



Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный аграрный университет
имени И.И. Иванова»
Кафедра физической культуры и спорта

2-я Всероссийская
научно-практическая конференция
**Спорт, здоровье и физическая
культура, в современном обществе:
перспективы развития**

сборник научных статей

17 апреля 2024 года

Курск - 2024

УДК 796
ББК 7
Ф50 ФС-04

Председатель организационного комитета –
Скриплева Е.В., к.п.н., заведующий кафедрой физической культуры
и спорта КурскГАУ

Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития: сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции (17 апреля 2024 года), Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова. – Курск: Изд-во ЗАО Университетская книга, 2024. - 253 с.

ISBN 978-5-907857-92-6

Сборник научных статей включает результаты работы 2-й Всероссийской научно-практической конференции, которая проходила 17 апреля 2024 года в Курском государственном аграрном университете имени И.И. Иванова по следующим направлениям: Социально-педагогические основы физкультурного образования; Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта; Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; Развитие массового спорта, корпоративного спортивного движения, реализация ФСК ГТО; Исторические и современные подходы к решению проблем физической культуры, спорта и туризма.

Излагается теория, методология и практика научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма в условиях трансформации социально-экономических, правовых, политических отношений.

Предназначен для научно-технических работников, ИТР, специалистов в области физической культуры, спорта и туризма преподавателей, студентов и аспирантов вузов.

Текст печатается в авторской редакции. Авторы и научные руководители несут ответственность за содержание статьи и достоверность приведенных в ней материалов и сведений, гарантируют отсутствие незаконных заимствований. В случае обнаружения плагиата статья будет ретрагирована, факт плагиата – обнаружен.

ISBN 978-5-907857-92-6

УДК 631
ББК 4

© Курский государственный аграрный университет
имени И.И. Иванова, 2024
© Авторы статей, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Абдульманова А.Р., Шмакова А.Ф.</i> ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	7
<i>Аболонкова Ю.Н., Ревина А.Ю.</i> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ЕГО ТЕСНАЯ СВЯЗЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	10
<i>Антипов Е.В., Горбачев В.Д.</i> ПОКАЗАТЕЛИ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ У ТРЕНИРУЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ	12
<i>Барлит В.В.</i> АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПОВОРОТОВ И ПЕДАЛИРОВАНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ШОССЕ С ОБЩИМ СТАРТОМ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ	15
<i>Бачуля Е.Д., Кучерявых А.А.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА	18
<i>Белозерцева М.И., Бойков Н.С., Радченкова К.И., Акулова Л.Н.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ	21
<i>Беляева И.В., Кучерявых А.А., Беляев А.Г.</i> СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ, И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	24
<i>Бирюков А.В., Скобликова Т.В.</i> ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ	28
<i>Боев Н.В.</i> МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И САМОКОНТРОЛЬ ЗА НИМ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	31
<i>Боев Н.В.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	35
<i>Боев Н.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ - МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА	40
<i>Боев Н.В.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП	43
<i>Боев Н.В.</i> ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – ВАЖНЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	45
<i>Вардапетян А.Г.</i> ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	49
<i>Воронкина А.Н., Зубахин К.А., Конотопченко О.А.</i> НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА – ФИДЖИТАЛ-СПОРТ	52
<i>Галкин А.И., Гаверилов С.Д., Ярыгина И.В.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	54
<i>Годунова А.А., Швецова В.В., Цуканова О.М.</i> РАЗВИТИЕ МАССОВОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ (1950-1960 ГГ.)	57
<i>Грибанова М.А., Роман К.И., Карпова Г.Г.</i> СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФУТБОЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ В КУРСКОМ КРАЕ	61
<i>Гридасова А.А., Уколова Г.Б.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	64
<i>Десятириков Ф.А., Беланов А.Э., Масалов А.В.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКСПЕРТНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ РАЗРАБОТКЕ СТРАТЕГИИ КИБЕРСПОРТА	67

<i>Драченко Л.В.</i> ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА	71
<i>Жирная О.В., Матчинова Н.В.</i> СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО – ОДНА ИЗ ФОРМ РАЗВИТИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ	74
<i>Закирова Р.Р., Никитина Л.М.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	78
<i>Иваниченко Л.А., Непочатых А.В.</i> К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ЭЛЕМЕНТОВ ДЗЮДО НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	81
<i>Ильина А.А., Уколова Г.Б.</i> РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ	84
<i>Карасёва Е.А., Борсук Т.В.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА	87
<i>Коваленко Е.С., Скобликова Т.В., Андреева В.Ю.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА	90
<i>Коваленко Е.С., Скобликова Т.В.</i> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	93
<i>Копкова А.С., Мовлянова М., Карпова Г.Г.</i> РАЗВИТИЕ БОЛЬШОГО ТЕННИСА В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 5 ЛЕТ	95
<i>Крыгина М.В., Борсук Т.В.</i> РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ К МАССОВОМУ СПОРТУ ЧЕРЕЗ СОЗДАНИЕ ЭКСКУРСИОННЫХ МАРШРУТОВ ПО СПОРТИВНЫМ ОБЪЕКТАМ ГОРОДА КУРСКА	97
<i>Кудряшова М.А., Сырова И.Н., Салахова Н.О.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ	101
<i>Куляшова Е.С., Семерханова Н.Ф.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА УЛУЧШЕНИЕ СНА И СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ	103
<i>Кучерявых А.А., Позжидаева Е.П.</i> ПОЯВЛЕНИЕ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА, ЕГО РАЗВИТИЕ В РОССИИ	106
<i>Лукичев Д.В.</i> АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПОВОРОТОВ И ПЕДАЛИРОВАНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ШОССЕ С ОБЩИМ СТАРТОМ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ	108
<i>Майдюкина Л.Г., Майдюкин В.В., Пьянзова Е.Г.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО У СТУДЕНТОВ	111
<i>Макеева М.В., Бахилова А.В., Аболонкова Ю.Н.</i> КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ В КУРСКОМ КРАЕ В 1918-1940 ГГ.	114
<i>Марковчина В.Н., Андреева В.Ю.</i> ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ	117
<i>Мартыненко Н.А., Аболонкова Ю.Н.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В СССР ПОСЛЕ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ	120
<i>Маслова А.А.</i> АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ	122
<i>Матвеев М.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И БАРЬЕРНОГО БЕГА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	126

<i>Михайлов М.И., Кузьмичёв Д.И., Цуканова О.М.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОТРАСЛЬ СФЕРЫ УСЛУГ	130
<i>Мишина Т.В., Петренко А.К.</i> АНИМАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОСТЕПРИИМСТВА	132
<i>Мухина Д.И., Царева К.Д., Авдеева К.А.</i> ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ХОККЕЙНОЙ ФОРМЫ	135
<i>Павлов И.А., Гойилов С.Р., Сергеева Н.Б.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫБОРА СТУДЕНТАМИ МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	138
<i>Панина И.О., Сидельникова А.К.</i> ЗНАЧИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	144
<i>Пащинская П.Ю.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	148
<i>Платоничева Н.С., Шамардина Е.Р.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА КУРСКА В 1970-1980 ГОДЫ	150
<i>Плохова Е.Д., Волкова Р.Ф.</i> УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	153
<i>Полникова Д.М., Кривая К.С., Карпова Г.Г.</i> РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ	156
<i>Потапова А.Д., Дьяков Д.И.</i> ПАРТНЁРСТВО ЧАСТНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ КАК ИНВЕСТИЦИЯ В РАЗВИТИЕ КОМПАНИИ	159
<i>Рожков С.В., Кисарова Ю.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ	165
<i>Ромашикина Н.А.</i> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ПРОБЛЕМА АКТУАЛЬНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ ЛФК	168
<i>Роо Т.В.</i> МОДЕЛЬ АКТИВИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ «ШКОЛА-СЕМЬЯ-РЕБЕНОК», КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ	171
<i>Самсонова П.А., Волишуква К.В., Цуканова О.М.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА	175
<i>Сарико Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ	177
<i>Сатдыкова Л.Н., Власова Т.С., Журавлева М.С.</i> ВЛИЯНИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В СТРАНЕ-ОРГАНИЗАТОРЕ	181
<i>Серебрякова Е.Р., Леванов Г.В.</i> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	184
<i>Смыслина М.В., Свинарёва А.В., Цуканова О.М.</i> ИСТОРИЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА В РОССИИ	186
<i>Солянова А.С., Власова Т.С.</i> ИГРЫ БУДУЩЕГО КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА	189
<i>Старостина Д.С., Кучерявых А.А.</i> ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИЙ НА РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ЭКОНОМИЧЕСКИМ РОСТОМ	192
<i>Строков А.А., Микаева О.А.</i> СТУДЕНЧЕСКИЙ БАСКЕТБОЛ В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	195

<i>Суворов Н.С.</i> ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ДОПИНГА И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СПОРТЕ	200
<i>Терлеева А.Ю., Гогин Е.А.</i> СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	203
<i>Токарева С.В., Цуканова О.М.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД	207
<i>Тютин А.А., Волкова Р.Ф.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	209
<i>Уварова А.Г.</i> АДАПТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ПРИЗЫВ К ВКЛЮЧЕНИЮ В ОБЩЕСТВО	212
<i>Умеренкова А.Ю., Борсук Т.В.</i> РОЛЬ УПРАЖНЕНИЯ «ПЛАНКА» В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	216
<i>Хакимова Г.И., Волкова Р.Ф.</i> СКОЛИОЗ ПОЗВОНОЧНИКА	218
<i>Хитрич А.А., Конопотченко О.А.</i> ВОВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	223
<i>Цвирова М.Л., Седых Н.И.</i> ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	226
<i>Цуканова О.М., Карпова Г.Г.</i> ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА В СССР В ПЕРИОД ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ (1941-1945 ГГ.)	228
<i>Цуканова О.М., Карпова Г.Г.</i> 1964 - ГОД СТАНОВЛЕНИЯ КУРСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА	231
<i>Цуканова О.М., Аболонкова Ю.Н.</i> КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮЗГУ – 60 ЛЕТ	234
<i>Чермакова О.И., Дедикова А.А., Семерханова Н.Ф.</i> ВЛИЯНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	238
<i>Шульгина Е.П., Мартынов М.П.</i> ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	240
<i>Шульгина Е.П., Мартынов М.П.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ И ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНЫХ НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	244
<i>Юшков А.В., Конопотченко О.А.</i> РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА	247
<i>Янглева А.Р.</i> НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В РОССИИ	250

ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Абдульманова Алина Рустамовна, студент

(e-mail: alina301103@gmail.com)

Шмакова Анна Федоровна, преподаватель

(e-mail: annushka.1994@mail.ru)

Казанский Федеральный университет, Казань, Россия

В данной статье речь идёт о подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: квалифицированные преподаватели, образовательные программы, научно - исследовательская деятельность, высшее образование, система подготовки кадров, физическая культура и спорт, финансирование.

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни современного общества. Они способствуют формированию здорового образа жизни, улучшению физического и психического здоровья людей, развитию спортивного мастерства и достижению высоких результатов в профессиональном спорте. Для эффективного развития этих направлений необходима подготовка высококвалифицированных специалистов, способных работать в различных сферах физической культуры и спорта.

Подготовка кадров в этой области представляет собой комплексный процесс, включающий обучение, профессиональное развитие и повышение квалификации специалистов. Актуальность этой проблемы обусловлена необходимостью обеспечения качественного образования и профессиональной подготовки специалистов, способных отвечать современным требованиям и вызовам в сфере физической культуры и спорта.

Целью данной статьи является анализ актуальности, методов и проблем подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта. Будут рассмотрены основные направления подготовки специалистов, проблемы и перспективы развития этой области, а также предложены рекомендации по улучшению системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта.

Для эффективного осуществления своих функций специалисты в области физической культуры и спорта должны обладать соответствующими знаниями и навыками. Это означает, что необходима высококачественная подготовка специалистов, начиная с университетского образования и заканчивая профессиональной переподготовкой и повышением квалификации [5].

Однако, существует ряд проблем и вызовов, с которыми сталкиваются образовательные учреждения и специалисты в области физической культуры и спорта. Одной из главных проблем является недостаточное финансирование образовательных программ и учебных заведений. Это приводит к нехватке необходимых ресурсов и ограничивает возможности развития и совершенствования образовательных процессов.

Кроме того, существует проблема нехватки квалифицированных преподавателей и тренеров. В ряде регионов наблюдается дефицит специалистов в области физической культуры и спорта, что затрудняет обеспечение высокого уровня подготовки кадров и оказывает отрицательное влияние на качество образовательных программ.

Система подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта играет ключевую роль в развитии этой области и обеспечении потребностей общества в квалифицированных специалистах. Эта система включает в себя несколько ключевых элементов, каждый из которых выполняет свою функцию в обеспечении высокого уровня профессионализма и поддержании здорового образа жизни населения[6].

1. Высшее образование: Одним из основных компонентов системы подготовки кадров является высшее образование в области физической культуры и спорта. Университетские программы предоставляют студентам необходимые теоретические знания и практические навыки для работы в этой сфере.

2. Профессиональное обучение и курсы повышения квалификации: Помимо высшего образования, специалисты в сфере физической культуры и спорта могут проходить профессиональное обучение и курсы повышения квалификации.

3. Практическая деятельность и стажировки: Важным элементом системы подготовки кадров является практическая деятельность и стажировки. Студенты и выпускники университетов имеют возможность получить опыт работы на спортивных объектах, в спортивных клубах и организациях, что помогает им применять свои знания на практике и развивать профессиональные навыки.

4. Научные исследования и инновации: Система подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта также включает научные исследования и инновации. Университеты и научные центры занимаются изучением различных аспектов физической активности, спортивной тренировки, медицинских аспектов спорта и других тем.

В целом, система подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта представляет собой комплексный механизм, включающий в себя различные элементы, от высшего образования до научных исследований и практической деятельности.

Проблемы в системе подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта могут быть разнообразными и оказывать значительное влияние на качество подготовки специалистов и развитие данной области. Некоторые из основных проблем опишем ниже[2].

Несоответствие образовательных программ современным требованиям: Одно из главных препятствий в подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта заключается в том, что многие образовательные программы не отвечают современным требованиям рынка труда. Это приводит к тому, что выпускники не обладают необходимыми навыками и знаниями, которые требуются для успешной работы в этой области.

Нехватка квалифицированных преподавателей: Для обеспечения высокого качества образования необходимо наличие квалифицированных преподавателей-

лей, владеющих современными методиками преподавания и имеющих практический опыт в сфере физической культуры и спорта.

Ограниченное финансирование: Финансирование образовательных программ и спортивных организаций часто является недостаточным, что отрицательно сказывается на качестве образования и подготовке специалистов.

Недостаточное внимание научно-исследовательской деятельности: Научно-исследовательская деятельность в области физической культуры и спорта играет важную роль в разработке новых методов и технологий для подготовки спортсменов и улучшения их результатов[3].

Отсутствие единых стандартов подготовки специалистов: Отсутствие единых стандартов подготовки специалистов в области физической культуры и спорта приводит к различиям в качестве образования и уровне подготовки выпускников разных образовательных учреждений. Это усложняет процесс признания дипломов и сертификатов как внутри страны, так и на международном уровне.

Неэффективное взаимодействие между образовательными учреждениями и спортивными организациями: Эффективное взаимодействие между образовательными учреждениями и спортивными организациями необходимо для успешной реализации образовательных программ и практической подготовки студентов[4].

Для решения этих проблем необходимо принятие комплексных мер со стороны государственных органов, образовательных учреждений, спортивных организаций и общественных организаций. Это может включать в себя увеличение финансирования образования, совершенствование образовательных программ, повышение престижа профессии тренера и преподавателя, а также создание более доступных и разнообразных спортивных возможностей для населения.

В заключении следует отметить, что система подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта имеет важное значение для обеспечения здоровья общества, достижения спортивных успехов и развития данной области. Однако она сталкивается с рядом серьезных проблем, таких как недостаточное финансирование, дефицит квалифицированных специалистов, устаревшие образовательные программы и низкий уровень физической активности в обществе.

Для решения этих проблем необходимо предпринимать совместные усилия со стороны государственных органов, образовательных учреждений, спортивных организаций и общественных организаций. Это может включать в себя увеличение финансирования образования, совершенствование образовательных программ, повышение престижа профессии тренера и преподавателя, а также создание более доступных и разнообразных спортивных возможностей для населения.

Кроме того, важно подчеркнуть необходимость постоянного обновления и совершенствования системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта в соответствии с современными тенденциями и вызовами. Только через совместные усилия и постоянное стремление к улучшению можно обеспечить высокий уровень профессионализма специалистов и дальнейшее развитие физической культуры и спорта в обществе.

Список литературы

1. Головкин В. Н., Дерягина Л. В. Подготовка кадров в сфере физической культуры и спорта: проблемы и перспективы. // Физическая культура: вопросы теории и практики. 2018. № 4. С. 45-52.
2. Зайцев А. В. Современные тенденции в подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта. // Научный вестник Белгородского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. 2019. Т. 24. № 3. С. 123-130.
3. Козловский В. А. Проблемы подготовки кадров высшей квалификации в сфере физической культуры и спорта. // Вестник Московского университета МВД России. 2020. № 2. С. 115-122.
4. Кузнецов С. И., Рыжкова Н. В. Особенности подготовки кадров для системы физической культуры и спорта в условиях модернизации образования. // Научный вестник Удмуртского университета. 2017. Т. 27. № 4. С. 152-159.
5. Рыбалко В. П. Подготовка кадров в сфере физической культуры и спорта: проблемы и перспективы развития. // Вестник Челябинского государственного университета. 2017. Т. 52. № 10. С. 134-141.
6. Смирнов В. В. Система подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта: состояние, проблемы, перспективы. // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 5-12.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ЕГО ТЕСНАЯ СВЯЗЬ
С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аболонкова Юлия Николаевна, преподаватель
кафедры физического воспитания
Ревина Анастасия Юрьевна, студент*

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

В статье исследуются вопросы, обусловленные необходимостью формирования здорового образа жизни. Выделены основные компоненты, влияющие на это.

Ключевые слова: физическая культура, правильное питание, здоровый образ жизни, медитация.

Как часто мы слышим фразу “здоровье – главное богатство”? Она стала почти народным мотиватором для того, чтобы начать задумываться о своем образе жизни. Но что на самом деле входит в понятие здорового образа жизни? Разберемся подробнее в характеристике основных компонентов здорового образа жизни и как он связан с физической культурой.

Первым и, пожалуй, одним из самых важных компонентов здорового образа жизни является *правильное питание*. Это осознанный выбор каждого из нас, позитивно влияющий на здоровье организма в целом. Сбалансированное питание, богатое полезными витаминами, минералами, белками и углеводами, способствует правильному функционированию всех органов и систем организма [1, с.237].

Второй компонент здорового образа жизни – это *физическая активность*. Регулярные тренировки помогают поддерживать тонус мышц, улучшают работу

сердечно-сосудистой системы, способствуют снижению лишнего веса и укрепляют иммунитет.

Спорт, несомненно, способен улучшить не только внешнюю красоту человека, но и укрепить его мышцы, уменьшить риск возникновения ожирения, улучшить состояние кожи, сердечно-сосудистой и нервной систем [2, с.65; 4, с.84].

Выбрать вид спорта, который приносит удовольствие, и сделать его частью своей повседневной жизни - один из небольших, но очень важных шагов на пути к успеху и обретению гармонии в жизни, ведь именно занятия спортом улучшают человеческое здоровье, а, как известно, здоровье - главная человеческая ценность.

Третий компонент, на который стоит обратить внимание, - это *здоровый сон*. Недостаток сна может привести к различным нарушениям в организме, от повышенного уровня стресса до проблем с памятью и концентрацией. Старайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки, создавая комфортные условия для отдыха.

Четвертый компонент здорового образа жизни - это *отказ от вредных привычек*. Курение, употребление алкоголя и наркотиков негативно влияют на здоровье и могут стать причиной серьезных заболеваний [3, с.418; 8, с.87]. Лучше заменить их на полезные привычки, например, занятия спортом. Важно помнить, что здоровый образ жизни - это не ограничение себя в удовольствиях, а умеренность во всем. Быть здоровым не означает отказа от удовольствий жизни, а предполагает определенный выбор в пользу здоровья.

Чистота и порядок вокруг нас также оказывают влияние на наше здоровье. Уборка в доме, уход за собой, следование правилам гигиены - все это помогает избежать развития инфекций и заболеваний [5, с.296].

Хорошая физиология играет исключительно важную роль в поддержании здорового образа жизни. Здоровые зубы, регулярные походы к врачу-стоматологу, ухаживание за кожей и волосами, за своим телом - все это также необходимо для поддержания здоровья.

Не менее важным компонентом здорового образа жизни является *умение расслабляться*. Медитация, йога, прогулки на природе, велоспорт, плавание - найти способ отдыха, который поможет расслабиться и при этом будет держать тело в тонусе, - это основа для здорового образа жизни в целом [6, с.72; 7, с.454].

И наконец, не стоит останавливаться на достигнутом. Постоянное самосовершенствование, учет ошибок и стремление к лучшему - это то, что поможет вам стать лучшей версией самих себя и поддерживать здоровый образ жизни на протяжении всей жизни. Все эти компоненты вместе составляют основу физической культуры. Только занимаясь спортом, ведя здоровый образ жизни, можно познать, что забота о себе на самом деле невероятно важна и всегда будет делать человека счастливым.

Список литературы

1. Аль-ашмори Э.А., Котова О.В. Спорт для инвалидов: В сборнике: Молодежь и XXI век - 2021. Материалы XI Международной молодежной научной конференции. В 6-ти томах. - Отв. редактор М.С. Разумов. - Курск, 2021. - С. 237-241.

2. Воронцов Н.Д., Котова О.В. Повышение эффективности физического воспитания студентов высшего образования на основе занятий пилатесом: в сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания обучающихся: сборник статей по материалам региональной научно-практической конференции. Отв. редактор А.В. Володин. - Курск, 2023. - С. 63-66.

3. Котова О.В., Мальцева А.Ю. Создание доступной среды для инвалидов в сфере физической культуры и спорта: В сборнике: Наука молодых - будущее России. Сборник научных статей 5-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых: в 4 томах. - Курск, 2020. - С. 417-420.

4. Котова О.В., Уколова Г.Б., Калюбаев В.Н. Физическая культура и спорт, как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и путь к здоровому образу жизни с позиции педагогики: монография. - Курск, 2021. - 132с.

5. Курасбедиани З.В., Токарева С.В., Котова О.В. Формирование мотивации студентов к саморазвитию в процессе физического воспитания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2020. -№ 11 (189). -С. 294-301.

6. Курасбедиани З.В., Хвастунов А.А., Красноруцкий С.В., Соломченко М.А., Котова О.В. Спортивные и подвижные игры: учебное пособие.- Курск, 2022. - 169с.

7. Токарева С.В., Котова О.В., Уколова Г.Б.Современные физкультурно-оздоровительные практики и их характеристика // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2022.- № 9 (211). -С. 453-457.

8. Чуйченко В.Д., Черкасов А.В., Кучерявых А.А., Османова К.Ю., Котова О.В. Ожирение и его негативное влияние на организм: в сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта: научно-практический и учебно-методический аспекты. Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции / Под редакцией В.А. Липатова, Т.В. Недуруевой, И.А. Авилловой. - Курск, 2022. - С.85-88.

ПОКАЗАТЕЛИ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ У ТРЕНИРУЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ

Антипов Евгений Валерьевич, к.б.н., доцент

Горбачев Владислав Денисович, студент

Медицинский университет «Реавиз», г. Самара, Россия

В статье оцениваются абсолютные и относительные показатели кистевой динамометрии у тренирующихся студентов. Показано, что сила кисти в большей степени зависит от степени натренированности, чем от массы тела.

Ключевые слова: динамометрия, сила кисти, мышцы, физическое развитие, антропометрия, студенты

Актуальность исследования: состояние здоровья человека напрямую связано со многими факторами окружающей среды. Физические упражнения положительно влияют на общее состояние всего организма в целом, в том числе на опорно-двигательную систему. Одним из физиометрических показателей, по которым можно определить степень физического развития организма человека, является сила мышц. Она зависит от количества мышечных волокон и меняется с каждым годом. Известно, что с 18 лет рост силы мышц замедляется и к 25-26 годам заканчивается. Динамометрия представляет собой метод исследования силы сокращения различных мышечных групп, который позволяет определить симметричность (или степень асимметрии) работы мышечной системы. Метод

обладает высокой степенью надежности при изучении максимальной произвольной силы мышц-сгибателей кисти и пальцев. Некоторые исследователи отмечают, что между правой и левой рукой не наблюдается существенных различий при повторном тестировании [1-3]. Представляет научный интерес проверить это утверждение при исследовании. Показатели силы мышц кисти рук свидетельствуют о степени физического развития человека. Даже небольшая физическая нагрузка ведет к увеличению этой силы.

Сила сжатия кисти снижается с возрастом. По некоторым данным существует взаимосвязь между снижением мышечной силы хвата и риском смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Существуют исследования, показывающие, что на силу хвата не оказывают влияния такие факторы, как возраст, масса тела, пол, уровень образования, пищевой рацион и вредные зависимости [4].

Цель исследования – оценить абсолютные и относительные показатели кистевой динамометрии у тренирующихся студентов младших курсов.

Материалы и методы: в исследовании приняли участие 33 практически здоровых обучающихся, из которых 22 составляли юноши и 11 девушек 1 и 2 курсов в возрасте 17-22 лет. Все испытуемые активно тренируются 2-3 раза в неделю в тренажерном зале.

Измерения проводились при условии добровольного информированного согласия испытуемых с соблюдением всех требований и норм биоэтики, в одно и то же время на базе Медицинского университета «Реавиз» при помощи электронного динамометра ДМЭР 120. Испытуемые зажимали в руке динамометр с максимально возможной силой без предварительной разминки. Прибор при этом располагался перпендикулярно туловищу. Проводили 3 попытки теста для определения максимального абсолютного и относительного показателя силы кисти, хотя в некоторых исследованиях доказывается, что достаточно двух попыток с коротким периодом отдыха [1]. Относительный показатель силы руки (ПСРотн) рассчитывался по формуле: $ПСРотн = \text{сила мышц в даН} \times 100 / \text{масса тела в кг}$. Масса тела измерялась при помощи электронных весов с точностью до 100 г. Показатели динамометрии оценивали согласно общепринятым нормативам [5]. Статистическая обработка результатов исследования проводилась при помощи программы Microsoft Office Excel с использованием t-критерия Стьюдента. Оценку взаимосвязи между показателями оценивали методом корреляционного анализа путем расчета коэффициента корреляции Пирсона.

Результаты. В результате проведенного исследования были получены следующие данные (табл. 1).

Исследование не выявило достоверных различий между абсолютными показателями силы левой и правой руки ни в одной группе испытуемых. У девушек выявлена сильная положительная корреляция между массой тела и абсолютной силой правой руки ($r=0,87$) и слабая для левой руки ($r=0,34$).

Таблица 1

Средние показатели кистевой динамометрии у студентов

	Абсолютный показатель силы правой руки, даН	Абсолютный показатель силы левой руки, даН	Масса тела, кг	Относительный показатель силы правой руки (ПСР отн), даН/кг
Девушки, n=11	29,6±3,7	27,5±2,16	56,5±6,39	52,6±3,14
Юноши, n=22	47,3±6,04	46,1±5,04	84,1±15,48	57,3±8,27

В группе юношей установлена средняя корреляционная связь между силой правой и левой руки ($r=0,66$), а также средняя корреляция между абсолютной силой левой руки и массой тела ($r=0,56$), слабая корреляция между абсолютной силой правой руки и массой тела ($r=0,35$). Полученные результаты говорят о слабой зависимости силы кисти от массы тела у юношей. У 100% девушек зарегистрирован высокий ПСРотн (более 40 даН/кг), что показывает их высокую степень натренированности. У 46% юношей ПСРотн составил выше средних значений (от 60 до 70 даН/кг), у 41% выявлены средние показатели (от 51 до 60 даН/кг). Максимальный ПСРотн у юношей соответствовал значению 69,12 даН/кг, минимальный 32,03 даН/кг. У девушек максимальный показатель ПСРотн составил 56,90 даН/кг, а минимальный 46,43 даН/кг. Установлено, что у юношей абсолютный показатель силы правой руки на 37,4% выше, чем у девушек. Несмотря на то, что средняя масса тела девушек на 33% была ниже средней массы тела юношей, сравнение ПСРотн у юношей и девушек не дало статистически значимых различий. Следовательно, масса тела не влияет на силу кисти, а в большей степени зависит от тренированности спортсмена.

Выводы:

1. Изучены показатели абсолютной и относительной силы кистей у тренирующихся студентов. Показано, что метод динамометрии может эффективно применяться в качестве одной из составляющей комплексной оценки физического развития людей.

2. Не выявлено достоверных статистически значимых различий между абсолютной и относительной силой кисти рук.

3. Обнаружено, что на относительный показатель силы кисти рук не влияет масса тела.

Список литературы

1. Абрахманова А.Ш., Мавлиев Ф.А., Назаренко А.С. Ретестовая надежность кистевой динамометрии для измерения максимальной произвольной силы // Журнал медико-биологических исследований (Биол. науки). 2023. Т.11. №3.
2. Жданова О.А., Стахурлова Л.И., Гурович О.В. Показатели динамометрии школьников Воронежской области // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015.
3. Seven B., Cobanoglu G., Oskay D., Atalay-Guzel N. Test-Retest Reliability of Isokinetic Wrist Strength and Proprioception Measurements. J. Sport Rehabil., 2019. V.28, №7.

4. Darril P. Leong, Koon K Teo et al. Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study // The Lancet. V. 386. Issue 9990. P266-273. July 18, 2015.

5. Нормальная физиология. Общая физиология: практикум для студентов/ Александров Д.А. и др. – Минск: БГМУ, 2023.

УДК 796.8

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПОВОРОТОВ И ПЕДАЛИРОВАНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ШОССЕ С ОБЩИМ СТАРТОМ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Барлит Виталий Владимирович, преподаватель

Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург

В ходе исследования проведен анализ техники прохождения поворотов и педалирования в соревнованиях по шоссе с общим стартом в велосипедном спорте. Выяснено, что при прохождении крутых поворотов выгоднее проходить на самой малой скорости и по наименьшей дуге. Важно правильно оценить скорость вхождения в поворот перенести центр тяжести тела в сторону закругления. Доказано, что при преодолении крутых подъемов велосипедисты применяют способ «танцовщица», при котором велосипедист встает с седла и переносит туловище вперед.

Ключевые слова: велосипедный спорт, прохождение поворотов, техника педалирования, гонки с общим стартом.

Введение. Прохождение поворотов и педалирования в соревнованиях по шоссе с общим стартом в велосипедном спорте является важной частью технической подготовки квалифицированного велосипедиста. Лучшие велосипедисты мира постоянно совершенствуют свою технику и тренировочные методики, поэтому важным этапом развития велосипедного спорта является поиск новых технических элементов и научных подходов [4-8]. Направлением нашего исследования является анализ техники прохождения поворотов и педалирования на подъемах способом «танцовщица» [1-3, 10].

Основные положения. В соревнованиях по шоссе с общим стартом могут встретиться крутые повороты под прямым и даже острым углом. Так, например, при развороте на 180 градусов группа велосипедистов, подходя к повороту и затормозив велосипеды, часть велосипедистов подъезжает к повороту с большей скоростью, чем их противники, поэтому приходится сделать поворот по большей кривой [9].

С другой стороны, снижение скорости дает возможность сделать поворот по наименьшей кривой и в дальнейшем обойти велосипедистов, которые до поворота могли быть впереди него. Таким образом крутой поворот выгоднее проходить на самой малой скорости и по наименьшей дуге. Это безопасней и эффективней. Для этого надо перед самым поворотом затормозить до минимальной скорости. Велосипедисты, которые пытаются проходить крутой поворот на зна-

чительной скорости, или падают при этом или их «выносят» в сторону, противоположную повороту.

Для достижения высоких результатов в горных шоссейных гонках большое значение имеет умение правильно проходить повороты, по возможности не снижая скорости. Для правильного прохождения кривых необходимо прежде всего оценить, с какой скоростью можно пройти данный поворот. При подходе к повороту надо отойти в сторону, противоположную закруглению. Затем «положить» велосипед в сторону поворота, предварительно перенеся центр тяжести тела в сторону закругления. Для этого надо отклонить колено и плечи в сторону поворота. В зависимости от скорости движения велосипедиста и крутизны закругления дороги следует в меньшей или большей степени выносить центр тяжести тела (отклонение колена и плеч) в сторону поворота и затем перейти на свободный ход. После этого стараться пройти поворот как можно ближе к бровке. Надо стремиться к тому, чтобы велосипед не «вынесло» в сторону, противоположную повороту.

При прохождении поворота следует помнить, что торможение на повороте, особенно задним тормозом, очень опасно и может послужить причиной падения велосипедиста. Тормозить можно только тогда, когда велосипедист идет по прямому участку дороги. В крайнем случае можно слегка подтормаживать передним тормозом. Ни в коем случае не следует на поворотах отклонять корпус в сторону, противоположную повороту. При выходе из поворота можно продолжать педалирование.

Практика показывает, что при преодолении крутых подъемов велосипедисты применяют способ «танцовщица». Велосипедист встает с седла и переносит туловище вперед. Руки находятся на верхней части руля возле тормозных ручек. Туловище выпрямлено. Руки в зависимости от его перемещения сгибаются в локтях в большей или меньшей степени. Цикл работы начинается с преодоления верхней мертвой точки. Велосипедист, разгибая ногу в коленном суставе, тянет педаль вперед. Основной нажим на педаль начинается, когда велосипедист тяжестью своего тела придает поступательное движение велосипеду. Одновременно разгибается голень и бедро — этим усиливается нажим на педаль. В нижней мертвой точке нога почти полностью выпрямлена. В это время основные мышцы передней поверхности бедра расслаблены. Движение велосипеда поддерживается за счет перенесения туловища на правую ногу. Левая нога при подъеме педали вверх либо расслаблена, либо активно работает, сгибаясь в коленном и тазобедренном суставах. При работе способом «танцовщица» важно полностью использовать вес тела, перенося его с одной ноги на другую. Ноги в нижней мертвой точке должны выпрямляться.

Велосипедист использует собственный вес тела для усиления давления ноги на педали. Сдвинув педаль с верхней мертвой точки, велосипедист получает возможность переместить тело на рабочую левую ногу. В последующих кадрах велосипедист возвращает тело в исходное положение.

При работе способом «танцовщица» велосипедист, перемещая тело на рабочую ногу, одновременно отклоняет велосипед в обратную сторону. Центр тяже-

сти велосипедиста в каждый из этих моментов как бы проектируется через рабочую ногу на след колес. Руки велосипедиста работают активно. В момент нажима на педаль одной ноги (например, левой) левая рука тянет руль вверх (на себя). Правая рука, наоборот, отжимает руль вниз. Этим создается устойчивость велосипеда.

Следует заметить, что излишний наклон машины в сторону вреден, так же, как и чрезмерное раскачивание плеч из стороны в сторону, особенно без перенесения всего тела вправо и влево. При работе «танцовщицей» на продолжительных подъемах не следует много работать вкруговую — это быстро утомит велосипедиста. При затяжных подъемах рекомендуется чередовать работу способом «танцовщица» с работой в «седле».

ВЫВОД. Таким образом техники прохождения поворотов и педалирования в соревнованиях по шоссе с общим стартом в велосипедном спорте требуют высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. При прохождении крутых поворотов выгоднее проходить на самой малой скорости и по наименьшей дуге. Важно правильно оценить скорость вхождения в поворот перенести центр тяжести тела в сторону закругления. Доказано, что при преодолении крутых подъемов велосипедисты применяют способ «танцовщица», при котором велосипедист встает с седла и переносит туловище вперед.

Список литературы

1. Анализ технико-тактических действий в соревновательных поединках по рукопашному бою / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, Е. А. Пронин, В. Н. Максимов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 10. – С. 70-77. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-10-70-77. – EDN BYWWMR.
2. Давиденко, И. А. Исторические аспекты, перспективы и тенденции развития смешанных видов единоборств / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, А. А. Ленин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 69-72. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p69-73. – EDN RBOAQC.
3. Давиденко, И. А. Модель подготовки спортсменов боевого самбо с использованием комбинаций ударной и борцовской техники с разной дистанции / И. А. Давиденко // Современные тенденции развития физической культуры и спорта : Статьи Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 12–14 января 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2021. – С. 54-59. – EDN DUEEVT.
4. Давиденко, И. А. Средства и методы подготовки высококвалифицированных спортсменов в боевом самбо / И. А. Давиденко, А. Э. Болотин // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : Материалы Международной научно-практической конференции, Омск, 29–30 апреля 2021 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2021. – С. 147-154. – EDN EYIFCY.
5. К вопросу о влиянии физической культуры на восстановление после травм позвоночного столба при занятиях гиревым спортом / Е. А. Пронин, И. А. Давиденко, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 395-398. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p395-399. – EDN NDPJQK.
6. Миронов, В. В. Особенности проведения занятий по физической подготовке с использованием средств психологического воздействия / В. В. Миронов, В. И. Горобец, И. А. Давиденко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 10. – С. 34-40. – DOI 10.24412/2305-8404-2021-10-34-40. – EDN ADOJCF.

7. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 666-670. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p666-670. – EDN KYFZPA.

8. Пронин, Е. А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учетом соматотипа: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пронин Евгений Анатольевич. – Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2022. – 24 с.

9. Факторы, определяющие необходимость использования средств физической подготовки для эффективной боевой деятельности артиллеристов / А. Р. Труль, Е. В. Мельников, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12(154). – С. 290-293. – EDN YLMGCL.

10. Assessing the efficacy of an experimental strength and conditioning program for professional mixed martial arts athletes / I. Davidenko, A. Bolotin, E. Pronin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 1. – P. 36-43. – DOI 10.7752/jpes.2024.01005.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Бачуля Евгений Дмитриевич, студент
(e-mail: bachulya20152@gmail.com)

Кучерявых Александра Александровна, преподаватель
(e-mail: aleksandra-g@yandex.ru)

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В современном обществе, где все больше людей страдает от сидячего образа жизни и проблем, связанных со здоровьем, осознание важности физической активности становится все более актуальным. Физическая культура и спорт имеют положительное влияние на жизнь человека. Они повышают физическую и психическую выносливость, способствуют формированию здорового образа жизни, развивают моральные качества и улучшают качество жизни в целом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни.

