный интерфейс взаимодействия человека и компьютера, так что человек взаимодействует с компьютером посредством предустановленных движений. В дополнение к обычным движениям тела, соматосенсорная система Kinect также может улавливать эмоции пользователя посредством едва заметных изменений в выражении лица. Повышенная точность датчика глубины позволяет более детально фиксировать мелкие движения, даже движения каждого пальца. Система отслеживания костей может не только отслеживать суставы, но и определять силу движения. Датчик звука может более точно и быстро распознавать содержание и направление голоса. Этот вид взаимодействия человека и компьютера, основанный на технологии распознавания движения, очень привлекателен для студентов. Они могут разговаривать с компьютером перед камерой во время физических упражнений, чтобы координировать движения тела.

На начальном этапе интерактивного обучения студенты ставят перед собой цель, основываясь на начальном уровне. Впоследствии учащиеся выбирают стандартный тест определенного уровня сложности в

соответствии со своей собственной ситуацией, который заключается в том, чтобы понять уровень своих навыков [3]. Система может рассчитать подходящую сложность обучения на основе уровня квалификации учащегося, ожидаемого уровня и другой информации. Если учащийся достигает стандарта, сложность обучения и прогресс будут обновлены; если учащийся не соответствует стандарту, система выберет инструкцию, наиболее похожую на текущую сложность обучения, чтобы обновить содержание обучения. В течение всего процесса физической подготовки, если учащиеся чувствуют, что есть отклонения от их уровня квалификации, они могут повторно пройти стандартный тест, чтобы скорректировать каждый показатель квалификации.

На ряду с вышеупомянутой системой в процесс физического воспитания и занятий спортом были введены следующие гаджеты.

Финская компания FARM SPORTS создала портативное устройство Check, которое рассчитано на токи низкого напряжения и служит для регистрации специфической нервно-мышечной реакции мозга. В течение 15 секунд устройство оценивает состояние спортсмена и сообщает, когда тренировочная нагрузка может привести к переутомлению или травме.

Была создана экспертная система AKSON, использующая результаты стимуляции процессов в организме человека во время тренировок. Она помогает решить ряд вопросов, связанных с планированием тренировки и подготовки спортсменов в зависимости от классификации.

Компания Adidas анонсировала так называемый “умный мяч” miCoach, который можно использовать для тренировки футболистов. Это устройство поможет в развитии техники и силы ударов, а также в совершенствовании пасов. Внутри смарт-мяча находятся датчики, которые записывают необходимые параметры и затем передают их по Bluetooth на компьютер или смартфон.

C-RingDumbbells- это умные гантели, которые подсчитывают количество калорий, потерянных во время тренировки, используя цветовые коды. Зеленый означает необходимость дальнейших упражнений, желтый означает пик тренировки, а красный означает завершение тренировки.

Разработчики игрового проекта GuitarHero представили миру новую игровую систему Goji, благодаря которой вы можете совмещать тренировки с видеоигрой на симуляторе. Видеоигра запускается на iPad или iPhone, а сами гаджеты должны быть закреплены в держателе на симуляторе. Элементы управления в игре- это только кнопки на контроллерах и движения тела, которые отслеживаются датчиком

активности. Таким образом, вы можете заниматься спортом, не отвлекаясь от любимой видеоигры [5].

**Заключение.** В настоящее время Интернет нашел широкое применение в различных областях. В статье рассматриваются новые формы обучения, катализируемые ИТ. Среди них технология распознавания движения, в основе которой лежит взаимодействие человека и компьютера, позволяет пользователям взаимодействовать с компьютером, чтобы они могли получать обратную связь о результатах тренировки. Колледжам и университетам необходимо включить обучение инновациям в программу подготовки. В то же время им следует сосредоточиться на развитии интернет-мышления студентов колледжей и поощрять студентов начинать введение ИТ с помощью имитационной практики.

Таким образом, информационные технологии являются одним из основных инструментов информатизации общества, в том числе в такой сфере человеческой деятельности, как спорт и физическое воспитание. Процесс автоматизации значительно облегчает мониторинг спортивных мероприятий и подготовку спортсменов, организацию чемпионатов и соревнований, видоизменяет систему образования процесс для будущих специалистов в области физического воспитания и спорта, а также приводит к появлению новых видов спорта. По большей части внедрение новых информационных технологий имеет позитивный оттенок; никаких негативных влияний проследить невозможно. Хотя, кто знает, может быть, в будущем негативные аспекты этих технологий как-то проявят себя. Правильное отношение к процессам цифровизации современного спорта заключается не в пассивном ожидании возможных негативных последствий этого многостороннего процесса, а в попытках предвидеть их, и предотвратить, или минимизировать их возможный дегуманистический эффект. Само собой разумеется, что информатизация спорта, как и любой сферы в век цифровизации – это объективный и необратимый процесс, который, однако, нуждается в грамотной спортивной политике.

## Список литературы

1. Болгова, К. В., Ковальчук, С. В., Балахонцева, М. А., Цвартау, Н., Мецкер, О. (2020). Взаимодействие человека и компьютера при поддержке принятия клинических решений с улучшением электронных медицинских карт. *IJEHMC* 11, 93–106.

2. Cao, L., Fan, C., Wang, H., and Zhang, G. A. (2019). novel combination model of convolutional neural network and long short-term memory network for upper limb evaluation using kinect-based system. *IEEE Access* 7, 145227–145234.

3. Castaneda, D. A., and Cho, M. H. (2016). Use of a game-like application on a mobile device to improve accuracy in conjugating Spanish verbs. *Comput. Assist. Lang. L* 29, 1195–1204.

4. De Marsico, M., and Fogli, D. (2017). Guest editorial: multimedia for advanced human-computer interaction. *MultimedToolsAppl.* 76, 4849–4854. doi: 10.1007/s11042-016-4024-8

5. Hou, J., Yu, L., and Fei, S. (2019). Four-point trapezoidal calibration algorithm for human-computer interaction system based on 3D sensor. *Measurement* 134, 730–738. doi: 10.1016/j.measurement.2018.11.016

УДК 796.562

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ И VR-ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Елизавета Георгиевна Веселова[1], Светлана Вячеславовна Абзалова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан
[1]lizaveselova2001@gmail.com, [2]svabzalova@gmail.com

***Аннотация.*** В статье рассматривается ориентирование как вид спорта, классические тренировки и занятия с использованием IT-технологий. Описываются характеристики и методы использования VR-технологий в процессе тренировочных занятий. Данная статья может помочь тренерам и спортсменам больше узнать о спортивном ориентировании и методах его инновационного усовершенствования.

***Ключевые слова.*** Спортивное ориентирование, VR-технологии, физическая культура, тренировки, VR-очки.

# USING INNOVATIVE METHODS AND VR TECHNOLOGIES IN SPORTS ORIENTEING TRAINING

Elizaveta Georgievna Veselova[1], Svetlana Vyacheslavovna Abzalova[2]
[1,2]«KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan
[1]lizaveselova2001@gmail.com, [2]svabzalova@gmail.com

***Annotation.*** The article discusses orienteering as a sport, classical training and classes using IT technologies. The characteristics and methods of using VR technologies during training sessions are described. This article can help coaches and athletes learn more about orienteering and methods for its innovative improvement.