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека. Они не только способствуют физическому развитию, но и оказывают положительное влияние на психологическое и социальное благополучие. В нашем современном обществе все больше людей осознают необходимость занятий физической активностью для поддержания здоровья и достижения гармонии между телом и душой.

Необходимо отметить, что физическая культура помогает укрепить иммунитет, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить выносливость организма. Регулярные тренировки способствуют снижению риска развития таких заболеваний, как ожирение, диабет, артериальная гипертензия. Кроме того, занятия спортом способны повысить уровень энергии и улучшить настроение благодаря.

Физическая культура и спорт основаны на движении, и чтобы понять, как они влияют на формирование здорового образа жизни и развитие личности, необходимо понимать суть двигательной активности. Двигательная активность включает в себя все движения, которые человек совершает в повседневной жизни. Она является эффективным средством для укрепления здоровья, профилактики заболеваний и гармоничного развития личности, оказывая влияние на основные жизненные процессы.

Регулярные занятия физической культурой и спортом являются основой двигательной активности. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, необходимых для нормального функционирования организма. Организм, никак не сможет накопить энергию, которая ему необходима для нормальной жизнедеятельности, если не будет получать необходимый объем движений, так же эта энергия необходима и для противостояния стрессу [1, с. 224].

Спортивная активность также имеет положительный эффект на психологическое состояние человека. Она помогает справляться со стрессом и тревожностью, улучшает самооценку и самодисциплину. Занятия спортом могут быть отличной возможностью для социализации, завязывания новых контактов и построения командного духа. Спорт приучает к целеустремленности, терпению и настойчивости – качествам, которые пригодятся не только в спорте, но и в других сферах жизни.

Физическая культура и спорт также играют важную роль в социальной сфере. Они стимулируют общение и взаимодействие людей, помогая создать командный дух и развивать чувство сотрудничества. Кроме того, спорт может служить средством интеграции и социализации, особенно для детей и подростков. Участие в спортивных мероприятиях и тренировках позволяет знакомиться с новыми людьми, учиться работать в коллективе, уважать и поддерживать других.

Необходимо отметить, что физическая культура и спорт имеют значительное влияние на развитие личности человека и формирование его ценностей. Упражнения и тренировки развивают ответственность, настойчивость, самодисциплину и целеустремленность, что помогает достигать успехов не только в спорте, но и в других сферах жизни. Спортивные достижения и победы могут также подталкивать человека к самосовершенствованию и стремлению к новым целям.

Состязания являются неотъемлемой частью любого вида спорта. Они оказывают положительное влияние на формирование личности. Спортивные соревнования включают в себя соперничество, которое иногда происходит в очень жестких формах. Это необходимо для достижения побед и завоевания золотых медалей, преодоления себя, установления как личных, так и мировых рекордов. Однако главная цель участия в соревнованиях заключается не только в этом, но и в формировании морально-этического воспитания личности.

Победить соперника возможно не только с помощью физической силы, но и при помощи волевого усилия, размышлений, мгновенных разумных решений, эмоционального настроя и правильной подготовки к соревнованиям. Участие в

спорте и достижения в нем способствуют укреплению уверенности человека в себе и своих способностях. Понимая свои возможности, спортсмен делает прогнозы и анализирует свою будущую деятельность, что способствует формированию здоровой самооценки.

Если говорить про занятие физической культурой во всех возрастах, то для детей это тоже очень полезно. Они помогают укрепить опорно-двигательный аппарат, так как у детей он не развит, также спорт в раннем возрасте является профилактикой многих заболеваний и очищает организм от вредных веществ. Гимнастика способствует развитию пластики тела, а также спорт улучшает психическую и физическую устойчивость ребёнка [2, с. 185].

Сегодняшняя актуальная проблема – здоровье детей и подростков, которая стоит на первом месте. Один из эффективных способов формирования здоровой и гармонично развитой личности – это занятия спортом в домашних условиях. В спортивной школе это можно осуществить через общеразвивающие и предпрофессиональные программы, где акцент делается на развитие физических, личностных и морально-волевых качеств в рамках физической и психологической подготовки спортсменов, а также на формирование системы отношений в спортивной группе.

Для обучения студентов важно использовать современные технологии, способствующие сохранению здоровья. Организация правильного режима труда и отдыха, создание комфортных условий для занятий спортом – все это способствует повышению работоспособности студентов во время учебных занятий. Такой подход позволяет избежать утомления и переутомления, что важно для успешного обучения.

Понимание здорового образа жизни играет ключевую роль в формировании личности и развитии человека в обществе. Привыкание организма к малой подвижности, удобству в повседневной жизни, отсутствию интереса к физическим упражнениям и уменьшению двигательной активности может привести к гиподинамии и возникновению различных заболеваний.

Современное общество столкнулось с проблемой гипокинезии и гиподинамии, которые оказывают негативное воздействие на здоровье человека, не уступая другим вредным факторам. Гипокинезия представляет собой ограничение двигательной активности и пространственных характеристик движения, в то время как гиподинамия связана с уменьшением мышечной силы. Обычно эти состояния сочетаются в повседневной жизни [3, с. 68].

Исследования акцентируют внимание на гипокинезии и гиподинамии, поскольку разнообразие факторов, влияющих на уровень и длительность движений, способствует возникновению разнообразных осложнений в организме человека. Начиная с незначительных адаптационных изменений и заканчивая патологическими процессами, эти состояния могут привести к серьезным последствиям.

Таким образом, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью полноценной жизни человека. Они помогают сохранять здоровье как физическое, так и психологическое, а также развивать нужные навыки для успешного

функционирования в обществе. При этом важно выбирать вид активности по своим предпочтениям и возможностям для достижения оптимальных результатов.

Список литературы

1. Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А. Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового образа жизни человека // Донецкие чтения 2023: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. Материалы VIII Международной научной конференции. Донецк, 2023. С. 223-225.

2. Корбан А.Н., Степичева Н.Н., Чураков А.П., Нещерет Н.Н. Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового образа жизни человека // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 183-186.

3. Кучеренко М.А. Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового образа жизни человека // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. Ростов-на-Дону, 2023. С. 67-70.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Белозерцева Марина Игоревна, студент

Бойков Никита Сергеевич, студент

Радченкова Кристина Ивановна, студент

marishka.belozertseva@gmail.com

Акулова Любовь Николаевна, д.пед.н., профессор

Воронежский государственный педагогический университет

В статье рассмотрено влияние регулярной физической активности на уровень стрессоустойчивости у людей. Проанализированы механизмы действия физической активности на стрессовую ситуацию и предложены практические рекомендации по выполнению физической активности в качестве меры снятия стресса и повышения общего благополучия.

Ключевые слова: физическая активность, стресс, гормон, нейроны, психическое состояние.

В современном мире стресс стал неотъемлемой частью повседневной жизни. Мы все чаще испытываем его влияние. Стресс - это реакция организма на любое негативное воздействие извне или внутреннюю тревогу. Он может возникнуть из-за непредсказуемых обстоятельств, конфликтных ситуаций, финансовых затруднений, перегрузки информацией, семейных конфликтов, изменений в жизни, проблем на учебе, работе или в личной жизни и многого другого. Стрессоры в нашем окружении стали настолько обыденными и повседневными, что найти способ справляться с этим явлением и сохранять психологическое здоровье становится необходимостью. К сожалению, все это становится нормой для

большинства людей. Они чувствуют тревогу и угнетение, теряют внутреннюю гармонию, а иногда становятся не удовлетворены собой и своей жизнью. [1]

Стресс может приводить к различным негативным последствиям для психического и физического здоровья человека. Например, происходит атрофия нейронов головного мозга, нарушаются нейронные связи, что сказывается на интеллектуальных возможностях человека. Нарушение функционирования нервной системы может привести к возникновению психозов или неврозов. Длительное стрессовое состояние увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт, инсульт и гипертоническая болезнь. Пищеварение страдает, увеличивается вероятность развития гастрита и язвенной болезни желудка. Нарушение баланса между бодрствованием и сном может привести к бессоннице, усталости, головным болям и повышенной возбудимости. Обладая огромной разрушительной силой, стресс становится препятствием на пути к здоровью и долголетию человека. Психические проблемы проявляются в виде тревожности, депрессии, раздражительности, панических атак, ухудшения памяти и концентрации внимания, нарушения эмоционального состояния. Из-за таких проявлений снижается мотивация к деятельности и производительность. В целом, продолжительный или чрезмерный стресс может негативно сказаться на общем состоянии здоровья и благополучии человека, поэтому важно развивать стратегии и навыки управления стрессом, чтобы минимизировать его негативные последствия. [2]

Когда человек испытывает стресс, его организм начинает вырабатывать гормоны, такие как адреналин, норадреналин, кортизол и пролактин. Они являются ответной реакцией на стрессор. Важно понимать, что стресс в небольших дозах может быть полезным, поскольку он помогает сохранять нас в тонусе, заставляя искать решение проблемы. Однако при избыточных количествах этих гормонов организму может быть нанесен вред. Кортизол получил прозвище «гормона стресса», так как он оказывает самое сильное воздействие на организм во время стрессовых ситуаций. Его эффекты значительны, поскольку рецепторы к этому гормону находятся на множестве клеток организма. Центральная нервная система является одной из «жертв» кортизола, так как он способен повысить возбудимость мозга, что может привести к агрессивному или неадекватному поведению. Небольшое количество этого гормона может стимулировать человека к действиям. Однако следует помнить, что, если уровни кортизола, адреналина, норадреналина и пролактина останутся высокими из-за чрезмерного стресса в жизни, организм может не справиться. В результате возникнут слабость, острая потеря сил, апатия, неспособность решать проблемы и преодолевать трудности. [2]

Повышение устойчивости организма к стрессу является важной социальной задачей. К сожалению, многие для борьбы со стрессовым состоянием, начинают принимать успокоительные препараты и специальные лекарства, такие как транквилизаторы. Некоторые начинают употреблять алкоголь. Это путь в никуда. Антидепрессанты негативно сказываются на организме и могут давать побочные действия и вызывать привыкание. Также они лечат не причину, а след-

ствие, поэтому для борьбы со стрессом лучше использовать другие методы. Например, одним из эффективных способов является регулярная физическая активность. Упражнения имитируют нашу естественную реакцию на стресс — бороться или бежать, — что позволяет снизить негативные последствия его влияния на организм. В процессе занятий спортом активно выделяется серотонин, эндорфин, который иногда называют гормоном радости или счастья. Физические упражнения вызывают эндорфинный ответ, известный как эйфория, который появляется после тренировки средней и высокой интенсивности продолжительностью не менее 30-60 минут. Утренняя зарядка помогает повысить уровень серотонина, что способствует снятию напряжения, улучшению настроения, восстановлению аппетита и нормализации сна. Кроме того, физическая активность снижает электрическую активность мышц, делая человека после занятий спортом более спокойным и расслабленным. Помимо всего этого, тренировки способствуют повышению самооценки. Практика показывает, что те люди, которые ведут здоровый образ жизни, занимаются двигательной активностью, стараются использовать полезную пищу, а также следят, чтобы чередовать физический труд с отдыхом, довольны собой. Полноценное правильное питание помогает организму в борьбе со стрессом. [3]

Уровень физической нагрузки и варианты использования ее для устранения стресса различаются у разных людей. Можно выбрать бег, посещение тренажерного зала, плавание, велопробег, пешие прогулки, утреннюю зарядку, аква-аэробику, йогу и т.д. Однако необходимо помнить, что выбирать упражнения нужно по душе, иначе занятия не принесут удовольствия, будут раздражать или вызывать негативные эмоции. В любом случае научно доказано, что регулярная физическая активность помогает предотвратить и устранить стресс, обеспечивает энергию, бодрость и хорошее настроение, а также избавить от негативных мыслей. [4] Разнообразие в тренировках очень важно для поддержания мотивации и предотвращения выгорания. Не стоит придерживаться одного и того же типа тренировок каждый день. Необходимо дать себе время на восстановление и отдых после интенсивных занятий. Занятия до полного изнеможения и отсутствие внимания к своему физическому и эмоциональному состоянию могут привести к усталости и потере интереса к тренировкам. В таких случаях полезно изменить режим выполнения упражнений, поменять место и вид занятий, чтобы разнообразить свою физическую активность. Это поможет сбалансировать уровень эндорфинов в организме и сохранить удовольствие от тренировок. [5]

Таким образом, чтобы улучшить свою способность справляться со стрессом, необходимо: обеспечивать достаточный и качественный сон, уделять время полноценному отдыху, находить интересное хобби, правильно питаться, обеспечивая достаточное потребление витаминов группы В и D, магния и калия, избегать постоянного осмысления одних и тех же проблем, не накапливать негативные эмоции и, конечно, заниматься физической активностью. Физическое здоровье влияет на психическое благополучие.

Список литературы

1. Вознесенская, Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Международный неврологический журнал, 2007. - № 2. - С. 135 – 138.
2. Занковский, А. Н. - Профессиональный стресс и функциональные состояния. - М.: Наука. - 1991. - С. 144-156.
3. Кряжев, В.Д. Биомеханические и биоэнергетические принципы оздоровления организма человека / Кряжев В.Д. // Теория и практика физ. культуры. - 1990. - № 7. - С. 28-31.
4. Моница, Г. Б. - Ресурсы стрессоустойчивости/ Моница Г.Б., Раннала Н.В. - СПб: Речь. - 2008. - С. 13-15.
5. Платонов, М.А., Алтухова, Е.В. Влияние физической культуры на психическое состояние человека / М.А. Платонов, Е.В. Алтухова // Молодежный вектор развития аграрной науки: материалы 72-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов. - Ч. VI. - Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2021. - С. 407-409.

**СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ,
И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Беляева Ирина Владимировна, студент

(e-mail: lady.alina-85@yandex.ru)

Кучерявых Александра Александровна, преподаватель

(e-mail: aleksandra-g@yandex.ru)

Беляев Алексей Геннадьевич, к.б.н., доцент

(e-mail: 7631pektin@mail.ru)

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни человека, влияя на его здоровье и общее благополучие. В данной статье рассматриваются медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, включая влияние спортивного питания и биологически активных добавок (БАДов) на организм человека. Статья представляет подробный обзор различных видов спортивного питания и БАДов, их состава, механизмов действия и воздействия на физиологию организма. В работе также рассмотрены конкретные данные и примеры продуктов, используемых в спортивном питании, с подробным анализом их эффектов на организм человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивное питание, биологически активные добавки, здоровье.

Физическая культура и спорт считаются неотъемлемой частью здорового образа жизни и имеют важное значение для поддержания физического и психологического благополучия. В последние десятилетия возрос интерес к изучению медико-биологических аспектов физической активности и спорта, что способствовало развитию науки о спорте и медицине [1].

Физическая активность оказывает многостороннее влияние на организм человека. Первоначально, упражнения вызывают ряд физиологических изменений, включая увеличение сердечного ритма, увеличение дыхательной частоты и потребности в кислороде мышцами. Долгосрочные эффекты регулярной физи-

ческой активности включают укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение общей выносливости, улучшение функций легких и ускорение обмена веществ.

Организм человека обладает высокой способностью к адаптации к физическим нагрузкам. Под воздействием тренировок происходят многочисленные адаптивные изменения, направленные на улучшение функциональных возможностей организма. К таким адаптациям относятся увеличение мускульной массы и силы, улучшение кардио-респираторной функции, повышение гибкости и координации движений.

Для достижения оптимальной спортивной формы необходимо применять комплексный подход, включающий в себя не только тренировки, но и правильное питание, режим отдыха и восстановления, а также медицинское сопровождение. Оптимизация тренировочного процесса должна основываться на индивидуальных особенностях организма спортсмена и учитывать его физиологические потребности.

Спортивное питание – это специально разработанные продукты и добавки, предназначенные для удовлетворения потребностей организма во время интенсивных физических нагрузок. Оно включает в себя широкий спектр продуктов, начиная от протеиновых коктейлей и заканчивая витаминами и минералами.

Правильное питание играет ключевую роль в спортивной деятельности, влияя на выносливость, силу, скорость восстановления и общее здоровье спортсмена. Оптимизация рациона питания с учетом потребностей организма в различных фазах тренировочного процесса является важным аспектом успешной спортивной подготовки.

Спортивное питание спортсменов стало ведущей тенденцией за последние годы. По прогнозам MarketsandMarkets™, объем глобального рынка персонализированного питания вырастет вдвое к 2025 году: с \$8,2 млрд в 2020 году до \$16,4 млрд к 2025 году, зафиксировав ежегодный рост в размере 15 % [2].

Спортивное питание должно обеспечивать организм спортсмена всеми необходимыми макро- и микронутриентами. К макронутриентам относятся белки, углеводы и жиры, которые являются основным источником энергии и строительным материалом для мышц. Микронутриенты, такие как витамины, минералы и антиоксиданты, играют важную роль в поддержании здоровья, иммунной функции и оптимальной работы метаболических процессов [3].

Правильное питание перед, во время и после тренировок имеет решающее значение для оптимальной производительности и восстановления организма. Перед тренировкой рекомендуется употребление углеводов для заполнения гликогеновых запасов, а также белков для поддержания мышечной массы. Во время тренировки важно обеспечить организм жидкостью и электролитами для предотвращения обезвоживания и снижения производительности. После тренировки необходимо восстановить энергетические ресурсы организма, употребив белки и углеводы в определенных пропорциях.

При выборе пищевых продуктов и добавок для спортивного питания важно учитывать их состав, качество и соответствие индивидуальным потребностям

спортсмена. Оптимальный рацион питания должен включать разнообразные источники белков, углеводов и жиров, а также свежие фрукты, овощи и зелень. Добавки, такие как белковые порошки, креатин, витамины и минералы, могут быть полезны при недостатке определенных питательных веществ [4].

Спортивное питание играет важную роль в достижении успеха в спорте и поддержании здоровья спортсмена. Правильный рацион питания, основанный на балансе макро- и микронутриентов, а также стратегия питания во время тренировок и после них, способствует оптимизации производительности и восстановления организма. Подход к спортивному питанию должен быть индивидуализированным и адаптированным к конкретным потребностям и целям спортсмена [5].

Биологически активные добавки (БАДы) также широко используются в качестве средства для улучшения здоровья и повышения физической активности. Однако их эффективность и безопасность часто вызывают вопросы у исследователей и практикующих.

Биологически активные добавки (БАДы) представляют собой продукты, содержащие один или несколько биологически активных компонентов, которые могут оказывать положительное воздействие на организм человека. Многие люди используют БАДы для поддержания здоровья, улучшения спортивной производительности или преодоления недостатка питательных веществ.

БАДы могут оказывать разнообразное воздействие на организм, включая улучшение иммунитета, повышение выносливости, ускорение восстановления после тренировок и снижение риска развития заболеваний. Однако эффективность и безопасность БАДов зависят от их состава, дозировки и качества.

Хотя многие БАДы могут оказывать положительное воздействие на организм, некоторые из них также могут иметь нежелательные побочные эффекты или взаимодействовать с лекарствами. Кроме того, эффективность многих БАДов не подтверждается достаточным количеством надежных клинических исследований.

Для обеспечения качества и безопасности БАДов разработаны различные методы и стандарты, включая проверку соответствия производства стандартам хорошей производственной практики (GMP), анализ содержания активных ингредиентов, оценку биологической доступности и изучение побочных эффектов.

Примеры Биологически Активных Добавок (БАДов):

1. Протеиновые порошки: Протеиновые порошки являются одним из самых распространенных видов БАДов, используемых спортсменами и фитнес-энтузиастами. Они содержат высокий уровень белка, что делает их идеальным выбором для поддержания и увеличения мышечной массы, а также восстановления после тренировок. Примеры протеиновых порошков включают сывороточный протеин, казеин, соевый протеин и растительные белковые смеси.

2. Креатин: Креатин является еще одним популярным БАДом, который используется для увеличения выносливости и улучшения производительности во время интенсивных тренировок. Креатин увеличивает содержание креатинфос-

фата в мышцах, что помогает быстрее восстанавливать энергию и улучшает силовые показатели.

3. Омега-3 жирные кислоты: Омега-3 жирные кислоты, такие как эйкозапентаеновая кислота (ЕРА) и докозагексаеновая кислота (ДНА), имеют множество положительных эффектов на здоровье, включая снижение воспаления, улучшение кардиоваскулярного здоровья и поддержание нормального функционирования мозга.

4. Витамины и минералы: БАДы, содержащие витамины и минералы, используются для компенсации недостатков питания и поддержания оптимального здоровья. Примеры включают в себя витамин С, витамин D, витамин В12, железо, цинк и магний.

5. Травяные экстракты: Некоторые БАДы содержат травяные экстракты, которые могут оказывать различные положительные эффекты на организм. Например, экстракт растения шлемника содержит активные вещества, которые могут помочь снять стресс и улучшить когнитивные функции.

Эти примеры являются лишь небольшой частью широкого ассортимента БАДов, доступных на рынке. Важно помнить, что выбор конкретных БАДов должен основываться на индивидуальных потребностях и целях каждого человека, а также проведении дополнительных исследований и консультации с врачом или диетологом.

В заключение, можно отметить, что физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании здоровья и повышении качества жизни.

Интеграция знаний о медицине и биологии с практикой физической активности позволяет эффективно управлять тренировочным процессом, предотвращать травмы и заболевания, а также достигать оптимальных результатов в спорте.

Физическая активность оказывает многостороннее влияние на организм, приводя к укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости, улучшению функций легких и ускорению обмена веществ. Применение комплексного подхода к спортивной деятельности, включая тренировки, правильное питание, режим отдыха и медицинское сопровождение, является необходимым условием для достижения оптимальной спортивной формы.

Спортивное питание играет ключевую роль в процессе подготовки спортсменов, обеспечивая организм всеми необходимыми макро- и микронутриентами. Оптимизация рациона питания с учетом индивидуальных потребностей спортсменов и фаз тренировочного процесса способствует достижению оптимальной производительности и восстановления организма.

Биологически активные добавки (БАДы) представляют собой дополнительное средство для поддержания здоровья и повышения физической активности. Однако их эффективность и безопасность требуют дальнейших исследований и внимательного подхода к выбору и применению.

Таким образом, дальнейшее развитие науки о спорте и медицине, а также интеграция полученных знаний в практику тренировок и спортивного питания,

поможет не только повысить эффективность тренировочного процесса, но и улучшить здоровье и достижение желаемых результатов спортсменов.

Список литературы

1. Personalized Nutrition Market. MarketsandMarkets™. 2021. <https://www.marketsandmarkets.com/PressReleases/personalizednutrition.asp>
2. Мошкин М. Д. Медико-биологические аспекты физкультурной деятельности // Актуальные исследования. 2023. №52 (182). Ч.III. С. 93-95. URL: <https://apni.ru/article/8020-medikobiologicheskie-aspekti-fizkulturnoj> (дата обращения: 04.04.2024)
3. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: курс лекций / сост. Т. Ю. Крестьянинова. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – 49 с.
4. МОЛОДЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ 2024: сборник статей III 4. Международного научно – исследовательского конкурса. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2023. – 102 с.
5. Севодин С. В., Тагаев Е. С. Физическое воспитание как часть физической культуры // Вестник науки и образования. – 2019. – №3. – С. 25–27.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Бирюков Андрей Валерьевич, студент,

Скобlikова Татьяна Владимировна, д.п.н. профессор

(e-mail: skoblikova-t@mail.ru)

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В данной статье рассматриваются положительные качества здорового питания спортсменов, а также его значимость в повседневной жизни и формировании здорового образа жизни. Рассмотрены вариации сбалансированного питания, отмечается важность употребления разнообразных продуктов, богатых необходимыми питательными веществами, включая белки, углеводы, жиры, витамины и минералы. Контроль размеров порций и избегание излишних калорий помогают поддерживать здоровый вес.

Ключевые слова: спортсмены, здоровый образ жизни, здоровое питание, сбалансированный рацион, здоровье.

Физическая подготовка является составной частью всестороннего развития человека, обладает высоким потенциалом для подготовки конкурентоспособного специалиста, социализации, гармоничного развития молодежи, повышения уровня развития физических качеств, психофизической подготовки, формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья [5]. Следует отметить, что современная молодежь не всегда ответственно относится к своему питанию, которое обеспечивает нормальное функционирование организма. Поэтому здоровое питание играет критическую роль в поддержании физического и психического здоровья. При этом важно не только употреблять правильные продукты, но и следить за рационом, чтобы обеспечить организм всем необходимым питательными веществами, чтобы поддерживать его работоспособность [2].

Здоровое питание обеспечивает защиту от неправильного питания во всех его формах, а также от неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак [1].

Актуальность вопроса питания студентов, активно занимавшихся физической культурой рассмотрены в научных работах С. В. Степанова и А. Е. Гейн [6]. Здоровое питание играет ключевую роль в поддержании здоровья. Важно употреблять разнообразные продукты, богатые необходимыми питательными веществами, включая белки, углеводы, жиры, витамины и минералы. Контроль размеров порций и избегание излишних калорий помогают поддерживать здоровый вес. Фрукты и овощи являются основой здорового рациона за счет своего богатого содержания витаминов, минералов и антиоксидантов. Ограничение потребления сахара и соли также важно, чтобы предотвратить различные заболевания, такие как диабет и ожирение, а также минимизировать негативное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Сбалансированное питание способствует общему здоровью и благополучию, поддерживая функции организма и снижая риск развития различных заболеваний.

Важно включать в рацион полезные источники белка, такие как рыба, морепродукты, мясо низкого жирности, яйца, тофу и бобы. Белок необходим для роста и ремонта тканей, а также для поддержания иммунитета и насыщения. Не следует забывать и о здоровых жирах, которые содержатся в орехах, семенах, авокадо и рыбе. Они помогают поддерживать здоровье кожи, волос и нервной системы. Кроме того, важно употреблять достаточное количество воды, чтобы поддерживать гидратацию организма и обеспечивать нормальное функционирование всех систем. Стоит также учитывать индивидуальные потребности организма, например, женщинам в период беременности или кормления грудью рекомендуется увеличить прием фолиевой кислоты, железа, кальция и витамина D. Железо необходимо для поддержания нормального уровня гемоглобина. Кальций способствует здоровью костей и зубов. Витамин D помогает усваиванию кальция и поддерживает здоровье костей.

Рассмотрим спортсменов, которым нужен особенный рацион питания, ведь он должен быть сбалансированным и обеспечивать достаточное количество энергии, белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов.

Включать следует:

Белки: мясо низкого содержания жира (курица, индейка, рыба), яйца, молочные продукты (творог, йогурт, сыр), бобовые (фасоль, чечевица).

Углеводы: цельнозерновые продукты (овсянка, коричневый рис, цельнозерновой хлеб), фрукты, овощи, картофель.

Жиры: оливковое масло, авокадо, орехи, семечки, рыбий жир (лосось, сельдь).

Витамины и минералы: витамин С (цитрусовые, киви, перец), витамины группы В (мясо, яйца, злаки), витамин D (рыба, яйца, обогащенные продукты), витамин Е (орехи, семена, растительные масла), кальций (молочные продукты, темные зеленые овощи), железо (мясо, бобовые), магний (орехи, семена, ово-

щи), калий (бананы, картофель, бобы), натрий (из более натуральных источников, чем процессированные продукты).

Гидратация: достаточное употребление воды для поддержания гидратации организма, особенно во время тренировок.

Ограничение сахара и соли: предпочтение натуральным источникам углеводов и минимизация потребления процессированных продуктов.

Регулярные приемы пищи, сочетание различных групп продуктов и учет индивидуальных потребностей спортсмена в энергии и питательных веществах являются ключом к успешному здоровому питанию для активного образа жизни.

Исследования показывают, что здоровое питание связано с улучшением настроения, повышением энергии и снижением риска развития хронических заболеваний. Но необходимо помнить и о важности образа жизни в целом. Регулярные физические упражнения, достаточный отдых и минимизация стресса также играют важную роль в поддержании здорового образа жизни и могут дополнить эффекты правильного питания [1].

Рацион питания оказывает значительное влияние на организм с точки зрения медицины, поскольку является ключевым фактором в поддержании здоровья и профилактике различных заболеваний. Правильно сбалансированный рацион, богатый витаминами, минералами и питательными веществами, способствует оптимальному функционированию органов и систем организма. Например, умеренное потребление жиров, белков и углеводов помогает поддерживать нормальный уровень холестерина, глюкозы в крови и кислотно-щелочного баланса.

Сбалансированный рацион также влияет на иммунитет, укрепляя защитные механизмы организма и уменьшая риск развития инфекций и воспалительных процессов. Правильное питание способствует поддержанию оптимального веса тела и профилактике ожирения, что связано с снижением риска множества хронических заболеваний, включая сердечно-сосудистые, эндокринные и онкологические заболевания [4].

Однако неправильный рацион, бедный витаминами, минералами и питательными веществами, а также избыток потребления процессированных продуктов, жиров и сахара, может привести к развитию множества заболеваний, включая ожирение, диабет, атеросклероз, анемию и др. [3].

Таким образом, рациональное питание спортсменов является ключевым фактором в поддержании здоровья и профилактике различных заболеваний. Несбалансированное питание может привести к развитию метаболических расстройств, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, а также ухудшить качество жизни. Проведенный анализ позволил выявить значение рационально организованного питания для укрепления здоровья, повышения работоспособности, ускорения процессов восстановления и адаптации к физическим нагрузкам. Полученные результаты анализа основ рационального питания и формирование культуры питания являются одним из важнейших способов сохранения здоровья.

Список литературы

1. Всемирная Организация Здравоохранения / Здоровое питание 31 августа 2018 г. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Ильютик, А.В. Биохимические основы питания спортсменов // А.В. Ильютик, И.Л. Гилеп. – Минск: БГУФК. 2020. – 64 с.
3. Методические рекомендации «Рекомендации по включению в базовый рацион питания высококвалифицированных спортсменов специализированных пищевых продуктов для оптимизации метаболических процессов при сверхвысоких нагрузках». – М.: ООО «Мульти-принт», 2023. – 56 с. DOI: 10.1016/1813-2992-2023-50-2-1-57
4. Новокшанова, А. Л. Расширение ассортимента молочной продукции путем создания продуктов для питания спортсменов / А. Л. Новокшанова // Переработка молока. – 2024. – № 2(292). – С. 16-19. – DOI 10.33465/2222-5455-2024-2-16-19.
5. Скобликова, Т. В. Развитие спортивной инфраструктуры как фактор активизации массового спорта / Т. В. Скобликова, В. Ю. Андреева, Е. В. Скриплева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 80.
6. Степанов, С. В. Актуальность вопроса питания студентов, активно занимавшихся физической культурой / С. В. Степанов, А. Е. Гейн // Актуальные тренды в науке и образовании : сборник статей Международной научно-практической конференции в 2 частях. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 155-158.

**МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА И САМОКОНТРОЛЬ ЗА НИМ В ПРОЦЕССЕ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Боев Николай Викторович, старший преподаватель
(e-mail: nikolaiboev@rambler.ru)*

*Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова,
Курск, Россия*

В статье описывается влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат, включая методы укрепления и проведения самоконтроля за ним в ходе занятий со студентами в СМГ (специальной медицинской группе).

Ключевые слова: лечебная физкультура, опорно-двигательный аппарат, оздоровительная ходьба, тонус мышц, гибкость позвоночника, физические упражнения, устойчивость тела.

Хорошо развитые скелетные мышцы являются опорой человека. Это основная система для всех физических упражнений. Одним из основных компонентов современной комплексной терапии является лечебная физическая культура. Хорошо организованные занятия могут способствовать сокращению продолжительности лечения, максимально быстрому восстановлению работоспособности и поддержанию тонуса всего человеческого организма [6].

Физические упражнения могут улучшить здоровье и значительно улучшить физическое развитие человека только в том случае, если на занятиях присутствует необходимая нагрузка. Самоконтроль на занятиях помогает определить не-

обходимый уровень физической активности на основе наблюдений человека за общим состоянием здоровья [1, 7].

Существуют различные показатели, которые могут определять состояние опорно-двигательного аппарата: мышечный тонус, стабильность тела, гибкость, мышечная сила, скорость, ловкость и т.д. Можно использовать различные методы для оценки состояния системы в начале обучения [8].

Прежде всего, необходимо определить состояние мышечного тонуса, которое определяется пальпированием. Поэтому у людей, которые не занимаются спортом, мышцы становятся мягкими и расслабленными, а тонус резко падает. Также следует провести исследование статической стабильности [5].

Тест на физическую устойчивость заключается в следующем: спортсмен стоит в базовой позе - ноги сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы врозь. Необходимо определить время стабилизации кисти и наличие ударов. У тренированных людей время стабилизации увеличивается с улучшением функционального состояния нервно-мышечной системы.

Также необходимо систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно нагрузка на позвоночник, улучшают кровообращение и питание дисков, что способствует подвижности позвоночника и помогает предотвратить остеоартрит. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжения связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени суток. При спортивном плавании очень важна подвижность различных суставов. Измерения подвижности голеностопного сустава, колена и бедра обычно выполняются с помощью гониометра, который позволяет измерять подвижность в градусах.

Подвижность плечевого сустава определяется поворотом прямой руки за спину, удерживанием гимнастической палки и измерением расстояния между шириной плеча и шириной захвата. Простое устройство с подвижной штангой используется для измерения гибкости позвоночника. Подвижность позвоночника определяют, сгибая его вперед, не сгибая ног, и измеряя расстояние между кончиками пальцев вытянутой руки и опорной поверхностью. Силу и выносливость можно оценить с помощью подтягиваний, отжиманий и т.д.

Высокоскоростная сила мышц ног выражается в прыжках в длину и в прыжках с места. Скорость реакции может быть оценена с помощью простых тестов. Например, вы можете взять монету левой рукой, разжать пальцы, а другой рукой поймать монету на 30-40 см ниже.

Чтобы определить ловкость, вы можете использовать такие упражнения, как бросок мяча в корзину и другие упражнения.

Существует несколько физиологических методов определения силы нагрузки. Прямой метод включает измерение расхода кислорода (л/мин) - абсолютного или относительного (% от максимального расхода кислорода). Все остальные методы являются косвенными, основанными на взаимосвязи между интенсивностью физической активности и некоторыми физиологическими показателями [2].

Одним из самых удобных показателей является частота сердечных сокращений. Основой для определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений является взаимосвязь между ними. Чем больше нагрузка, тем выше частота сердечных сокращений. Для определения интенсивности физической нагрузки различных групп людей используется не абсолютная, а относительная частота сердечных сокращений (относительный процент частоты сердечных сокращений или относительный процент прироста рабочей силы).

Относительная рабочая частота сердечных сокращений (ЧССмакс) - это процент частоты сердечных сокращений во время тренировки от максимальной частоты сердечных сокращений конкретного человека. Приблизительно ЧССмакс можно рассчитать по формуле:

$$\text{ЧССмакс (уд/мин)} = 220 - \text{возраст человека (лет)}.$$

Следует иметь в виду, что могут быть довольно значительные различия ЧССмакс для разных людей одного возраста. В ряде случаев у людей с низким уровнем физической подготовки $\text{ЧССмакс (уд/мин)} = 180 - \text{возраст человека (лет)}$ уд/мин.

При определении интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений используются два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений.

Пороговая частота сердечных сокращений – это самая низкая интенсивность, и ниже этой интенсивности тренировочный эффект отсутствует. Пиковая частота сердечных сокращений – это самая высокая интенсивность, которую не следует превышать во время тренировки [6].

Только тогда, когда тренировка имеет необходимую нагрузку, практика может помочь улучшить физическое развитие и укрепить здоровье учащихся. Для того чтобы установить необходимый уровень этой нагрузки на занятиях специальной медицинской группы, помогает самоконтроль. Принцип заключается в мониторинге общего состояния здоровья человека. В этом случае мы уделяем особое внимание опорно-двигательному аппарату студента [4].

Существует несколько показателей, которые можно использовать для определения состояния опорно-двигательного аппарата – мышечный тонус, ловкость, гибкость, мышечная сила, устойчивость тела, скорость и т.д. Для того чтобы оценить состояние системы в начале занятия специальной медицинской группы, можно использовать несколько методов:

1. Определение состояния мышечного тонуса осуществляется простой пальпацией. У студентов, которые тренируются нечасто, мышцы будут дряблыми и мягкими.

2. Регулярное измерение гибкости позвоночника. Упражнения поддерживают кровообращение и питание межпозвоночных дисков, что способствует подвижности позвоночника и предотвращает различные заболевания.

3. Анализ статической устойчивости. По мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы студента время стабилизации увеличивается.

4. Измерьте подвижность тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Отсутствие необходимой двигательной активности может привести к снижению подвижности суставов, что в будущем может привести к различным заболеваниям. Такие заболевания можно разделить на артропатию и артрит. В последнее время остеоартрит, артрохондральный остеоартрит, подагра, анкилозирующий спондилоартрит и ревматоидный артрит часто диагностируются как патологии. Люди с такими заболеваниями редко задумываются об истинной причине своей боли и часто упоминают о нехватке времени и недостаточной информации о профилактике [2].

Наиболее эффективным средством от болей в спине является соблюдение режима физических упражнений. Во время тренировки в работу вовлекается большая группа мышц и суставов, активизируется дыхательная система.

Однако, хотя техники здоровой ходьбы, приседаний и отжиманий очень просты, занимающиеся должны быть очень осторожны при выполнении этих видов физиотерапии, поскольку серьезные технические ошибки могут привести к травмам опорно-двигательного аппарата [3].

Учащимся с искривленным позвоночником рекомендуется плавать и кататься на лыжах, но в то же время они не могут заниматься тяжелой атлетикой, катанием на коньках, боксом, велоспортом, борьбой, танцами, художественной гимнастикой и самбо, а также другими видами спорта, связанными с прыжками на лыжах с трамплина для взрослых.

Таким образом, каждая мышца человеческого тела неразрывно связана с функционированием всей опорно-двигательной системы. Для того чтобы выполнить одно упражнение или более сложное упражнение, активизируется достаточно большое и разнообразное количество мышц, суставов и хрящей. Этот эффект достигается благодаря математическому балансу сил в организме человека. Если определенные части опорно-двигательного аппарата выходят из строя, могут возникнуть различные травмы, разрывы и повреждения мышечных волокон.

Список литературы

1. Боев Н.В., Борсук Т.В., Шефер Н.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Физическая культура, спорт и здоровье. 2016. №28. С.10-15.
2. Гогоулан М. Ф. Лечение суставов и болезней опорно-двигательного аппарата. - М. : АСТ, 2009. - С. 16-18.
3. Железняков А.Г., Николаева Ю.А., Леванов Г.В. К вопросу инклюзивного образования в Курской государственной сельскохозяйственной академии // В сборнике: Инновационная деятельность науки и образования в агропромышленном производстве. материалы Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор И.Я. Пигорев. 2019. С. 238-241.
4. Железняков А.Г., Панкратьева О.В., Мартынов М.П. Совершенствование функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы / Физическая культура, спорт и здоровье. 2016. №28. С.25-30.
5. Клименко А.С., Боев Н.В. Самостоятельные физические упражнения студентов как фактор физического развития / Клименко А.С., Боев Н.В. // В сборнике: Физическая культура,

спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 93-97.

6. Платонов И. Н. Мышцы и суставы. Опорно-двигательный аппарат. - СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2012. - С. 50.

7. Скриплева Е.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С.536-540.

8. Шестериков П.И., Конотопченко О.А. Адаптивная физическая культура в жизни людей с ОВЗ / В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 217-219.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

*Боев Николай Викторович, старший преподаватель
(e-mail: nikolaiboev@rambler.ru)*

*Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова,
Курск, Россия*

В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в физическом развитии и воспитании личности. Раскрываются особенности основных физических качеств и их значение для реализации двигательных функций студентов ВУЗа. Отмечается положительное влияние физической активности на здоровье и физические способности.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, физические качества, двигательная активность, спорт, здоровье.

В настоящее время одной из ключевых целей образовательной системы является поддержка и создание условий для становления гармонично развитой, инновационной и здоровой личности. Такая дисциплина, как физическая культура и спорт, представляет собой эффективный инструмент стимулирования физического развития молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях [7].

Сформированные физические способности облегчают процесс адаптации к изменяющимся условиям окружающего мира, уменьшают утомляемость и снижают риск негативного воздействия стрессорных факторов окружающей среды. Согласно последним научным данным, состояние здоровья современной молодежи, в частности студентов, значительно ухудшилось и продолжает ухудшаться [6].

Деградация показателей физической подготовленности молодежи происходит из-за многогранного набора факторов, включая экологические изменения, регресс в социально-экономической сфере, недостатки в современной медицинской системе, усиление академической нагрузки и заметное снижение уровня физической активности. С учетом вышеизложенного, акцентирование внимания на дисциплине по физической культуре и спорту становится первостепенным,

поскольку она представляют собой инструмент для оптимизации физического здоровья и развития. В совокупности с другими воспитательными методами она служит основой по созданию условий для гармоничного формирования личности.

Физическое развитие можно определить как динамический процесс, в рамках которого происходит модификация морфологических и функциональных характеристик человеческого организма на протяжении всего жизненного пути, и который характеризуется набором атрибутов, отражающих физическое состояние на каждом конкретном этапе жизни.

В научных исследованиях по теории физического воспитания акцентируется внимание на таких качествах, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Они выступают в роли ключевых компонентов двигательного потенциала человека, охватывая широкий спектр проявлений физических способностей. Оценка уровня этих качеств требует анализа их комплексного взаимодействия.

Физическое развитие включает в себя ряд морфологических и функциональных характеристик организма, которые определяют его способность адаптироваться к физическим нагрузкам и резким изменениям окружающей среды, при этом сохраняя нормальное функционирование всех систем организма в рамках физиологически допустимых значений.

Термин «физическое развитие» можно интерпретировать как динамический процесс, в ходе которого происходят изменения морфологических и функциональных характеристик человеческого организма в течение его жизненного цикла. Этот процесс отражает внешние и внутренние показатели состояния организма в различные фазы онтогенеза, включая анатомические и физиологические адаптации, которые проявляются в динамике отдельных физических характеристик и общей работоспособности.

На основе научных трудов Н.А. Вахнина можно сделать вывод о том, что к моменту поступления в высшее учебное заведение большая часть студентов уже достигла стадии физической зрелости. Тем не менее, процессы их физического и психического формирования все еще идут. С учетом этого, студенческие годы являются критическим этапом для завершения этих процессов, что акцентирует необходимость особого внимания к этому периоду. Вероятность успешного выполнения определенных моторных функций (например, бег, прыжки, плавание) напрямую связано со степенью развития физических способностей индивида [2].

Исходя из этого, можно утверждать, что физические качества являются основными составляющими двигательного потенциала человека. Они интегрируют моторные функции, базируются на аналогичных физиологических и биохимических процессах и требуют активации одних и тех же психических атрибутов. Оценка уровня моторных способностей проводится с использованием различных тестов и функциональных испытаний [4].

Термин «двигательные качества» неразрывно связан с понятием «двигательная активность», характеризующимся объемом физической нагрузки, вовле-

кающим в работу множество мышечных групп. Ограничение этой активности до критически низких значений может привести к деградации здоровья, снижению физической работоспособности, ухудшению адаптационных механизмов организма, резистентности к стрессам и воздействию внешних негативных факторов.

Следует учесть, что уровень двигательной активности является уникальным для каждого индивида.

Рассмотрим влияние средств физической культуры на развитие физических качеств более детально. Сила определяется как способность индивида противостоять внешним препятствиям путем активации различных мышечных групп. Согласно научным исследованиям, наиболее подходящими для развития силы у молодых людей являются возрастные интервалы для юношей 13-14 до 17-18 лет и для девушек 11-12 до 15-16 лет. Для стимулирования силовых способностей рекомендуется выполнение упражнений с дополнительными отягощениями, такими как штанги, гантели, гири и тяжелые мячи [3].

Скоростные способности определяются как возможность индивида осуществлять моторные функции в кратчайшие временные интервалы. Анализируя поведение атлетов, можно выявить различия в их реакциях на разнообразные стимулы, такие как стартовый сигнал в плавании или легкой атлетике, а также на динамичные элементы в командных играх или реакции в единоборствах. Наибольший потенциал для усовершенствования скоростных качеств у детей, независимо от пола, приходится на возраст 7-11 лет, хотя некоторый прогресс продолжается и в 11-15 лет [5].

Выносливость характеризует физический потенциал организма противостоять усталости во время продолжительной двигательной активности. Ключевую роль в ее обеспечении играет сердечно-сосудистая система. Эффективные упражнения для развития выносливости включают те, которые увеличивают кислородный обмен в организме, такие как ходьба, бег, велоспорт, плавание или аэробные тренировки. Необходимость проявления выносливости присутствует в каждой спортивной дисциплине. Основными компонентами общей выносливости являются физиологические возможности организма (у каждого человека они индивидуальны).

Ловкость определяется как возможность осваивать сложную моторику, эффективно адаптироваться к новым двигательным задачам и гибко реагировать на меняющуюся ситуацию. Основой для ее развития служит обширный набор двигательных навыков. Тренировка ловкости включает в себя множество прыжковых упражнений и моторных игр, акцентируя внимание на быстром переключении между различными задачами. Ориентация в пространстве является ключевым индикатором ловкости, достигая пика развития в 7-10 лет и стабилизируясь к 15-16 годам.

Гибкость характеризуется способностью человека осуществлять движения с полной амплитудой. Эффективная функциональность суставов и связок позволяет без труда реализовывать разнообразные движения, что отражает высокий уровень физической готовности. В зависимости от развития гибкости, индивид

может занимать и удерживать различные позы, а также осуществлять движения с полной амплитудой. Ограничение в проявлении гибкости и потеря способности к растяжению указывают на деградацию физического здоровья.

Гибкость усиливается через комплекс упражнений, направленных на растяжку. Основные двигательные упражнения, используемые для этой цели, включают в себя сгибание, разгибание, наклоны, повороты, а также различные вращательные и круговые перемещения.

Каждая двигательная активность индивида во многом определена его анатомическими и физиологическими особенностями, хотя внешние условия также играют ключевую роль. Многочисленные исследования подтверждают высокий уровень физического здоровья среди жителей сельских и горных регионов. Такой результат обусловлен экологически благоприятной средой и повышенной физической активностью, необходимой из-за ограниченных бытовых удобств. Кроме того, их питание богато натуральными продуктами [8].

В ВУЗах применение методик физической культуры и спорта рассматривается как одно из основных средств формирования активных и физически подготовленных специалистов будущего. Таким образом, центральной задачей физкультурного образования в высших учебных заведениях является подготовка всесторонне развитых, профессионально компетентных и конкурентоспособных специалистов.

Исследователями выделяются следующие воспитательные аспекты в ВУЗах:

1. Нравственное воспитание – подразумевает формирование устойчивости духа, способности контролировать свои импульсы и желания, развитие чувства солидарности, сплоченности в коллективе, стремление к совершенствованию личных качеств и ценностей.

2. Умственное воспитание ориентировано на активизацию когнитивных функций посредством физической активности. Корректно регулируемые физические нагрузки обогащают умственные функции, усиливают концентрацию и расширяют когнитивные горизонты.

3. В контексте трудового воспитания ключевое внимание направлено на развитие рабочих качеств. Этот компонент воспитания фокусируется на воспитании почтения к труду и на развитии усидчивости в процессе достижения целей.

4. Эстетическое воспитание подразумевает гармоничное сочетание физического и духовного развития. Оно направлено на обогащение способности восприятия и создания эстетической красоты. Основные акценты в этом аспекте кладутся на изящество, грацию и экспрессивность движений, что в свою очередь способствует культивированию эстетического восприятия мира вокруг.

Именно поэтому использование основных средств физического воспитания, таких как физические упражнения, гигиенические факторы, формируют необходимые умения и навыки, развивают профессионально значимые качества, способствуют функциональному совершенствованию организма, воспитывают устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях физической культурой, привлекают к приобретению специальной системы знаний и использованию их в общественной практике и повседневной жизни студента [1].

Таким образом, в процессе обучения в высших учебных заведениях акцентируется внимание на формирование позитивного отношения к двигательной активности. Переход от обязательных тренировок к выборочным может усилить мотивацию к занятиям. Двигательная активность является основой здоровья и предоставляет возможности для работы, обучения, активного отдыха и качественной жизни. Ограниченное развитие физических способностей может привести к ряду проблем. Научные данные подтверждают целесообразное влияние физического воспитания и спорта на естественные характеристики человеческого организма, способствуя росту физических способностей. Через физические упражнения и другие методы можно изменить функциональное состояние тела, проводить профилактику и корректировать здоровье, а также повышать общий уровень жизни.

Список литературы

1. Акимова Е. И. Формирование физической культуры личности студента в условиях цифровизации образовательной среды: физиолого-гигиенический подход / Е. И. Акимова, Е. А. Шашина, В. В. Макарова. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 70-72
2. Вахнин Н. А. Роль физической культуры и спорта в удовлетворенности студентов обучением в университете / Н. А. Вахнин, А. Б. Маховиков, В. В. Шарок. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 28-30
3. Железняков А.Г., Конопченко О.А., Бореук Т.В. Скоростно-силовая подготовка студентов // В сборнике: Научное обеспечение агропромышленного производства. Материалы Международной научно-практической конференции. 2018. С. 399-401.
4. Клименко А.С., Боев Н.В. Самостоятельные физические упражнения студентов как фактор физического развития / Клименко А.С., Боев Н.В. // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 93-97.
5. Радченко Д. Г. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях : учебное пособие / Д. Г. Радченко, М. Н. Григорян. – Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2020. – 120 с.
6. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся// В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 541-545.
7. Скобликова Т.В., Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Развитие физической культуры и спорта – особая социально-значимая задача государства /В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 158-160.
8. Татарова С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва : Научный консультант, 2017. – 211 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ - МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

*Боев Николай Викторович, старший преподаватель
(e-mail: nikolaiboev@rambler.ru)*

*Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова,
Курск, Россия*

В статье рассматривается актуальный вопрос отношения общества к регулярным занятиям физической культурой, спортом и ведения здорового образа жизни. Рассматривается тема повышения мотивации учащихся к активному образу жизни и регулярным физическим нагрузкам.

Ключевые слова: активный образ жизни; физическое воспитание.

Возникновение и формирование в России специализированных объединений, направленных на развитие и оздоровление организма населения, еще не до конца развито. В связи с необходимостью приобщения к спорту подрастающего поколения эта тема стала особенно актуальной.

Все это происходит в условиях сильной урбанизации и неблагоприятных экологических, экономических и психологических условий. Особенно важно формировать у молодежи потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, ежедневных физических нагрузках и физических упражнениях [2].

В настоящее время это превентивная борьба с состоянием современного технологического прогресса, направленная на то, чтобы отвлечь внимание молодого поколения от малоподвижного образа жизни и различных технологий и электронных устройств (смартфоны, компьютеры, видео) [4]. В связи с этим физические упражнения используются не только для развития физической формы человека, но и для улучшения общения, а также для развития делового и командного общения между сверстниками и взрослыми [1].

Для большей части населения, ведущего активный образ жизни, недостаточная физическая активность является серьезной проблемой. Текущее население составляет около 232 000 человек, что составляет всего 49,6% от национального стандарта, установленного государством в 2002 году. Такая ситуация свидетельствует об отрицательной динамике развития физкультуры и спорта в современных условиях жизни.

Человек, который регулярно занимается физической деятельностью имеет неоспоримые преимущества перед людьми, которые не занимаются спортом. Тренированность человеческого организма предполагает повышение мышечного тонуса, снижение веса и уменьшение жировых запасов. Занятия спортом подразумевают собой также и отказ от вредных привычек, правильное питание, наличие здорового сна. Занятия спортом положительно сказывается на психическом состоянии человека. Появляется уверенность в себе, стрессоустойчивость, улучшается внешний облик.

Необходимо улучшать не только физическое и двигательное воспитание, но и нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание - все это обеспечи-

ваются спортом. Оздоровительные функции спорта положительно влияют на функциональные возможности человеческого организма, эффект от которых трудно переоценить в детском и юношеском возрасте жизни человека. Спорт и физическое воспитание особенно важны не только для детей и молодежи, но и для пожилых людей. Физическая активность замедляет процесс старения, а так же является профилактикой многих возрастных заболеваний, таких как артрит, артроз и высокое кровяное давление. Однако следует понимать, что физическая активность, физические упражнения, их интенсивность и регулярность зависят от возрастной стадии и ее особенностей.

Еще одна важная тема – физическое воспитание школьников. Физическая культура личности подрастающего поколения, которая должна закладываться, начиная с младшего школьного возраста [5]. Опираясь на постановление № 889 Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. «О пересмотре базовой учебной программы Российской Федерации и демонстрационной учебной программы образовательных учреждений», по которой занятия по физической культуре должны проводиться 3 часа в неделю. Однако даже если это является предписанной рекомендацией, третий урок физической культуры и спорта не должен уменьшаться, заменяться другими формами обучения.

В этом контексте особого внимания заслуживает внезапное появление узкоспециализированных «престижных» видов спорта, таких как фитнес, большой теннис и бодибилдинг. Этот тип движения применим только к людям с определенным социальным статусом и экономическим достатком [7].

В то же время популярность профессий, ориентированных на спорт, также снижается. Прежде всего, это учителя физической культуры и тренеры для детей в спортивных школах. Эта тенденция наблюдается из-за меньшего внимания к самым простым доступным видам спорта, таким как легкая атлетика, катание на лыжах, езда на велосипеде, плавание и т.д. Отсутствие материальной поддержки также не способствует популяризации этих видов спорта в образовательных учреждениях и привело к снижению качества образовательных услуг подрастающего поколения, а именно школьников и студентов, формирующих спортивную культуру личности и физическое здоровье [3, 6].

Только за счет финансовых и материальных вложений местных органов власти и Правительства Российской Федерации можно улучшить работу детских спортивных организаций и организаций, поддерживающих профессиональный и любительский спорт для взрослых.

В настоящее время наша страна нуждается в узкоспециализированных специалистах, которые будут обеспечены необходимыми спортивными сооружениями и спортивным инвентарем. До сих пор Министерство здравоохранения, Министерство образования и науки, Министерство по делам семьи и Министерство молодежи и спорта не предпринимали последовательных действий в стране с точки зрения квалификации хорошо подготовленных экспертов, что также усугубило эту ситуацию.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что молодежная политика нашей страны и вопросы социального обеспечения молодежи не соответствуют разви-

тию современного общества. Кроме того, для того чтобы готовить квалифицированных специалистов с высокой эффективностью, необходимо развивать сервисные подразделения в области спорта и физического воспитания, которые с детства должны быть приоритетом нашего современного общества. В то же время, разработка компетентных методов развития этой области должны контролироваться на национальном уровне. Должное внимание должно уделяться соответствующим средствам на качественную подготовку специалистов в этой области, адаптированных к тенденциям развития современного общества, для того, чтобы люди могли изменить свои стереотипы и отношение к спортивной культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Боев Н.В., Борсук Т.В., Леванов Г.В. Возможности профессионально-прикладной физической подготовки в Курской ГСХА // В сборнике: Актуальные проблемы и инновационная деятельность в агропромышленном производстве. Материалы Международной научно-практической конференции. Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. 2015. С. 186-188.
2. Борсук Т.В., Боев Н.В. Исследование физической подготовленности обучающихся Курской ГСХА // В сборнике Инновационная деятельность науки и образования в агропромышленном производстве: материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 255-259
3. Непочатых А.В., Борсук Т.В., Боев Н.В. К вопросу об осведомленности и овладениями студентами компетентностями в области здорового образа жизни // В сборнике: Образование. Инновации. Качество. Сборник научных трудов, подготовленный по материалам V Международной научно-методической конференции. Курск, 2023. С. 187-191.
4. Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. Интернет-зависимость в молодежной среде как одна из проблем современного общества / Современные проблемы науки и образования. 2020. №2. С. 83.
5. Скриплева Е.В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего школьника: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Курский государственный университет. Курск. 2004
6. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 541-545.
7. Скриплева Е.В., Непочатых А.В., Скриплев А.В. Использование фитнес-технологий на занятиях физической культурой и спортом // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России. Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 457-461.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

*Боев Николай Викторович, старший преподаватель
(e-mail: nikolaiboev@rambler.ru)*

*Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова,
Курск, Россия*

В данной статье рассматривается физическое воспитание студентов специальных медицинских групп. В статье приведены практические рекомендации по введению двигательной активности в режим учебного и внеучебного дня студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, специальные медицинские группы, студенчество, упражнения, физическая культура.

В настоящее время предъявляются высокие требования к физической форме и здоровью студентов, поэтому учебный процесс по физическому воспитанию в высшем учебном заведении направлен на укрепление здоровья и повышение физической работоспособности учащихся [5].

Все студенты университета обязаны пройти медицинское обследование перед началом каждого учебного года. В зависимости от их состояния здоровья, студенты распределяются на три медицинские группы:

- основная – учащиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья;
- подготовительная – обучающиеся с недостаточным физическим развитием или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья;
- специальная медицинская группа (СМГ) – студенты, которые на основании медицинского заключения не могут заниматься физической культурой, по программе, предусмотренной в вузе [1].

Специальная медицинская группа, в свою очередь, делится на:

- подгруппа «А» - студенты с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу;
- подгруппа «В» - студенты с патологическими отклонениями или необратимыми заболеваниями.

Существуют критерии распределения студентов по группам. Первым критерием распределения является заключение врача данное после прохождения медицинского осмотра.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется после проведения контрольных упражнений и нормативов по физкультуре. Распределение по группам учитывает пол и уровень физической подготовленности [3].

Основное и подготовительное учебные отделения направлены на развитие физической подготовки студентов и их интереса к спорту. Ведение занятий в этих группах основано на принципе постепенного увеличения требований, развития физических качеств и контролируемых физических нагрузок. Программа

практических занятий включает обязательный материал, специальную профессиональную физическую подготовку, а также различные средства направленные на улучшение спортивных навыков и привлечение обучающихся к спорту [4].

Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении преимущественно направлен на: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний, приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков.

Занятия для студентов, зачисленных в это отделение, являются обязательными. Программа курса в этом отделении включает теорию, практический программный материал, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методике физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов [2].

Преподаватели применяют дифференцированный подход к студентам в соответствии с их медицинской группой при проведении образовательных мероприятий. Основное отличие занятий физической культурой для здоровых студентов от занятий в СМГ заключается в применении специальных методов занятий. Для них формируются отдельные упражнения для устранения проблем со здоровьем, которые не оказывают негативного воздействия на их организм.

Важными задачами физического воспитания студентов таких групп является:

- укрепление здоровья и устранение нарушений здоровья;
- повышение иммунитета организма студентов;
- улучшение уровня физического развития;
- улучшение уровня физического развития.

Главное, что бы занятия физической культуры с обучающимися СМГ групп проводились постоянно и на протяжении всего обучения. В режим дня необходимо включать самостоятельные физические упражнения, такие как физкультпаузы, утренняя гимнастика, физкультминутки [5].

Таким образом, основные задачи физического воспитания студентов специальных медицинских групп включают в себя укрепление здоровья, правильное физкультурное развитие, освоение двигательных навыков, адаптацию к физическим нагрузкам, обучение дозированию и самоконтролю нагрузки, а также воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями. Важно проводить занятия систематически на протяжении всего обучения, учитывать состояние здоровья студентов, предпочтение отдавать занятиям на свежем воздухе и строить занятия с учетом особенностей заболеваний и подготовленности студентов. Посещаемость занятий имеет ключевое значение для успешного овладения знаниями в области физической культуры и спорта [7].

Список литературы

1. Борисова Н.Ю., Галкина Т.Н. Особенности занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп // Актуальные вопросы современной педагогики. Курск, 2021. С. 248-251.
2. Борсук Т.В., Конопченко О.А., Казарян А.А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 109-111.
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
4. Железняков А.Г., Николаева Ю.А., Леванов Г.В. К вопросу инклюзивного образования в Курской государственной сельскохозяйственной академии // В сборнике: Инновационная деятельность науки и образования в агропромышленном производстве. материалы Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор И.Я. Пигорев. 2019. С. 238-241.
5. Заводовская М.С., Скриплева Е.В. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности организма // В сборнике: Современные проблемы развития физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор: Е.В. Скриплева; Юго-западный государственный университет. 2015. С. 84-87.
6. Клименко А.С., Боев Н.В. Самостоятельные физические упражнения студентов как фактор физического развития / Клименко А.С., Боев Н.В. // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 93-97.
7. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 541-545.

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – ВАЖНЫЙ ФАКТОР
РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Боев Николай Викторович, старший преподаватель
(e-mail: nikolaiboev@rambler.ru)*

*Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова,
Курск, Россия*

В данной работе рассматривается влияние занятий физической культурой на развитие неврологической и психической активности у студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: умственный труд, физическая культура, успеваемость,

Известно, что физическая культура оказывает положительное влияние на организм подрастающего человека. Особое значение она имеет для студенческой молодежи. Для них занятия физической активностью являются необходимым условием их развития.

Психическая система человека подвергается большим нагрузкам, особенно во время интенсивного обучения в образовательном учреждении, которые могут

иметь негативные последствия для их здоровья. Физическое воспитание в этих условиях является эффективным средством их снижения [1].

Независимо от возраста, физическая активность гарантирует крепкое здоровье, хорошее телосложение и общее самочувствие. Студенческой молодежи необходимо выполнять огромное количество мыслительных действий и запоминать разнообразную информацию, особенно во время сессий. Поэтому студенты высших учебных заведений подвергаются огромному количеству стрессов, влияющих на их здоровье, что приводит к высокому уровню гормона стресса – кортизола. Во время занятий двигательной активностью происходит выброс эндорфинов, так называемых гормонов счастья и хорошего настроения, которые помогают снизить уровень кортизола в крови.

Оптимальное психическое состояние и психологическую устойчивость обеспечивает гормон серотонин. Серотонин – вырабатывается непосредственно в организме при постоянных физических нагрузках. Большое значение для студенческой молодежи имеет правильное, сбалансированное питание. Серотонин содержится в таких продуктах, как яйца, рыба, мясо, орехи горький шоколад. Хотелось бы отметить, что съев шоколадку или выпив чашечку кофе, по мнению многих обучающихся, можно легко стать счастливым. Но это счастье длится недолго. Ведь это чаще всего дает нежелательную прибавку массы тела человека.

Легкие человека, занимающегося физически активной деятельностью, сильно отличаются от легких нетренированного человека. У спортсменов бронхиолы расширяются, что приводит к появлению новых альвеол (воздушных мешочков), а это, в свою очередь, увеличивает жизненную емкость легких, улучшает кровообращение и деятельность капилляров. По этой причине люди, занимающиеся легкоатлетическими видами наиболее выносливы.

Физическая нагрузка, получаемая в тренировочное время, оказывает положительное влияние на организм человека, в том числе на обмен веществ. Жировой обмен ускоряется и соответственно, жир выводится в наибольшем количестве в периоды спортивной активности, не откладываясь под кожей.

Физические тренировки способствуют восстановлению организма. Лучше всего это происходит во время сна. Всем без исключения известно, что взрослым людям необходимо 7-8 часов отдыха в сутки. Интенсивные физические нагрузки в спорте помогают им быстрее засыпать, крепко спать и редко просыпаться ночью. Большую роль в восстановлении организма после тяжелой физической и умственной работы играет соблюдение режима сна [2].

Студенческая жизнь полна интеллектуальной, эмоциональной и психологической работы, а на двигательную активность остается совсем мало времени. При этом ухудшается память и студенты высших учебных заведений не могут удерживать в памяти большое количество информации полученных на учебных занятиях. Студенты, находящиеся в состоянии возбуждения, обычно не обращают внимания на интеллектуальную усталость. В этом случае перед началом работы они могут почувствовать недомогание, безразличие и головокружение. Кроме того, может наблюдаться учащенное сердцебиение, снижение иммунитета [7].

Чтобы повысить интеллектуальную, психическую работоспособность студентам, необходимо ежедневно проводить прогулки на свежем воздухе, ведь постоянная физическая активность в условиях интенсивной учебы помогает студентам справляться с психологическим и эмоциональным стрессом [6].

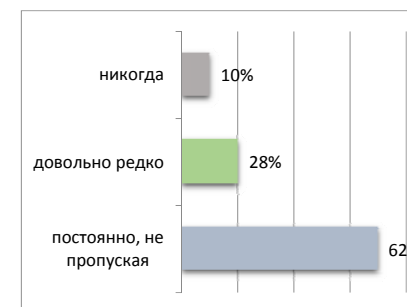
Нельзя не подчеркнуть, что эффективность физических упражнений определяется множеством аспектов, среди которых можно выделить: регулярность занятий, их интенсивность и продолжительность. Для того чтобы извлечь наибольшую пользу, стоит придерживаться постоянных тренировок средней или высокой активности. Добиться этого можно как за счет участия в спортивно-массовых мероприятиях, использования структурированных фитнес-программ, а также путем интеграции двигательной активности в обыденную жизнь – выбирая лестницу вместо лифта или предпочитая прогулки коротким перерывам [4].

Физическая культура и спорт, предоставляет студенческой молодежи шанс укрепить свою физическую форму, освоить различные двигательные умения, познакомиться с полезными привычками и научиться избегать травм. Физкультурные и спортивные занятия способствуют развитию важных социальных навыков – умения работать в команде, эффективно общаться, проявлять лидерские качества и грамотно распределять свое время, что является ключевым фактором для достижения успеха в различных сферах жизнедеятельности [3].

К тому же, регулярные спортивные тренировки способствуют улучшению физического здоровья, укрепляют самоуважение и уверенность, дарят ощущение собственной значимости и целеустремленности. Не менее важно, что спортивные достижения могут положительно отразиться и на успехах в обучении. Обучающиеся, активно участвующие в спортивной, физкультурной деятельности, зачастую лучше умеют планировать свое время и склонны уделять больше внимания учебе, осознавая важность поддержания баланса между спортивными достижениями и академическими обязательствами [5].

Спортивные дисциплины, представленные в высших учебных заведениях, являются превосходным выбором для осуществления необходимой двигательной активности студентов. Занимаясь различными видами спорта, молодые люди могут улучшить способность концентрироваться и освоить непростое искусство ставить перед собой цели. Это не только способствует укреплению физического здоровья, но и благотворно влияет на эмоциональное и психическое состояние. Индивидуальная спортивная практика также способна привить чувство самостоятельности и достижения личных вершин, что в свою очередь положительно отражается на самооценке и самоуверенности студента [8].

В ходе проведенного нами эксперимента был задан вопрос «Как часто вы посещаете занятия физической культурой в ВУЗЕ?».



Интерес к занятиям физической культурой у студентов высших учебных заведений снижен, хотя в современных условиях должно быть наоборот.

Таким образом, вне зависимости от предпочтений в спорте, ключевым аспектом является безопасность и здоровье в процессе занятий. Это может подразумевать сотрудничество с квалифицированным тренером для освоения правильной техники, а также принятие мер по предотвращению травматизма и обеспечению адекватного питания и гидратации. Идеальный спорт для студента – это тот, который приносит удовольствие и способствует гармоничному развитию физических, умственных и социальных аспектов личности. Независимо от того, где находится студент – на командном матче или на индивидуальной тренировке, спортивная деятельность может предложить множество важных преимуществ и стать подспорьем в академической и личной жизни.

Список литературы

1. Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Казарян А.А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 109-111.
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
3. Клименко А.С., Боев Н.В. Самостоятельные физические упражнения студентов как фактор физического развития / Клименко А.С., Боев Н.В. // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 93-97.
4. Леонов А.В., Леванов Г.В. Средства двигательной активности студенческой молодежи // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 121-124.
5. Мартынов М.П., Панкратьева О.В., Конотопченко О.А. Оценка развития физического качества «выносливость» у студентов первого курса Курской ГСХА / Физическая культура, спорт и здоровье. 2020. № 35. С. 166.
6. Скриплев А.В., Скриплев В.В., Скриплева Е.В. Саморазвитие студентов как основа профессиональной подготовки // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. №1 С. 52-56.
7. Скрипникова Д.Е., Непочатых А.В. Физическая культура – залог успешного обучения в вузе // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: пробле-

мы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 161-164.

8. Чернышова Т.А., Мартынов М.П., Шефер Н.В. Психологическая подготовка спортсмена перед соревнованиями // В сборнике: Молодежная наука - развитию агропромышленного комплекса. Материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2020. С. 117-121.

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вардапетян Ашот Гегамович, студент
(e-mail: ashotvardapetyan1305@gmail.com)

Научный руководитель –

Чуйков Олег Евгеньевич, к.с.н., доцент
(e-mail: chuikovoe@kursksmu.net)

*Курский государственный медицинский университет Минздрава России,
Курск, Россия*

Целью данной статьи является рассмотрение правовых аспектов тренерской деятельности. В работе анализируются основные международные и национальные нормативно-правовые акты, регулирующие работу тренеров. Также в статье освещаются вопросы наказаний за нарушения правовых норм в работе тренера. Работа ориентирована на специалистов в области права и спорта, а также на всех, кто интересуется этой проблематикой.

Ключевые слова: тренерская деятельность, спорт, правовые аспекты, подопечный, нормативные правовые акты.

Актуальность. Тренерская деятельность является важной и ответственной профессией, которая требует от того, кто ее выбрал не только профессиональных навыков, но и соблюдения определенных правовых норм и требований, нарушение которых может привести к последствиям, как для тренера, так и для его подопечных. Понимание и принятие государственных законов и традиций [4] в значительной степени определяет успех любой профессиональной деятельности.

Целью исследования: является рассмотрение различных правовых аспектов, связанных с тренерской деятельностью в спорте в спорте. Будут рассмотрены международные и национальные нормативно-правовые акты, регулирующие работу тренеров в спорте, а также меры по предотвращению в работе тренеров.

Материалы и методы исследования: в качестве материалов исследования были применены нормативные правовые акты как международные, так и российские. При написании работы был применён анализ литературных источников, описательный метод, сравнение и обобщение [5].

Обсуждение правовых вопросов, связанных тренерской деятельностью является актуальным и важным для создания наиболее высококвалифицированных кадров в данной области и безопасности работы спортсменов. В контексте стремительного развития спорта и постоянного совершенствования методов

допинг-контроля, вопросы правового регулирования допинга требуют постоянного анализа и обновления нормативных актов.

В настоящее время действуют следующие нормативно-правовые акты. Национальные законы и нормативные акты:

1. Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916
2. "Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи"
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Федеральный закон РФ от 04.12.2007г.№329-
5. ФЗ"О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
6. "Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" от 12.05.2014 №ВМ-04-10-2554
7. Письмо Министерства внутренних дел Российской Федерации от 21.09.2006г.№17/4-4738.

Лицензирование и сертификация: Во многих странах тренерская деятельность требует наличия специальной лицензии или сертификата. Это позволяет гарантировать, что тренер обладает необходимыми знаниями и навыками для занятия данной профессией. Тренеры должны быть готовы предоставить все необходимые документы, подтверждающие их квалификацию. Если тренер работает на постоянной основе в спортивной организации или клубе, то он должен соблюдать трудовое законодательство, включая правила о рабочем времени, оплате труда, отпусках и других соответствующих нормах. Тренеры также должны быть готовы к возможным спорам или конфликтам, связанным с трудовыми отношениями. Так же они должны быть ознакомлены с соответствующим законодательством и готовы соблюдать его в своей работе. Это позволит им не только защитить себя и своих спортсменов, но и поддерживать высокие стандарты профессионализма и этики в тренерской деятельности.

Одним из главных аспектов является соблюдение законодательства в области спорта. Тренеры должны быть в курсе всех правил и норм, регулирующих спортивную деятельность, ведь они совершенствуются и меняются постоянно. Это включает в себя не только знание правил проведения соревнований, требования к безопасности спортсменов, но также правила антидопинговой проверки, сроки ее проведения и регламентируемость, проводимых при антидопинговой проверке процедур, так же тренер обязан информировать своих спортсменов об этом и регулировать поведение спортсменов, попавших под надзор антидопинговой компании.

Нарушение этих правил может привести к дисквалификации спортсменов или даже к уголовной ответственности для тренера [1].

Законодательство о безопасности: Тренеры обязаны соблюдать законодательство о безопасности во время тренировок и соревнований и проводить инструктажи по технике безопасности и следить за исполнением инструкций со стороны подопечных. Это включает в себя обеспечение безопасности спортсменов,

предотвращение травм и несчастных случаев, а также соблюдение правил и норм, установленных в соответствующих спортивных организациях.

Тренеры должны уважать права и достоинство своих подопечных, обеспечивать безопасность их здоровья и жизни. Также тренеры должны создавать безопасную и дружественную атмосферу во время проведения своих занятий, для обеспечения наиболее комфортных и безопасных условий для своих спортсменов. Они не должны применять физическое или психологическое насилие в отношении спортсменов, а также должны предотвращать любые формы дискриминации или харассмента.

Защита персональных данных: Тренеры имеют доступ к личной информации своих спортсменов, поэтому они обязаны соблюдать законы о защите персональных данных. Это означает, что тренеры должны обеспечить конфиденциальность и безопасность персональных данных своих клиентов, а также получить их согласие на обработку и использование их данных. Они не имеют права разглашать личную информацию о своих спортсменах без их согласия. Это включает в себя медицинские данные, финансовую информацию, а также любую другую информацию, которая может быть считаться конфиденциальной. Нарушение правил конфиденциальности может привести к гражданской ответственности и утрате доверия со стороны спортсменов[2].

Авторские права и интеллектуальная собственность: Тренеры могут разрабатывать свои собственные программы тренировок, методики и материалы, которые могут быть защищены авторским правом или другими формами интеллектуальной собственности. Тренеры должны быть ознакомлены с законами об авторских правах и убедиться, что они не нарушают права других тренеров или организаций, также тренеры не имеют права использовать чужие материалы без разрешения авторов. Это включает в себя использование тренировочных программ, упражнений, методик и других материалов, которые могут быть защищены авторским правом. Нарушение авторских прав может привести к гражданской и уголовной ответственности для тренера.

Заключение. Таким образом тренерская деятельность требует соблюдения определенных правовых аспектов. Тренеры должны быть в курсе законодательства в области спорта, соблюдать права спортсменов, соблюдать правила конфиденциальности и авторские права. Соблюдение этих аспектов поможет тренерам не только быть профессионалами в своей области, но и обеспечить безопасность и защиту прав своих подопечных.

Список литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ//СПС Консультант Плюс (дата обращения: 15.04.2024)
2. Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»//СПС Консультант Плюс (дата обращения: 11.04.2024)
3. Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»//СПС Гарант (дата обращения: 11.04.2024)

4. Чуйков О.Е. Традиции российской государственности и их влияние на современное государственное управление//Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: История и право. 2017. Т. 7. № 2 (23). - С. 101-105

5. Чуйков О.Е. Политология. Учебно-методический комплекс. - Курск, 2010.

НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА – ФИДЖИТАЛ-СПОРТ

*Воронкина Александра Николаевна, студент
zosiya777@mail.ru*

*Зубахин Кирилл Александрович, студент
kirill2004zubahin@gmail.com ,*

*Конотопченко Ольга Александровна, старший преподаватель
Курский государственный аграрный университет, Курск, России*

В данной статье рассматривается развитие нового направления студенческого спорта – фиджитал – спорт и его влияние на физическое развитие студентов.

Ключевые слова: спорт, фиджитал, физическая подготовка, тренировки, образ жизни.

Введение. В последние годы фиджитал стал популярным явлением в мире спорта и фитнеса. Этот новый формат объединяет элементы фитнес-тренировок и виртуальной реальности, позволяя участникам не только эффективно заниматься спортом, но и погружаться в увлекательные виртуальные миры. Однако, если ранее данная концепция была доступна главным образом в крупных городах и спортивных центрах, то сейчас наблюдается тенденция распространения фиджитала и в регионах.