***Keywords.*** Orienteering, VR technologies, physical education, training, VR glasses.

**Актуальность.** Физическая культура и спорт всегда были неотъемлемой частью жизни каждого человека. Благодаря физической культуре человек получает удовольствие и защищает себя от стрессов. Спорт укрепляет тело и дух, способствует улучшению состояния организма, а также является профилактикой огромного количества заболеваний. Хотя реальная природа спорта заключается в мастерстве талантливых спортсменов, их результаты могут быть значительно улучшены за счёт внедрения передовых технологий, гарантирующих соревновательную игру и успешные результаты [2].

**Цель и задачи исследования.** Цель исследования: ознакомится с инновационными технологиями, которые могут использоваться в тренировках по спортивному ориентированию.

Задачи исследования:

1) Изучить сущность спортивного ориентирования

2) Изучить методики тренировок по спортивному ориентированию

3) Изучить виды VR-технологий, используемые в спорте

**Методика проведения исследования**: анализ, синтез, моделирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортивное ориентирование – это вид спорта, сущность которого состоит в умении преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты с помощью компаса и подробной карты. В зависимости от содержания процесса работы на дистанции в ориентировании выделяются 3 вида соревнований: в заданном направлении, на маркированной трассе и по выбору [4].

Ориентирование в заданном направлении – это классический вид соревнований. Сущностью этих соревнований в том, что ориентировщик должен за наиболее короткий срок отыскать на местности с помощью карты и компаса контрольные пункты в определенной, для всех одинаковой, последовательности. На старте каждый участник получает карту с отмеченными контрольными точками и порядком их прохождения [4].

Ориентирование на маркированной трассе – зимний лыжный вид спортивного ориентирования. В начале соревнования спортсмены получают карту только с точкой старта. Далее по лыжне участники проходят маршрут, сравнивая местность и карту [4].

Ориентирование по выбору – вид соревнования, похожий на ориентирование в заданном направлении, но каждый спортсмен сам выбирает путь прохождения маршрута по контрольным точкам [4].

Спортивная тренировка ориентировщика включает интеграцию всех видов подготовки и делится на физическую подготовку; техническую подготовку; тактическую подготовку; психологическую подготовку; интеллектуальную подготовку [3]. Также тренировочные упражнения делятся на соревновательные, общеподготовительные и специально-подготовительные [1, 3].

Соревновательные упражнения – участие в соревнованиях. Общеподготовительные упражнения – упражнения для гармоничного всестороннего развития спортсмена. Используются упражнения для всех групп мышц, для улучшения координации и памяти. Специально-подготовительные упражнения – упражнения для отработки на местности: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений [1].

Виртуальная реальность завоевала значительное внедрение в спортивной подготовке и физическом воспитании благодаря своей иммерсивной и интерактивной природе. Моделируя реальные сценарии, в перспективе VR позволит спортсменам тренироваться в контролируемой среде, обеспечивая ценные повторения и снижая риск травм [5]. Существует несколько видов спортивного ориентирования по способу передвижения: бегом, на лыжах, на велосипедах.

Для развития быстрого бега спортсмены могут использовать специальные VR-беговые дорожки. Устройство состоит из очков виртуальной реальности и ленты для бега со специальными крепкими ремнями. Человек может подключить просмотр любой местности для увеличения интереса тренировки, а также местности с препятствиями, ведь спортивное ориентирование проходит в пересечённой местности. Ремни позволяют спортсмену находится в безопасности на протяжении всего занятия.

Для улучшения навыков езды на лыжах также могут использоваться инновационные технологии. Уже изобретены устройства, представляющие собой стойку с подвижной платформой, упором для рук и экраном. Также

используются VR-очки, подключаемые к экрану. Спортсмен даже в летнее время может тренировать лыжные ходы и держать в тонусе все мышцы.

Механизмы для тренировки езды на велосипеде не отличаются в сложности, как и ранее описанные. Устройство состоит из велотренажёра и очков виртуальной реальности, подключённых к экрану и к самому велотренажёру.

Для развития быстроты мышления спортсмен может использовать разнообразные инновационные технологии. Это могут быть как головоломки и лабиринты, так и игры в жанре экшен (Action), в которых необходима мгновенная реакция и быстрое принятие решений.

**Заключение.** Использование инновационных технологий в спорте является новым перспективным направлением в развитии физической культуры. Несмотря на наличие недостатков таких устройств, уже очевидны их преимущества. Необходимо дальше развивать и совершенствовать механизмы для достижения наилучших результатов у спортсменов.

## Список литературы

1. Бабушкин Г. Д., Бобровский В. А. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - С. 112.

2. Васенков Н. В., Мерхайдарова Н. Н. Внедрение IT-технологий в систему спортивной подготовки ВУЗов / Перспективы науки. - 2023. - №7 (166). - С. 125-127.

3. Глушко Т. С., Зязин А. К. Базовые и новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование / учебно-методическое пособие - Воронеж : ВГАС, 2022. - 44 с.

4. Курченков А.А., Суханов В.М. Спортивное ориентирование / учебное пособие - Воронеж : ВГУИТ, 2015.- С. 16.

5. Шабалина А. Э., Абзалова С. В. Инновационные методы и IT-технологии в системе спортивной подготовки, и при проведении занятий по физической культуре и спорту в ВУЗе / Тенденции развития науки и образования. - №102-4. - 2023. - С. 168-169.

УДК 796.015.14

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Дамир Ильсурович Гимадеев[1],

Олег Владимирович Илюшин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ» г. Казань, Республика Татарстан,
[2]ФГАОУ ВО «КФУ (Приволжский)» г. Казань, Республика Татарстан
[1]damir180999@gmail.com, [2]ilushin-oleg@mail.ru

***Аннотация.*** Данная статья исследует возможности и перспективы использования искусственного интеллекта (ИИ) в тренировочном процессе студентов высших учебных заведений. Современное образование все больше ориентируется на интеграцию новых технологий, и физическая культура не исключение. Далее проводится анализ опросов студентов, направленных на выявление интереса к интеграции ИИ в учебный процесс, а также оценку их предпочтений и ожиданий от такого внедрения.

***Ключевые слова.*** Искусственный интеллект, Физическая культура, Студенты, Вуз, Тренировочный процесс, Опрос, Эффективность.

# THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN THE TRAINING PROCESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Damir Ilsurovich Gimadeev[1],
Oleg Vladimirovich Ilyushin[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan,
[2] «KFU (VolgaRegion)»
[1]damir180999@gmail.com, [2]ilushin-oleg@mail.ru

***Annotation.*** This article explores the possibilities and prospects of using artificial intelligence (AI) in the training process of students of higher educational institutions. Modern education is increasingly focused on the integration of new technologies, and physical education is no exception. Next, an analysis of student surveys is conducted aimed at identifying interest in integrating AI into the educational process, as well as assessing their preferences and expectations from such an implementation.

***Keywords.*** Artificial intelligence, Physical education, Students, University, Training process, Survey, Effectiveness.