Цель. Рассмотреть и проанализировать вопросы, связанные с развитием фиджитал-спорта в студенческой среде.

Материалы и методика исследования. Для решения поставленной задачи использовалась литература, ставшая основой теоретического метода исследования.

Результаты исследования. Фиджитал – это новый формат спорта, который комбинирует в себе элементы фитнеса, игр и виртуальной реальности. Участники тренировок используют специальные устройства, виртуальные очки или приложения, чтобы погрузиться в интерактивные игровые сценарии или виртуальные тренировки. Это делает занятия спортом более увлекательными и мотивирующими для людей разного возраста и уровня физической подготовки [1].

Основной причиной популярности данного вида спорта – фиджитал является его уникальность и инновационность. Этот вид предлагает новые формы и способы тренировочного процесса, который привлекает не только молодежь, спортсменов, но и обычных людей, желающих разнообразить свою физическую активность.

Благодаря техническим возможностям физиотерапии, ее можно легко адаптировать к различным условиям, например, к тренажерным залам или местным спортивным сооружениям. Преимущества фиджитал для региональных студенческих спортивных сообществ заключаются в следующем:

– Во-первых, это помогает привлечь новых участников к занятиям спортом, в том числе тех, кто ранее не интересовался активной двигательной деятельностью.

– Во-вторых, фиджитал способствует повышению мотивации и эффективности тренировок благодаря игровому элементу и виртуальной реальности.

Исходя из этого, студенческие спортивные сообщества могут получить новые возможности для развития и привлечения все больше занимающихся в спортивные ряды образовательного учреждения.

Тенденции и перспективы развития фиджитала в регионах связаны с развитием новых технологий, увеличением интереса студенческой молодежи к активному образу жизни, появлению новых спортивных площадок. Кроме того, развитие инфраструктуры для проведения тренировок в формате фиджитал, включает специализированное оборудование и площадки, которые будут способствовать росту популярности этого вида спорта [3]. Важным фактором является также обучение тренеров и специалистов в области фитнеса и виртуальной реальности, которые смогут качественно организовывать и проводить занятия по фиджитал.

Рассмотрим влияние фиджитал на студенческие спортивные практики в регионе:

1. Развитие спортивной инфраструктуры – внедрение фиджитал в региональные спортивные практики может способствовать развитию спортивной инфраструктуры, созданию специализированных зон для занятий этим видом спорта и увеличением инвестиций в технологическое оборудование, которое сможет стимулировать развитие студенческих спортивных объектов в регионах.

2. Привлечение молодежи к спорту – фиджитал, как инновационный формат спорта, может помочь привлечь молодежь к занятиям физической активностью. Многие молодые люди предпочитают интерактивные и технологичные виды занятий, поэтому фиджитал может стать отличным инструментом для мотивации и вовлечения молодежи в спортивные занятия.

3. Развитие спортивного туризма – внедрение фиджитал в региональные спортивные практики может способствовать развитию спортивного туризма. Уникальные тренировки и соревнования, основанные на фиджитал, могут привлечь спортивных туристов со всего мира и способствовать развитию спортивного сообщества в регионах.

4. Улучшение здоровья и благополучия населения – фиджитал может стать инструментом для повышения уровня здоровья и благополучия населения. Участие в интерактивных тренировках и играх на основе фиджитала может мотивировать людей к регулярной физической активности и способствовать улучшению общего состояния здоровья.

Выводы. Таким образом, развитие нового направления в спорте – фиджитал – это инновационный и увлекательный спортивный формат, который все чаще используется среди студенческой молодежи. Его популярность обусловлена уникальностью и разнообразием тренировок, которые предлагает этот вид спорта. Развитие фиджитал в регионах открывает новые перспективы для региональных спортивных сообществ и способствует расширению возможностей для занятий спортом и поддержанию здорового образа жизни населения [2].

Список литературы

1. Паныч Р.Б. Формирование положительного отношения к киберспорту как спортивной дисциплине среди молодежи / Р.Б. Паныч, С. Петровский, Д. А. Огурцов // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 36–41.

2. Скриплева Е.В., Непочатых А.В., Скриплев А.В. Использование фитнес-технологий на занятиях физической культурой и спортом // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России. Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 457–461.

3. Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. Социальные аспекты инвестиций в спорт // В сборнике: Тренды развития современного общества: управленческие, правовые, экономические и социальные аспекты. Сборник научных статей 4-й Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Горохов А.А., 2014. С. 272–274.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Галкин Александр Иванович, студент
(e-mail: sasha.galkin4230@gmail.com)*

*Гаврилов Семён Дмитриевич, студент
(e-mail: gavrilovsam@bk.ru)*

*Ярыгина Ирина Викторовна, к.с.-х.н, доцент
(e-mail: yarygina-irina@rambler.ru)*

*Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова,
г.Курск, Россия*

В современном обществе особое внимание уделяют тем, кто сталкивается с физическими или интеллектуальными ограничениями. Адаптивная физкультура помогает им самореализовываться и активно участвовать в общественной жизни.

Ключевые слова: адаптивная физкультура, адаптированная физическая активность, инвалидность, реабилитация, социализация

Современный федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) учитывает индивидуальные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья. Стандарт направлен на решение задачи обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка вне зависимости от его физического развития [1].

В наше время люди с инвалидностью могут полноценно реализовываться в разных областях: они учатся в обычных школах, работают, путешествуют и профессионально занимаются спортом.

Благодаря техническому прогрессу и развитию науки появились такие понятия, как «адаптивная физкультура» и «адаптивный спорт». Слово «адаптивный» в этом случае означает «приспособленный под ограниченные возможности», «модифицированный для людей с инвалидностью». Адаптивная физкультура, или АФК, позволяет людям с ограничениями по здоровью оставаться в хорошей физической форме, не стремясь к рекордам и достижениям, а спорт — соревноваться с другими участниками и добиваться результатов [2].

Адаптированная физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует затрат энергии. Адаптированная физическая активность - это программа, направленная на повышение физической активности людей с ограниченными возможностями. Адаптированные программы физической активности направлены на то, чтобы помочь людям с ограниченными возможностями развить свои физические способности и улучшить общее состояние здоровья и самочувствие. Эти программы разработаны таким образом, чтобы быть инклюзивными и привлекательными для людей с любыми способностями.

Основная цель адаптированной физической активности - способствовать повышению физической активности и укреплению здоровья людей с ограниченными возможностями. Программы АРА могут включать в себя различные виды физической активности, такие как плавание, езда на велосипеде, танцы, йога и другие виды спорта, адаптированные для удовлетворения потребностей людей с ограниченными возможностями. Эти программы предназначены для улучшения подвижности, силы, гибкости и общей физической подготовки.

Преимущества адаптированного физического воспитания и адаптированной физической активности

Адаптированные программы физического воспитания и адаптированной физической активности предлагают множество преимуществ людям с ограниченными возможностями. Некоторые из преимуществ этих программ включают:

- улучшенная физическая подготовка: адаптированные программы физического воспитания и физической активности помогают людям с ограниченными возможностями улучшить свою физическую форму, что может привести к улучшению состояния здоровья и общего самочувствия;

-повышенная социализация: адаптированные программы физического воспитания и физической активности предоставляют людям с ограниченными возможностями возможности взаимодействовать со своими сверстниками и налаживать социальные связи;

-повышение самооценки: участие в физической активности может повысить уверенность в себе и самоуважение;

-улучшенные двигательные навыки: адаптированные программы физического воспитания и физической активности могут помочь людям с ограниченными

возможностями улучшить свои двигательные навыки, что может повысить их способность выполнять повседневную деятельность.

-снижение риска хронических заболеваний: Регулярная физическая активность может помочь снизить риск хронических заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт и диабет [3,4].

Таким образом, адаптивная физическая культура занимает особое место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и дает им реальный шанс на активное участие в жизни общества. Поэтому подбор физических упражнений, средств и методов обучения, развития и воспитания занимающихся осуществляется с учетом и исходя из специфики адаптивной физической культуры и той группы людей, у которых имеются различного рода заболевания или инвалидность.

При помощи адаптивной физкультуры можно значительно улучшить психофизическое состояние детей-инвалидов и детей с ОВЗ, а самое главное – приучить их к таким упражнениям, которые будут им по силам, и научить управлять своим телом и эмоциями.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт рассматриваются как средство для социальной интеграции инвалидов в общество, являются мощным стимулом, помогающим восстановлению или вообще установлению контакта с окружающим миром [5].

В связи с этим главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом как можно большего числа инвалидов, создания условий для занятий с целью успешной интеграции человека с ограниченными возможностями (в том числе и инвалида) в общество.

Таким образом, в жизни каждого человека спорт, физические упражнения и движение играют незаменимую роль и являются важнейшим фактором социализации человека с ограниченными возможностями, способствуя расширению пространственной мобильности и достижению социального успеха.

Список литературы

1. Сариго С.Е., Ярыгин Д.В., Сариго Н.В. Проектирование рациона по принципам здорового питания//В сборнике: Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. Курск, 2023. С. 276-279.

2. Сариго Н.В. Мотивация как фактор, влияющий на повышение уровня восприятия учебной информации// В сборнике: Региональные проблемы повышения эффективности агропромышленного комплекса// Материалы всероссийской научно-практической конференции. Ответственный за выпуск И.Я. Пигорев. 2007. С. 180-181.

3. Уварова А.Г. Расширение возможностей адиатов через спорт // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2023. С. 227-230.

4. Ярыгина И.В., Ярыгин Д.В., Галкин А.И., Гаврилов С.Д. Занятие спортом как средство социализации детей с нарушением слуха//В сборнике: Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской

научно-практической конференции. Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. Курск, 2023. С. 426-429.

5. Ярыгина И.В., Ярыгин Д.В., Сариго С.Е. Доступный спорт, как уровень повышения самооценки людей с ограниченными возможностями//В сборнике: Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. Курск, 2023. С. 430-432.

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ (1950-1960 ГГ.)

Годунова Анастасия Александровна, студент

Швецова Вероника Владимировна, студент

Цуканова Ольга Михайловна, к.ист.н., доцент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В послевоенные годы в Курской области возрос интерес к спорту. Когда беда ушла, куряне заново привыкали ценить то, чего были лишены на протяжении четырех страшных лет (1941-1945). Стали больше внимания уделять семье, работе, заново открыли для себя спорт. Люди, сплоченные общими несчастьями, стремились быть вместе, и физкультура этому способствовала.

В нашей области в пятидесятые года XX века существовало девять спортивных обществ – «Динамо», «Локомотив», «Учитель», «Медик», «Трудовые резервы», «Большевик», «Искра», «Сахарник», «Молния» [1]. В соревнованиях участвовали все - от юных мальчишек до закаленных войной мужчин.

В начале 50-х в Курске провели первый областной спортивный фестиваль. Три дня подряд на двух стадионах состязались футболисты, легкоатлеты, волейболисты, баскетболисты. Трижды в год проводились эстафеты: две по легкой атлетике и одна комбинированная. В эстафетах принимали участие команды спортивных обществ «Трудовые резервы», «Труд», «Спартак», «Динамо», «Буревестник», «Урожай», «Локомотив» [2].

Первыми стартовали бегуны, затем передавали эстафету велосипедистам. Состязались Михаил Марков, в дальнейшем участник чемпионата мира, десятикратный чемпион страны, Павел Новиков, Леша Халин, Володя Ульков. Их ждали мотоциклисты. И здесь известные имена – Виктор Шумшанов и Игорь Королев. Потом эстафета вновь передавалась легкоатлетам. Те бежали вдоль реки от Поповки до моста и передавали палочку гребцам, а те пловцам. По Мирной в гору палочку опять несли бегуны, а на входе на стадион – стрелки. Поразил шар – беги дальше, нет – стреляй до посинения. В комбинированных эстафетах чаще выигрывали «Спартак», «Буревестник» и «Труд» [3].

Изучая список победителей эстафет, можно заметить, что в то время между командами суворовского и летного училищ было жесткое соперничество. До начала семидесятых среди призеров часто встречаются студенты из медицинского и педагогического институтов.

В 50-60-х годах среди курян были особенно популярны три вида спорта – хоккей с мячом, футбол и велоспорт.

В 50-ые годы куряне отметились медалями в чемпионатах СССР по хоккею с мячом. В 1959 году на первенстве города команда электроаппаратного завода «Труд» участвовала в чемпионате хоккея Центральной зоны. Куряне забили СКИФУ 11 мячей, не пропустив ни единого в свои ворота. В этот же год прошла всесоюзная спартакиада профсоюзов. В Курске проводился зональный турнир по хоккею. Наши спортсмены заняли в своей подгруппе первое место с разницей 40 забитых мячей к одному пропущенному. В финале курский «Труд» обыграл одноименную калининградскую команду со счетом 2:0. В финале в Павлово-на-Оке куряне переиграли подмосковную обуховскую команду со счетом 5:2. В состав команды, которую позже назвали золотой, входили: Николай Фокин, Михаил Евдокимов, Геннадий Андреев, Александр Сидоров, Геннадий Забелин, Леонард Щеколенко, Владимир Ордынец, Виктор Серденко, Юрий Лунин, Юрий Курдюмов, Геннадий Дьяков, Валентин Васильчуков, Альберт Кузьмин и Борис Протонин. В основном команда состояла из любителей-рабочих малых предприятий, строек и заводов: КЗТЗ, Электроаппаратный, «Аккумулятор», РТИ [4].

В 84 году Дмитрий Федяй организовал хоккейную команду «Торпедо». Соревноваться начинали со второй лиги. Из золотой команды 59-го остались: Миша Евдокимов, Георгий Курдюмов, Геннадий Дьяков. Первые два матча куряне уступили в Ярославле. Следующие 12 матчей выходили победителями (играли с Костромой, Тверью, Ярославлем, Тулой.) [5].

Благодаря выдающимся результатам куряне заслужили доверие спортивного сообщества и получили право на проведение финала переходного турнира. В финале Курск играл против Архангельска. Наша команда «Торпедо» обошла «Лесопильщика» со счетом 5:2.

Футбол был не менее популярен в Курске, чем хоккей. На матчи городского чемпионата собиралось порядка 8 тысяч человек. Долгое время курские футболисты играли исключительно на межгородских турнирах. Например, «Урожай» с другими сельскими командами, «Локомотив» с железнодорожниками и т.д.

Под конец 1957 года, председатель областного спортивного комитета, Николай Кузнецов попросил первого секретаря обкома партии Леонида Ефремова помочь курским футболистам выйти на всесоюзные соревнования. Ефремов не остался в стороне – отдал распоряжение найти завод, который мог бы взять на себя финансовую поддержку команды, но это не дало результатов. Тогда пришлось обратиться к спортивным сообществам, у которых имелись свои стадионы. На тот момент нужные площадки были у «Динамо» и «Трудовых резервов». Последние дали согласие, и дело пошло. Так появилась команда «Трудовые резервы» [6].

Из столицы пригласили тренера Александр Яковлева. Ему в помощники назначили курянина Дмитрия Котопуло.

В первом матче новоиспеченная команда играла против ростовчан. Наши проиграли со счетом 5:0. В Харькове их ждало еще одно поражение со счетом

2:6. 11 мая играли с запорожским «Металлургом» и впервые победили - 2:1. «Трудовые резервы» заняли в тот год последнее 16 место. Лучший нападающим стал Женя Буда (9 голов) - самый меткий бомбардир «Трудовых резервов». Однако, куряне не отчаивались, ведь спортивный путь команды только начинался. Место Яковлева занял мастер спорта Василий Жарков.

Следующие годы тоже не были для наших футболистов особо успешными вплоть до 1961 года. (57) С 1961 по 1970 на месте тренера наблюдалась огромная «текучка» кадров – десять человек за десять лет: Жарков, Рогов, Васильев, Рычков, Рязанцев, Самойлов, Зайцевский, Ильичев, Дуганов. Несмотря на вышесказанное, эти годы считаются лучшими в истории команды «Трудовые резервы». Участвуя во всесоюзных соревнованиях, команда заняла второе место в 62-м и девятое в 63-м, второе в 64-м, 12 в 67-м, третье в 68-м и четвертое в 69-м. Среди футболистов особенно выделялись «три кита» курского футбола: Владимир Басалаев, Валентин Бурцев и Павел Адамов. Однако, самая большая беда курского футбола и спорта - в том, что не было в руководстве области человека, который хотя бы имел интерес к спорту [7].

Велоспорт был для курян самым богатым на медали. В 1951 году Сборная РСФСР с асами велоспорта в составе (Евгений Немытов, Родислав Чижиков, Анатолей Колесов, Виктор Вершинин и др.) выиграла золотые медали в командной гонке на 100 километров. Это была первая золотая медаль курских спортсменов в чемпионате СССР. В тот же год Евгений Немытов получил бронзовую медаль за участие в групповой гонке на 200 км.

На первой многодневной гонке по маршруту «Москва-Тула-Курск-Харьков-Москва» Евгений Клевцов, восходящая звезда велоспорта, получил бронзовую медаль. Клевцов провел четырнадцать лет в большом спорте, был капитаном сборной СССР на двух Олимпиадах (1952), бронзовым призером римской Олимпиады, принял участие в трех чемпионатах мира, пяти велогонках Мира, в трех Спартакиадах народов СССР. Всего заработал 17 золотых медалей в чемпионатах СССР, 6 серебряных, 2 бронзовых.

1954-й год стал для курян знаменательным. Команда Москвы с Клевцовым, Немытовым, Чижиковым и др., получила золотую медаль в гонке на 100 километров. «Многодневка» имела большую популярность в стране. В Курске десятки тысяч людей от Верхнего Любажа до Обояни собирались посмотреть на соревнование. Дети писали во дворах и по пути следования маршрута на заборах «Женя, победи!» Многодневная гонка «Москва-Харьков-Киев-Минск-Москва» принесла Клевцову золото в командном зачете и бронзу в личном.

В 1959-ом на Спартакиаде народов РСФСР команда Курска опередила Московскую область (Халин, Белов, Марков, Ульков) и получила золотые медали. Золото Спартакиады в командной гонке СССР на 100км досталось курянину Михаилу Маркову. Клевцов выиграл равноценную награду в кубке СССР.

В 1960-м году наш земляк завоевал первую медаль олимпийских игр. Клевцов был капитаном команды: Клевцов, Капитонов, Мелихов, Петров и завоевал бронзу в командной гонке на 100км. Евгений хорошо подготовился к гонке, но

на совете с тренером Шелешневым сделал ставку на командира: «Работать будем на Капитонова». И не прогадал – тот выиграл золотую медаль [8].

В 1966 году Михаил Марков стал чемпионом СССР в гонке за лидером. Прогнал за час 65 км, 450 м.

1967 год. Марков – серебряный медалист чемпионата мира в Амстердаме. Взял золото на чемпионате СССР в гонке за лидером. 1968 год. Марков снова чемпион в гонке за лидером.

1969 год. В командной гонке на 100км первое место заняла команда РСФСР-2, в ее составе засветился курянин Алексей Водяников. Марков получил золото в гонке за лидером.

А в начале 70-х зажглась звезда Валерия Чаплыгина. Он занял второе место в гонке раздельного старта. Марков забрал золото в чемпионате СССР.

Курская область также стала родиной известных легкоатлетов, принёсших региону множество медалей в беге на длинные и короткие дистанции. В 1952 году прошла первая Олимпиада с участием Советского Союза. Две золотые медали в беге на 800 и 1500 метров выиграла чемпионка СССР Нина Плетнёва [9].

Таким образом, в 50-60-е годы в Курской области продолжалось развитие массового физкультурно-спортивного движения. Было открыто множество спортивных обществ, клубов, которые проводили большую организационную работу с молодёжью. Благодаря чему в регионе появилось много сильных спортсменов, которые прославили Курский край. Комплекс ГТО способствовал подготовке большого количества физкультурников. Введение в эксплуатацию в указанный период многих спортивных объектов позволяло готовить спортсменов высокого класса. Открытие стадиона «Трудовые резервы» дало возможность проводить у себя многие соревнования высокого уровня, собирая при этом большое количество зрителей и любителей спорта.

Список литературы

1. Воробьёв «Богатыри земли курской» /Курская спортивная серия. Часть 1. – Курск: МУ «Издательский центр «ЮМЭКС», 2009. – 104 с.
2. В. Воробьёв «Богатыри земли курской» / Курская спортивная серия. Часть 1. – Курск: МУ «Издательский центр «ЮМЭКС», 2009. – 104 с.
3. ГАКО Ф. Р - 724. Оп.1. Д.1. Л.1.
4. ГАКО Ф. Р - 724. Оп.1. Д.1. Л.1.
5. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 530. Л. 19.
6. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 530. Л. 19.
7. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 530. Л. 19.
8. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 165. Л. 38
9. Воробьёв «Богатыри земли курской»/Курская спортивная серия. Часть 1. – Курск: МУ «Издательский центр «ЮМЭКС», 2009. – 104 с.

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФУТБОЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ В КУРСКОМ КРАЕ

Грибанова Мария Александровна, студент

Роман Ксения Игоревна, студент

Карпова Галина Гельевна, к.псих.н., доцент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Первое упоминание об интересной игре «тряпичным шаром» в нашем городе мы находим в газете «Курская бль» (июль 1910 года): «Вчера и третьего дня группа молодежи совершила спортивные прогулки в окрестностях города. Здесь на открытом воздухе, молодежь тренировалась во французской борьбе, беге, прыжках и игре в футбол. Здоровое, разумное развлечение собрало массу интересующихся, и подобные прогулки было решено устраивать чаще» [1].

И вскоре можно было увидеть различные команды, которые носились за мячом. Команды игроков именовались в зависимости от местности, где они проводили свои тренировки: «херсонскими», «бородинскими», «сеймскими», «ямскими». Так же на названии сказывался род деятельности участников: «гимназисты», «управленцы», «банковцы».

Другая группа детей активно занималась на открытом воздухе гимнастикой, бегом, борьбой, прыжками. Такое странное мероприятие собрало множество желающих, поэтому подобное времяпровождение решено было устраивать чаще. Огромный вклад в развитие курского футбола внёс Карл Боухал – преподаватель гимнастики из Чехии. Он и поведал гимназистам общее представление о футболе.

В Курске до революции не было высших учебных заведений и поэтому ежегодно свыше ста человек бывших гимназистов и реалистов отправлялись в Москву, Харьков, Петербург и другие крупные города для дальнейшего образования. Здесь куряне-студенты занимались спортом, участвовали в соревнованиях, в том числе и в футбольных матчах. Вот эти люди, приезжая в родной город на каникулы, были проводниками всего передового и прогрессивного. Они передавали курской молодежи правила и организацию матчей, технику игры (удары, обводку, тактику). Они же были первыми судьями, а также лучшими игроками в первых командах Курска.

Годом становления футбола в Курской области стал 1911 год, поскольку в этом же году было проведено несколько игр.

В 1912 году состоялся розыгрыш первого официального первенства города. Данный матч проходил очень динамично: много публики, много шума как на трибунах, так и на поле. Однако, стоит заметить, что в этот период в футболе не было какой-либо стратегии игры, и лишь единицы могли «играть в пас» и разыгрывать мячи.

На тот момент футбол испытывал огромные трудности с инвентарем: отсутствовала сетка на воротах, обувь и одежда были далеко от нашего представления о спортивной. Форма игроков имела местное производство, так как цены на

фабричную одежду были непомерно высоки. Мяч тогда стоил около 5-6 рублей, большая сумма для того времени. Вот и приходилось его шить самим, набивая его всякой ветошью.

С 1914 по 1917 годы игра в футбол была не так актуальна, поскольку всё внимание занимала первая мировая война. После октябрьских событий 1917 года по указу В. И. Ленина стали появляться спортивные организации, в которых стало больше уделяться развитию футбола.

Спортивные соревнования стали проводиться практически во всех городах.

Большое внимание уделялось развитию спорта в подразделениях Красной Армии. Этому способствовал приказ наркомвоенмора Михаила Фрунзе в 1925 году, благодаря которому, в частях стали активно заниматься футболом, гимнастикой, борьбой.

Так 4 августа 1927 года, курские футболисты на соревнованиях на первенство Центрально-Черноземной области, обыграли местную команду с ошеломительным счётом 6:1.

В двадцатых годах, футбол получил особое распространение среди чекистов и милиционеров. Они создали первое в СССР спортивное общество под названием «Динамо». Стоит отметить, что именно эти команды были самыми сильными. Так же, в этот период активно формировались футбольные коллективы железнодорожников, команды Ямской и Стрелецкой слободы.

В 20-х годах XX века в городе появились первые команды: железнодорожного узла и пожарной охраны. Уже гораздо позже данные команды обзавелись названием «Локомотив» и «Динамо» соответственно.

Был замечен огромный рост детей, которые желали заниматься футболом. Были открыты специальные юношеские секции в парках культуры и отдыха, пионерских лагерях, в которых тренировалось молодое поколение. По всей стране проводились состязания среди детей – на первенство городов, областей и школ.

Начиная с 1936 года стали проводиться чемпионаты СССР по футболу. В высшем дивизионе прошло два чемпионата весенний и осенний по 7 и 8 команд соответственно.

К сожалению, Курск не мог попасть на соревнования такого масштаба, ему оставалось лишь проводить свои футбольные тренировки и мини-соревнования. Ежегодное начало тренировок осуществлялось в конце апреля или начале мая, такой спортивный сезон открывался «блиц турниром». Также проводились товарищеские встречи между городскими и иногородними командами. Только вот ни городской комитет, ни добровольно-спортивные общества не уделяли достаточно внимание данному спорту. Единственное к чему стремились подобные организации — это создать сборную футбольную команду, которая бы выступала на международных матчах.

В мае 1937 года в городе Курск проходило соревнование за Кубок СССР между командой Москвы «Сталинец» и лучшей командой Курска «Динамо». К сожалению, московской команде удалось выиграть [2].

Постепенно футбол вышел на достойный уровень. В городе все чаще возникали новые команды, увеличилось также количество соревнований. Футбол становился массовым видом спорта.

После того, как городу Курску был присвоен статус областного центра, в Курске началось строительство стадиона «Динамо». Данный спортивный объект располагался от ул. Золотой до ул. Ватутина.

Сезон 1940 года для Курского региона прошел весьма успешно - третье место, всё благодаря новым игрокам: двум грекам Василиади и Котопуло.

К сожалению, с началом Великой Отечественной войны в городе произошли значительные изменения. Физическая подготовка была перестроена на военный лад, стало больше внимания уделяться рукопашному бою, преодолению полос препятствий и стрелковому делу. Но для детей игра в футбол осталась любимым занятием.

После освобождения города Курска от фашистских захватчиков, стали постепенно восстанавливаться спортивные объекты города. Удалось частично восстановить стадион «Динамо», на котором проходили футбольные матчи. Из 8 проведенных за год матчей шесть из них для курян завершились победой.

Таким образом, становлению и развитию футбольного движения в Курске способствовал энтузиазм отдельных преподавателей, которые сумели привить любовь к этому виду спорта. Постепенно игра стала самой популярной среди детей и взрослых. И сегодня она шагает по всей стране, собирая массу поклонников этой красивой игры.

Список литературы

1. Игорь Василиади «Футбол Соловьиного края. История, люди, события», 0 2008.- С.8.
2. Владимир Силичев «Обо всем, что сердцу дорого...» - Курск, 2012. – 10 с.
3. Токарева, С. В. Коррекционно-оздоровительная работа в школе и методика подготовки будущих учителей физической культуры к ее проведению / С. В. Токарева // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2015. – № 8. – С. 196-200. – EDN UDR1XX.
4. Ковалева, К. А. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни молодежи в социокультурном аспекте / К. А. Ковалева, С. В. Токарева // Будущее науки -2020 : сборник научных статей 8-й Международной молодежной научной конференции: в 5 томах, Курск, 21–22 апреля 2020 года. Том 2. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 53-56. – EDN GAMTRO.
5. Токарева, С. В. Место подвижных игр в контексте реализации инклюзивного подхода в обучении младших школьников / С. В. Токарева // Здоровье для всех : Материалы VII международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию факультета организации здорового образа жизни, Пинск, 18–19 мая 2017 года / Редколлегия: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: Полесский государственный университет, 2017. – С. 245-248. – EDN ZPJONJ.
6. Бужинский, А. В. Оценка адаптации техники выполнения нападающего удара при переходе от классического волейбола к пляжному волейболу / А. В. Бужинский, П. В. Павлов, С. В. Токарева // Здоровье для всех : Материалы VII международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию факультета организации здорового образа жизни, Пинск, 18–19 мая 2017 года / Редколлегия: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: Полесский государственный университет, 2017. – С. 229-233. – EDN ZPJOGF.
7. Бужинский, А. В. Оценка адаптации техники выполнения нападающего удара при переходе от классического волейбола к пляжному волейболу / А. В. Бужинский, П. В. Павлов, С. В. Токарева // Здоровье для всех : Материалы VII международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию факультета организации здорового образа жизни, Пинск,

18–19 мая 2017 года / Редколлегия: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: Полесский государственный университет, 2017. – С. 229-233. – EDN ZPJOGF.

8. Хвастунов, А. А. Использование упражнений физкультурно-оздоровительных систем при организации самостоятельных занятий физической культурой / А. А. Хвастунов, С. В. Красноруцкий, С. В. Токарева. – Курск : Закрытое акционерное общество "Университетская книга", 2021. – 167 с. – ISBN 978-5-907441-04-0. – EDN BVBZCM.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Гридасова Алина Андреевна, студент

(E-mail: alino4ka095@mail.ru)

Уколова Галина Борисовна, доцент

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В данной работе рассмотрена роль физической деятельности человека в вопросе влияния ее на умственную деятельность. Анализируется реализация и применение физического воспитания на практике. В ходе исследования автор приходит к выводу о существовании проблемных аспектов в вопросе реализации и эффективности физической деятельности.

Ключевые слова: человек, спорт, физическая деятельность, умственная деятельность, взаимосвязь

Актуальность данной темы обусловлена тем, что понимание взаимосвязи между физической и умственной деятельностью играет ключевую роль в поддержании общего благополучия и здоровья. Физическая активность имеет доказанное положительное влияние на умственное здоровье человека. Регулярные занятия спортом или физическими упражнениями способствуют улучшению кровообращения, укреплению сердечнососудистой системы, повышению выносливости и общего тонуса организма. Это, в свою очередь, способствует улучшению когнитивных функций мозга, повышению концентрации внимания, улучшению памяти и креативности.

С другой стороны, умственная деятельность также оказывает влияние на физическое здоровье. Исследования показывают, что регулярное умственное напряжение, обучение новому материалу, решение сложных задач способствуют улучшению нейронных связей в мозге, что в свою очередь может предотвращать развитие нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера.

Также данной теме посвящено большое количество научных исследований. Многие ученые пришли к единому мнению, что в процессе физической активности улучшаются:

1. Беглость речи.
2. Долгосрочная память.
3. Краткосрочная память.

4. Когнитивные функции, требующие концентрации и ряд других способностей организма [1, с. 128].

Поэтому понимание взаимосвязи между физической и умственной деятельностью является важным шагом к поддержанию здоровья и благополучия человека. Ведение здорового образа жизни, включая регулярные физические нагрузки и умственные тренировки, может помочь предотвратить множество заболеваний и улучшить качество жизни.

Учеными не раз доказано что, женщины любители спорта в жизни чаще всего занимают высшие должности. Дело в том, что их мышление значительно отличается от других.

У обучающихся в учебных заведениях и посещающих занятия физической культуры, усталость накапливается намного меньше, чем у их сверстников, не имеющих регулярной физической активности. Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов первого курса, в меньшей степени у студентов второго и третьего курсов. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Динамика умственной работоспособности обучающихся находится в прямой зависимости с объемом физической деятельности, совершаемой в процессе обучения. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше - тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются [2, с. 76].

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Важен активный отдых в каникулы: студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность. Поэтому в рамках учебных заведений необходимо поддерживать тенденцию на проведение спортивных мероприятий, соревнований, а также в принципе проводить в обязательном порядке дисциплину по базовой физкультурно-спортивной деятельности.

Вовлеченность населения России в спорт и физкультуру растет, а главным трендом последних лет стали самостоятельные тренировки, следует из исследования, проведенного ЦСП «Платформа» совместно с Министерством спорта РФ. Наиболее популярные виды занятий – ходьба или бег (практикуют 24% занимающихся спортом), плавание (16%), фитнес (14%), ЛФК, оздоровительная гимнастика (11%), тяжелая атлетика (11%), командные игры (13%) [3].

Несмотря на научную доказанность влияния физической активности на умственную деятельность, существуют трудности в обеспечении населения вовле-

ченностью в осуществление занятий спортом и физкультурой. Некоторые из основных трудностей в этой области включают:

1. Финансовые ограничения. Доступ к спортивным занятиям, тренерам, оборудованию и спортивным объектам может быть дорогим. Не все люди могут позволить себе оплату членства в спортивных клубах или участие в платных тренировках.

2. Недостаток времени. Современный ритм жизни часто не оставляет достаточно времени для занятий спортом или физической активностью. Работа, учеба, семейные обязанности могут затруднять возможность уделить время на занятия спортом. Поэтому, как правило, занятая часть населения не всегда имеет возможность регулярно заниматься спортом.

3. Недоступность спортивных объектов. В некоторых районах может отсутствовать доступ к спортивным объектам, тренажерным залам или другим местам для занятий спортом. Это усложняет возможность регулярной физической активности.

4. Ограничения по состоянию здоровья. Некоторые люди могут столкнуться с ограничениями по состоянию здоровья, которые делают занятия спортом трудными или опасными. Это может быть препятствием для вовлечения в физическую активность.

5. Недостаточная мотивация. Некоторым людям может не хватать мотивации для занятий спортом или физкультурой из-за отсутствия интереса или понимания важности физической активности для здоровья.

Для преодоления этих трудностей необходимо разработать комплексные подходы, включающие в себя доступные и разнообразные программы физической активности, обеспечение доступности спортивных объектов в рамках городской инфраструктуры, проведение информационной работы о важности занятий спортом и создание мотивирующей среды для занятий физкультурой. Ведь популярность видов спорта определяется инфраструктурной доступностью, простотой вхождения в тренировочный процесс и привлекательным образом, определяемым массовой культурой.

В принципе важно уделять занятиям физкультурой хотя бы минимальное количество времени, нежели чем игнорировать спорт вовсе. Например, многочисленные исследования показывают, что среди студентов после второй пары академических часов умственная работоспособность студентов начинает снижаться. Исследования показывают, что эффективность воздействия физкультурной паузы проявляется при 10-минутной паузе в повышении работоспособности на 10–12 %, при 5-минутной паузе — на 5–6 % [4].

Таким образом, изучение взаимосвязи между физической и умственной деятельностью человека позволяет понять, что эти два аспекта не только взаимосвязаны, но и взаимодействуют друг с другом. Физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, а умственная деятельность может повысить физическую выносливость. Поэтому важно поддерживать баланс между физической и умственной нагрузкой для общего благополучия и здоровья граждан.

Список литературы

1. Носов, С. А. Взаимосвязь физической и умственной деятельности / С. А. Носов, В. М. Макаров // Наука-2020. – 2021. – № 7(52). – С. 126-131.
2. Мозг и тело: как ощущения влияют на наши чувства и эмоции / Сайен Бейлок; пер. с англ. Светланы Кировой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 264
- 3.. Вестник: Все больше россиян занимаются спортом или физкультурой.- 14.02.2023// [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.vedomosti.ru/society/articles/2023/02/14/962911-bolshe-rossiyan-zanimayutsya-sportom> (Дата обращения: 14.04.2023).
4. Хабибуллин, И. Р. Влияние физической активности на интеллектуальную деятельность / И. Р. Хабибуллин, О. В. Азовцева, В. В. Толчев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 12 (459). — С. 198-200. — URL: <https://moluch.ru/archive/459/101023/> (дата обращения: 14.04.2024).

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКСПЕРТНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ РАЗРАБОТКЕ СТРАТЕГИИ КИБЕРСПОРТА

Десятириков Феликс Андреевич, студент
(science2000@ya.ru)

Беланов Александр Элдорович, к.п.н., доцент

Масалов Артур Владимирович, старший преподаватель

Воронежский государственный университет, г. Воронеж, Россия

Целью настоящей работы обоснование возможности использования технологии экспертного оценивания при разработке стратегии развития киберспорта. Сформулированы основные этапы разработки стратегии и указаны способы использования экспертных процедур при разработке стратегии. Предложена процедура выбора эффективной стратегии развития с учетом важности критериев развития и квалификации эксперта.

Ключевые слова: киберспорт, метод анализа иерархий, экспертное оценивание, стратегия развития, многокритериальный выбор

Определение и реализация стратегий развития киберспорта относятся к числу сложных и трудноформализуемых работ, актуальность которых не вызывает сомнений. Стратегия развития киберспорта должна определять долгосрочные цели, задачи и планы действий для развития индустрии киберспорта на различных уровнях: глобальном, национальном, региональном или клубном [1]. Эта стратегия включает в себя следующие ключевые этапы:

Этап 1 – Анализ текущего состояния. На данном этапе проводится обзор текущего положения киберспорта, включая его популярность, инфраструктуру, финансирование, таланты, технологические тренды и другие аспекты. Это позволяет выявить сильные и слабые стороны, а также определить возможности для роста [2].

Этап 2 – Установление целей и приоритетов. Здесь определяются конкретные цели и приоритеты развития киберспорта. Это могут быть такие задачи, как увеличение числа профессиональных команд, расширение аудитории, повыше-

ние уровня медийного внимания или улучшение инфраструктуры для соревнований.

Этап 3 – Разработка стратегии. На этом этапе на основе анализа и установленных целей формулируется стратегия развития. Это включает в себя выбор стратегических направлений, таких как развитие молодежных программ, создание профессиональных лиг, улучшение условий для тренировок и соревнований, привлечение инвестиций и т. д.

Этап 4 – Реализация плана действий. На этом этапе разрабатывается конкретный план действий для достижения поставленных целей. Этот план может включать в себя мероприятия по маркетингу и промоушену, развитию инфраструктуры, проведению соревнований, обучению игроков и тренеров и другие меры.

Этап 5 – Мониторинг и оценка. После внедрения стратегии проводится постоянный мониторинг результатов и оценка эффективности принятых мер. Это позволяет корректировать стратегию в соответствии с изменяющимися условиями и достигать поставленных целей более эффективно.

Эти этапы помогают создать целостный и эффективный подход к развитию киберспорта, который учитывает как текущие условия, так и перспективы на будущее.

Применение экспертных процедур при разработке стратегии киберспорта может быть очень полезным для получения качественных и информированных решений [3]. Технология применения экспертных процедур включает в себя:

1. Экспертные интервью – проведение интервью с опытными игроками, тренерами, администраторами лиг и турниров, спонсорами и другими участниками индустрии. Это позволяет получить ценные инсайты от людей, имеющих непосредственный опыт в киберспорте.

2. Деловые сессии и фокус-группы – организация сессий с участием группы экспертов для обсуждения ключевых вопросов и проблем, стоящих перед киберспортом. Это может включать в себя анализ текущего состояния индустрии, выявление возможностей для развития, а также обсуждение стратегических направлений.

3. Экспертные оценки и прогнозы – проведение оценок и прогнозов экспертами относительно различных аспектов киберспорта, таких как технологические тренды, популярность игр, перспективы монетизации и другие. Это помогает выявить потенциальные угрозы и возможности для индустрии.

4. SWOT-анализ с участием экспертов – анализ сильных и слабых сторон, возможностей и угроз индустрии киберспорта совместно с экспертами [4]. Это помогает лучше понять текущее положение и определить стратегические приоритеты.

5. Экспертные оценки рисков – оценка потенциальных рисков и уязвимостей, с которыми может столкнуться индустрия киберспорта, с участием экспертов по соответствующим областям. Это позволяет разработать планы мероприятий для управления рисками.

В целом, использование экспертных процедур помогает обеспечить более глубокое и разностороннее понимание ситуации в индустрии киберспорта и разработать стратегию, которая будет основана на фактах и экспертном мнении.

Суть экспертной оценки W_i варианта стратегии развития киберспорта W заключается в том, что для получения недостающей статистической информации привлекаются лица (эксперты), обладающие специальными знаниями и опытом работы. Каждый i -й эксперт дает свою оценку $W_{i\alpha}$ варианта W . При этом реальное количество экспертов определяется следующим образом. Некоторой начальной группе, состоящей из M_0 экспертов, предлагается независимо друг от друга назвать g известных им кандидатов, которые могут принять участие в данной экспертизе. Если на основании этого опроса получится, что количество кандидатов равно

$$N^* = \frac{g \cdot M_0 (M_0 - 1)}{g \cdot M_0} + 1,$$

в таком случае достаточно одного тура опроса. В противном случае будет проводиться следующий тур с привлечением выявленных в предыдущем туре экспертов.

Для повышения достоверности экспертной оценки i -го эксперта $W_{i\alpha}$ параметра системы W используют числовую оценку, характеризующую эксперта - степень его компетенции (вес w_i i -го эксперта) в определении параметра W . Вес w_i i -го эксперта можно определить на основании его тестирования по экспериментально подтвержденным заданиям (ранее успешно решенным задачам).

Важной задачей разработки методологии выбора стратегии развития киберспорта является обоснование структуры итоговой оценки стратегии по групповому критерию. Эта оценка должна, учитывать важность критериев развития киберспорта, а сама технология экспертного оценивания должна предоставлять возможность выбора конкретной стратегии из возможных. Методика выбора стратегии опирается на теорию метода анализа иерархий (МАИ) [5]. Согласно МАИ расчет эффективности стратегии по групповым критериям выполняется снизу вверх по иерархии критериев оценки. Затем определяется суммарная эффективность стратегии по всем элементарным критериям, входящим в состав рассчитываемого группового:

$$S_j = \sum_{i=1}^M w_i W_{ij}$$

$$W_{ij} = \frac{y_{ij} - y_i^{\min}}{y_i^{\max} - y_i^{\min}}$$

здесь w_i – вес критерия реализации стратегии, S_j - потенциальная эффективность j -ой стратегии, W_{ij} - значение экспертной оценки i -го критерия возможности реализации j -ой стратегии, y_i^{\max} - наибольшее значение i -го критерия у сравниваемых N стратегий, y_i^{\min} - минимальное значение i -го критерия, y_{ij} - значение оценки i -го критерия, соответствующее j -ой стратегии.

Затем полученная сумма нормализуется: Нормализованное значение итоговой эффективности j -ой стратегии находят по формуле:

$$L_j = \frac{S_j - S^{\min}}{S^{\max} - S^{\min}}$$

где S^{\min} - минимальная итоговая сумма эффективности стратегии по всем элементарным критериям, входящим в состав данного группового, S^{\max} - максимальная итоговая сумма эффективности стратегии по всем элементарным критериям, входящим в состав данного группового, S_j - итоговая сумма эффективности j -ой стратегии, значение которой нормализуется.

В результате процедуры экспертного оценивания определяют наилучшую стратегию развития киберспорта, соответствующую максимальной нормализованной итоговой эффективности.

Список литературы

1. Десятириков Ф.А., Беланов А.Э, Масалов А.В. Управление информационными рисками в индустрии киберспорта // «Актуальные вопросы устойчивого развития современного общества и экономики» Сб. научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции : в 3 т., Том 1. Финансовый университет при Правительстве РФ; Курская областная Дума; курская региональная общественная организация Вольного экономического общества России, Курск, 2023. – с. 289-292.
2. Яськов И.О. Состояние студенческого киберспорта в высших учебных заведениях Российской Федерации : экспертно-аналитический доклад, Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2023. — 64 с.
3. Киберспорт и компьютерные игры в высшем образовании: анализ опыта зарубежных и российских вузов // CDO2DAY [Электронный ресурс]. URL: <https://cdo2day.ru/analytics/rostelekom-i-spbgut-proveli-issledovanie-na-temu-ispolzovaniya-kiybersporta-v-vysshem-obrazovanii/> (дата обращения: 01.04.2024).
4. Маркова В.Д. Стратегический менеджмент: понятия, концепции, инструменты принятия решений: справочное пособие / В. Д. Маркова, С. А. Кузнецова. – Москва: Инфра-М, 2017. – 319 с.
5. Саати Т. Л. Принятие решений. Метод анализа иерархий. — М.: Радио и связь, 1989. — 316 с.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА

Дратенко Лариса Владимировна, воспитатель

(larisa.dratenko@mail.ru)

*МАДОУ МО г.Краснодар «Центр развития ребёнка –
детский сад №127», г. Краснодар, Россия*

В статье описывается анализ социальных, демографических, национальных, кадровых, материально-технических, методических условий реализации системы физического воспитания в детском саду; поясняется содержание условий физического воспитания с учетом особенностей детского сада города Краснодара.

Ключевые слова: дошкольная образовательная организация, образовательная программа, физическое развитие, физическое воспитание, воспитатель, парциальная программа.

Актуальность. Реализация образовательной программы дошкольного образования, адаптация ее к содержанию Федеральной образовательной программы нацелила педагогов ДОО пересмотреть условия реализации физического воспитания с учетом особенностей региона, учреждения, контингента педагогов, воспитанников и родителей [3, с. 307].

Цель исследования: изучить особенности реализации системы физического воспитания в условиях детского сада г. Краснодара.

Изучение особенностей реализации системы физического воспитания, как реализации системы образования и воспитания в дошкольной образовательной организации (далее ДОО) проводилось с помощью методов психолого-педагогической диагностики (анкетирование педагогов, самоанализ), сравнительного анализа материально-технического обеспечения в соответствии с актуальными нормативными документами [4, с. 93].

Изучение и анализ условий реализации физического воспитания, как составной части образовательной программы ДОО позволил выявить следующие особенности:

- отсутствие подменных воспитателей, инструкторов по физической культуре;
- отсутствие снежного покрова;
- период проведения физкультурных мероприятий на улице составляет в среднем семь месяцев в году (с апреля по ноябрь);
- переукомплектованность детьми детского сада в 1,5-2 раза;
- наличие большого числа мигрантов (наличие разных воспитательных обычаев, вероисповеданий, традиций);
- наличие современного спортивного оборудования;
- дополнение образовательной программы региональными парциальными программами.

Перечисленные особенности учитывают социальные, демографические, национальные, кадровые, материально-технические, методические условия реализации системы физического воспитания в детском саду [5, с. 125].

Отсутствие подменных воспитателей, инструкторов по физической культуре в ДОО приводит к переутомлению, профессиональному выгоранию воспитателей, необходимости увеличения рабочего времени при замещении коллег. Выполнение функциональных обязанностей инструктора по физической культуре требует от воспитателя развития профессиональных компетенций в аспекте физического развития дошкольников.

Федеральная образовательная программа, в разделе физическое развитие включает игры и упражнения с использованием лыж, санок, игр со снегом. В городе Краснодаре игры со снегом и зимние виды спорта не могут быть реализованы из-за отсутствия снега и снежного покрова. Воспитателю необходимо заменить много материала, не подходящего к климатическим особенностям города Краснодара.

Период проведения физкультурных мероприятий на улице в нашем городе составляет в среднем семь месяцев в году (с апреля по ноябрь). Образовательная программа ДОО дополняется играми, реализуемыми на улице, детям рекомендуется иметь два комплекта спортивной формы (для занятий в спортивном зале и на улице). Для расширения методического обеспечения физического воспитания необходимо разработать пособия и рекомендации для воспитателей.

Переукомплектованность детьми детского сада в 1,5-2 раза требует от воспитателя повышенного внимания в создании условий безопасности для детей, увеличивается травмоопасность при проведении подвижных игр с большим количеством детей. У педагогов возникает отрицательный эмоциональный фон на занятиях физкультурой, что негативно влияет на качество работы воспитателя.

Наличие большого числа мигрантов (наличие разных воспитательных обычаев, вероисповеданий, традиций) затрудняет понимание правил и инструкций детьми, что усложняет организацию и проведение коллективных игр разной подвижности. Непонимание инструкции детьми может приводить к увеличению количества травм.

Современная ДОО обладает современным спортивным оборудованием. Перед педагогами стоит задача изучить технические и развивающие инструкции и характеристики к оборудованию. А многие педагоги не имеющие мотивации к осуществлению педагогической деятельности не изучают и не применяют современное оборудование. Наличие оборудования не является залогом его квалифицированного применения в физическом воспитании дошкольников.

Федеральная образовательная программа с учетом требований ФГОС ДО может быть дополнена на 40% парциальными программами, учитывающими региональные, национальные и климатические условия региона [2, с. 7]. Следовательно, часть формируемая участниками образовательных отношений в детском саду города Краснодара может быть дополнена программами по футболу, бадминтону, велосипедному спорту (катание на роликах, самокатах), основам туризма, обогащена играми казаков [1, с. 120].

Таким образом, воспитатели ДОО при реализации системы физического воспитания столкнулись с многими проблемами, нуждающимися в тщательном методическом сопровождении: разработке парциальных программ, повышении профессиональных компетенций при работе с большим коллективом, применении технологий физического развития и современного оборудования, учета многонациональных традиций народов, населяющих современный город, повышении мотивации к профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Кузнецова Е. М. Методика разработки паспорта и программы формирования компетенции как основы компетентностно-ориентированного образовательного процесса [Текст] / Е. М. Кузнецова, Л. В. Михалёва // Язык и культура. – Томск: Национальный исследовательский Томский государственный университет, 2014. – С. 115–124.
2. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 г. (ред. от 08.11.2022) Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. - URL: https://sh-trubichinskaya-r49.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/50/FGOS_doshkol_nogo_obrazovaniya.pdf (дата обращения: 27.09.2023). - Режим доступа: КонсультантПлюс - Текст: электронный.
3. Самоходкина Л.Г. Сущность понятия «эффективность педагогической деятельности» как современная проблема [Текст]: В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар, 2021. С. 307-308.
4. Самоходкина Л.Г. Изучение способностей дошкольников как основа индивидуализации обучения в условиях дошкольной организации / Л.Г. Самоходкина, О.И. Панкова / В сборнике: Психология и педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации // Сборник статей II Международной научно-практической конференции. - 2016. - С. 92-96.
5. Тупичкина Е.А. Модель содержания подготовки специалистов, ориентированных на реализацию преемственности в интеллектуальном развитии дошкольников и младших школьников// Теория и практика общественного развития. – 2013. - № 1. С. 123-130.

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО – ОДНА ИЗ ФОРМ РАЗВИТИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ

Жирная Ольга Владимировна, доцент

(E-mail olga.zhirnaya@yandex.ru)

*Матчинова Нина Викторовна, зав. кафедрой физического воспитания,
доцент*

(E-mail mathinovan@yandex.ru)

*Калужский филиал Российского государственного аграрного университета
Московской сельскохозяйственной академии имени К.А. Тимирязева,
г.Калуга, Россия*

Волонтерская деятельность активно развивается в России последние десятилетия. В статье раскрывается социальная значимость и сущность спортивного волонтерства как деятельности, представлены виды деятельности спортивных волонтеров. Данная статья посвящена оценке возможностей спортивного волонтерства для формирования универсальных компетенций.

Ключевые слова: волонтерство, спортивное волонтерство, студент, образовательный стандарт, универсальные компетенции.

Новая стратегия в развитии общества потребовала поиска новых подходов в системе образования, в том числе и в физическом воспитании.

Волонтерская деятельность является одной из форм социальной активности, способом развития личности, приобретения новых навыков и опыта.

Добровольческая (волонтерская) деятельность представляет собой добровольную деятельность в форме безвозмездного выполнения работ или оказания услуг на благо общества или отдельных социальных групп [1].

Добровольческая деятельность охватывает с каждым днем все больше разнообразных областей, соответствуя запросам времени, потребностям общества. Волонтеры задействованы в разнообразных отраслях и сферах деятельности, таких как образование, здравоохранение, культура и искусство, физическая культура и спорт, туризм, социальная поддержка и социальное обслуживание населения, информационная помощь, охрана окружающей среды, предупреждение и ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций, благоустройство территорий, общественная безопасность и другие.

Студенты являются особой группой волонтеров, так как они сочетают в себе энтузиазм, инициативность и желание принести пользу обществу. По данным «Аналитики волонтерства» общее количество волонтеров в Калужской области составляет 29029 человек, из них 31,32% молодые люди возраста от 18 до 24 лет и 35,69% до 18 лет [2].

Самостоятельная инициативная общественная деятельность студентов является способом самоопределения, утверждения себя как личности, возможностью проверки и развития способностей, самореализации.

Спортивное волонтерство одна из разновидностей добровольческой деятельности, которая связана с участием в организации и проведении физкультурных

и спортивных мероприятий различного уровня, реализации программ по популяризации спорта и пропаганды здорового образа жизни [3].

Спортивное волонтерство является одним из самых популярных среди студентов. На основе статистических данных волонтеров в сфере физической культуры и спорта в Калужской области 2151 человек [2].

В функции волонтеров входит встреча спортсменов и гостей мероприятия, координация и сопровождение группы участников мероприятий к месту проведения соревнований, решение различных оперативных вопросов, информационная и административная поддержка, подготовка зоны проведения соревнований, работа со зрителями мероприятий, обеспечение безопасности в зоне проведения соревнований, помощь судьям, ведение протоколов соревнований, работа на церемониях открытия и награждения, проведение мастер классов по различным видам спорта.

Концепция модернизации Российского образования ориентирована на реализацию компетентностного подхода в образовании. Реализация новых государственных образовательных стандартов (ФГОС ВО 3++) направлена не только на получение профессии, но и на формирование у студентов универсальных компетенций, готовности обучающихся использовать усвоенные знания, умения и навыки, а также способы деятельности в жизни для решения практических и теоретических задач[4].

Эффективность образовательной программы проявляется в использовании новых форм организации образовательного процесса (способов формирования компетенций). В данном случае формирование универсальных компетенций должно происходить не только в учебной деятельности, но и в ходе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов в внеучебное время.

В таблице 1 представлены возможности формирования универсальных компетенций в ходе волонтерской деятельности.

Таблица 1. Формирование универсальных компетенций в ходе волонтерской деятельности

Формируемые компетенции	Виды деятельности и опыт работы
Системное и критическое мышление УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Сбор и анализ информации, ее обработка (самостоятельная работа с литературой, электронными ресурсами, консультация с организаторами мероприятий, умение работать с документами и классифицировать их в правильной последовательности. Изучение правил соревнований по различным видам спорта) Судейство соревнований (анализ проблемной ситуации, быстрое принятие правильного решения)

Разработка и реализация проектов УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Сбор и анализ информации, ее обработка (самостоятельная работа с литературой, электронными ресурсами) Ведение документации и обработка данных. Подготовка и представление публичного выступления.
Командная работа и лидерство УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Реализация различных ролей в командной работе. Учет интересов и потребностей других участников деятельности. Проявление инициативности, ответственности за принятие решений, умение улаживать конфликты, умение договариваться. Взаимопомощь и взаимовыручка. Соблюдение норм спортивной этики
Коммуникация УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	Общение с гостями, спортсменами, людьми с ОВЗ. Общение с детьми, людьми пожилого возраста. Общение на иностранном языке (проявляется в способности быстро устанавливать контакт, передавать информацию ясно и последовательно в устной и письменной форме; отвечать на вопросы быстро; использовать ясные, живые выражения, подкреплять утверждения конкретными примерами). Умение сохранять стабильность деятельности в условиях трудностей, внешнего давления. Знание терминологии Публичные выступления
Межкультурное взаимодействие УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Владение информацией о городе, стране, месте проведения соревнований. Взаимодействие с представителями различных социальных и культурных групп (учёт индивидуально-психологических особенностей) Толерантность в общении, контроль в поведении в стрессовых ситуациях.

<p>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Управление временем при решении задач Определение приоритетов в решении задач Поддерживает должный уровень физической подготовленности Планирования физической нагрузки в ходе выполнения задач Опыт применения здоровьесберегающих технологий</p>
<p>Безопасность жизнедеятельности УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Практическое выполнение правил техники безопасности Разъяснение правил поведения участникам мероприятия Сохранение работоспособности и стабильности деятельности в условиях опасности Использование приемов первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>

Таким образом, привлечение студентов к волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта целесообразно для достижения образовательных и воспитательных результатов.

Список литературы

1. Федеральный закон о благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве) от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ Российская Федерация - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_7495/ (дата обращения 13.04.2024г.)
2. Аналитика волонтерства - URL: <https://dobro.ru/analytics>
3. Гафиятулина Н.Х., Косинов С.С., Самыгин С.И. Спортивное движение как эффективное средство развития социального здоровья российской молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2018 № 3 С. 19-22.
4. ФГОС ВО (3++) по направлениям бакалавриата – URL: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/24> (дата обращения 13.04.2024г.)

УДК 796.011.3

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Закирова Раиля Ришатовна, студент
(e-mail: railya.zakirova.2004@mail.ru)*

*Никитина Лилия Мидхатовна, старший преподаватель
(e-mail: lila38@mail.ru)*

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

В статье рассмотрены особенности мотивации студентов специальной группы к занятиям физической культурой. Автором даётся определение понятию «мотивация», обосновывается актуальность рассматриваемой темы. В статье представлены результаты анкетирования студентов специальной группы, сделаны выводы.

Ключевые слова: мотивация, занятия, физическая культура. Студенты, анкетирование.

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе все больше внимания уделяется проблеме недостаточной физической активности среди студентов. Особенно актуальна эта проблема для студентов с ограниченными возможностями здоровья, включая студентов специальных групп [5]. «Учебный процесс исключительно знаниями и интеллекту не способствуют развитию физической активности, что может отрицательно сказываться на здоровье и самочувствии студентов» [1, с. 19].

Поэтому важно обратить внимание на вопрос мотивации студентов специальной группы к занятиям физической культурой. Такая мотивация не только поможет им поддерживать свое физическое состояние на достойном уровне, но и привлечет их к активной жизни, укрепляя самооценку и социальную адаптацию [4].

«Мотивация — это внутренняя энергетическая сила, определяющая все аспекты поведения человека, на мышление, чувства и взаимодействие с другими. В спорте мотивация признана в качестве необходимой предпосылки для того, чтобы спортсмены реализовали свой потенциал» [3, с. 316].

«Нужно отметить, что для студентов специальной медицинской группы важно не только создать оптимальный двигательный режим за счёт использования разнообразных комплексов и оздоровительных методик, но и сформировать у них потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями за счёт обоснования необходимости поиска и оптимального использования всего арсенала средств самооздоровления организма» [2, с. 421].

Целью данной статьи является исследование основных факторов, влияющих на мотивацию студентов специальной группы к занятиям физической культурой, а также предложение эффективных методов и подходов по ее повышению.

МЕТОДИКА

Методом нашего исследования явилось сплошное групповое анкетирование. В анкетирование приняло участие 50 студентов специальных групп (юношей и девушек в возрасте от 18 до 20 лет).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Методом группового анкетирования нами были опрошены 50 студентов специальных групп, чтобы выяснить, какие факторы мотивируют их к занятиям физической культурой. По результатам исследования мы получили информацию об их восприятии физической активности, факторах, влияющих на их мотивацию, а также преградах, мешающих достичь максимальной мотивации.

Когда мы спросили студентов о роли физической активности в их жизни, большинство из них (70%) отметило ее положительное влияние на их здоровье и физическую форму. Они отметили, что регулярные занятия физической культурой помогают им быть активными, энергичными и сильными. Более того, многие студенты (50%) отметили, что физическая активность помогает им справляться со стрессом и улучшает их настроение, что делает ее незаменимой для их общего благополучия.

Когда дело дошло до факторов, влияющих на мотивацию студентов, мы предложили оценить пять различных факторов: здоровье, форму тела, социальное взаимодействие, профессиональные перспективы и личную мотивацию. По мнению студентов, все эти факторы имеют значение, но их важность оценивается по-разному. Здоровье было считано самым важным фактором, что говорит о том, что студенты понимают важность физической активности для сохранения своего здоровья. Форма тела и профессиональные перспективы также получили высокие оценки, что свидетельствует о том, что студенты уделяют внимание своей физической форме и осознают связь между физической активностью и карьерным ростом. Социальное взаимодействие и личная мотивация получили несколько более низкие оценки, но все равно имели некоторую значимость для студентов.

Когда мы попросили студентов о том, что их мотивирует принимать участие в занятиях физической культурой, большинство из них (75%) указали на то, что они стремятся к достижению физической формы и здоровья. Они также отметили, что чувствуют себя более энергичными и активными после занятий физической активностью. Кроме того, 48% опрошенных также упомянули о том, что участие в занятиях физической культурой помогает им развиваться как личности и улучшать свои физические навыки, что также служит мотивацией для них.

Результаты анкетирования на тему мотивации студентов специальной группы к занятиям физической культурой показали, что преподаватели играют значительную роль в формировании и поддержании мотивации студентов. Большинство опрошенных (70%) отметили, что здоровая и дружественная атмосфера, созданная преподавателями, вдохновляет и мотивирует их к активным занятиям. Кроме того, многие студенты (30%) отметили важность индивидуального подхода к каждому учащемуся со стороны преподавателей, они выразили удов-

летворенность тем, что их индивидуальные особенности и цели учитываются и помогают им справиться с трудностями или преодолеть себя.

Чтобы повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой, студенты специальной группы хотели бы видеть несколько изменений. Во-первых, они просили увеличить продолжительность занятий, чтобы было больше времени на выполнение всех упражнений и укрепление своего физического состояния (так ответили 40% опрошенных). Во-вторых, они предложили добавить больше разнообразных упражнений в программу занятий, чтобы не было ощущения однообразия, и чтобы каждый мог выбирать то, что больше всего ему нравится или интересно (так ответили 50% опрошенных). Также 30% студентов отметили важность обновления инвентаря и оборудования, чтобы занятия были эффективными и безопасными.

С точки зрения развития физической активности, 60% опрошенных выразили желание участвовать в дополнительных мероприятиях и возможностях. 30% студентов, принявших участие в нашем анкетировании, предложили организацию спортивных соревнований между студентами специальной группы или с другими группами, чтобы повысить мотивацию и дух соперничества. Также было предложено проводить выездные тренировки или поездки на природу с целью разнообразить занятия и провести их на природе.

Студенты относятся положительно к идее проведения соревнований или спортивных мероприятий для студентов специальной группы. Они считают, что такие мероприятия будут способствовать развитию их навыков, повышению мотивации и укреплению связей между студентами. Большинство студентов выразили готовность активно участвовать в подобных мероприятиях и стремиться к достижению успеха и признания.

Для того чтобы помочь другим студентам специальной группы почувствовать себя более мотивированными и участвовать в занятиях физической культурой, студенты предлагают создание дружественной и вдохновляющей атмосферы на занятиях. Они выразили готовность делиться своими личными достижениями и опытом, помогать друг другу в преодолении трудностей и поддерживать позитивное отношение. Также студенты выразили желание проводить совместные тренировки или мероприятия вне занятий, чтобы помочь друг другу не только физически, но и духовно.

Некоторые студенты отметили значительные изменения в себе с тех пор, как начали заниматься физической культурой. Они отметили улучшение физической формы, увеличение выносливости и энергии, повышение самооценки и уверенности в себе. Многие также отметили положительные изменения в психологическом состоянии, улучшение настроения и снижение уровня стресса.

ВЫВОДЫ

Студенты специальной группы выразили позитивное отношение к занятиям физической культурой и высокую мотивацию к ним. Они предложили ряд изменений и дополнительных мероприятий, которые бы помогли им еще больше развиваться и улучшать свои физические навыки. Они также сделали акцент на важности роли преподавателей, а также на значимости поддержки и взаимодей-

ствия между студентами. Все это позволяет сделать вывод о том, что мотивация студентов специальной группы к занятиям физической культурой является взаимной ответственностью и результатом совместных усилий всех участников образовательного процесса.

Список литературы

1. Васельцова И.А. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи /И.А. Васельцова, А.Б. Бродецкий, С.А.Петров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 9 (139). - С. 19-25.
2. Власова, Т. С. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе / Т. С. Власова, Р. И. Сунгатуллин, Н. М. Закирова. // Молодой ученый. — 2019. — № 5 (85). — С. 441-443.
3. Смутина, А. О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой / А. О. Смутина. // Молодой ученый. — 2020. — № 4 (294). — С. 316-318.
4. Столяр Л.М., Логинов О.Н., Любина Е.В., Макаренко Т.И., Аверьянов В.В. Мотивационные факторы, повышающие интерес к занятиям физической культурой у студенческой молодежи. // «Теория и практика физ. культуры» . -2018. - № 8. - С. 83-88.
5. Суркова Л.В. Проблема мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2020. №XXV. – С. 146-149.

К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ЭЛЕМЕНТОВ ДЗЮДО НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Иваниченко Лилия Александровна, студентка

(e-mail: Nepochatykh93@yandex.ru)

Непочатых Антон Вадимович, преподаватель

(e-mail: Nepochatykh93@yandex.ru)

Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова

В статье представлен теоретический анализ литературы по проблеме роли применения элементов дзюдо на занятиях по физической культуре; описаны преимущества использования различных техник и приемов дзюдо на различных этапах проведения занятия по физической культуре в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: физическая культура; дзюдо.

Специалисты в области медицины, здравоохранения, образовательной деятельности отмечают устойчивую динамику снижения уровня физической подготовленности и состояния здоровья молодежи [1]. При этом социологические исследования устанавливают данный факт на разных возрастных группах - от обучающихся подросткового и юношеского возраста до работающей молодежи в различных профессиональных отраслях [3].

Следует отметить, что большой пласт научных изысканий связан с поисками приемлемых путей изменения данной ситуации. Например, исследователями изучаются различные аспекты активизации занятий студентами физической культурой и спортом на основе применения физкультурно-оздоровительной технологии (М.А. Ермолаева, Л.М. Верещагина, 2015); введения в учебный курс

по физической культуре элементов занятий по кроссфиту (Е.С. Куманцова, Н.Г. Пряникова, Е.В. Коробова, 2020); косики-карате (А.А. Хохлов [и др.], 2021); памп-аэробики (О.В. Марандыкина [и др.], 2021) и др.

По результатам данных исследований убедительно доказана эффективность введения в курс занятий со студентами вузов и образовательных учреждений среднего профессионального образования данных инновационных форм работы с молодежью. Данная эффективность связана с улучшением показателей функционирования организма, развитием когнитивных способностей, а также с формированием ценностных установок на ведение здорового образа жизни [2].

В большинстве своем при разработке различных программ исследователи опираются на разработанную в конце XX века концепцию спортивно ориентированного физического воспитания, важной целью которой явилась адаптация различных методов и методик различных видов спорта к требованиям учебного процесса образовательных учреждений.

Исследователи отводят важную роль такому виду единоборств, как дзюдо [4]. Специалисты в области данного вида спорта характеризуют дзюдо как вид физической и психической деятельности и как систему физического воспитания [3]. Традиционно приоритетным фактором в пользу введения элементов дзюдо в учебный курс по физической культуре является детально разработанная система подготовки спортсменов, созданные механизмы особых движений, позволяющие владеть телом как гармонически единым организмом. Система подготовки дзюдо направлена на формирование физических качеств обучающихся, а также их функциональную подготовленность [4].

С другой стороны, дзюдо ориентировано на формирование индивидуальных многовариантных приемов выполнения технико-тактических действий в виде бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов [4]. Применение данных приемов в условиях соревновательной деятельности требует от обучающихся владения навыками применения силы, выносливости, быстроты реакции и координационных способностей [4].

Между тем, по мнению специалистов, введение результативных элементов борьбы дзюдо в теорию и практику физического воспитания обучающихся и студентов не обрели достаточного обоснования. Данный факт позволяет утверждать о востребованности модернизации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, определяет создание организационных и методических приемов спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся и студентов с использованием элементов борьбы дзюдо.

Опыт работы со студентами позволяет сформулировать ряд преимуществ во введению элементов борьбы дзюдо на занятиях по физической культуре среди обучающихся:

1. Исходя из структуры занятия, на этапе разминки применение таких элементов, как скрестный шаг, бег с подниманием бедра, захлестыванием голени и др. будет способствовать развитию опорно-двигательной системы.

2. Постепенное введение различных видов страховок (страховка на спину, страховка на бок, страховка вперед на руки) на основном этапе занятия будет

способствовать формированию у обучающихся навыков предупреждения возможных при падении травм, физической безопасности.

3. Использование различных способов растяжки (статическая растяжка, активная растяжка и др.) на заключительном этапе занятия будут способствовать развитию гибкости у обучающихся и восстановлению организма после тренировки.

4. Применение элементов дзюдо также будет иметь социально-психологический эффект, развивать дисциплину, умение понимать и уважать партнера.

Таким образом, применение элементов дзюдо на занятиях по физической культуре носит как оздоровительный, так и социально-психологический эффект и при соблюдении техник безопасности и обязательном выполнении такого условия, как наличие высокой профессиональной компетентности преподавателя физической культуры в области дзюдо данные занятия будут мотивировать обучающихся на занятия спортом и ведение здорового образа жизни.

Список литературы

1. Непочатых, А.В. Спортивная деятельность как ресурс физического и личностного развития молодежи / А.В. Непочатых // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. - Чебоксары-Ташкент, 2023. - С. 731-735. - URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50329606> (дата обращения: 24.03.2024).

2. Скобликова, Т.В. Физическая культура личности студента в структуре индивидуального социального опыта / Т.В. Скобликов, Е.В. Скриплева, В.Ю. Андреева. - Курск: ЗАО «Университетская книга», 2023. - 120 с.

3. Скриплева, Е.В. Использование фитнес-технологий на занятиях физической культурой и спортом / Е.В. Скриплева, А.В. Непочатых, А.В. Скриплев // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сб. научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. Казань, 2022. - С. 457-461. - URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50027550> (дата обращения: 24.03.2024).

4. Тихонова, И.В. Классификации техники бросков дзюдо и проблемы их использования в учебной практике женского дзюдо/ И.В. Тихонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 10 (56). - С. 105-109. - URL : Классификации техники бросков дзюдо и проблемы их использования в учебной практике женского дзюдо – тема научной статьи по наукам об образовании читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка (cyberleninka.ru) (дата обращения: 24.03.2024).

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

Ильина Анна Алексеевна, студент

(E-mail: AnnettIlyina1@yandex.ru)

*Уколова Галина Борисовна, доцент кафедры физического воспитания
Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия*

В данной работе рассмотрена роль физкультурно-спортивной среды в формировании физического воспитания студентов. В работе определено место физкультурно-спортивной среды в профессионально образовательном и культурном пространстве российских университетов. Анализируется реализация и применение физического воспитания на практике. В ходе исследования автор приходит к выводу о существовании проблемных аспектов в вопросе реализации и эффективности физического воспитания.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная среда, молодёжь, студенты, эффективность, развитие

Физическое воспитание студентов является одним из важных аспектов их образования и развития. В современном мире, где проблемы здоровья, физической неактивности и стресса становятся все более актуальными, роль физкультурно-спортивной среды в формировании физического воспитания студентов становится особенно важной. Физкультурно-спортивная среда представляет собой специфическую обстановку, созданную для развития физических качеств, спортивных навыков, укрепления здоровья и социализации студентов через физическую активность и спорт. Ее эффективность заключается в том, что она стимулирует студентов к занятиям спортом, помогает им развивать физические способности, формирует командный дух, укрепляет здоровье и улучшает психоэмоциональное состояние.

Многочисленные исследования последних лет свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья детей, подростков и молодежи. Две трети юношей и девушек страдает хроническими или затяжными заболеваниями. Безопасный уровень здоровья имеют лишь 7% студентов; 30% – средний; 27% – ниже среднего; 36% – низкий. В целом для молодежи характерна недостаточная сформированность позитивных социально-значимых стереотипов, таких как ценность здоровья, здоровый образ жизни. В связи с этим, проблема формирования здорового образа жизни является одной из наиболее приоритетных в современном обучении, поскольку связана с решением сразу двух важнейших задач в области образования – развития индивидуальности и формирование здоровой личности [1, с. 573].

Статистика показывает, что по мере развития молодого поколения возрастает подверженность болезням, аллергии и даже проблемам с психическим здоровьем. Хотя существует множество правдоподобных объяснений этого всплеска, отсутствие постоянной физической активности играет в этом важную роль. Для

студентов и молодежи в целом спорт может быть эффективным, но косвенным способом тренировки. Это значительно укрепляет организм, тем самым повышая иммунитет организма, чтобы самостоятельно справиться с некоторыми заболеваниями [2].

В данном контексте важно рассмотреть, какие меры и программы могут быть реализованы в учебных заведениях для создания благоприятной физкультурно-спортивной среды, способствующей формированию физического воспитания студентов. Также необходимо изучить опыт успешной практики в этой области и выявить ключевые факторы, влияющие на эффективность такой среды в современных условиях. В контексте приоритетов развития государственной молодежной политики студенческий спорт также является объектом пристального внимания государства, что закреплено правительственными и ведомственными документами федерального уровня. Современными вузы России ставят перед собой задачу максимально усовершенствовать физкультурно-оздоровительное пространство своих высших учебных учреждений, чтобы выполнять все поставленные государством цели и задачи по формированию и развитию физической составляющей будущего молодого специалиста. В данном вопросе Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» выступает многозадачным вектором для раскрытия направлений и определения механизмов для формирования физкультурно-оздоровительного пространства современного вуза [3].

Физкультурно-спортивная среда играет важную роль в формировании физического воспитания студентов и является неотъемлемой частью образовательного процесса. В современных реалиях она становится особенно важной, учитывая растущую проблему сидячего образа жизни, недостаточной физической активности и заболеваемости среди молодежи. Эффективность физкультурно-спортивной среды в формировании физического воспитания студентов может быть определена следующим образом:

1. Физкультурно-спортивная среда способствует формированию интереса к здоровому образу жизни, спорту и физической активности у студентов, что может повысить их мотивацию к занятиям.

2. Участие студентов в спортивных мероприятиях, тренировках, соревнованиях и других видов физической активности помогает им развивать физические качества, координацию движений, выносливость и другие спортивные навыки.

3. Физкультурно-спортивная среда способствует формированию дружеских отношений между студентами, развитию командного духа, умению работать в коллективе и достигать общих целей.

4. Регулярные занятия спортом и физической активностью помогают укреплять здоровье студентов, улучшать физическую форму, осуществлять профилактику различных заболеваний и повышать иммунитет.

5. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, улучшает настроение, снижает стресс и усталость, что положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии студентов.

Однако в действительности не во всех университетах развита физкультурно-спортивная среда, что может быть обусловлено различными факторами. Так, формирование физкультурно-спортивной среды в университете может столкнуться с различными проблемами, например, с недостатком финансирования, так как организация спортивных мероприятий, оборудование спортивных площадок и содержание тренерского персонала требуют значительных затрат, которые могут быть недоступны университету из-за ограниченного бюджета. В свою очередь, недостаточное количество спортивных площадок и залов или вообще их отсутствие может ограничить доступ студентов к физкультурным занятиям. Устаревшее оборудование и необходимость ремонта или замены могут препятствовать эффективной работе спортивных секций и команд. Некоторые студенты могут не проявлять интерес к занятиям спортом из-за недостатка мотивации или сильной занятости учёбой или работой.

Для решения этих проблем необходимо уделить внимание финансированию спортивных программ, обновлению инфраструктуры, повышению мотивации студентов и улучшению организации спортивной деятельности в университете. В частности объективная необходимость есть в организации интересных и разнообразных спортивных мероприятий, соревнований, тренировок и занятий, что поможет привлечь больше студентов к здоровому образу жизни и активному отдыху. Поддержка и развитие спортивных клубов, команд и секций в университетах позволит студентам проявить свои спортивные таланты, улучшить физическую форму и разнообразить свой учебный процесс. Также проведение информационных кампаний, лекций, мастер-классов по здоровому образу жизни и спорту способствует формированию культуры здоровья среди студентов.

В данном случае сущность организации физкультурно-спортивной среды в российских университетах заключается в создании реальных условий для продуктивного взаимодействия студентов и социальной среды, представляющих собой единый учебно-воспитательный процесс, в котором студент является центром педагогического воздействия, где обеспечивается всестороннее и гармоничное развитие личности студента, повышение уровней двигательной активности, физической подготовленности, формируются здоровый стиль жизни [4, 43].