**Актуальность**. Использования искусственного интеллекта в тренировочном процессе студентов вуза вытекает из стремительного развития технологий и их влияния на образовательную среду. Современные студенты ожидают инновационных подходов к обучению, а вузы стремятся к улучшению качества образования и повышению мотивации своих обучающихся. Внедрение искусственного интеллекта в

тренировочный процесс предоставляет уникальную возможность персонализации обучения, адаптации программ под индивидуальные потребности студентов и повышения эффективности занятий. Благодаря использованию ИИ, тренеры и преподаватели могут более точно отслеживать прогресс студентов, предлагать персонализированные упражнения и программы обучения, что способствует более эффективному усвоению материала и достижению лучших результатов в обучении и тренировках [1].

**Цель и задачи исследования**. Целью данного исследования является изучение потенциала и применения искусственного интеллекта (ИИ) в тренировочном процессе студентов высших учебных заведений. Для достижения данной цели определены следующие задачи исследования:

1. Определить потенциальные преимущества и вызовы, связанные с интеграцией искусственного интеллекта в тренировочный процесс студентов вуза.
2. Провести анализ ожиданий и предпочтений студентов относительно использования искусственного интеллекта в занятиях по физкультуре и спорту.
3. Исследовать эффективность искусственного интеллекта в повышении мотивации студентов к занятиям физической активностью и улучшении их результатов.

**Методика проведения исследования**. Для проведения исследования была составленаквота из 35 студентов в возрасте от 17 до 24 лет, обучающихся в Казанском государственном энергетическом университете. В рамках исследования были проведены опросы среди участников с целью выявления их мнения и предпочтений относительно использования искусственного интеллекта в тренировочном процессе.

Опросы были структурированы с учетом ключевых аспектов влияния искусственного интеллекта на учебный процесс и занятия физической активностью. Вопросы касались ожиданий и предпочтений студентов относительно использования ИИ в тренировочных программах, их уровня мотивации к занятиям физической культурой, а также оценки эффективности существующих методов тренировок в контексте применения искусственного интеллекта.

**Результаты исследования и их обсуждение**. Были проведены опросы по нескольким основными темам:

1. Ожидания от использования искусственного интеллекта: был проведен опрос с целью выявления ожиданий студентов относительно

использования искусственного интеллекта в тренировочном процессе. 80% участников опроса выразили мнение, что интеграция ИИ может значительно улучшить качество и эффективность занятий, сделав их более персонализированными и адаптированными к индивидуальным потребностям.

2. Уровень мотивации: Опрос показал, что 65% студентов заявили о повышении своей мотивации к занятиям физической активностью в случае использования искусственного интеллекта в тренировочном процессе.

3. Эффективность обучения: Большинство участников опроса (85%) отметили, что использование искусственного интеллекта позволяет им лучше понимать и адаптировать тренировочные программы под свои потребности и цели. Некоторые из них используют сервис vay.aiна базе ИИ [2,3] (рис. 1).

Результаты исследования указывают на высокий потенциал использования искусственного интеллекта в тренировочном процессе студентов вуза. Учитывая положительное отношение студентов к этой идее, а также их готовность к повышению уровня мотивации и эффективности обучения при использовании ИИ, можно сделать вывод о целесообразности дальнейших исследований и внедрения соответствующих технологий.

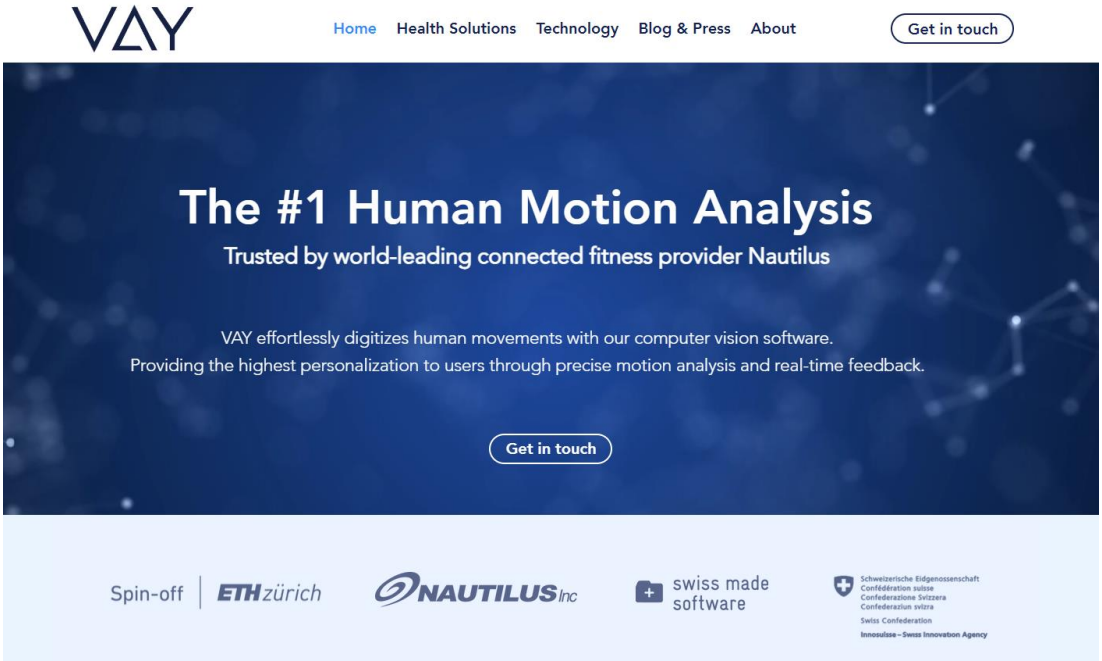



Рис. 1. Главное меню сайта «vay.ai»

**Заключение**. Внедрение искусственного интеллекта в тренировочный процесс студентов вуза представляет собой перспективное

направление развития современного образования и физической культуры. Результаты исследования подтвердили высокий интерес студентов к использованию ИИ в учебном процессе, а также их уверенность в том, что это может значительно повысить мотивацию и эффективность занятий. Однако, несмотря на многообещающие перспективы, следует учитывать необходимость тщательной подготовки и адаптации соответствующих технологий под нужды образовательной среды [5].

С учетом полученных результатов, рекомендуется дальнейшее исследование в данной области с целью более глубокого понимания ожиданий и потребностей студентов, а также разработка и внедрение специализированных образовательных программ и платформ, основанных на искусственном интеллекте. Это позволит не только улучшить качество образования, но и способствовать более эффективному использованию времени и ресурсов в обучении [4].

## Список литературы

1. Василюк, А. А. Искусственный интеллект в сфере физического воспитания и спорта / А. А. Василюк // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 32. – С. 1487-1492. – EDN LFAXEV.

2. Задорожная, Д. А. Использование искусственного интеллекта в тренировочном процессе для оздоровления и адаптивной физической культуры / Д. А. Задорожная // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 179-182. – EDN RCPYLV.

3. Илюшин О.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ / О.В Илюшин, С.В. Абзалова, Р.Р. Шайхиев, А.С.Никитин // Перспективы науки. -2021, №12(147), С, 191-194.

4. Илюшин О.В. Дидактические основы оздоровительной физической культуры студентов / И. И. Басиров, Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин // Перспективы науки, - 2019. - №2(113). - С. 133-136.

5. Илюшин О.В. Формы и средства восстановления организма при избыточной массе тела / О.В.Илюшин, А.М.Валеев,М.Б. Попова, А.А.Шайхисламов // Журнал «Перспективы науки» №2 (149) 2022 г. - Тамбов: Издательский дом «ТМБпринт». - С. 107-110

УДК 796.015.14

# ИНТЕГРАЦИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

Фариз Фирдусович Гисматуллин[1],
Олег Владимирович Илюшин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ» г. Казань, Республика Татарстан,
[2]ФГАОУ ВО «КФУ (Приволжский)» г. Казань, Республика Татарстан
[1]farizgis123@gmail.com, [2]ilushin-oleg@mail.ru

***Аннотация.*** Статья исследует перспективы использования технологии виртуальной реальности (VR) для оптимизации тренировочных программ в университетской спортивной среде. Статья рассматривает преимущества этой технологии в контексте активного взаимодействия студентов с обучающим процессом и обеспечивает перспективы для будущего развития в области спортивной подготовки в университетах.

***Ключевые слова.*** Виртуальная реальность, спортивная подготовка, университетская среда, инновационные методы, технологии в тренировочном процессе, обучающий процесс.

# INTEGRATION OF VIRTUAL REALITY INTO THE TRAINING PROCESS: NEW OPPORTUNITIES FOR SPORTS TRAINING IN UNIVERSITY

Fariz Firdusovich Gismatullin[1],
Oleg Vladimirovich Ilyushin[2]
[1,2]«KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan,
[2]FGAOU VO «KFU (VolgaRegion)»
[1]farizgis123@gmail.com, [2]ilushin-oleg@mail.ru

***Annotation.*** This article explores the prospects of utilizing virtual reality (VR) technology to optimize training programs within the university sports environment. It discusses the advantages of this technology in the context of active student engagement with the learning process and provides insights into the potential for future developments in the field of sports training at the university level.

***Keywords.*** Virtual reality, sports training, university environment, innovative methods, technologies in the training process, educational process.

**Актуальность.** В наше время стремительного развития технологий и постоянного изменения требований в области спортивной подготовки, виртуальная реальность предоставляет уникальные возможности для модернизации тренировочных процессов. Спортивные программы, основанные на инновационных методах и IT-технологиях, призваны решить ряд актуальных проблем, с которыми сталкиваются студенты вузов, а также специалисты в области физической культуры и спорта [2].

Виртуальная реальность не только предоставляет возможность атлетам погружаться в тренировочные сценарии, максимально приближенные к реальным соревнованиям, но и открывает новые пути для анализа и оптимизации процессов обучения. Эта технология обеспечивает более глубокое понимание двигательных навыков, позволяя тренерам и студентам выявлять и устранять недостатки в технике выполнения упражнений.

В контексте вузовского образования, где требования к студентам в области физической подготовки постоянно растут, использование виртуальной реальности становится важным элементом обучения, способствуя повышению мотивации и улучшению результатов студентов. Таким образом, разработка и внедрение инновационных методов, основанных на виртуальной реальности, являются неотъемлемой частью современной системы спортивной подготовки и образования в вузах.

**Цель и задачи исследования.** Основная задача исследования - изучение влияния виртуальной реальности на спортивную подготовку студентов в вузе. Цели исследования:

1. Оценить эффективность использования виртуальной реальности в тренировочном процессе студентов.
2. Провести опрос среди студентов для выявления их восприятия и опыта использования виртуальной реальности.
3. Разработать и протестировать виртуальные тренировочные сценарии, соответствующие потребностям студентов в физической активности.

**Методика проведения исследования**. Использовалась методика анкетирования среди студентов Казанского государственного энергетического университета. Анкетирование состояло из следующих этапов:

- Разработка анкет: Создание структурированных анкет с вопросами об опыте и мнениях студентов по использованию виртуальной реальности в тренировочном процессе.

2. Проведение анкетирования:

- Распространение анкет среди студентов.
- Сбор и анализ заполненных анкет.
- Анализ данных: Статистическое обобщение результатов анкетирования.
- Выводы: Суммирование результатов для понимания восприятия студентов относительно использования виртуальной реальности в тренировочном процессе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исходя из проведенного анкетирования среди студентов Казанского государственного энергетического университета, представлены результаты в таблице 1, отражающей опыт, мнения и восприятие студентов относительно использования виртуальной реальности (VR) в тренировочном процессе.

**Таблица 1.**

Опыт и восприятие студентов по использованию виртуальной реальности в тренировочном процессе

| **Вопросы** | **Да (%)** | **Нет (%)** | **Затрудняюсь ответить (%)** |
|---|---|---|---|
| Имеете ли вы опыт использования VR в тренировках? | 70 | 30 | 0 |
| Считаете ли вы, что VR улучшает эффективность тренировок? | 85 | 15 | 0 |
| Предпочли бы вы использование VR перед традиционными методами тренировок? | 60 | 25 | 15 |
| Как бы вы оценили свой уровень удовлетворенности использованием VR в тренировочном процессе? (Хорошо,Удовлетворительно, Плохо) | 75 | 20 | 5 |

Результаты анкетирования подчеркивают высокий уровень опыта использования VR среди студентов, где 70% опрошенных имеют соответствующий опыт. Более того, 85% студентов считают, что виртуальная реальность улучшает эффективность тренировок, а 60% предпочли бы использование VR перед традиционными методами тренировок. Положительный опыт также отражается в высоком уровне удовлетворенности, где 75% студентов оценивают использование VR как "хорошо".

Эти результаты свидетельствуют о широком интересе и позитивном восприятии студентами виртуальной реальности в контексте физической

культуры и спортивной подготовки, что поддерживает необходимость интеграции современных технологий в учебный процесс вузов.

**Заключение**. В результате проведенного исследования мы получили значимые данные, подчеркивающие актуальность и эффективность использования виртуальной реальности (VR) в тренировочном процессе студентов, занимающихся физической культурой и спортом в вузе.

На основе полученных результатов предлагается:

1. Интегрировать виртуальную реальность в учебные практики. Результаты исследования указывают на положительное восприятие и высокую эффективность VR в тренировочном процессе. Рекомендуется внедрение виртуальных тренировочных сценариев в учебные программы по физической культуре и спорту, что позволит улучшить качество обучения и мотивацию студентов [3].

2. Развивать методику обучения с использованием VR. Проведенный анализ отзывов и мнений студентов свидетельствует о положительном влиянии виртуальной реальности на мотивацию и интерес к тренировкам. Дальнейшее развитие методики обучения, учитывающей применение VR, может способствовать повышению эффективности образовательного процесса [2].

3. Обеспечить поддержку и обучение преподавателей. С учетом результатов сравнительного анализа эффективности VR и традиционных методов, предпочтительно предоставить преподавателям возможность обучения и поддержки в работе с виртуальной реальностью. Это поможет сбалансировать применение новых технологий в образовательном процессе [1, 4].