На уровне государства необходимо внедрение массовых спортивных мероприятий, центров, объединяющих студентов со всех регионов РФ. Как вице-премьер РФ Дмитрий Чернышенко «В России на данный момент создано 28 студенческих спортивных лиг, в мероприятиях которых ежегодно участвуют более 30 тысяч активных и спортивных студентов. В прошлом году проведено 140 спортивных мероприятий среди студентов по 51 виду спорта» [5]. Реализация данных мер позволит улучшить состояние культурно-спортивной среды в российских вузах и создать благоприятные условия для развития физической активности среди студентов.

Таким образом, физкультурно-спортивная среда играет важную роль в формировании физического воспитания студентов и является эффективным инструментом для поддержания здоровья, развития спортивных навыков и социализации.

зации молодежи в современных реалиях. Изучение роли физкультурно-спортивной среды в формировании физического воспитания студентов и ее эффективности в современных реалиях представляет актуальную и важную тему для исследования и обсуждения.

Список литературы

1. Бабина В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. - 2015. - №11. - С. 572-575.
2. Хузина Г. К., Гареева А. Ф. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 октября 2020г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. URL: <https://apni.ru/article/1277-rol-fizicheskoy-kulturi-v-ukrepleni-zdorovya>
3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р (ред. от 29.04.2023) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».- СПС КонсультантПлюс.- [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (Дата обращения: 11.04.2024)
4. Гаврилик, М. В. Эффективность физического воспитания студентов на основе создания физкультурно-спортивной среды / М. В. Гаврилик // Здоровье для всех. – 2020. – № 1. – С. 37-44. – EDN KCXOOT.
5. РИА НОВОСТИ СПОРТ Чернышенко назвал число студентов, регулярно занимающихся спортом// 20.09.2023[Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rsport.ria.ru/20230920/chernyshenko-1897523122.html> (Дата обращения: 11.04.2024)

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

Карасёва Екатерина Андреевна, студент

(e-mail: caraseva.ekater5na@yandex.ru)

Борсук Татьяна Владимировна, доцент

(e-mail: dena72j1@gmail.com)

Курский государственный аграрный университет, Курск, Россия

В статье рассматривается определение слова «спорт», этапы его совершенствования, начиная от древнейших времён и заканчивая современностью.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, СССР, развитие спорта, отечественный спорт.

Актуальность данной темы состоит в том, что спорт сопровождает человеку на протяжении всей его жизни. Исходя из этого, следует знать об истории многовекового вида человеческой деятельности. С раннего возраста физическая культура и спорт являются неотъемлемой составляющей развития ребёнка.

В течение всей своей жизни человек сталкивается с двигательной активностью: это может быть как занятие физической культурой в школе, или университете, так и коррекция фигуры посредством занятий аэробными и анаэробными тренировками. Благодаря физическим упражнениям человек укрепляет своё здоровье, улучшает ментальное и психологическое состояние, формирует дисциплину и целеустремлённость [2, 4].

Так как спорт окружает человека, необходимо знать историю его развития и состояние на данный момент времени. Спорт – это составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека [1].

В развитии спорта можно выделить 3 основных этапа:

1. Период формирования спорта (до 1917 г.)
2. Период СССР (1917-1991 гг.)
3. Период после распада СССР (1991– настоящее время)

Рассмотрим каждый этап подробнее.

1) Период зарождения спорта можно охарактеризовать началом формирования отечественного спорта в целом, развитием физкультурных организаций. В этом периоде можно выделить:

- **Времена Киевской Руси (IX–XIII века):** физические упражнения, такие как стрельба из лука, борьба мужей, скачки на лошадях являлись неотъемлемой частью жизни славян. Классическим примером спортивных игр того времени является «Лапта», целью этой игры является – ударом биты послать мяч в поле, перебежать поле до противоположной стороны (кона) и вернуться, не дав противнику «осалить» себя мячом. За каждую перебежку команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.

- **Петровская эпоха (XVII –XVIII века):** Пётр I известен проведением реформ во всех областях жизни общества. Так, например, введение рекрутских наборов, в ходе которого со двора забирали мужчину на пожизненную службу в армии. Тем самым обязательной составляющей службы в армии являлась военная подготовка, которая включала физические упражнения, марши, стрельбу и другие виды нагрузок. Также Пётр I создал первый регулярный военно-морской флот – Азовский флот. Солдаты, которые служили в нём, проходили серьёзную физическую подготовку. Она включала в себя: плавание, греблю, подъем якорей и другие упражнения, которые требовали физической силы и ловкости. В петровские времена были открыты первые спортивные школы, в которых обучали фехтованию, гребле, боксу и другим видам спорта.

- **Спорт в XIX веке.** После Петра I в России спорт продолжил свое развитие. Самый важный этап в этом периоде – это появление официальных правил для национальной русской игры – хоккей с мячом, которая пользовалась большой популярностью в России. Также в конце XVIII - начале XIX века в России были организованы первые официальные соревнования по легкой и тяжелой атлетике. Особо следует отметить развитие спортивной гимнастики (в 1780-х годах при императорской армии). В 1830 году в Санкт-Петербурге был основан "Императорский общественный комитет по спортивным играм и гимнастике", который способствовал развитию спорта, проведению соревнований и распространению здорового образа жизни.

2) Период СССР (1917-1991 гг.). Во времена СССР спорту уделялось большое внимание. В Советском союзе была создана большая система клубов и спортивных школ, которые занимались подготовкой спортсменов. Было разработано

много программ для улучшения физической подготовки школьников и студентов, которые включали в себя упражнения из разных видов спорта. Также большое внимание уделялось развитию массового спорта. Для людей всех возрастов было создано большое количество секций, где проводились соревнования для всех групп населения. Советские спортсмены не уступали призовых мест на международной арене. Так, например, Лариса Латынина – советская гимнастка, являющаяся рекордсменкой по количеству олимпийских золотых медалей – 9. Выиграла она их на олимпиадах: 1956 г. Мельбурн, 1960 г. Рим, 1964 г. Токио.

В 1923 году было основано первое спортивное общество «Динамо», а первая выехавшая за границу футбольная команда РСФСР показала успех в Швеции, Германии и Норвегии.

3) Период после распада СССР (1991-настоящее время). На данный момент спорт является важной частью общества, поэтому имеет поддержку со стороны государства. В России развивается спортивная инфраструктура. Благодаря поддержке государства, строятся новые тренажерные залы, открываются бассейны, спортивные школы и фитнес-клубы. Также по всей стране проводятся массовые мероприятия, повышающие популярность спорта – это триатлоны, марафоны и другие спортивные состязания [6].

Реализация ВФСК «Готов к труду и обороне» проводится весьма успешно в школах, колледжах, университетах. Студенты и школьники активно стремятся улучшить свою физическую подготовку для успешной сдачи нормативов и получения золотого значка ГТО [3].

В учебных заведениях среднего полного и неполного образования, а также высшего, работают различные секции для занятий выбранным видом спорта. Так, например, в Курском ГАУ ведут подготовку студентов большое количество спортивных секций, таких как – волейбол, баскетбол, футбол, пауэрлифтинг, теннис, дзюдо и другие.

Однако, в России, не смотря на множество положительных аспектов, в этом вопросе имеются и проблемы. Для их решения в России проводятся массовые мероприятия, а руководители организаций занимаются популяризацией корпоративного спорта. В Интернете проводятся информационные кампании, призывающие людей заниматься спортом.

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что отечественный спорт имеет многовековую историю. Он развивается, начиная ещё от образования Древнерусского государства, и по сей день. С каждым годом в России всё больше людей начинает заниматься спортом, государство активнее проводит массовые мероприятия, направленные на повышение социальной значимости активного образа жизни. Для молодого поколения проводят информационную агитацию в социальных сетях и Интернете. В целом можно утверждать, что современное состояние отечественного спорта оценивается высоко [5].

Список литературы

1. Антонова, М. А. История развития физической культуры в России / М. А. Антонова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 24 (471). – С. 352-354. – URL: <https://moluch.ru/archive/471/104064/> (дата обращения: 02.01.2024).
2. Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Казарян А.А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 109-111.
3. Говоров, А. В. Развитие системы обучения физической культуре в условиях современной российской школы / А. В. Говоров // Вестник физической культуры и спорта. – № 6. 2019. – С. 8–11.
4. Скриплева Е.В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего школьника: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Курск, 2004
5. Скрипникова Д.Е., Непочатых А.В. Физическая культура – залог успешного обучения в вузе // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 161-164.
6. Сосунов, В. В. Развитие физической культуры и спорта в России: история, современность, перспективы / В. В. Сосунов, А. С. Савельев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 2. 2019. – С. 5–10.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Коваленко Елизавета Степановна, студент

(e-mail: kovalenkoelizav3ta@yandex.ru)

Скобликова Татьяна Владимировна, д.п.н., профессор

(e-mail: skoblikova-t@mail.ru)

Андреева Валерия Юрьевна, к.ф.н., доцент

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

В статье рассматриваются перспективы и проблемы адаптивной физической культуры, а также будущее адаптивного спорта в нашей стране. Исследование подчеркивает важность развития адаптивной физической культуры и спорта, их положительное влияние на людей с ограниченными возможностями, и призывает к активному участию общества в создании равных возможностей для всех.

Ключевые слова: перспективы адаптивного спорта, люди с ограниченными возможностями, инвалидность.

Современное общество сталкивается с растущим количеством людей, у которых есть какие-то физические ограничения из-за инвалидности, травм или просто старения. Актуальность перспектив развития этого аспекта сегодня невозможно недооценить. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт предлагают возможность этим людям заниматься физической активностью и реализовать свой потенциал, несмотря на физические ограничения [1].

Адаптивная физическая культура предоставляет возможность каждому человеку, независимо от его физических особенностей, получить необходимую физическую активность и улучшить свое здоровье. Она способствует развитию физических качеств, самодисциплине, уверенности и позитивному отношению к собственному телу. В конечном итоге, адаптивная физическая культура помогает каждому человеку достичь самореализации и жить активную и полноценную жизнь [2].

Позитивное будущее адаптивного спорта в России является одной из важнейших целей и задач, которые стоят перед нашей страной. В последние годы, благодаря усилиям государства, общественности и спортивных организаций, этому виду спорта уделяется все больше внимания.

Адаптивный спорт – это форма физической активности, специально разработанная для людей с ограниченными физическими возможностями или инвалидностью.

Согласно данным, предоставленным Всемирной организацией здравоохранения, примерно 650 миллионов людей на планете имеют ограниченные возможности здоровья. Согласно официальной статистике в России, около 14,5 миллионов граждан относятся к данной категории [3].

Адаптивный спорт имеет огромное значение для людей с инвалидностью, поскольку помогает им развивать свои физические навыки, поддерживать здоровье и повышать уровень самооценки. Этот вид спорта также способствует социализации, формированию дружеских связей и созданию командного духа, что особенно важно для людей, сталкивающихся с ограничениями и социальной изоляцией.

Адаптивный спорт включает в себя различные дисциплины, такие как адаптивное плавание, инвалидный баскетбол, адаптивное катание на велосипеде и множество других. Каждая из этих дисциплин имеет свои особенности и требует специального оборудования или измененных правил, чтобы обеспечить максимальное участие и комфорт участников.

Одной из важных составляющих адаптивной физической культуры является индивидуальный подход к каждому участнику. Тренеры и инструкторы, работающие в этой области, учитывают физические возможности, цели и потребности каждого ученика, создавая персонализированную программу тренировок.

Перспективы развития адаптивной физической культуры связаны с улучшением доступности и адаптации физической активности, использованием новых технологий и проведением дальнейших исследований в этой области [4]. Будущее адаптивного спорта обещает быть весьма обнадеживающим. С каждым годом все больше и больше людей осознают важность и значимость адаптивного спорта. Открытие новых возможностей для инвалидов становится приоритетной задачей для многих государств и организаций.

В настоящее время в нашей стране произошли значительные улучшения в условиях для людей с ограниченными возможностями. Большое внимание уделяется адаптации образовательных учреждений, торговых центров и общественных мест, чтобы сделать их доступными для всех. Основная цель всех этих уси-

лий – создать равные возможности для каждого гражданина нашей страны. Государство разработало различные инициативы, направленные на создание комфортной обстановки для жизни людей с ограниченными возможностями [5].

На данный момент адаптивная физическая культура развивается в различных сферах: уровень профессионализма специалистов повышается, инфраструктура становится все лучше; российские спортсмены с ограниченными возможностями активно принимают участие в международных соревнованиях и достигают великих результатов; технические и методологические аспекты адаптивной физической культуры также активно исследуются и находятся в стадии разработки [6].

Таким образом, можно заключить, что адаптивная физическая культура и адаптивный спорт имеют огромный потенциал для развития в будущем. Расширение доступа, инклюзивное образование и вовлечение, а также медицинские и психологические наблюдения – все эти факторы указывают на то, что данная сфера будет развиваться и предлагать все больше возможностей для людей с ограниченными возможностями. Развитие этого сектора будет способствовать созданию более инклюзивного и равноправного общества, где каждый человек имеет возможность заниматься физической активностью и спортом, независимо от своих физических возможностей. Ведь адаптивный спорт и физическая культура представляют собой уникальную платформу для развития физического состояния, роста самооценки, самодисциплины и уверенности в себе. Поэтому, продолжение развития и распространения адаптивного спорта является важной целью для всех обществ и сообществ.

Список литературы

1. Андреева, В. Ю. Физическая культура и спорт в учреждениях высшего образования: актуальные вопросы теории и практики / В. Ю. Андреева, Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: сборник научных статей 7-й Международной молодежной научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 11-13.
2. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215 – 219.
3. Халажева, С.Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом / С.Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М.: КноРус, 2019. – С. 232 – 243.
4. Реди, Е. В. Адаптивная физическая культура. История. Перспективы. Проблемы / Е.В. Реди, Н.В. Ивашко // Образование и право. 2023. – №10. – С. 28-32.
5. Журавский, Н. А. Необходимость адаптивной физической культуры и спорта в России / Н. А. Журавский // Молодой ученый. – 2024. – № 4 (503). – С. 218-220.
6. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы [Текст] / С.П. Евсеев // Ученые записки. – 2006. – Вып. 19. – С. 15–21.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Коваленко Елизавета Степановна, студент

(e-mail: kovalenkoelizav3ta@yandex.ru)

Скобликова Татьяна Владимировна, д.п.н., профессор

(e-mail: skoblikova-t@mail.ru)

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются основные медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, их особенности, а также необходимость применения знаний в этом вопросе при формировании индивидуального плана физической активности, повышении продуктивной трудовой и учебной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, медико-биологические аспекты, физическая активность.

В современном мире активная и продуктивная учеба требует не только интеллектуального, но и физического здоровья.

Ведь физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного человека и особенно студента. Она влияет на здоровье, физическую форму, психологическое состояние и общее благополучие человека. Но без понимания биохимических и физиологических процессов человек не сможет выстроить благотворную систему собственной активности, поэтому необходимость изучения медико-биологических аспектов физической культуры и спорта не теряет своей актуальности. Определенный интерес, на наш взгляд, вызывает подробное изучение основных медико-биологических аспектов и применение рекомендаций к активной учебной и спортивной деятельности.

Для современных студентов сложно переоценить роль медико-биологических аспектов в повышении эффективности учебной и физкультурно-оздоровительной работы. Именно благодаря использованию таких аспектов возможно раскрыть весь потенциал обучения и развития каждого учащегося, создавая условия для повышения их учебных достижений и долгосрочного физического и психологического благополучия.

Медико-биологические аспекты физической культуры изучают проблемы физического состояния и здоровья в целом, что придает большую значимость в исследовании физкультурно-оздоровительных мероприятий, при которых физическая культура рассматривается с точки зрения формирования двигательной активности и биологических свойств организма [1].

Медицинские и биологические аспекты играют ключевую роль в повышении эффективности образовательного процесса и занятий физической культурой и оздоровлением. Они открывают новые возможности для достижения оптимальных результатов и заботы о здоровье и объясняют механизмы влияния физической активности на организм человека.

Во-первых, физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на самочувствие и здоровье человека, способствует укреплению мышц и суста-

вов, улучшению сердечно-сосудистой системы и обмена веществ и общей физической выносливости. Кроме того, физическая активность способствует укреплению иммунной системы и снижению риска развития многих хронических заболеваний.

Медико-биологические исследования также помогают оптимизировать тренировочный процесс для спортсменов и физкультурников различных уровней подготовки. Они включают в себя изучение физиологических механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам, определение оптимальной интенсивности и длительности тренировок.

Также, важным аспектом является возрастная адаптация. Медико-биологические исследования позволяют определить оптимальные нагрузки и тренировочные программы для разных возрастных групп.

Согласно исследованиям ученых, резервы человеческого организма могут позволить дожить до 150 лет, но этого не происходит в связи с нарушениями и погрешностями людей, вызывающих факторы риска, уменьшающих человеческую жизнь [2]. К таким нарушениям относятся: малоподвижный образ жизни, нарушение рациона питания, вредные привычки и зависимости, стрессы, нарушение режима дня. Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты [3].

Медико-биологические науки являются совокупностью наук, исследующая биологическое состояние человека в нормальном и патологическом состоянии. К ним относятся морфология и анатомия; биохимия; физиология; биомеханика [4, 6]. Именно поэтому изучение медико-биологических аспектов физической культуры и спорта является научным методом. Научный метод базируется на систематическом исследовании, наблюдении, определении закономерностей и формулировании научных теорий и гипотез на основе полученных данных.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить, что медико-биологические показатели служат основой для определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного и соревновательного процессов. Они позволяют контролировать физкультурно-спортивную деятельность для того, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а способствовала его укреплению, помогла разумно строить тренировочный процесс и определяла необходимость физического и психического отдыха человека [5].

В целом, медико-биологические аспекты физической культуры и спорта играют решающую роль в понимании взаимосвязи между физической активностью и здоровьем человека. Они помогают оптимизировать тренировочные процессы, предотвращать травмы и разработать индивидуальные программы для достижения максимальных результатов в спорте и общей физической подготовке.

Список литературы

1. Теория и методология медико-биологических исследований: учебно-методическое пособие / Ю. Г. Лях. – Минск: ИВЦ Минфина, 2022. – 120 с.
2. Мошкин М. Д. Медико-биологические аспекты физкультурной деятельности / М.Д. Мошкин // Актуальные исследования. 2023. – №52 (182). Ч.III. – С. 93-95.

3. Хлебников В. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2019г. : в 2-х ч. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. – Часть II. – С. 135-139.

4. Безрукавых В.В. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта / В.В. Безрукавых // Студенческий научный форум: Материалы XV Международной студенческой научной конференции. – Курск,

5. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://prosdo.ru/ouazoa/Медикобиологические+аспекты+физической+культуры+и+спортаa/main.html>

6. Сальникова, Е. О. Медико-биологические аспекты физической культуры / Е. О. Сальникова, О. А. Веденина // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 12 апреля 2017 г., [г. Екатеринбург] / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : РГППУ, 2017. - С. 230-233.

РАЗВИТИЕ БОЛЬШОГО ТЕННИСА В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 5 ЛЕТ

Копкова Анна Сергеевна, студент

Мовлянова Мадина, студент

Карпова Галина Гельевна, к. псих. н., доцент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается развитие большого тенниса в Курской области за последние 5 лет и оценены перспективы развития теннисного движения в будущем.

Ключевые слова: теннис, спорт, соревнования, теннисный корт, здоровый образ жизни.

В последние годы произошло значительное развитие большого тенниса в России. Этот вид спорта стал более популярным и доступным для всех желающих заниматься им. История большого тенниса, как полагают, началась во Франции в XI веке [1]. Официальные соревнования по большому теннису начали проводиться с 1881 года [2].

В 1896 году большой теннис стал олимпийским видом спорта и получил своё распространение во многих странах мира.

В Россию этот вид спорта пришёл только во второй половине XIX века. В связи с особенностями климата и недостаточным количеством площадок для занятий, большой теннис долгое время был не популярен. Но в современном мире данный вид спорта получил широкое распространение и стал одним из быстроразвивающихся и перспективных видов спорта в нашей стране [3].

Курская область не является исключением в развитии большого тенниса. За последние 5 лет в регионе было построено несколько современных теннисных кортов, проведено множество соревнований на различных уровнях, от любительского до профессионального. Большое внимание уделялось развитию инфраструктуры, созданию новых площадок и улучшению существующих. Спортивные клубы и школы тенниса открылись по всей области, их количество увеличилось в разы.

Игра в большой теннис это не только увлекательное занятие, но еще и полезное для здоровья человека. Проведенные исследования показывают, что игра в большой теннис снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, повышает выносливость и координацию движений, а также укрепляет мышцы и кости [4].

Главным событием в истории развития большого тенниса в Курской области стало открытие в 2021 году спортивной школы «Академия тенниса». На церемонии присутствовал президент Федерации тенниса России Шамиль Тарпищев. В связи с открытием профессиональной площадки все желающие получили возможность укрепить здоровье, попробовать позаниматься новым видом спорта с профессиональными тренерами, качественно провести досуг, получить знания о теннисе, его истории, умения и навыки теннисной игры.

Одним из ключевых событий в развитии тенниса в Курской области стало проведение ряда крупных турниров. В 2022 году в Курске был проведён открытый турнир «Кубок губернатора Курской области». В турнире приняли участие около 40 человек из разных городов России.

Также в последние годы в Курске проходят турниры для детей и молодёжи, что способствует привлечению новых любителей тенниса и развитию этого вида спорта в регионе.

В области проходят массовые теннисные мероприятия, приуроченные к Всемирному дню тенниса. В рамках этих мероприятий проводятся бесплатные мастер-классы для детей и взрослых, спортивные состязания.

В 2023 году АУ КО Академия тенниса совместно с РОО Федерацией тенниса провели турнир, посвящённый Всемирному дню Гражданской обороны. В турнире приняли участие 37 спортсменов.

В Курской области проводят теннисные соревнования среди ветеранов. Для любителей организуют турниры выходного дня, где каждый желающий может попробовать себя в роли профессионального спортсмена.

Большое внимание уделяется развитию тенниса среди детей и молодёжи. В детских спортивных школах области дети могут заниматься теннисом под руководством опытных тренеров. Юные спортсмены Курской академии тенниса показывают достойные результаты, лучшие входят в состав юниорской сборной России по теннису.

С другой стороны большой теннис имеет не такую популярность, как другие виды спорта, в связи с рядом проблем, таких, как отсутствие большого числа специализированных помещений и оборудования. Данные вопросы решаются благодаря возрастанию популярности тенниса: развивается инфраструктура, а вместе с ней и открытые возможности каждому желающему заняться данным видом спорта. И в будущем большой теннис будет приобретать всё большую популярность.

Таким образом, большой теннис получил широкое распространение в Курской области за последние 5 лет. Благодаря строительству новых кортов и проведению соревнований на разных уровнях, большой теннис стал доступен для большего числа жителей региона. Это способствует укреплению здоровья населения и развитию спортивного движения в Курской области.

Список литературы

1. Воронов, Н. А. Становление и развитие игры в большой теннис / Н. А. Воронов // Современные научные исследования и разработки. - 2018. - № 6(23). - С. 156-160.
2. Лымарь, Н. В. Зарождение тенниса / Н. В. Лымарь, Е. В. Чирикаева // Развитие современного образования: от теории к практике: Сборник материалов IV международной научно-практической конференции, Чебоксары, 19 марта 2018 года. - Чебоксары, 2018. - С. 240-241.
3. Иванов, В. Д. Большой теннис: история и современность / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2022. - Т. 7, № 3. - С. 18-23.
4. Иванов, В. Д. Большой теннис как вид спорта / В. Д. Иванов, Ю. С. Сухорукова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2020. - Т. 6, № 4. - С. 32-37.

РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ К МАССОВОМУ СПОРТУ ЧЕРЕЗ СОЗДАНИЕ ЭКСКУРСИОННЫХ МАРШРУТОВ ПО СПОРТИВНЫМ ОБЪЕКТАМ ГОРОДА КУРСКА

*Крыгина Мария Владимировна, студент
(e-mail: mariakrygina66@gmail.com)*

*Борсук Татьяна Владимировна, доцент
(e-mail: dena72j1@gmail.com)*

Курский государственный аграрный университет, Курск, Россия

Статья посвящена идее создания экскурсионных маршрутов для детей и молодежи, как одному из способов привлечения их внимания к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: массовый спорт, здоровый образ жизни, экскурсионный маршрут, спортивный объект.

Здоровый образ жизни и массовый спорт являются общечеловеческими ценностями в современном мире. Привитие культуры здоровья и привлечение к занятиям спортом – задача государственного масштаба, которую можно решать, основываясь на знании истории спорта конкретного региона и используя имеющиеся спортивные объекты [4]. Например, курскому краю есть чем гордиться в сфере спортивных достижений. Но далеко не каждый курянин может сразу назвать земляков – известных спортсменов. Популяризация массового спорта должна основываться и на знании исторических фактов курского спорта, и на воспитании чувства гордости и уважения к известным спортсменам-курянам.

Сейчас в Курской области уделяется большое внимание развитию внутреннего туризма. Выделяются значительные средства на повышение туристической привлекательности нашего региона. Создаются всё новые и новые маршруты

для автобусных и пеших туров, развивается железнодорожный туризм. Поэтому, логичным бы смотрелась разработка экскурсионного маршрута, посвященного истории курского спорта с привязкой к основным спортивным объектам города.

Какие же значимые спортивные объекты можно включить в маршрут, посвященный спортивным достижениям курян? Начнем со «Спортивной школы олимпийского резерва по фехтованию им. И.М. Мавлютова», расположенной на улице Советской города Курска. Фехтование – это вид спорта, который очень успешно развивается в нашей области. Всем известно имя легендарной рапиристки Евгении Ламоновой, уроженки города Курчатова Курской области, которая попала в олимпийскую команду в Пекин в 2008 году в последний момент [1]. В личных состязаниях Евгения стала единственной из трех россиянок, кто пробились в 1/4 финала, где уступила очень опытной итальянской спортсменке Маргарите Гранбасси. Наша четверка в составе Евгении Ламоновой, Светланы Бойко, Виктории Никишиной и Аиды Шанаевой в 1/4 финала выиграла у Египта со счетом 45:23. Конечно, самым решающим стал полуфинал с итальянской женской командой, где для выявления победителя потребовался дополнительный укол при равном счете 21:21. Он остался за россиянками. В поединке за «золото олимпиады» с американскими рапиристками равная борьба была лишь в первых поединках. Вскоре российская команда разгромила соперниц со счетом 28:11. Уже после финала со сборной США Евгения Ламонова скажет, что наиболее важной и сложной была победа в полуфинале над итальянками.

На Олимпиаду 2016 в Бразилию отправились уже три представителя Курской области: рапиристы Дмитрий Жеребченко, Инна Дериглазова и известный тренер и основоположник Курчатовской школы фехтования Ильдар Мавлютов. В бразильском финале личного турнира российская рапиристка, уроженка города Курчатова и выпускница Юго-Западного государственного университета, Инна Дериглазова победила итальянку со счетом 12:11 и стала обладательницей золотой медали. Эта победа Курской спортсменки стала первой для нашей страны в индивидуальных соревнованиях рапиристок за всю историю Олимпиад. Традиции титулованных спортсменов продолжают юные мальчишки и девчонки, которые занимаются в школе фехтования. Надеемся, что они смогут совершить новые олимпийские победы в фехтовании.

Следующим объектом экскурсионного маршрута может стать самый большой стадион города Курска «Трудовые резервы» и интересная история из прошлого про велосипед. Легендарный великий спортсмен Валерий Андреевич Чаплыгин – первый в истории курского спорта олимпийский чемпион, велогонщик родился в Курске. Он чемпион летних Олимпийских игр 1976 года в Монреале, чемпион мира 1977 года, серебряный призёр чемпионатов мира 1974 и 1975 годов, чемпион СССР (1976, 1977), победитель Велогонок мира (1975, 1977, 1980). Валерий Чаплыгин является кавалером ордена «Знак Почёта» (1976). Кроме этого, Валерий Андреевич – почётный гражданин города Курска, был участником курской эстафеты Олимпийского огня в честь Олимпийских игр в Сочи – 2014.

Валерий Андреевич уникален: он единственный в области человек, обладающий двумя высшими званиями – заслуженного мастера спорта СССР и за-

служенного тренера СССР. Однажды в интервью для газеты «Курские известия» Валерий Андреевич Чаплыгин рассказал о своем интересном пути в велоспорт [2]. По словам Чаплыгина, велосипед был с ним с детства, начиная с трёхколёсного. В сентябре 1964 года на тренировку совершенно случайно позвал его товарищ. Буквально на первом занятии на трассе в сторону Фатежа Валерий вышел на первую позицию. Таким образом и задержался в велосипедном спорте. Подобные повороты в судьбе обычного человека и бесконечные трудолюбие и упорство дали возможность стать ему легендой спорта! Стадион «Трудовые Резервы» - это знаковое место, с историей которого связаны успехи и в легкой атлетике нашего региона, и в футболе курского края. Его стены хранят много интересных историй из жизни курян-спортсменов, которые могут стать прекрасным образцом для подражания молодому поколению.

Город Курск является родиной детско-юношеского картинга. В течение нескольких десятилетий, начиная с 1950-х годов, этот вид спорта достаточно успешно развивался и приобрел очень большую популярность среди горожан. Еще одно знаковое место – школа картинга на улице Литовской открывалась только для занятий картингистов. Начиная с 2006 года, в школе появилось отделение «Велоспорт», а с 2011 стали набирать группы направления «Автоспорт». В спортивной школе «Картинг» готовят команды, которые достойно представляют Курскую область на картинговых соревнованиях, различных соревнованиях по велоспорту (маунтинбайк, шоссейно-кольцевые гонки), автокроссу, ралли-кроссу.

Известный гонщик – легенда Курского края – Николай Карамышев занимается автомобильным спортом и с 2008 года представляет Россию на международных соревнованиях. В 2011 году ему пришлось перенести тяжёлую травму, но спортсмен все-таки вернулся в большой спорт. Николай Карамышев стал первым в истории СССР и новой России чемпионом Европы в кольцевых автогонках. Международные и всероссийские соревнования, большие победы и уверенный красивый пилотаж – это лишь видимая часть жизни курского гонщика, за которыми стоят бесконечные изнурительные тренировки, тысячи и тысячи километров трассы при любой погоде. Автоспорт в Курске не просто существует, но и успешно развивается благодаря таким спортсменам, как Николай Карамышев.

Игра в баскетбол в настоящее время стала визитной карточкой Курской области. История становления началась в 1994 году, когда в областном центре была создана женская баскетбольная команда «Светлана» [3]. Позже, через три года, «Светлана» перешла к правоохранительным органам региона и сменила название на «Динамо», под которым Курский женский баскетбольный клуб выступает и в настоящие дни. В 2002 году в составе «Динамо» произошло интересное событие: впервые в команде появились легионерки из дальнего зарубежья — американская разыгрывающая Маймети Столуорт и центровая Олаунми Огунсола из Нигерии. Спустя десятилетие, благодаря упорным тренировкам курское «Динамо» вписало свое имя в историю европейского баскетбола. Команда «бело-синих», как называют их в народе, прошла тернистый путь от не-

известного новичка к главному фавориту Кубка Европы. Курские «динамовки» в финальном матче обыграли команду из Турции и стали обладателем почетного трофея. В 2017 году были лучшей командой в самом престижном турнире — Евролиге. Матчи баскетбольного клуба «Динамо» всегда зрелищны, и зал на каждой игре полон болельщиков.

Свои баскетбольные матчи клуб проводит в спортивно-концертном комплексе на улице Энгельса нашего города. СКК является базой для СДЮСШОР «Динамо» (баскетбол), СДЮСШОР «Урожай» (бокс и тяжелая атлетика), центра спортивной медицины. Его строительство осуществлялось около 4-х лет в рамках реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015г.г.», вмещает 4 000 зрителей. Спортивно-концертный комплекс рассчитан на систематически организованные оздоровительные занятия и проведение активного досуга всех социальных и возрастных групп населения (фитнес, аэробика), в дальнейшем там запланировано размещение музея спорта.

Предложенные спортивные объекты города Курска и обозначенные вехи истории курского спорта без сомнения заинтересуют разные возрастные категории подрастающего поколения. Разработка новых экскурсионных маршрутов позволит всем погрузиться в спортивную атмосферу города Курска и ознакомиться с его спортивной инфраструктурой, что будет способствовать возрастанию интереса к массовому спорту и здоровому образу жизни. Курский спорт, курский характер – благодатная почва и для воспитания нравственно-патриотических качеств у подрастающей молодежи.

Список литературы

1. <https://dddkursk.ru/number/723/sport/001660/>
2. <https://sport.rambler.ru/other/40024430-kak-legendarnyy-velogonschik-dzyudoistom-stal/>
3. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Динамо_\(баскетбольный_клуб,_Курск\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Динамо_(баскетбольный_клуб,_Курск))
4. Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Физическая культура и спорт как социально-культурный феномен // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. №4(30). С. 137-141.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

*Кудряшова Мария Андреевна, студент
(e-mail: mashka200535@gmail.com)*

*Сырова Ирина Николаевна, ст. преподаватель ОУКФВУС
(e-mail: in_syrova@mail.ru)*

*Салахова Наталья Олеговна, ст. преподаватель ОУКФВУС
(e-mail: Natalia.diz@mail.ru)*

Казанский федеральный университет, Казань, Россия

В данной статье рассматривается значимость физической деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Основной упор делается на необходимость адаптации физической культуры к индивидуальным потребностям и возможностям данных категорий учащихся.

Ключевые слова. Физическое воспитание, ограниченные возможности здоровья, адаптивные упражнения, инклюзивное физическое воспитание, развитие инфраструктуры, обучение специалистов, популяризация, адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, социальная интеграция, физическое здоровье, индивидуальные особенности, специальная подготовка, спортивные объекты, качество жизни.

Физическое воспитание играет важную роль в гармоничном развитии физического и психологического здоровья людей с ограниченными возможностями и инвалидностью. Особое внимание к индивидуальным особенностям каждого ученика и создание условий, способствующих их интересу к занятиям физической культурой, являются приоритетными задачами.

Физическая культура играет крайне важную роль в жизни каждого человека, независимо от его физических способностей. Для обучающихся с ограниченными возможностями это имеет особое значение. Физические упражнения помогают им улучшать координацию движений, развивать моторику и укреплять мышцы. Это особенно важно для тех, кто имеет ограничения в подвижности.

Кроме того, занятия физкультурой способствуют улучшению самочувствия и повышению уровня энергии. Они помогают улучшить настроение, снизить уровень стресса и улучшить качество сна. Для обучающихся с ограниченными возможностями, которые могут столкнуться с большими трудностями в повседневной жизни, это особенно важно.

Физкультура также способствует социализации обучающихся с ограниченными возможностями. Занятия спортом могут быть отличной возможностью для них завести новых друзей, повысить уверенность в себе и улучшить коммуникативные навыки. Это помогает им чувствовать себя более уверенно и успешно в обществе.

Таким образом, физкультура имеет огромное значение для обучающихся с ограниченными возможностями. Она помогает им улучшить физическое состоя-

ние, повысить самооценку и стать частью общества. Поэтому важно поощрять и поддерживать их в занятиях спортом и физическими упражнениями для полноценного развития и улучшения качества жизни.

Специализированные программы по физическому воспитанию должны быть нацелены на учёт личных потребностей, возможностей и предпочтений учащихся с ограничениями. Они могут включать разнообразные адаптированные упражнения, игровые формы активности и спортивные мероприятия, которые направлены на укрепление координации, мышечной силы и гибкости, а также повышение выносливости.

Важно также обеспечить доступность спортивных объектов и оборудования для этих учащихся, а также качественную подготовку тренеров и преподавателей, работающих с ними.

Занятия физической культурой повышают уровень социальной интеграции для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, способствуют улучшению физического состояния и самооценки, и стимулируют развитие независимости и социальных навыков.

Перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья включают несколько ключевых аспектов и задач:

1. Интеграция в общество: Основопологающей задачей развития адаптивного спорта и физкультуры является обеспечение социальной интеграции людей с инвалидностью через участие в спортивных соревнованиях и регулярные физкультурные занятия.

2. Развитие инфраструктуры: Улучшение и адаптация спортивных объектов к потребностям людей с особыми нуждами является важным шагом к обеспечению их доступности и комфорта при занятиях спортом и поддержании активного образа жизни.

3. Обучение специалистов: Приоритетным является развитие образовательных программ и курсов подготовки профессионалов в области адаптивной физкультуры и спорта, чтобы обеспечивать качественное обслуживание и поддержку людям с ограничениями в движении.

4. Повышение информированности: Необходимо активизировать информационную кампанию о важности и возможностях адаптивного спорта, в том числе через медийные и образовательные платформы, а также через проведение социокультурных мероприятий.

Эти стратегические направления и цели способствуют развитию адаптивной физической культуры и спорта, что в свою очередь позитивно сказывается на социализации людей с инвалидностью и улучшает качество их жизни.

В заключение, необходимо отметить, что физическая деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов имеет высокую актуальность в современном обществе. Разработка инклюзивных подходов в физической культуре является неотъемлемой частью формирования равных возможностей для всех в области физической активности и спорта.

Список литературы

1. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учётом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта. Методические рекомендации разработаны в соответствии с техническим заданием к Государственному контракту от 27 августа 2013 года № 299 «Научная концепция развития адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учётом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта». <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70487836/#ixzz4TSIgEnje>

2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с.

5. Куценко Г. И., Новиков Ю.В. «Книга о здоровом образе жизни», М., 1994г.

3 секция, Кудряшова Мария Андреевна (e-mail:mashka200535@gmail.com), Сырова Ирина Николаевна (e-mail:in_syrova@mail.ru), Салахова Наталья Олеговна (e-mail:Natalia.diz@mail.ru)

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА УЛУЧШЕНИЕ СНА И СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Куляшова Екатерина Сергеевна, студент

(e-mail: kalya.kulyashova@bk.ru)

Семерханова Наиля Фаттаховна, доцент к.ф.к.о.и.с.