В целом, предложенные меры направлены на совершенствование образовательной практики в области физической культуры и спорта с использованием современных информационных технологий.

## Список литературы

1. Ботагариев, Т. А. Опыт реализации информационных технологий в учебном процессе со студентами специальности "Физическая культура и спорт" / Т. А. Ботагариев, С. С. Кубиева, Н. Мамбетов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4(15). – С. 56-69. – EDN DAMQIS.

2. Головин, В. С. Информационные и коммуникационные технологии в физической культуре и спорте / В. С. Головин, И. Е. Липатова // Проблемы экономики и информатизации образования : Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Тула, 20–21 апреля 2017 года / Научные редакторы Е.Б. Карпов, С.Н. Шульженко, Г.Н. Лищина. Том 14. – Тула: Частная образовательная организация

высшего образования - ассоциация "ТУЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (ТИЭИ)", 2017. – С. 110-113. – EDN ZBDOMT.

3. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза / Глобальный научный потенциал. - № 4 (85). - 2018. - С. 10-13.

4. Илюшин О.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ / О. В. Илюшин, С.В. Абзалова, Р.Р. Шайхиев, А.С.Никитин // Перспективы науки. -2021, №12(147), С, 191-194.

5. Овчинников, Ю.Д. Биомеханика двигательной деятельности: методика обучения студентов. / Ю.Д. Овчинников, В.Г.Минченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. - Т.2. - №4. - С.47-51.

УДК 796.015.14

# ПРИМЕНЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ (VR) ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТРЕНИРОВОК СТУДЕНТОВ ВУЗА

Владимир Андреевич Грахов[1], Светлана Вячеславовна Абзалова[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ» г. Казань, Республика Татарстан,
[1]woolfmeen13@gmail.com, [2]svabzalova@gmail.com

***Аннотация.*** В данной статье рассматривается применение виртуальной реальности (VR) для улучшения тренировок студентов вуза на основе результатов опросов и анализа. Исследование включает обзор литературы, практических примеров и результатов опросов, проведенных среди студентов. Анализ позволяет выявить преимущества и вызовы использования VR в университетской среде, а также определить эффективные стратегии интеграции данной технологии в образовательный процесс.

***Ключевые слова.*** Виртуальная реальность, тренировки, студенты, высшее образование, опросы, анализ, инновации, физическая подготовка, здоровый образ жизни.

# THE USE OF VIRTUAL REALITY (VR) TO IMPROVE THE TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS

Vladimir Andreevich Grakhov[1], Svetlana Vyacheslavovna Abzalova[2]
[1,2]«KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan,
[1]woolfmeen13@gmail.com, [2]svabzalova@gmail.com

***Annotation.*** This article explores the application of virtual reality (VR) to enhance university students' training based on survey results and analysis. The study includes a literature review, practical examples, and survey findings conducted among students. The analysis aims to identify the advantages and challenges of using VR in the university environment and to determine effective strategies for integrating this technology into the educational process.

***Keywords.*** Virtual reality, training, students, higher education, surveys, analysis, innovation, physical fitness, healthy lifestyle.

**Актуальность**. В современном высшем образовании внедрение инновационных технологий становится все более важным для обеспечения качественного обучения и максимизации результатов студентов. В этом контексте применение виртуальной реальности (VR) для улучшения тренировок студентов приобретает особую актуальность. VR предоставляет широкий спектр возможностей, включая симуляцию реалистичных тренировочных сценариев, визуализацию концепций физической активности и повышение мотивации через интерактивные задачи и игровые элементы. Различные подходы к использованию VR в тренировках, такие как виртуальные тренажеры, симуляции соревнований и тренировочные программы, предоставляют возможность выбора наиболее подходящего метода для обучения студентов. Эффективное использование VR в учебном процессе требует комплексного подхода, учитывающего потребности и специфику обучаемых.

Рис. 1. Внешний вид контроллеров и очков OculusQuest 3

Проще всего погрузиться в VR можно через шлемы виртуальной реальности. Вот несколько типов шлемов и их характеристики, которые могут быть использованы для студентов вуза в обучающих целях[3]:

1. OculusQuest 2 или 3 (рисунок 1):

- Автономный шлем, не требующий подключения к компьютеру или смартфону.
- Имеет встроенные контроллеры и камеры для отслеживания движений.
- Предлагает высокое качество изображения и широкий выбор доступных приложений и игр.

2. HTC VivePro:

- Шлем с высоким разрешением и широким углом обзора.
- Требует подключения к мощному игровому компьютеру для работы.
- Предлагает высокую степень реалистичности и точное отслеживание движений.

3. PlayStation VR:

- Имеет встроенные датчики движения и поддерживает PlayStationMove контроллеры.
- Обеспечивает доступ к эксклюзивным играм и контенту для PlayStation.

Конечно же, более мобильный вариант в виде OculusQuest будет смотреться куда лучше и бюджетнее (от 25 000 руб. до 60 000 руб.)[1,2].

**Цель и задачи исследования**. Исследование направлено на оценку эффективности применения виртуальной реальности (VR) в улучшении тренировок студентов вуза и определение его влияния на их физическую подготовку и мотивацию к занятиям спортом. Цели исследования:

1. Определить преимущества и ограничения применения VR в тренировках студентов.
2. Провести анализ результатов опросов среди студентов относительно их отношения к использованию VR в тренировочном процессе.
3. Оценить влияние применения VR на мотивацию студентов к занятиям физической активностью.

**Методика проведения исследования**. Для достижения поставленных целей исследования была использована следующая методика:

1. Выборка:

- В исследовании участвовали студенты Казанского государственного университета экономики и финансов (КГЭУ), Казанского федерального университета (КФУ) и Казанского национального исследовательского технологического университета (КНИТУ).
- Общее количество участников составило 38 человек.

2. Процедура:

- Участники исследования были предварительно информированы о целях и ходе исследования, а также о конфиденциальности предоставленных данных.
- Каждому участнику был предложен набор вопросов, касающихся их опыта использования виртуальной реальности в физической подготовке, их мнения о преимуществах и недостатках данной технологии, а также о их мотивации к занятиям спортом при использовании VR.
- Опросы проводились как в формате анонимных онлайн анкет (Googleforms), так и в виде индивидуальных интервью для более глубокого и детального анализа мнений участников.

3. Анализ данных:

- Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу для выявления основных тенденций и закономерностей.
- Индивидуальные интервью были проанализированы качественно с целью выявления ключевых тем и аспектов отношения участников к применению VR в тренировках.

**Результаты исследования и их обсуждение**. Исследование показало, что более 23% студента, принявших участие в опросе, имели опыт использования виртуальной реальности (VR) во время тренировок. Из них большинство (85%) высказали положительное отношение к этой технологии, отмечая ее эффективность в улучшении мотивации к занятиям спортом. Кроме того, 65% респондентов отметили улучшение результатов тренировок благодаря использованию VR, в то время как 25% не заметили значительных изменений.

Однако, некоторые студенты высказали опасения относительно возможных негативных последствий применения VR, таких как возможные проблемы со здоровьем, чувство дезориентации и утомляемость глаз. Эти опасения подчеркивают важность разработки и внедрения правильных методик использования VR в тренировочном процессе.

Обсуждение результатов подтверждает потенциал применения виртуальной реальности для улучшения тренировок студентов в вузе. Для максимизации выгод от использования этой технологии необходимо учитывать индивидуальные особенности пользователей и проводить дополнительные исследования для выявления возможных негативных эффектов и разработки соответствующих мер по их предотвращению.

**Заключение**. В целом, результаты исследования свидетельствуют о потенциале применения виртуальной реальности (VR) для улучшения тренировок студентов вуза. Большинство участников опроса выразили положительное отношение к использованию VR в тренировочном процессе и отметили улучшение мотивации и результатов физических упражнений. Некоторые студенты высказали опасения относительно возможного вреда для здоровья, такого как утомляемость глаз, чувство дезориентации и головокружение. Эти аспекты подчеркивают необходимость осторожного и взвешенного подхода к использованию VR в тренировочном процессе, а также необходимость проведения дополнительных исследований для выявления и минимизации возможного вреда [4].

## Список литературы

1. Васенков, Н. В. Внедрение IT-технологий в систему спортивной подготовки вузов / Н. В. Васенков, Н. Н. Мерхайдарова // Перспективы науки. – 2023. – № 7(166). – С. 125-127. – EDN YJLQSP.

2. Ибрагимов, И. Ф. Технологии, применяемые в фиджитал-спорте / И. Ф. Ибрагимов, Д. А. Кохан // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-10. – С. 43-46. – DOI 10.18411/trnio-05-2023-541. – EDN DCTXSY.

3. Хало, П. В. применение информационных VR-технологий в физической культуре и спорте / П. В. Хало, С. Б. Наумов, А. А. Карякин // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XXVI Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 25–30 сентября 2023 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2023. – С. 351-357. – EDN FXEOOQ.

4. Шабалина, А. Э. Инновационные методы и IT-технологии в системе спортивной подготовки, и при проведении занятий по физической культуре и спорту в вузе / А. Э. Шабалина, С. В. Абзалова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 102 – С. 168-169. – DOI 10.18411/trnio-10-2023-233. – EDN QMLTWF.

УДК 796.015.14

# ТЕХНОЛОГИИ НОСИМЫХ УСТРОЙСТВ В МОНИТОРИНГЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ВЫЗОВЫ

Кирилл Александрович Лыткин[1], Олег Владимирович Илюшин[2]
[1,2]ФГБОУ ВО «КГЭУ» г. Казань, Республика Татарстан,
[2]ФГАОУ ВО «КФУ (Приволжский)» г. Казань, Республика Татарстан
[1]ilushin-oleg@mail.ru, [2]kirill.lytkin.2003@mail.ru,

***Аннотация.*** Данная статья исследует роль технологий носимых устройств в мониторинге здоровья и физической активности. Она рассматривает текущее состояние рынка носимых устройств, их потенциал для отслеживания различных аспектов здоровья, таких как пульс, активность и качество сна. Также обсуждаются вызовы, с которыми сталкиваются разработчики и пользователи этих технологий, включая точность измерений, конфиденциальность данных и проблемы с ношением.

***Ключевые слова.*** Носимые устройства, мониторинг здоровья, физическая активность, технологии, вызовы.

# WEARABLE DEVICE TECHNOLOGIES IN HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY MONITORING: PROSPECTS AND CHALLENGES

Kirill Aleksandrovich Lytkin[1], Oleg Vladimirovich Ilyushin[2]
[1,2] «KSPEU», Kazan, Republic of Tatarstan,
[2]FGAOU VO «KFU (VolgaRegion)»
[1]kirill.lytkin.2003@mail.ru, [2]ilushin-oleg@mail.ru

***Annotation.*** This article explores the role of wearable devices in monitoring health and physical activity. It examines the current state of the wearable technology market, their potential for tracking various aspects of health such as heart rate, activity, and sleep quality. It also discusses the challenges faced by developers and users of these technologies, including measurement accuracy, data privacy, and wearability issues.

***Keywords.*** Wearable devices, health monitoring, physical activity, technologies, challenges.

**Актуальность**. С развитием технологий и увеличением внимания к здоровому образу жизни растет интерес к использованию носимых устройств в мониторинге здоровья и физической активности. Носимые

технологии становятся все более распространенными среди населения, предлагая широкий спектр функций, включая отслеживание пульса, содержание кислорода, давление, ЭКГ, активности и качества сна. В связи с этим возникает необходимость более глубокого понимания потенциала и ограничений таких устройств, а также их влияния на здоровье и образ жизни пользователей [4]. Таким образом, исследование в области технологий носимых устройств в мониторинге здоровья и физической активности является актуальным и востребованным направлением, которое требует дальнейшего исследования и анализа.

В настоящее время на рынке представлено множество носимых устройств, от доступных по цене моделей до продуктов премиум-класса. Среди них можно выделить популярные устройства, предварительно разделив их на классы [1]:

- Бюджетный класс (3 000 – 8 000 рублей): Xiaomi Mi Band и Amazfit, и Samsung Galaxy Fit;
- Премиум класс (25 000 – 50 000 рублей): Fitbit, Garmin, Apple Watch.

Каждое из этих устройств имеет свои особенности и функциональные возможности, что создает широкий выбор для потенциальных пользователей в зависимости от их потребностей и бюджета.

**Цель и задачи исследования**. Основной задачей данного исследования является анализ влияния технологий носимых устройств на мониторинг здоровья и физической активности, а также анализ качества и работы устройств. Для достижения этой цели были выделены следующие задачи исследования:

4. Оценить эффективность носимых устройств в отслеживании показателей здоровья и уровня физической активности.
5. Проанализировать влияние использования носимых устройств на мотивацию пользователей к здоровому образу жизни и регулярной физической активности.
6. Изучить способы интеграции данных, полученных с носимых устройств, в образ жизни и здоровье пользователей.
7. Выявить препятствия и вызовы, с которыми сталкиваются как пользователи, так и разработчики носимых устройств, в процессе использования и развития данной технологии.
8. Предложить рекомендации по улучшению функциональности и эффективности носимых устройств в контексте мониторинга здоровья и физической активности.

**Методика проведения исследования**. Для достижения целей исследования была разработана методология, включающая в себя анализ использования технологий носимых устройств, анкетирование и тестирование. Анкетирование структурировалось на несколько этапов:

1. Оценка интереса и осведомленности участников исследования относительно носимых устройств для мониторинга здоровья и физической активности.
2. Изучение предпочтительных функций и возможностей устройств, которые пользователи наиболее ценят.
3. Оценка уровня удовлетворенности и эффективности использования носимых устройств в повседневной жизни.

Исследование проводилось на базе обширной выборки, включающей 45 участников в возрасте от 18 до 22 лет из Казанского государственного энергетического университета. Анализ данных был проведен с использованием статистических методов и программного обеспечения для обработки результатов опроса и тестирования.