(e-mail: nailya_se@mail.ru)

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа, Россия

Статья посвящена исследованию влияния физической активности на качество сна и уровень тревожности. Рассматриваются механизмы, через которые физическая активность влияет на психическое здоровье, включая выработку эндорфинов. Эта статья поможет читателям понять важность физической активности для поддержания здоровья и налаживания гармоничных отношений между телом и разумом.

Ключевые слова: физическая активность, улучшение сна, снижение тревожности, психическое здоровье, эндорфины, физические упражнения, стабильный сон, психоэмоциональное состояние, самочувствие.

Введение

Физическая активность имеет огромное значение для нашего физического и психического здоровья. Она способствует улучшению общего самочувствия, повышению энергии и улучшению физической формы. Но кроме всего этого, регулярные тренировки могут оказать значительное воздействие на качество нашего сна и уровень тревожности [2].

Качественный сон играет важную роль в нашем общем здоровье и благополучии. Он не только влияет на физическое состояние организма, но и имеет огромное значение для психического здоровья. Недостаток сна может привести к различным проблемам, включая ухудшение концентрации, памяти, настроения, а также усиление тревожности.

Тревожность, в свою очередь, является одним из распространенных психологических состояний, которое может серьезно повлиять на качество жизни человека. Постоянный стресс, беспокойство, переживания могут вызвать беспокойство, неуверенность, панические атаки и другие негативные эмоциональные реакции.

В данной статье я рассмотрю, как физическая активность способствует улучшению сна и снижению уровня тревожности.

Физическая активность и ее роль в улучшении сна

Во-первых, физическая активность помогает устранить излишнюю энергию и стресс, что способствует лучшему расслаблению и засыпанию. Упражнения также помогают регулировать циркадные ритмы организма, что улучшает качество сна и способствует более глубокому и продолжительному сну.

Во-вторых, улучшение физической формы благоприятно влияет на общее самочувствие и здоровье, что также может провоцировать лучшее качество сна. Физическая активность также снижает риск развития различных заболеваний, таких как недуги сердца, диабет и ожирение, которые могут негативно сказываться на сне [3].

Физическая активность является одним из наиболее эффективных способов борьбы с бессонницей и частыми пробуждениями во время ночного сна. Вот несколько способов, как спорт может помочь справиться с этими проблемами:

1. Улучшение физической формы: Регулярные тренировки помогают улучшить физическую форму и общее здоровье, что, в свою очередь, может способствовать лучшему качеству сна [3].

2. Расслабление и снятие стресса: Физическая активность помогает расслабиться и снять стресс, что является одной из главных причин бессонницы и пробуждений [4].

3. Привитие режима: Регулярные тренировки способствуют привитию режима и улучшению сонных циклов организма, что помогает установить стабильный график сна и бодрствования.

Физическая активность как способ снижения уровня тревожности

Спорт имеет значительное влияние на психическое состояние человека. Вот несколько способов, как спорт может положительно повлиять на состояние психики:

1. Улучшение настроения: Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, гормонов радости, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса и тревожности.

2. Улучшение самооценки и уверенности: Регулярные тренировки помогают улучшить физическую форму и общее здоровье, что способствует повышению самооценки и уверенности в себе.

3. Снижение уровня стресса и тревожности: Физическая активность является эффективным способом справляться со стрессом и тревожностью.

Среди студентов 3 курса Башкирского государственного аграрного университета факультета Биотехнологий и ветеринарной медицины было проведено тестирование на тему «физическая активность и ее влияние на улучшение сна и снижение тревожности», участвовало 75 человек. Результаты следующие:

1) Среди опрошенных 57% занимаются физической активностью 2 раза в неделю, 28,6% более 3 раз, лишь 7,1% занимаются 1 раз, либо не занимаются вообще.

2) Положительное влияние физической активности на качество сна и уровень тревожности ощущают 71,4% опрошенных.

3) 92,9% опрошенных студентов считают важным включать физическую активность в свой регулярный режим для поддержания психического и эмоционального здоровья.

4) 78,6% студентов чувствуют, что физическая активность помогает справиться с тревожностью и улучшать настроение.

5) В тестировании участвовало 78,6% девушек, 21,4% парней.

Заключение

Таким образом, физическая активность имеет множество положительных эффектов не только на физическое, но и на психическое здоровье. Регулярные тренировки помогают стабилизировать сон, снижают тревожность и стресс, улучшают настроение и общее самочувствие.

Призываем вас поддерживать активный образ жизни, включать физическую активность в повседневную жизнь.

Не откладывайте заботу о себе на потом - начните прямо сейчас!

Список литературы

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе координационных видов двигательной активности : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурашова [и др.]. — Москва : МПГУ, 2022. — 208 с.

2. Гарник, В.С. Влияние физической активности человека на его психическое состояние / В. С. Гарник, Н. Н. Бумарскова // Культура физическая и здоровье. — 2022. — № 4. — С. 151-155

3. Аглиуллина, Е.И. Значение двигательной активности для сохранения здоровья / Е. И. Аглиуллина, Н. Ф. Семерханова // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — 2022. — № 2(спецвыпуск). — С. 22-26.

4. Семерханова, Н.Ф. Положительное влияние физических упражнений и спорта на психическое состояние людей в стрессе и после болезней / Н. Ф. Семерханова, Н. В. Шолина, Д. В. Ступникова // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — 2022. — № 2(спецвыпуск). — С. 356-361.

5. Халитов, А.Н. Влияние физической культуры и спорта на стресс человека / А. Н. Халитов, Н. С. Яунаева, А. Н. Хасанов // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — 2022. — № 2(спецвыпуск). — С. 389-391.

ПОЯВЛЕНИЕ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА, ЕГО РАЗВИТИЕ В РОССИИ

Кучерявых Александра Александровна, преподаватель

(e-mail: aleksandra-g@yandex.ru)

Пожидова Екатерина Петровна, студент

(e-mail: katty-pozhidaeva@inbox.ru)

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

Фиджитал-спорт - инновационное направление в сфере спорта, в рамках которого осуществляется соединение физических и цифровых активностей в спорте. Официально признан в России 31 января 2023 года.

Ключевые слова: значение, правила, новый, появление, развитие, популяризация.

Фиджитал-спорт — это комбинация физических упражнений и компьютерных игр. В Российской Федерации он является самостоятельным видом спорта.

Для таких игр нужна команда. Сначала участники проверяют, кто сильнее в компьютерном симуляторе, а затем матч переходит в реальность. Важно: обе части состязания равноправны. Важно: обе части состязания равноправны. Для разных направлений фиджитал-спорта используются игры такие как: фиджитал-футбол (FIFA + футзал), фиджитал-баскетбол (NBA2K + стритбол), фиджитал-хоккей (NHL + хоккей 3x3), фиджитал-гонки (Assetto Corsa + гонки на картингах), фиджитал-единоборства (Mortal Komбат 11 + ММА). На практике это работает так. Например, футбольная команда играет первый тайм в FIFA, а второй — на поле. При этом все забитые мячи кибер и классического матча в суммируются. Спортивные единоборства для команд тоже легко проводятся в формате фиджитал. В качестве цифровой части подойдет, к примеру, Mortal Combat[1]. Правила можно организовать так:

1) Проводится жеребьевка до начала турнира.

2) Каждый боец из команды играет один матч в Mortal Komбат и один реальный бой с тем же оппонентом.

3) Игра в Mortal Komбат длится до 2 побед, то есть максимум 3 раунда.

4) Реальный поединок проходит в формате 3 раунда по 3 минуты

После победы TeamSpirit на крупнейшем мировом турнире по Dota 2 – TheInternational в 2021 году, тогда российская команда получила рекордный для киберспорта единоразовый выигрыш – \$18,2 млн. После этого заместитель председателя правительства Дмитрий Чернышенко объявил о проведении «Игр будущего» в 2024 году.

В январе 2023 года в России фиджитал-спорт был официально признан как новый вид спорта, который сочетает состязания в игровом виде и классический спорт.

В этом виде спорта уже имеется опыт участия международного сообщества в фиджитал-играх в Казани в различных дисциплинах. Развивается быстро, так как хорошо поддерживают на государственном уровне. И грамотная команда у

руля Всероссийской Федерации фиджитал спорта делает все, чтобы вид спорта набирал обороты. Пока все получается.

Воспринимается фиджитал-спорт по-разному. Игроки и команды высочайшего уровня иногда не принимают в подобном участия. Но для полупрофессиональных игроков это создает огромный плацдарм. Он популярен среди детей и подростков от 12 лет. При этом он отвечает на классический запрос родителей: «Чтобы не сидел за компьютером». В фиджитал посидеть не получится [1].

По словам директора департамента коммуникаций, молодежных и социальных проектов "Игр будущего" Кристины Колесниковой, 1,5 млн человек от 16 до 24 лет познакомились с фиджитал-спортом. Они смогли попробовать, почувствовать в шоу-матчах, практической части фиджитал-урока.

Первые «Игры будущего» пройдут с 23 февраля по 3 марта 2024 года в Казани, они будут проводиться по новым дисциплинам с использованием современных технологий, цифровой среды и физической активности. Формат соревнований подразумевает использование последних разработок в области киберспорта, робототехники, дополненной и виртуальной реальности, информационных технологий и искусственного интеллекта. Призовой фонд соревнований составит \$25 млн.

В сентябре начнется обучение по программе магистратуры "Управление в фиджитал-спорте" в университете "Синегерия", запустятся несколько программ дополнительно профессионального образования по этому направлению в разных вузах страны. Фиджитал-стримеров начнут обучать в Санкт-Петербурге маленькими потоками по 10 человек. Для начала обучения по этим профессиям команда "Игр будущего" привлекла практиков - людей которые занимаются стримингом и помогали тестировать игры.[1]

Список литературы

1. Аверин А.В., Иванова Ю.О., Яковлев А.В. Рекомендации по развитию индустрии киберспорта в России как одного из способов сохранения и развития человеческого потенциала // Вестник Алтайской академии экономики и права. - № 12-2. - 2021. - С. 223-230.

УДК 796.8

**АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПОВОРОТОВ
И ПЕДАЛИРОВАНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ШОССЕ
С ОБЩИМ СТАРТОМ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ**

*Лукичев Денис Васильевич, к.п.н., старший преподаватель
Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург*

В ходе исследования проведен анализ техники прохождения поворотов и педалирования в соревнованиях по шоссе с общим стартом в велосипедном спорте. Выяснено, что при прохождении крутых поворотов выгоднее проходить на самой малой скорости и по наименьшей дуге. Важно правильно оценить скорость вхождения в поворот перенести центр тяжести тела в сторону закругления. Доказано, что при преодолении крутых подъемов велосипедисты применяют способ «танцовщица», при котором велосипедист встает с седла и переносит туловище вперед.

Ключевые слова: велосипедный спорт, прохождение поворотов, техника педалирования, гонки с общим стартом.

Введение. Прохождение поворотов и педалирования в соревнованиях по шоссе с общим стартом в велосипедном спорте является важной частью технической подготовки квалифицированного велосипедиста. Лучшие велосипедисты мира постоянно совершенствуют свою технику и тренировочные методики, поэтому важным этапом развития велосипедного спорта является поиск новых технических элементов и научных подходов [4-8]. Направлением нашего исследования является анализ техники прохождения поворотов и педалирования на подъемах способом «танцовщица» [1-3, 10].

Основные положения. В соревнованиях по шоссе с общим стартом могут встретиться крутые повороты под прямым и даже острым углом. Так, например, при развороте на 180 градусов группа велосипедистов, подходя к повороту и затормозив велосипеды, часть велосипедистов подъезжает к повороту с большей скоростью, чем их противники, поэтому приходится сделать поворот по большей кривой [9].

С другой стороны, снижение скорости дает возможность сделать поворот по наименьшей кривой и в дальнейшем обойти велосипедистов, которые до поворота могли быть впереди него. Таким образом крутой поворот выгоднее проходить на самой малой скорости и по наименьшей дуге. Это безопасней и эффективней. Для этого надо перед самым поворотом затормозить до минимальной скорости. Велосипедисты, которые пытаются проходить крутой поворот на значительной скорости, или падают при этом или их «выносит» в сторону, противоположную повороту.

Для достижения высоких результатов в горных шоссейных гонках большое значение имеет умение правильно проходить повороты, по возможности не снижая скорости. Для правильного прохождения кривых необходимо прежде всего оценить, с какой скоростью можно пройти данный поворот. При подходе к

повороту надо отойти в сторону, противоположную закруглению. Затем «положить» велосипед в сторону поворота, предварительно перенеся центр тяжести тела в сторону закругления. Для этого надо отклонить колено и плечи в сторону поворота. В зависимости от скорости движения велосипедиста и крутизны закругления дороги следует в меньшей или большей степени выносить центр тяжести тела (отклонение колена и плеч) в сторону поворота и затем перейти на свободный ход. После этого стараться пройти поворот как можно ближе к бровке. Надо стремиться к тому, чтобы велосипед не «вынесло» в сторону, противоположную повороту.

При прохождении поворота следует помнить, что торможение на повороте, особенно задним тормозом, очень опасно и может послужить причиной падения велосипедиста. Тормозить можно только тогда, когда велосипедист идет по прямому участку дороги. В крайнем случае можно слегка подтормаживать передним тормозом. Ни в коем случае не следует на поворотах отклонять корпус в сторону, противоположную повороту. При выходе из поворота можно продолжать педалирование.

Практика показывает, что при преодолении крутых подъемов велосипедисты применяют способ «танцовщица». Велосипедист встает с седла и переносит туловище вперед. Руки находятся на верхней части руля возле тормозных ручек. Туловище выпрямлено. Руки в зависимости от его перемещения сгибаются в локтях в большей или меньшей степени. Цикл работы начинается с преодоления верхней мертвой точки. Велосипедист, разгибая ногу в коленном суставе, тянет педаль вперед. Основной нажим на педаль начинается, когда велосипедист тяжестью своего тела придает поступательное движение велосипеду. Одновременно разгибается голень и бедро — этим усиливается нажим на педаль. В нижней мертвой точке нога почти полностью выпрямлена. В это время основные мышцы передней поверхности бедра расслаблены. Движение велосипеда поддерживается за счет перенесения туловища на правую ногу. Левая нога при подъеме педали вверх либо расслаблена, либо активно работает, сгибаясь в коленном и тазобедренном суставах. При работе способом «танцовщица» важно полностью использовать вес тела, перенося его с одной ноги на другую. Ноги в нижней мертвой точке должны выпрямляться.

Велосипедист использует собственный вес тела для усиления давления ноги на педали. Сдвинув педаль с верхней мертвой точки, велосипедист получает возможность переместить тело на рабочую левую ногу. В последующих кадрах велосипедист возвращает тело в исходное положение.

При работе способом «танцовщица» велосипедист, перемещая тело на рабочую ногу, одновременно отклоняет велосипед в обратную сторону. Центр тяжести велосипедиста в каждый из этих моментов как бы проектируется через рабочую ногу на след колес. Руки велосипедиста работают активно. В момент нажима на педаль одной ноги (например, левой) левая рука тянет руль вверх (на себя). Правая рука, наоборот, отжимает руль вниз. Этим создается устойчивость велосипеда.

Следует заметить, что излишний наклон машины в сторону вреден, так же, как и чрезмерное раскачивание плеч из стороны в сторону, особенно без перенесения всего тела вправо и влево. При работе «танцовщицей» на продолжительных подъемах не следует много работать вкруговую — это быстро утомит велосипедиста. При затяжных подъемах рекомендуется чередовать работу способом «танцовщица» с работой в «седле».

ВЫВОД. Таким образом техники прохождения поворотов и педалирования в соревнованиях по шоссе с общим стартом в велосипедном спорте требуют высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. При прохождении крутых поворотов выгоднее проходить на самой малой скорости и по наименьшей дуге. Важно правильно оценить скорость вхождения в поворот перенести центр тяжести тела в сторону закругления. Доказано, что при преодолении крутых подъемов велосипедисты применяют способ «танцовщица», при котором велосипедист встает с седла и переносит туловище вперед.

Список литературы

1. Анализ технико-тактических действий в соревновательных поединках по рукопашному бою / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, Е. А. Пронин, В. Н. Максимов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 10. – С. 70-77. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-10-70-77. – EDN BYWWMW.
2. Давиденко, И. А. Исторические аспекты, перспективы и тенденции развития смешанных видов единоборств / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, А. А. Ленин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 69-72. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p69-73. – EDN RBOAQC.
3. Давиденко, И. А. Модель подготовки спортсменов боевого самбо с использованием комбинаций ударной и борцовской техники с разной дистанции / И. А. Давиденко // Современные тенденции развития физической культуры и спорта : Статьи Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 12–14 января 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2021. – С. 54-59. – EDN DUEEBT.
4. Давиденко, И. А. Средства и методы подготовки высококвалифицированных спортсменов в боевом самбо / И. А. Давиденко, А. Э. Болотин // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : Материалы Международной научно-практической конференции, Омск, 29–30 апреля 2021 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2021. – С. 147-154. – EDN EYIFCY.
5. К вопросу о влиянии физической культуры на восстановление после травм позвоночного столба при занятиях гиревым спортом / Е. А. Пронин, И. А. Давиденко, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 395-398. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p395-399. – EDN NDPJQK.
6. Миронов, В. В. Особенности проведения занятий по физической подготовке с использованием средств психологического воздействия / В. В. Миронов, В. И. Горобец, И. А. Давиденко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 10. – С. 34-40. – DOI 10.24412/2305-8404-2021-10-34-40. – EDN ADOJCF.
7. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 666-670. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p666-670. – EDN KYFZPA.
8. Пронин, Е. А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учетом соматотипа: автореферат диссертации на соискание ученой степени кан-

дидата педагогических наук / Пронин Евгений Анатольевич. – Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2022. – 24 с.

9. Факторы, определяющие необходимость использования средств физической подготовки для эффективной боевой деятельности артиллеристов / А. Р. Труль, Е. В. Мельников, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12(154). – С. 290-293. – EDN YLMGCL.

10. Assessing the efficacy of an experimental strength and conditioning program for professional mixed martial arts athletes / I. Davidenko, A. Bolotin, E. Pronin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 1. – P. 36-43. – DOI 10.7752/jpes.2024.01005.

УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО У СТУДЕНТОВ

*Майдокينا Людмила Геннадьевна, к.психол.н., доцент
(e-mail: lyda_maydokina84@mail.ru)*

*Майдокин Василий Владимирович, старший преподаватель
(e-mail: maydokin_vv@mail.ru)*

*Пьянзова Елена Геннадьевна, старший преподаватель
(e-mail: eg-pyanzova@rambler.ru)*

*Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва,
Саранск, Россия*

Статья посвящена исследованию мотивации к сдаче норм ГТО у студентов. В ней обосновывается важность организации двигательной активности студентов. Авторами описаны результаты проведенного исследования, сформулированы выводы.

Ключевые слова: мотивация, мотив, интерес, двигательная активность, студенты, нормы ГТО, физическая культура.

В настоящее время наблюдается усиленный интерес к повышению двигательной активности молодежи. Об этом декларируется в официальных документах страны и документах образовательных организаций. Для этого создаются необходимые условия в виде открытия спортивных площадок, реализации различных национальных проектов, доступа молодежи к объектам спортивной инфраструктуры.

Особое значение имеет организация двигательной активности студенческой молодежи в условиях вуза. Одним из таких направлений является сдача норм ГТО, поскольку ГТО по праву считается составной частью отечественной системы физического воспитания.

Нами проведено исследование, цель которого изучить мотивацию к сдаче норм ГТО у студентов. В процессе исследования использовалась анкета. Всего в анкетировании приняли участие 104 студента в возрасте 18-20 лет. Остановимся подробнее на ответах студентов.

На вопрос «Знаете ли Вы, что такое Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?» значительная часть респондентов (81,7 %) ответили, что знают об этом, 11,5 % опрошенных ответили, что частично владеют ин-

формацией и 6,8 % обучающихся ответили, что не знают что такое Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

На следующий вопрос «Принимали ли Вы участие в сдаче норм ГТО?» большинство студентов – 56,7 % ответили, что не принимали участие в сдаче норм ГТО, 34,4 % опрошенных ответили, что принимали участие в таком мероприятии и 8,7 % обучающихся ответили, что не принимали участие по состоянию здоровья.

На вопрос «Знаете ли Вы, какие нормы входят в комплекс сдачи ГТО?» большинство студентов, принявших участие в анкетировании – 51 % ответили, что знают, какие нормы входят в комплекс сдачи ГТО, 35,6 % владеют информацией частично, 13,5 % обучающихся ответили, что не знают, какие нормы входят в комплекс сдачи ГТО.

На следующий вопрос «Оповещали ли Вас преподаватели, где и когда модно сдать нормы ГТО?» большинство студентов – 76 % ответили, что их оповещали о данной информации, 24 % опрошенных ответили, что данной информации не было.

На вопрос «Хотели бы Вы принять участие в сдаче норм ГТО?» большинство студентов – 54,8 % ответили, что не хотели бы принять участие в сдаче норм ГТО, 24 % опрошенных ответили, что хотели бы принять участие в таком мероприятии и 21,2 % обучающихся ответили, что не хотели бы принимать участие в сдаче норм ГТО по состоянию здоровья.

На следующий вопрос «Для чего Вы хотели бы сдать нормы ГТО?» 63,5 % студентов ответили, что не хотели бы сдавать нормы ГТО, 17,3 % опрошенных ответили, что хотели бы сдать для личного самоутверждения, 12,5 % обучающихся хотели бы сдать нормы ГТО для того, чтобы улучшить свои показатели по физической подготовке, 5,8 % респондентов хотели бы сдать нормы ГТО для повышенной стипендии, 1% ответил, что хотел сдать нормы ГТО просто так.

На вопрос «Как Вы считаете, необходимо ли целенаправленно заниматься двигательной активностью, чтобы удачно сдать нормы ГТО?» большинство студентов, принявших участие в анкетировании – 26 % ответили, что скорее да, чем нет, по 25 % опрошенных ответили – да и обязательно, 12,5 % обучающихся ответили, что не обязательно целенаправленно заниматься двигательной активностью, чтобы удачно сдать нормы ГТО и 11,5 % студентов, принявших участие в исследовании ответили, что результат сдачи норм ГТО зависит от организма.

На следующий вопрос «Имеете ли Вы представление, как подготовиться к сдаче норм ГТО?» большинство студентов – 50 % ответили, что имеют представление о том, как подготовиться и успешно сдать нормы ГТО, 38,5 % опрошенных ответили, что частично владеют данной информацией и 11,5 % респондентов ответили, что не владеют необходимой информацией, как подготовиться к сдаче норм ГТО.

Таким образом, проведенное анкетирование показало, что большинство студентов не мотивировано к сдаче норм ГТО, однако владеют необходимой информацией, как подготовиться и успешно сдать испытания.

Е.А. Стеблецов с соавторами указывает, что «Важным является вопрос о мотивации к сдаче испытаний ВФСК ГТО. Студент, занимаясь физической культурой, имея к ней мотивированное отношение, проявляет максимум усилий и не нуждается во внешней мотивировке. Он осознает, что занятия физической культурой подготовка к сдаче ВФСК ГТО нужны, прежде всего, для него [2, с. 147].

Ю.А. Прокопчук с соавторами отмечает, что «Нужно сформировать положительный информационный фон для внедрения комплекса ГТО, сформировать ассоциации комплекса со здоровым образом жизни, с социально полезным делом, с элементами патриотического характера. Такой подход настроит студентов на планирование своей самостоятельной подготовки к сдаче нормативов» [1, с. 253].

Для поддержания интереса к двигательной активности студентов и сдаче норм ГТО предлагаем следующие рекомендации:

- учитывать полученные знаки отличия при начислении повышенных стипендий;
- публично распространять информацию о физкультурно-спортивных достижениях студента, что будет способствовать самоутверждению обучающихся и формированию положительного имиджа;
- организовывать условия для занятий массовыми видами спорта;
- развивать в вузе современные виды двигательной активности;
- через грантовую деятельность привлекать студентов к разработке и реализации физкультурно-спортивных проектов Росмолодёжь, что позволит мотивировать студенческую молодёжь к систематической двигательной активности.

Список литературы

1. Прокопчук Ю.А. Ценностно-мотивационное отношение студентов различных направлений подготовки к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Ю.А. Прокопчук, В.А. Чернышов, Л.А. Якимова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – №1. – С. 252-253.

2. Стеблецов Е.А. Мотивационная составляющая реализации ВФСК ГТО среди студентов / Е.А. Стеблецов, А.И. Бугаков, О.А. Григорьев, Д.В. Кузнецов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XIII международной научно-практической конференции, 25-26 апреля 2017 г. – Белгород, 2017. – С. 146-150.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ В КУРСКОМ КРАЕ В 1918-1940 ГГ.

Макеева Мария Витальевна, студент

Бахилова Анастасия Витальевна, студент

Аболонкова Юлия Николаевна, преподаватель

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматриваются вопросы кадрового обеспечения физкультурной работы.

Ключевые слова: физическая культура, спорт.

Тема нашей статьи в реалиях современного образовательного процесса актуальна по нескольким причинам. Во-первых, сегодня школы ищут новые пути отбора, подачи и контроля получаемых знаний, так как Болонская система изжила себя. Российские учёные считают, что, нужно обратить внимание на советскую школу, так как многие её выпускники имели успехи и рекорды. Во-вторых, в СССР в начале XX века кадровый вопрос, в том числе и в сфере физического воспитания, в образовательной среде всегда был на первом месте. Учительские и преподавательские кадры, отличались глубокими знаниями, но из-за нехватки в довоенный период учителей со специальным образованием, осложнялось дело физического воспитания. В-третьих, процесс перехода в новую систему образования как раньше, так и сейчас затруднён малым количеством профессионально подготовленных «первопроходцев». Несмотря на наличие в современной России вузов, выпускающих преподавателей физической культуры, не все выпускники хотят работать по специальности.

С приходом советской власти в Курской губернии органы народного образования начали восстановление образовательных учреждений. По состоянию на 1 января 1918 года, согласно справке комиссии ВЦИК о народном образовании о количестве дошкольных и культурно-просветительских учреждений, в Курском крае числилось 2471 начальная школа, 74 школы средних, 3 спортивные площадки. 14 февраля 1918 г. руководителями физкультурных организаций обсуждалась проблема обеспеченности школ Курска профессиональными учителями, а также материально-техническое положение спортивных организаций [1]. Так как органы образования Курска были связаны с деятельностью Всеобуча, то руководством для них служил проект перехода к милицейской системе, где указывалось, что физкультура в школах должна быть обязательным предметом не менее 6 часов в неделю, а спортивные кружки должны быть реорганизованы. Однако качество спортивного обучения Курска было плохим из-за кадровых проблем. Так спортивную работу в школах тормозило отсутствие учителей физкультуры. На 1 января 1920 г. физическая культура в школах преподавалась силами ротного участка в 16 школах с общим количеством учащихся в 1325 человек; в рабоче-крестьянском университете, где обучалось 220 человек, в детских домах с 298 детьми. Нехватка учителей составлял 270 человек [2]. Физкультурная работа в школах не проверялась. Подбор учителей физкультуры проходил

стихийно, что вело к снижению качества физкультурной работы. В большинстве школ учителями назначались преподаватели других дисциплин. В отдельных районах (М.-Архангельском, Щигровском) учителей физкультуры не было несколько лет или физкультуру преподавали другие учителя [3].

В 1923 г. ВСФК утвердил «Основные положения методики физического воспитания в школе» и указал на необходимость уроков физкультуры в каждой школе. Но это не принесло успеха, так как большинство учителей продолжали «вести занятия по методике, установленной ранее». Вопросы преподавания были рассмотрены на конференции учителей физической культуры в 1926 г. Был поднят вопрос о переподготовке кадров. Были организованы курсы по переподготовке инструкторов для младшей школы. В начале июля 1929 г. начались бесплатные курсы по подготовке сельских работников физкультуры, а также руководителей физкультурных кружков. Следует заметить, что Окроно начало проверять квалификацию учителей в 1928 г. [4]

Однако некоторые директора школ допускали замену физкультуры предметами или её отсутствие, поэтому отдел народного образования предложил всем Окружным отделам народного образования довести сетку часов, отводимых на физкультуру, в 1929-1930 году до полной нормы, установленной Наркомпросом. [5]

Решению кадровых проблем способствовали курсы повышения квалификации преподавателей по физкультуре. Участниками стали 50 работников школ и руководители детских садов. Знания слушателей курсов различными важными сведениями о физиологических возможностях детей школьного возраста, об их биологических особенностях и о многом другом. [6] Кроме того, программа курсов не ограничивалась одной теорией, участники также уделяли внимание практике, проводя упражнения, игры и т.п. На курсах присутствовал врач Курского Дома физкультуры, это подчеркивало значимость медицинского контроля во время занятий, так как в Курском крае с ним, на тот момент, складывалось неутешительное положение.

Состояние физкультурной работы в учебных заведениях Курского края было плачевным из-за недостатка учителей-профессионалов. Было выявлено множество нарушений. Учителя физкультуры не имели должного образования, безграмотно выстраивали занятия или вовсе отсутствовали на рабочем месте. Помимо дефицита людей существовали недостаток спортивного инвентаря, мячей и отсутствие врачебного контроля.

Курский Дом физической культуры (ДФК) работал в качестве учреждения вспомогательного значения по физическому воспитанию в школах города. Руководство школами ДФК осуществлял путем организации семинаров для инструкторов и педагогов. Проходили занятия по 19-часовой программе. А уже с апреля 1930 состоялись курсы для отрядов юных пионеров, где обучение прошли 44 человека в возрасте 13-16 лет [7].

Большое значение в развитии физической культуры Курского края играла местная печать. Так газета "Курская правда" 10 марта 1930 г. опубликовала заметку с названием "Физкультура в загоне". В ней говорилось, что отсутствие хоро-

шего руководства в физкультурной работе в учебных заведениях и на промышленных предприятиях привело к отсутствию материальных средств, так как большой минус физкультурных организаций состоит в их замкнутости, а новые формы работы предусматривают увязку физкультуры с общественностью [8].

В сентябре 1931 г. открылся техникум физической культуры.

С целью повышения квалификации учителей физкультуры в 1939 г. в Курск были приглашены преподаватели Харьковского института физкультуры. Однако, несмотря на все попытки повысить качество кадрового обеспечения физкультурной работы в школах Курского края, её постановка на 1940 г. велась слабо.

Результатом нехватки квалифицированных кадров и отсутствия должного внимания к делу физического воспитания со стороны ОБЛЮНО план по сдаче норм ГТО школьниками старших классов был выполнен на 80,7%, а БГТО на 36,4%. [9]

Таким образом, основные проблемы кадрового обеспечения были связаны с нехваткой учителей физкультуры, текучестью кадров, устаревшей методикой преподавания в школе.

Главным направлением в решении кадрового обеспечения физкультурной работы в школах Курского края в 1918-1940 годах являлась организация курсов повышения квалификации учителей физической культуры.

Список литературы

1. ГАКО Ф. Р-320. Оп. 1. Д.12. Л. 5.
2. ГАКО Ф. Р-117. Д.8. Л. 4.
3. ГАКО Ф. Р - 724. Оп.1. Д.1. Л.1.
4. ГАКО Ф. Р - 724. Оп.1. Д.1. Л.1.
5. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 530. Л. 19.
6. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 530. Л. 19.
7. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 530. Л. 19.
8. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 165. Л. 38
9. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 165. Л. 3.
10. Токарева, С. В. Коррекционно-оздоровительная работа в школе и методика подготовки будущих учителей физической культуры к ее проведению / С. В. Токарева // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2015. – № 8. – С. 196-200. – EDN UDR1XX.
11. Ковалева, К. А. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни молодежи в социокультурном аспекте / К. А. Ковалева, С. В. Токарева // Будущее науки -2020 : сборник научных статей 8-й Международной молодежной научной конференции: в 5 томах, Курск, 21–22 апреля 2020 года. Том 2. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 53-56. – EDN GAMTRO.
12. Токарева, С. В. Место подвижных игр в контексте реализации инклюзивного подхода в обучении младших школьников / С. В. Токарева // Здоровье для всех : Материалы VII международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию факультета организации здорового образа жизни, Пинск, 18–19 мая 2017 года / Редколлегия: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: Полесский государственный университет, 2017. – С. 245-248. – EDN ZPJONJ.
13. Бужинский, А. В. Оценка адаптации техники выполнения нападающего удара при переходе от классического волейбола к пляжному волейболу / А. В. Бужинский, П. В. Павлов, С. В. Токарева // Здоровье для всех : Материалы VII международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию факультета организации здорового образа жизни,

Пинск, 18–19 мая 2017 года / Редколлегия: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: Полесский государственный университет, 2017. – С. 229-233. – EDN ZPJOGF.

14. Бужинский, А. В. Оценка адаптации техники выполнения нападающего удара при переходе от классического волейбола к пляжному волейболу / А. В. Бужинский, П. В. Павлов, С. В. Токарева // Здоровье для всех : Материалы VII международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию факультета организации здорового образа жизни, Пинск, 18–19 мая 2017 года / Редколлегия: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: Полесский государственный университет, 2017. – С. 229-233. – EDN ZPJOGF.

15. Хвастунов, А. А. Использование упражнений физкультурно-оздоровительных систем при организации самостоятельных занятий физической культурой / А. А. Хвастунов, С. В. Красноруцкий, С. В. Токарева. – Курск : Закрытое акционерное общество "Университетская книга", 2021. – 167 с. – ISBN 978-5-907441-04-0. – EDN BVBZCM.

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ

Марковчина Вероника Николаевна, студент

(e-mail: nikamark31@mail.ru)

Андреева Валерия Юрьевна, к.ф.н. доцент

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В данной статье рассматриваются положительные качества физических нагрузок на организм подростков. Обозначены аспекты, которые необходимо учитывать при занятиях физической культурой, так как подростки обладают характерными возрастными чертами, связанными с их физиологией и психологией. Также изучены проблемы, с которыми они могут столкнуться при занятиях спортом в силу своих возрастных особенностей.

Ключевые слова: физические нагрузки, подростки, возраст, физиология, укрепление здоровья, здоровый образ жизни.

Физическая подготовка является составной частью всестороннего развития человека, обладает высоким потенциалом для подготовки конкурентоспособного специалиста, социализации, гармоничного развития молодежи, повышения уровня развития физических качеств, психофизической подготовки, формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья [3]. В связи с тем, что происходит активное физиологическое и психологическое развитие организма, в период созревания, то физические нагрузки играют очень большую роль в жизни подростков.

Регулярные занятия спортом имеют свое воздействие не только на мышцы, улучшение гибкости, но и положительное сказываются на общем состоянии здоровья.

Одним из основных преимуществ физических нагрузок для подростков является улучшение сердечно-сосудистой системы, так как улучшается кровообращение, снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Стоит также отметить, что физические нагрузки способствуют улучшению обмена веществ, что помогает контролировать вес и предотвращать ожирение.

Физические упражнения способствуют улучшению психологического состояния подростков. Как говорит А. С. Шибанова: «Физическое здоровье и психологическое состояние идут рядом друг с другом, они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Существует множество факторов, которые влияют на психологическое состояние подростков. И физическая культура выступает мощнейшим регулятором настроений человека, а отсюда вытекает и психологическое благополучие» [4]. Кроме того, спортивные тренировки способствуют развитию дисциплины, целеустремленности, самоконтроля и других важных качеств.

Стоит отметить, что физические нагрузки должны быть разумными и соответствовать возрастным особенностям подростков. Перед началом занятий спортом необходимо проконсультироваться с врачом и выбрать подходящий вид физической активности. Важно также соблюдать регулярность тренировок, следить за правильным питанием и отдыхом.

При занятиях физической культурой подросткам следует учитывать ряд особенностей, связанных с их возрастом, физиологией и психологией. Вот несколько важных аспектов:

1. Каждый подросток индивидуален, в связи с этим стоит брать во внимание его особенности, подготовленной, цели, мотивацию, для более быстрого достижения результатов без причинения вреда здоровью.

2. Во избежание травм, очень важно при занятиях физической культурой обеспечивать безопасные условия и контролировать выполнение упражнений, также нужно правильно подбирать нагрузки на организм и учитывать есть ли ограничения здоровья.

3. Для более эффективного развития нужно делать упражнения не только на одну группу мышц, а стоит чередовать разные виды физической активности: от гимнастики до силовых тренировок.

4. Большое значение имеет создание поддерживающей атмосферы на занятиях, поощрение достижений, так как подростки могут ощущать колебание мотивации и перепады настроения.

5. Занятия физической культурой имеют положительное влияние на социализацию подростков, так как это может включать в себя работу в команде, общение, нахождение компромиссов.

6. Подросткам стоит уделять большое внимание питанию, оно должно быть правильным, то есть учитывая повышенные потребности организма в данный период. Также необходимо иметь время на отдых для восстановления тела после тренировок.

Учитывая эти особенности, занятия физической культурой могут стать не только эффективным способом поддержания здоровья, но и ценным инструментом развития подростков в целом.

Хоть и физические нагрузки имеют большое количество положительных эффектов на организм подростков, существуют и определенные проблемы, которые могут возникнуть при неправильном подходе к тренировкам. Неконтроли-

руемые и чрезмерные физические нагрузки могут привести к следующим проблемам у подростков:

1. В связи с тем, что подростки, увлеченные спортом, могут специально игнорировать и не придавать значение сигналам своего организма и не отдыхать в нужной мере, то это может привести к переутомлению мышц и суставов, а также к различным травмам.

2. Интенсивные физические нагрузки могут негативно повлиять на рост и развитие подростков, особенно если тренировки начались слишком рано или проводятся без должного контроля специалистов.

3. Важно большое внимание уделять здоровью подростков, так как чрезмерная физическая активность может привести к перегрузке сердца и других органов сердечно-сосудистой системы, что в дальнейшем пагубно скажется на их здоровье. Это большое значение имеет не только для подростков с сердечно-сосудистыми заболеваниями, но и с другими болезнями.