**Результаты исследования и их обсуждение**. Согласно результатам нашего исследования «Интеграция технологий носимых устройств в программы физической активности студентов вуза», можно отметить значительное увеличение мотивации и вовлеченности участников. Подавляющее большинство студентов (приблизительно 57%) выразили мнение о повышении мотивации. Данные исследования также указывают на то, что студенты, участвующие в таких программах, имеют более высокий уровень мотивации и соблюдают режим физической активности в 23% большем количестве случаев.

В рамках опроса на тему «Перспектива использования технологий носимых устройств в вузовской среде» было обнаружено, что носимые устройства действительно обладают большим потенциалом с точки зрения студентов. Приблизительно 61% участников опроса выразили мнение о том, что такие устройства могут значительно повысить мотивацию и имеет большие перспективы.

Также положительные результаты были получены в опросе на тему «Препятствия и вызовы». Приблизительно 18% респондентов подтвердили быстрый разряд таких устройств (3-5 дней), в то время как около 66% выразили намерение использовать их в будущем, несмотря на недостатки в виде батареи у премиум класса. Важное замечание, устройства из бюджетного класса могут прослужить в среднем в 3 раза дольше, чем из премиум класса [3].

Последний опрос был посвящен теме «Предпочитаемые носимые устройства». 67% человек ответили, что когда-то покупали фитнес-браслеты или фитнес-часы. И только 15% из них отметили, что покупали браслеты из премиума класса.

Рис. 1. Демонстрация главного меню популярного приложения для часов и фитнес-браслетов Amazfit и Mi Band «Zepp life»

**Заключение**. В заключении мы выделили несколько носимых устройств, в точности которых мы уверены, так как проводились исследования с различными медицинскими аппаратами:

- Фитнес браслеты от компании Xiaomi: Mi Band и Amazfit с фирменым приложением (рис. 1). Низкое энергопотребление позволяет продержаться без подзарядки от 10 до 30 дней. Также браслеты Huawei, которые хорошо интегрируются в экосистему с устройствами от той же компании [2].
- Apple Watch. За счет большего количество датчиков, в том числе правильное измерение ЭКГ, пульса, качества сна, уровня кислорода и давления, данные часы работают в среднем 1-2 полных дня [5].

Результаты исследования подтвердили значительное увеличение мотивации и вовлеченности студентов, использующих носимые устройства для мониторинга своего здоровья и физической активности. Особенно важным является факт, что интеграция технологий носимых устройств в программы физической активности действительно способны повысить уровень мотивации и стимулировать активное участие в занятиях. Также важно уделить внимание разработке более точных и надежных датчиков (особенно шагомер), расширению функциональности приложений и алгоритмов анализа данных, а также повышению удобства использования и носимости устройств. Также следует уделить внимание вопросам конфиденциальности и безопасности данных, чтобы пользователи могли чувствовать себя защищенными при использовании таких устройств.

## Список литературы


1. Илюшин О.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ / О.В Илюшин, С.В. Абзалова, Р.Р. Шайхиев, А.С.Никитин // Перспективы науки. -2021, №12(147), С, 191-194.

2. Илюшин О.В. Дидактические основы оздоровительной физической культуры студентов / И. И. Басиров, Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин // Перспективы науки, - 2019. - №2(113). - С. 133-136.

3. Илюшин О.В. Формы и средства восстановления организма при избыточной массе тела / О.В.Илюшин, А.М.Валеев,М.Б. Попова, А.А.Шайхисламов // Журнал «Перспективы науки» №2 (149) 2022 г. - Тамбов: Издательский дом «ТМБпринт». - С. 107-110

4. Коломейцева, Е. Б. Повышение мотивации студентов к ведению здорового образа жизни на основе применения фитнес-браслетов / Е. Б. Коломейцева, Н. Х. Гоберман // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2019. – № 2. – С. 3-5. – EDN YUUKZW.

5. Эффективность фитнес-браслетов в системе оздоровления студентов / Д. С. Александров, Д. В. Грачева, Д. А. Фарзалиев [и др.] // Инновационные тенденции развития системы образования : Сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 01 октября 2017 года / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2017. – С. 120-126. – EDN ZPIQWX.

# СОДЕРЖАНИЕ

## СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА


**Алексеев Г.А, Хайруллин И.Т.** Плавание как средство физического воспитания в специальной медицинской группе. . . . . 3

**Арефьева С.Д., Илюшин О.В.** Развитие лидерских качеств через участие в спортивных командах ВУЗа: педагогический и психологический аспекты . . . . . 7

**Ахметшин А.Ф.** Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности 11

**Берилова Е.И** Психологические ресурсы совладающего поведения у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой . . . . . 16

**Босенко Ю.М.** Особенности психологической подготовки юных яхтсменов с учетом их соревновательной устойчивости и восприятия успеха. . . . . 20

**Власов Г.Р., Хабибуллин А.Б.** Влияние баскетбола на физическое состояние студентов КГЭУ. . . . . 25

**Габбасова В.И., Бобылева Н.И**. Психолого-педагогические возможности адаптивной физической культуры вработе с детьми с ОВЗ. . . . . 28

**Гильманшин Р.А.** Воздействие оптимального питания и рациона на физическое состояние и активность человека. . . . . 33

**Гильманшин Р.А.** Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм гто по легкой атлетике. . . . . 36

**Гильманшин Р.А.** Физическое воспитание учащейся молодежи. . . . . 39

**Гильманшин Р.А.** Цифровые технологии в физкультуре: их роль в мотивации к физической активности, развитие приложений для поддержки здорового образа жизни. . 43

**Дарюшина А.А., Севодин С.В.** Влияние занятий физической культурой на умственную деятельность студента. . . . . 47

**Долгов В.А., Хабибуллин А.Б.** Баскетбол как средство совершенствования двигательных способностей студентов. . . . . 52

**Ибрагимова А.Р., Хайруллин И.Т.** Йога как средство физического воспитания студентов. . . . . 57

**Кочура А.С., Арсланова А.А.** Адаптивная физическая культура для студентов специальной медицинской группы с нарушением сердечно-сосудистой системы. . . . . 61

**Кочура А.С., Акимова К.А.** Адаптивная физическая культура для студентов специальной медицинской группы с проблемами органов зрения. . . . . 65

**Крепс Т.В.** Аспекты применения активного обучения для подготовки специалистов по туризму в системе среднего профессионального образования. . . . . 68

**Минаева А. И., Абзалова С.В.** Влияние физической активности на психическое здоровье человека. . . . . .. 72

**Наумова С.И., Хабибуллин А.Б.** Дыхательная гимнастика как компонент системы оздоровления. . . . . 76

**Осипова А.А., Хайруллин И.Т.** Физическая активность как средство преодоления стресса. . . . . 81

**Панова П.Д., Севодин С.В., Идрисова А.А.** Формирование ценностной ориентации студентов на физическую культуру и спорт. . . . . 86

**Перевозчиков А.В., Хабибуллина И.И., Хайруллин И.Т.** Физическая культура и здоровье: ключ к активной и счастливой жизни. . . . . 89

**Распопова А.С.** Особенности преодоления стресса в танцевальных парах. . . . . 92

**Сабирзянова А.Ф., Бортникова Л.В.** Подготовка студентов к выполнению упражнений на гибкость, входящих в перечень норм ГТО. . . . . 96

**Сафин Р.С., Вахитов И.Х., Чернова В.Г.** Научные и образовательные проблемы в области физической культуры и здорового образа жизни, экологии человека. . . . . 101
**Севодин С.В., Варнакова У.В.** Интеграция профессионально-прикладной физической подготовки в учебный процесс студентов ВУЗов. . . . . 105
**Севодин С.В., Буланцева А.В.** Роль и значение физической культуры и спорта для студентов. . . . . 109
**Фазылжанова А.Р., Костина Е.А.** Организация самостоятельных занятий по физической культуре. . . . . 112
**Хайруллин А.Г., Имангулов Р.Ш., Хуснутдинова Р.Г.** Занятия физической культурой и спортом при миопии. . . . . 117
**Хайруллин А.Г., Имангулов Р.Ш., Шарифуллин А.Э.** Физическая культура в профилактике при пороке сердца. . . . . 120
**Хайруллин А.Г., Имангулов Р.Ш., Юсупова Р.И.** Особенности занятий лечебной физической культурой при заболевании почек. . . . . 124
**Хайруллин А.Г., Хуснутдинова Р.Г., Шарифуллин А.Э.** Лечебная физическая культура при миопии. . . . . 129
**Хайруллин И.И., Хайруллин И.Т.** О влиянии тревожности на спортивный результат. . 133
**Хаматшин М.А., Григорьева О.В., Чернова В.Г.** Влияние сна на восстановление после тренировки. . . . . 137
**Черепенина Е.В., Мунавирова Л.Р.** Музыкальная сказка как форма нестандартных уроков физической культуры при формировании коллективизма у обучающихся 4-х классов. . . . . 141
**Яфасов З.Р., Лосык Д.А., Чернова В.Г.** Тенденции и перспективы развития профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту. . . . . 147

## СЕКЦИЯ 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, А ТАКЖЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Аксёненко Е.А., Никитин Н.Н., Хабибуллин А.Б.** Особенности организации занятий по физической культуре для студентов медицинской группы в высших учебных заведениях. . . . . 152
**Ахметзянова Р.Ф., Хайруллин И.Т.** Влияние комплексной растяжки на здоровье студентов. . . . . 157
**Ахметшин А.Ф.** Комплексы с оздоровительной направленностью в физической культуре. . . . . 162
**Дорофеева Д.В., Бортникова Л.В.** Медико-биологическое сопровождение занятий по физической культуре и спорту. . . . . 165
**Иванова Ю.И., Хабибуллин А.Б.** Влияние регулярных физических упражнений на здоровье и благополучие: анализ современных исследований в области физической культуры и спорта. . . . . 170
**Киямова Р.Р., Хабибуллин А.Б.** Стабильность осанки у спортсменов. . . . . 174
**Копеина Л.Д., Лапыгина О.В.** Экономический анализ востребованности спорта среди студентов красноярска. . . . . 178
**Кочура А.С., Ахметова Р.Р.** Адаптивная физическая культура для студентов специальной медицинской группы с поражением опорно-двигательного аппарата. . . . . 182
**Рувинская Э.О., Корнев О.А., Рувинская Г.Р.** Ортодонтический аспект в физической культуре и спорте: взаимосвязь правильного прикуса и физического развития. . . . . 186
**Саттаров Ш.И., Хайруллин А.Г.** Технология построения тренировки при переломе стопы. . . . . 191
**Фазлиева К.И., Хайруллин И.И., Хайруллин И.Т.** Оздоровительный бег: виды и 196

эффект. . . . . 196
**Фролов Е.В.** Средства физической культуры в профилактике неблагоприятного влияния работы на компьютере у слабовидящих студентов колледжа. . . . . 199
**Хайруллин И.И., Хайруллин И.Т.** Актуальность биологически активных добавок в жизни студента. . . . . 204

## СЕКЦИЯ 3. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**Салахов А.Н., Саетова А.А., Бортникова Л.В.** Экономические, социально-культурные, информационные и юридические аспекты физической и адаптивной физической культуры, спорта и туризма. . . . . 208
**Хайруллин И.Т., Люлина А.А.** Калланетика как средство физической культуры 213

## СЕКЦИЯ 4. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

**Вовчук Е.К., Абзалова С.В.** Студенческий спорт как фактор подготовки высококвалифицированных спортсменов. . . . . 217
**Давыдов Д.В., Хайруллин И.Т.** Совершенствование студенческого спорта в России. . . 221
**Жукова А.А., Гусев П.М.** Влияние спортивной деятельности на студентов ВУЗа. . . . . 224
**Ильясова Д.Н., Гусев П.М.** Формирование здорового образа жизни среди студентов через спортивную деятельность. . . . . 228
**Копылов С.Е., Абзалова С.В.** Развитие студенческого спорта в высших учебных заведениях. . . . . 232
**Лапыгина О.В.** Перспективы развития современного студенческого спорта. . . . . 235
**Садыков Н.Н., Гатина А.Э.** Применение силовых тренировок для снижения риска опасности травм в футболе. . . . . 239
**Севодин С.В., Идрисова А.А.** Влияние большое тенниса на жизнь спортсмена. Основные проблемы при выборе данного вида спорта как основного. . . . . 244
**Сугуняева К.И., Хабибуллин А.Б.** Физическая культура в высших учебных заведениях 248
**Хуснетдинов Р.И., Чернова В.Г.** Влияние атлетических упражнений на функциональные показатели футболистов 17-18 лет. . . . . 252

## СЕКЦИЯ 5. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И IT-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, И ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

**Арефьева С.Д., Абзалова С.В.** Применение геймификации и интерактивных технологий для повышения мотивации студентов к физической активности. . . . . 258
**Валиева А.И., Евсеева А.Р.** Инновационные методы в системе спортивной подготовки 263
**Веселова Е.Г., Абзалова С.В.** Использование инновационных методов и vr-технологий при тренировках по спортивному ориентированию. . . . . 268
**Гимадеев Д.И., Илюшин О.В.** Использование искусственного интеллекта в тренировочном процессе студентов ВУЗа. . . . . 272
**Гисматуллин Ф.Ф., Илюшин О.В.** Интеграция виртуальной реальности в тренировочный процесс: новые возможности для спортивной подготовки в ВУЗе. . . . . 276
**Грахов В.А., Абзалова С.В.** Применение виртуальной реальности (vr) для улучшения тренировок студентов ВУЗа. . . . . 280
**Лыткин К.А., Илюшин О.В.** Технологии носимых устройств в мониторинге здоровья и физической активности: перспективы и вызовы. . . . . 285

*Научное издание*

**Всероссийская с международным участием**
**научно-практическая конференция**
**«Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационныетехнологии»**

# «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Всероссийская с международным участием

научно-практическаяконференция

(Казань, 20-21марта 2024 года)

Материалы конференции
(электронное издание)

Формат 60 × 84/16. Усл. печ. л. 17,03. Уч .изд. л. 14,61.

Центр публикационной активности КГЭУ
420066, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Красносельская, 51.

ISBN 978-5-89873-661-3

9 785898 736613 >