4. Также могут начаться психологические проблемы, такие как депрессия, тревожность, низкая самооценка, если у подростка имеется чрезмерное стремление к спортивным достижениям и неконтролируемые тренировки.

5. Подростки, занимающиеся спортом, могут столкнуться с проблемами недостаточного питания и отдыха, что может негативно сказаться на их здоровье и физической форме.

Таким образом, можно подытожить, что уровень физической подготовленности спортсмена выявляется по состоянию здоровья, по особенностям телосложения и по уровню развития физических качеств [2].

Для предотвращения вышеуказанных проблем важно уделять должное внимание интенсивности и регулярности тренировок, следить за достаточным отдыхом, сбалансированным питанием. Важно помнить, что здоровье подростков всегда должно быть на первом месте, и физические нагрузки должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Таким образом, физические нагрузки имеют множество положительных эффектов на организм подростков при правильном применении. От спорта зависят многие факторы человеческой жизни. Он дает огромные возможности для самосовершенствования и самовыражения [1]. В процессе занятий развиваются значимые социальные умения. Регулярные тренировки способствуют укреплению здоровья, улучшению физической формы и психологическому благополучию подростков, что делает их неотъемлемой частью здорового образа жизни в этом возрасте.

Список литературы

1. Долгошеева, А. А., Станченкова, Е. И., Лукьяшко, А. Г. Физическая культура как способ социализации студентов // А. А. Долгошеева, Е. И. Станченкова, А. Г. Лукьяшко // Вестник науки – 2024. – № 3. Т. 5 – С. 660.

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450 с.

3. Скобликова, Т. В. Развитие спортивной инфраструктуры как фактор активизации массового спорта / Т. В. Скобликова, В. Ю. Андреева, Е. В. Скриплева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 80.

4. Шибанова, А. С. Влияние физической культуры на психологическое состояние подростков / А. С. Шибанова // Вестник науки – 2024. – № 4. – С. 763-764.

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В СССР ПОСЛЕ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Мартыненко Нелли Анатольевна, студент

Аболонкова Юлия Николаевна, преподаватель

Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Россия

В статье рассматриваются вопросы развития физической культуры и спорта после Великой Отечественной войны.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, укрепление здоровья.

В результате роста материального и культурного уровня жизни народа и улучшения медицинского обслуживания смертность населения в СССР продолжала неуклонно сокращаться: в 1950 г. она была почти в 2 раза ниже, чем в 1940 г.

В борьбе за укрепление здоровья советских людей все более важную роль играло массовое физкультурное движение. Его развитию в послевоенные годы уделялось большое внимание. Уже к концу первого послевоенного года в стране имелось 66 тыс. коллективов физической культуры — на 4 тыс. больше, чем в 1940 г., а в 1950 г.— 183 тыс. коллективов, в которых насчитывалось свыше 14 млн. физкультурников. В 1950 г. имелось 788 стадионов против 378 в 1940 г., число спортивных площадок возросло за это же время в 2,3 раза.

Чтобы стимулировать рост массовости и мастерства советских спортсменов, в 1947 г., а затем в 1949 г. были пересмотрены и усовершенствованы спортивные нормы для разрядников и мастеров спорта. Улучшилась и расширилась подготовка работников физического воспитания: в 1945—1946 гг. были созданы институты физической культуры в Литве, Армении, Казахстане, Латвии, а также во Львове. Огромную помощь физкультурному движению оказали труженики советского здравоохранения. Они обеспечили медицинский контроль над здоровьем физкультурников и спортсменов, а также санитарный надзор над стадионами, спортивными залами и площадками. Органы здравоохранения перенесли в общую сеть лечебно-профилактических учреждений накопленный за годы войны опыт применения лечебной физкультуры.

В послевоенные годы успешно развивались все основные виды спорта. Широкое распространение получили легкая атлетика и гимнастика. Огромную популярность в массах стал завоевывать лыжный и конькобежный спорт. Известные успехи были достигнуты в развитии велосипедного спорта. Усилилось внимание к плаванию. Большой любовью пользовались футбол, баскетбол и другие спортивные игры. После войны в нашей стране впервые получил настоящее признание хоккей с шайбой.

Значительные сдвиги к лучшему произошли в развитии физической культуры в сельской местности. Во многих сёлах были построены спортивные площадки

и стадионы. Сельские физкультурные организации начали проводить массовые спартакиады, которые привлекали десятки тысяч юношей и девушек. В 1947 г. в сельских коллективах физкультуры появились первые мастера спорта. Однако слабость материальной базы, нехватка спортивного инвентаря существенно тормозили развитие физкультуры и спорта на селе. В 1948 г. ЦК ВКП (б) обратился с призывом к молодежи и общественным организациям городов помочь развитию сельской физической культуры. Физкультурная общественность Винницкой, Воронежской, Ростовской, Вологодской областей, Алтайского и Красноярского краев, Белорусской ССР выступила инициатором в социалистическом соревновании за новый подъем физической культуры на селе. С 1949 г. в селах начали создаваться добровольные спортивные общества. В сельских коллективах физической культуры стали ежегодно подготавливать тысячи значков комплекса ГТО и спортсменов-разрядников. Общее число сельских коллективов физической культуры, а также численность физкультурников к 1953 г. возросли почти в 3 раза по сравнению с 1940 г. [1]

Заметно расширились международные связи советских спортсменов. Спортивные организации Советского Союза с 1947 г. начали вступать в международные спортивные федерации. В 1950 г. был создан Олимпийский комитет СССР, официально признанный Международным олимпийским комитетом. С 1950 г. Советские спортсмены становятся регулярными участниками многих международных встреч. До конца 1950 г. они участвовали в 27 соревнованиях на первенство мира и в 10 соревнованиях на первенство Европы, завоевав 243 золотые, серебряные и бронзовые медали. В 1948 г. советский гроссмейстер М. М. Ботвинник стал обладателем шахматной короны, завоевав титул чемпиона мира по шахматам.[2]

Выход советских спортсменов на широкую международную арену способствовал повышению интереса мировой спортивной общественности к международным встречам, а также росту технических результатов и уровня мирового спорта. С первого же своего появления на международных состязаниях советские спортсмены внесли в них высокий дух дружбы, товарищества, еще раз подтвердив огромную роль, которую могут сыграть международные дружеские встречи спортсменов в деле установления прочного мира во всем мире.

В четвертой пятилетке был сделан заметный шаг вперед в деле подъема жизненного уровня советского народа. Это ещё раз подтверждало, что забота о благе народа — высший принцип деятельности Коммунистической партии и Советского государства.

В СССР прижилось достаточно много атрибутов, связанных с массовым спортом: значки ГТО, парады физкультурников, массовые любительские турниры, спортивный туризм и, конечно, производственная гимнастика.

Каждый рабочий день советские предприятия в определенное время вставали на паузу — цехами, отделами, кабинетами, аудиториями. Народ выходил в проходы, вестибюли, занимал свободные от столов и станков пространства и начинал зарядку. Считалось, что это увеличивает производительность труда, снимает утомление и улучшает здоровье советских граждан.

Список литературы

1. Столбов В.В. История физической культуры: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». — М.: Просвещение, 1989.- С. 115.
2. Деметер Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. — М.: Советский спорт, 2005. С. 200.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Маслова Алена Андреевна, студент

alen.maslow@yandex.ru

Научный руководитель —

Ноздрачева Татьяна Михайловна, к.т.н., доцент

e-mail: noztat@yandex.ru

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье приведены результаты анализа физической активности студенческой молодежи по итогам обработки анкетного опроса на базе платформы «Google Forms», сделаны выводы и даны рекомендации по устранению последствий малоподвижного образа жизни.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, здоровый образ жизни, анкетирование.

Здоровый образ жизни становится все более популярным: строятся различные спортивные комплексы, выпускаются современные уникальные тренажеры и создаются совсем новые виды спорта. Однако современная молодежь по ряду причин уделяет недостаточно времени на физическую активность. По определению ВОЗ, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

В связи с этим было принято решение провести анкетирование среди студенческой молодежи и выяснить уровень их физической активности.

В список опрошенных входят студенты очной и заочной форм обучения, мужского и женского пола в возрасте от 17 до 25 лет. Всего было опрошено 50 человек. Анкетирование проходило онлайн на базе платформы «Google Forms».

Полученные данные были структурированы и оформлены в диаграммы. По каждому вопросу сделан вывод.

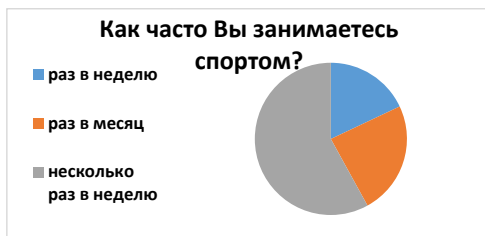


Рисунок 1 – «Как часто Вы занимаетесь спортом?»

На первой диаграмме (рисунок 1) видно, что большинство опрошенных занимаются спортом несколько раз в неделю на регулярной основе и чуть меньше половины уделяют спорту немного времени. Отсюда появился следующий вопрос, почему люди не занимаются или не могут заниматься спортом (рисунок 2).

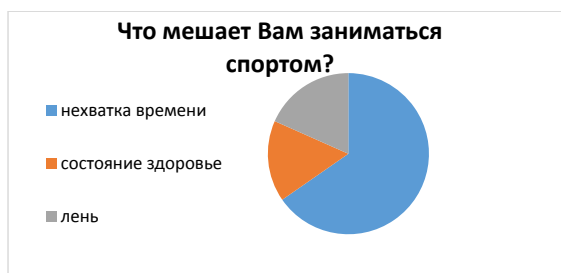


Рисунок 2 – «Что мешает Вам заниматься спортом?»

Одна треть опрошенных говорит о нехватке времени, что, скорее всего, связано с загруженностью на учебе и работе. Несколько человек не могут заниматься спортом по состоянию здоровья, и несколько человек не хотят заниматься спортом вовсе.

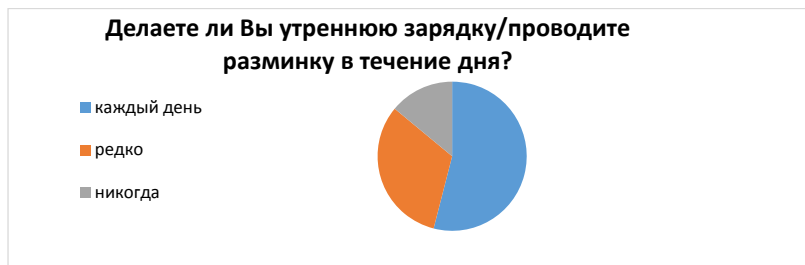


Рисунок 3 – «Как часто Вы занимаетесь спортом?»

В течение дня часто бывают моменты, когда чувствуется усталость/зажатость мышц, вызванная сидячим образом жизни или неправильной осанкой, поэтому

необходимо сделать разминку. На рисунке 3 представлена диаграмма, на которой видно, что большинство опрошенных занимаются физической активностью утром или в течение дня и совсем немного людей не занимаются физической активностью.

Для людей, занимающихся спортом на регулярной основе, было выделено два дополнительных вопроса, представленных на рисунках 4 и 5.

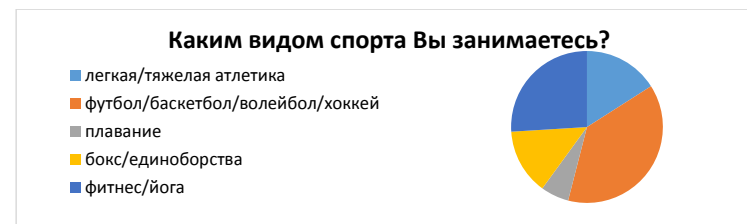


Рисунок 4 – «Каким видом спорта Вы занимаетесь?»

Большинство опрошенных любят в качестве физической активности принимать участие в спортивных играх типа футбол, баскетбол и т.п. На втором месте находится фитнес и йога. Их можно отнести к легкой физической активности, которой можно заниматься в течение дня. И на третьем месте легкая/тяжелая атлетика – сюда относится бег и упражнения на тренажерах.

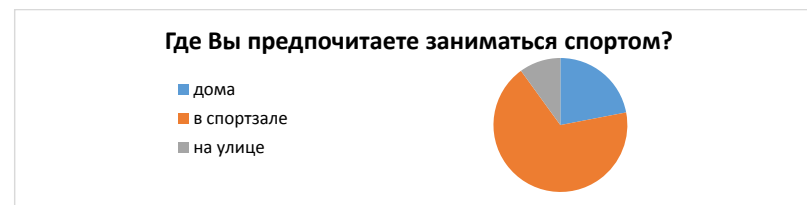


Рисунок 5 – «Где Вы предпочитаете заниматься спортом?»

Большинство выбирает заниматься спортом в спортзале, что скорее всего связано с удобством наличия спортивного инвентаря для занятий в любое время года. Несколько человек выбирают занятия спортом дома и совсем немного занимаются на улице.

Помимо физической активности большую роль играет и питание, данные по этому вопросу представлены на диаграмме рисунок 6.

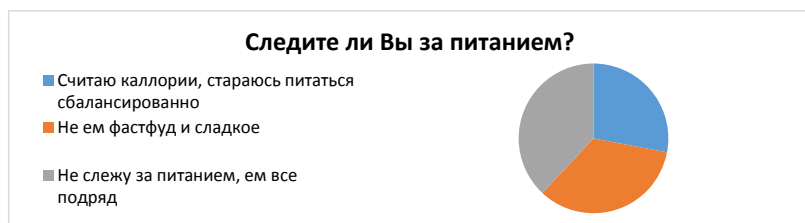


Рисунок 6 – «Следите ли Вы за питанием»

В этом вопросе мнения разделились почти в равных пропорциях, но большинство не следит за своим питанием. Такой результат связан с возрастом опрошенных, в этот промежуток происходит быстрый обмен веществ, поэтому молодые люди могут не задумываться о том, что они едят и оставаться при этом в хорошей физической форме.

Исходя из проделанной работы можно сделать вывод, что большинство молодых людей занимается спортом на регулярной основе, а также небольшой физической активностью в течение дня. Сидячий образ жизни негативно сказывается на осанке и здоровье в целом, поэтому даже небольшие активности благоприятно влияют на состояние людей. Как отмечается в материалах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека, вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет, улучшает работу опорно-двигательного аппарата [1].

Для смягчения негативных последствий малоподвижного образа жизни на сердечно-сосудистую систему, на опорно-двигательный аппарат важно внести определённые изменения в повседневные привычки. Целесообразно использовать лестницу вместо лифта. При работе за столом, необходимо вставать каждый час на несколько минут. Короткие перерывы на ходьбу и растяжку помогут улучшить кровообращение и снизить напряжение в мышцах. Организация рабочего места должна способствовать правильной осанке. Положительное воздействие на поддержание правильной осанки оказывают корректоры осанки [2,3]. В конструкции этих корректоров присутствуют упругие элементы с корригирующими свойствами и эластичные материалы [4,5], поддерживающие корпус в правильном положении. Необходимо, чтобы эти изменения в сторону правильного образа жизни стали повседневной нормой жизни.

Список литературы

1. Физическая активность [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Жилет, формирующий осанку. Ноздрачева Т.М., Селихова И.А. Патент на полезную модель RU147647U1, 10.11.2014. Заявка №2014125944/12 от 26.06.2014.
3. Конструкторско-технологическое решение школьной одежды, корректирующей осанку. Ноздрачева Т.М., Травкина Н.Н. Известия высших учебных заведений. Технология текстильной промышленности. 2018. № 1 (373). С. 113-118.

4. Разработка новых видов трикотажных полотен для спортивных изделий. Ноздрачева Т.М. Диссертация на соискание ученой степени кандидата технических наук / Московский государственный университет дизайна и технологии. Москва, 1987.

5. Выпускная квалификационная работа: учебное пособие для бакалавров направления подготовки 262200.62- "Конструирование изделий легкой промышленности", профиль - "Конструирование швейных изделий" /О. Н. Диева, Т. М. Ноздрачева, Н. Н. Травкина; - Курск: Юго-Западный гос. ун-т, 2015. - 109 с.

УДК 796.8

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И БАРЬЕРНОГО БЕГА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

*Матвеев Михаил Игоревич, преподаватель
(deviantor@mail.ru)*

Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург

В ходе исследования авторами выявлены основные особенности техники спортивной ходьбы и барьерного бега на 400 м в легкой атлетике, а также общие признаки и базовые навыки этих дисциплин. Выяснено, что техника спортивной ходьбы в легкой атлетике базируется на чередовании моментов одноопорного и двухопорного положения, а нарушение техники, потеря опоры с землей влечет за собой снятие с соревнования. Основными навыками в технике барьерного бега на 400 м являются хорошая скорость и выносливость в гладком беге на 400 м, а также техника перехода через барьер.

Ключевые слова: легкая атлетика, барьерный бег, спортивная ходьба, циклические виды спорта, скоростно-силовая выносливость.

Введение. В последние десятилетия в России циклические виды легкой атлетики, такие как барьерный бег, спортивная ходьба находятся на спаде своей популярности. Мировые рекорды в этих дисциплинах установлены много лет назад, поэтому важным этапом развития является поиск новых технических элементов и тренировочных методов в этих видах [4-8]. Направлением нашего исследования является поиск особенностей техники выполнения барьерного бега и спортивной ходьбы в легкой атлетике [1-3].

Основные положения. По правилам соревнований скороход во время ходьбы ни на мгновение не должен терять опоры с землей. Поэтому в отличие от бега здесь чередуются моменты одноопорного и двухопорного положения и не допускается одновременный отрыв ног от земли [9]. При этом может применяться только такая ходьба, при которой выпрямленная в колене нога ставится на землю на пятку и остается прямой до момента прохождения тела скорохода вертикального положения. В момент, когда свободная нога выносится махом вперед, одноименная с ней сторона таза опускается, что хорошо видно на кадрах, снятых спереди,

При выносе ноги вперед бедро с соответствующей стороной таза также выносится вперед. В момент завершения толчка перед, отрывом от земли нога,

выполняющая толчок, слегка поворачивается к наружной части на основании большого пальца. Такое движение таза характерно для спортивной ходьбы и способствует увеличению шага. Во время ходьбы руки, согнутые в локтях под прямым углом, совершают энергичные движения, что помогает увеличению амплитуды перемещения таза. Важной стороной техники в ходьбе являются свободные движения без излишнего напряжения всех мышц и умение расслаблять мышцы ног тот – час, как только будет произведено отталкивание. Поэтому вынос ноги вперед производится низко над землей маятникообразным движением от бедра.

В спортивной ходьбе нарушение техники, потеря опоры с землей (переход в бег) влечет за собой снятие с соревнования. Обычно это бывает со спортсменами, развивающими чрезмерно быстрый темп движения при плохом стиле ходьбы. Поэтому в ходьбе совершенствованию техники уделяется большое внимание. Квалифицированный спортсмен обладает почти безупречным стилем, если не считать излишне опущенной на грудь головы. Важной основой хорошей техники ходьбы является правильная осанка спортсмена, широкий, свободный шаг, согласованный с движением плечевого пояса и рук, без излишнего «вихляния» тазом. Спортсмен, выполняя шаг, ставит выпрямленную ногу через пятку и продолжительным отталкиванием другой ноги посылает себя вперед. Как только пятка коснулась грунта, носок толкающей ноги завершает свою работу и снимается с грунта. Тяжесть тела переходит на вынесенную вперед прямую ногу. Спортсмен переходит на всю ступню и как бы оседает на ней, вследствие чего происходит перекос оси таза. В это время другая нога, несколько сгибаясь, выносится свободным движением вперед мимо опорной ноги, которая в свою очередь продолжительным усилием посылает спортсмена вперед. В момент выноса свободной ноги вперед одноименная сторона таза также посылается вперед и шаг завершается постановкой ноги на грунт (на какую-то долю секунды раньше толкающей ноги отрывается от земли).

Во время ходьбы руки, согнутые в локтях, как при беге, активно принимают участие, вовлекая в работу и плечи, ось которых при каждом шаге поворачивается, подаваясь вперед то одной, то другой стороной, противоположно движению таза. Это дает возможность не только поддерживать нужный темп, но и способствует удлинению шага. При правильной работе одна рука выносится вперед несколько во внутрь, доходя до средней линии туловища, а другая отводится назад и кистью направляется несколько кнаружи, заходя немного за линию туловища. В технике квалифицированных спортсменов спортивной ходьбы бросается в глаза большая легкость и свобода, что характерно для мастера высокого класса в любом виде спорта.

Чтобы показать высокие результаты в барьерном беге на 400 м нужно обладать хорошей скоростью и выносливостью в гладком беге на 400 м.; иметь точный расчет шагов по всем отрезкам дистанции для того, чтобы, не сбиваясь с ритма бега, подходить для преодоления барьера всегда одной и той же ногой и делать отталкивание для перехода через барьер с одного и того же расстояния.

Вместе с этим необходимо владеть техникой перехода через барьер. Между барьерами бегун делает нечетное количество шагов. Подходя к отталкиванию на барьер, бегун, не задерживаясь, делает быстрый вынос маховой ноги вперед и несколько выше вверх, чем в обычном беге. При этом голень в начале выноса ноги сильно поджимается к бедру и в конце толчка быстро выносится вперед. Вместе с этим, чтобы не подпрыгнуть высоко вверх и не потерять времени в полете над барьером, бегун во время толчка наклоняет туловище вперед, посылая при этом противоположную маховой ноге руку вперед. В начале перехода барьера маховая нога почти полностью выпрямляется в колене с носком, оттянутым на себя.

В следующий момент бегун переходит барьер и, как только голень зашла за него, нога быстрым движением опускается вниз.

Толчковая нога в соответствии с движениями маховой подтягивается и отводится коленом в сторону. Пройдя барьер, бегун, продолжая движение, опускает ногу на землю движением вниз к себе и, касаясь носком грунта, несколько распрямляет туловище и с силой проносит толчковую ногу коленом вперед. Толчок за барьером должен выполняться с носка (толчковая нога далеко выносится вперед), и бегун переходит в бег между барьерами.

Переход через барьер должен производиться в ритме всего бега, но при более широком размахе движений, чем в беге без препятствий. Барьер должен проходиться как бы в ускоренном шаге.

Квалифицированный барьерист наряду с хорошей физической подготовкой обладает прекрасной техникой бега. В беге на 400 м он сразу развивает высокую скорость. В то же время его движения отличаются большой экономичностью.

На старте его ноги располагаются довольно близко от линии: правая на расстоянии приблизительно 1 ступни, а левая — еще на одну ступню дальше. Перед выстрелом таз поднимается выше плеч, и спина бегуна принимает сгорбленное положение. Вслед за выстрелом производится толчок обеими ногами и движения руками. Нога, стоящая сзади, закончив толчок, но еще не полностью вытянувшись, быстро выносится бедром вперед для выполнения первого шага, а впереди стоящая нога завершает отталкивание полным распрямлением и бегун, сохраняя хороший наклон туловища, держит голову несколько опущенной книзу. При выполнении первого шага руки делают достаточно широкий мах перекрестно с ногами и, не задерживаясь, делают обратное движение. Все это дает возможность быстрее перейти к выполнению второго шага, создавая нужный темп движения. Завершая первый шаг, бегун быстро опускает несколько согнутую ногу в колене и ставит ее на землю близко под центром тяжести тела. Такой неполный вынос голени вперед предотвращает встречный упор ноги о землю, тормозящий скорость бега, и позволяет вместе с постановкой ноги на землю сразу послать тело вперед.

Это движение маховой ноги для отталкивания со слегка согнутым коленом, голенью под себя, характерно в беге не только в первом шаге со старта, но и в последующих шагах, и в беге по дистанции и является одним из главных усло-

вий правильного экономичного бега. Это дает возможность не только избежать встречного упора при постановке ноги на землю, но и добиться более пологого угла отталкивания, а вместе с тем и более широкого полета, что в конечном счете и создает большую скорость бега при меньшей потере сил бегуна.

ВЫВОД. Таким образом барьерный бег и спортивная ходьба в легкой атлетике являются сложно координационными видами и требуют высокого уровня развития общей и скоростной выносливости. Технике выполнения этих видов легкой атлетики целесообразно обучать детей в раннем возрасте, когда чувствительные периоды развития связаны с закладыванием базовых координационных навыков.

Список литературы

1. Анализ технико-тактических действий в соревновательных поединках по рукопашному бою / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, Е. А. Пронин, В. Н. Максимов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 10. – С. 70-77. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-10-70-77. – EDN BYWWMR.

2. Давиденко, И. А. Исторические аспекты, перспективы и тенденции развития смешанных видов единоборств / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, А. А. Ленин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 69-72. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p69-73. – EDN RBOAQC.

3. Давиденко, И. А. Модель подготовки спортсменов боевого самбо с использованием комбинаций ударной и борцовской техники с разной дистанции / И. А. Давиденко // Современные тенденции развития физической культуры и спорта : Статьи Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 12–14 января 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2021. – С. 54-59. – EDN DUEEVT.

4. Давиденко, И. А. Средства и методы подготовки высококвалифицированных спортсменов в боевом самбо / И. А. Давиденко, А. Э. Болотин // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : Материалы Международной научно-практической конференции, Омск, 29–30 апреля 2021 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2021. – С. 147-154. – EDN EYIFCY.

5. К вопросу о влиянии физической культуры на восстановление после травм позвоночного столба при занятиях гиревым спортом / Е. А. Пронин, И. А. Давиденко, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 395-398. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p395-399. – EDN NDPJQK.

6. Assessing the efficacy of an experimental strength and conditioning program for professional mixed martial arts athletes / I. Davidenko, A. Bolotin, E. Pronin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 1. – P. 36-43. – DOI 10.7752/jpes.2024.01005.

7. Effect of short-term functional training intervention on athletic performance in elite male combat sambo athletes / M. D. Kudryavtsev, A. Yu. Osipov, V. M. Guralev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 2. – P. 328-334. – DOI 10.7752/jpes.2023.02039. – EDN FORAVU.

8. Enhancing physical and functional fitness through the integration of health fitness elements in young gymnasts / E. V. Romanova, A. V. Vorozheikin, O. V. Bayankin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 10. – P. 2685-2691. – DOI 10.7752/jpes.2023.10307.

9. Physical development and functional state of the neuromuscular apparatus of students of different health groups / I. Bocharin, M. Guryanov, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 7. – P. 1583-1589. – DOI 10.7752/jpes.2023.07194.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОТРАСЛЬ СФЕРЫ УСЛУГ

Михайлов Михаил Иванович, студент

Кузьмичёв Данила Игоревич, студент

Цуканова Ольга Михайловна, к. ист. н., доцент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье раскрываются вопросы финансирования физической культуры и спорта в стране в начале 90-х гг.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, финансово-экономические отношения.

Переход к рыночным отношениям в начале 90-х годов поставил физкультурно-спортивное движение страны в трудное положение. Прошлая система централизованного финансирования отрасли из государственного и профсоюзного бюджетов, а также средств спортивных лотерей не могли решить финансовые проблемы в новых условиях. Новый организационно-экономический механизм функционирования отрасли, связанный с развитием четырех различных секторов экономики, потребовал поиска новых путей финансирования из других, в первую очередь внебюджетных источников. Этими секторами являются;

- государственный сектор (здесь проводятся «чистые» общественные услуги; к нему относятся услуги спорта высших достижений; разработка целевых программ развития массовой физической культуры и спорта на государственном и региональном уровнях; обеспечение физической подготовки военнослужащих и кадров специалистов правоохранительных органов, производство социально значимых благ);

- общественный сектор (в нем проводятся смешанные общественные услуги ограниченного доступа, т.е. услуги муниципальных организаций физической культуры и спорта, общественных объединений спортивной направленности, являющиеся некоммерческими организациями и ставящие своей целью развитие физической культуры и спорта в стране на добровольной основе; регулируется законодательством о некоммерческих организациях и общественных объединениях);

- смешанный сектор (в нём производятся смешанные общественные блага, в том числе социально значимые услуги физической культуры и спорта организациями со смешанной формой собственности, к которым относятся услуги государственно-общественных, государственно-частных предприятий и организаций физкультурно-спортивной и спортивно-зрелищной направленности, услуги негосударственных некоммерческих физкультурно-спортивных организаций; действуют на основе законодательства и приватизации государственных и муниципальных предприятий);

- коммерческий сектор (оказывает частные услуги на коммерческой основе организациями профессионального спорта и спортивно-зрелищными предприятиями; в нем функционируют предприятия, работающие ради извлечения прибыли, имеющие различные организационно-правовые формы).

Таким образом, сфера физической культуры и спорта в условиях рыночной экономики превратилась в сложное дифференцированное образование, включающее организации с различными формами собственности, хозяйствования и источники финансирования первичных звеньев.

Становление современного российского спортивно-физкультурного движения осуществлялось в сложных условиях перехода экономики страны к новым рыночным отношениям. Важным было и преодоление существующего многие годы стереотипа, что продукт отрасли физическая культура и спорт не являются товаром, т.е. может иметь рыночную стоимость.

Социально-экономические реформы стране коренным образом изменили экономические основы физической культуры и спорта. Чтобы лучше разобраться в современной экономической картине, которая отчасти сохранила преемственность бывшей системы, необходимо осветить вопрос финансирования отрасли в недавнем прошлом. Какие это были источники?

- Госбюджет (0, 06 от общей суммы расходов);
- спортивные лотереи (79 % доходов Госкомспорта);
- членские взносы ДСО (1%);
- платные услуги (продажа билетов на спортивные мероприятия и спортивные базы, платные абонементные группы) – 6,4 %;
- эксплуатация спортивных сооружений (сдача в аренду) – 3,5 %;
- реализация спортивных изделий – 2,9 %;
- издательская деятельность (спортивные журналы, книги, газеты) – 2,2 %;
- деятельность объединения «Совинтерспорт» (полученные прибыли в валюте).

Этих средств для развития физической культуры и спорта было недостаточно. В стране существовали и другие источники финансирования, которые рассматривались как дополнительные:

- отчисление государственных и хозрасчетных предприятий;
- кооперативно-колхозные отчисления;
- профсоюзные отчисления и социальное страхование.

Список литературы

1. Починкин А.В. История физической культуры и спорта. Учебное пособие. Малаховка, 2004. – С. 123.
2. Починкин А.В. К вопросу об эволюции состязательной деятельности человека // Теория и практика физической культуры. – 1997. № 5. С. 8.

АНИМАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОСТЕПРИИМСТВА

Мишина Татьяна Валерьевна, к.ф.н., доцент
mishina84@list.ru

Петренко Анастасия Константиновна, студент
mishina84@list.ru

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г.Краснодар, Россия*

В статье рассмотрено понятие анимационной деятельности и представлены роль и значимость данного явления в учреждениях гостеприимства. Выявлены характерные особенности и функциональный ряд анимационной деятельности в учреждениях гостеприимства.

Ключевые слова: анимационная деятельность, учреждение гостеприимства, аниматор, досуг.

Индустрия гостеприимства в России развивается с огромной скоростью. На побережье черного моря появляется все больше гостиничных комплексов с системой обслуживания все включено. Для того чтоб привлечь посетителей, качество обслуживания необходимо постоянно повышать и развивать. Большую роль при выборе места отдыха туристы отводят территориальному расположению, качеству предлагаемой пищи и напитков, сфере услуг и материально техническому оснащению (наличию спортивных и СПА - комплексов, бассейнам с разной температурой воды и так далее).

Одним из направлений деятельности учреждений гостеприимства служит - анимационная деятельность, которая направлена на организацию досуга отдыхающих в свободное время. Как отмечает Уткина М.С.: «Гостиничная анимация - своеобразная форма рекламы, преследующая цель продвижение гостиничного продукта и услуг на рынке для повышения доходности и прибыльности сферы обслуживания, методом привлечения гостей и знакомых» [5]. Главной задачей аниматоров служит вовлечение туристов в активную спортивную, интеллектуальную и творческую деятельность учреждения.

Анимационная деятельность занимает одно из ведущих положений при выборе отдыха, поэтому служит инструментом конкурентирования на рынке услуг учреждений гостеприимства.

Анимационная деятельность - это сравнительно молодое направления социокультурной деятельности, которое представляет вовлеченность туриста в игровые, спортивные, развлекательные, интеллектуальные и иные программы. То есть анимация, представляет определенные услуги учреждения гостеприимства, повышает его уровень и качество обслуживания, увеличивает возможности конкурировать на рынке, является своеобразной формой рекламы, для привлечения новых гостей и повторного визита постояльцев, и соответственно увеличивающая прибыль и доходность всего учреждения [1].

Понятие «анимация» произошло от латинского *anima*, что в переводе означает душа, и понимается как одушевленность, вовлеченность. Впервые данный термин появился во Франции в двадцатом веке, как деятельность, направленная на увеличение заинтересованности культурной жизнью и художественным творчеством. По мнению исследователя Гаранина Н.И.: «Анимация – это разновидность туристской деятельности, осуществляемой на гостиничном предприятии, которая вовлекает туристов в разнообразные мероприятия через участие в специально разработанных программах досуга» [2].

Анимационная деятельность - это непосредственный контакт аниматора и туриста в досуговой сфере. Данный вид взаимодействия направлен на решения ряда задач, которые ставит турист, отправляясь на отдых. А именно, «удовлетворяются релаксационно-оздоровительные, культурно - творческие, образовательные потребности и интересы участников данного процесса, создаются условия для формирования социально активной личности, способной к преобразованию окружающей действительности и себя в ней» [4].

Анимационная деятельность в учреждениях гостеприимства имеет характерные особенности:

- исполняется в свободное от приема пищи и экскурсионного обслуживания время;
- носит добровольный и выборный характер, то есть турист сам выбирает участвовать в том или ином мероприятии, либо не участвовать вовсе;
- учитывает религиозную, национальную и региональную принадлежность клиента;
- разрабатывается для разных возрастных групп отдельно, либо семейной направленности;
- могут нести не только развлекательный характер, но и быть воспитательной, оздоровительной, гуманистической и иной направленности.

Главной целью анимационной деятельности в учреждениях гостеприимства является удовлетворенность туриста от отдыха, его эмоциональный настрой, впечатления, рекреация. Основными функциями анимационной деятельности принято считать:

- 1) адаптационную - направленную на приспособление к новым условиям пребывания;
- 2) компенсаторную - позволяющая отвлечься от повседневных забот, расслабиться физически и морально;
- 3) оздоровительную - восстановление сил;
- 4) социализирующую - знакомство с новыми людьми;
- 5) познавательную - получение новых знаний о стране, городе, герое, либо иной новой информации, и иные функции, направленные на удовлетворенность туриста.

Значимость анимационной деятельности в учреждениях гостеприимства сложно переоценить, ведь она обеспечивает связь между гостями и администрацией, от нее зависит качество отдыха и релаксации [3]. Грамотно и качественно организованная анимационная деятельность, способна создать имидж

отеля и повысить его конкурентную способность среди схожих учреждений. Ведь турист, которого полностью удовлетворила анимационная программа, обязательно вернется. Поэтому развитие анимационных услуг чрезвычайно важно для отелей и гостиничных комплексов.

Таким образом, продукты анимации как досуга – это занятия, которые позволяют освободить оставшееся время от еды, питья и запланированных туристических мероприятий. Эти виды деятельности формируются принцип коллективное пространство, порождают желание получать удовольствие, расслабляться, создавая процесс социализации. Анимация, досуг и отдых – это гостиничные услуги, которые предоставляются бесплатно и с целью доставить удовольствие клиентам.

Анимация эффективно влияет на восприятие качества отеля, обращает внимание на возможность более позитивного восприятия всех процессов отдыха, а анимационные услуги создают эффект актуализации.

Список литературы

1. Бич Ю.Г. К вопросу о философии праздника / Ю.Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2023. № 1. С. 80-81.
2. Гаранин Н. И. Менеджмент туристской и гостиничной анимации: учеб. пособие. – М. : Советский спорт, 2004. – 127 с.
3. Найденко Е.А. Семиотика коммуникаций художественно-спортивных зрелищных мероприятий / Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2021. № 1. С. 112-116.
4. Самсоненко Т.А. Дискурс телесности в контексте социокультурных трансформаций: традиция vs современность / Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, А.А. Шаов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 148-151.
5. Уткина М.С. Проектирование анимационной программы для гостей отеля / М.С. Уткина // Выпускная квалификационная работа по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело. - Екатеринбург, 2018. - 54 с. - URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9219/2/01Utkina2.pdf> (13.03.2024).

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ХОККЕЙНОЙ ФОРМЫ

*Мухина Дарья Ивановна, студент
(e-mail: daratumihina581@gmail.com)*

*Царева Камил Дилиодовна, студент
(e-mail: kamila_tsareva@mail.ru)*

*Авдеева Карина Александровна, студент
(e-mail: Feofilova.karina@mail.ru)*

Научный руководитель –

*Ноздрачева Татьяна Михайловна, к.т.н. доцент
(e-mail: noztat@eandex.ru)*

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В данной статье рассматривается история создания отечественной хоккейной формы, особенности ее дизайна и графических композиций, функциональные свойства, эволюционные видоизменения, своеобразие современной формы.

Ключевые слова: хоккейная форма, дизайн, используемые материалы, свойства, видоизменения.

Национальная хоккейная лига, основанная в 1917 году, стала революционной силой в мире спорта [1]. В то время хоккейная форма была достаточно простой, состоявшей из свитера и гетр (рис.1). Однако каждый клуб стремился выделиться на льду, выбирая оригинальные и неповторимые расцветки свитеров.



Рисунок 1. Первая хоккейная форма СССР

Великая страна, известная своими достижениями в хоккее, Советский Союз, всегда выделялся своими уникальными спортивными достижениями на международной арене. Одним из визитных карточек СССР была хоккейная форма, которая воплощала в себе не только эстетику и стиль, но и символизировала мощь и силу советской команды.

Создание хоккейной формы СССР началось задолго до первых выступлений на международных турнирах. Дизайнеры и специалисты в области спортивной одежды вложили множество усилий, чтобы создать превосходную форму, сочетающую в себе комфорт, функциональность и стильность.

Одной из особенностей хоккейной формы СССР был использованный материал. Он отличался прочностью и эластичностью, что позволяло игрокам свободно двигаться на льду и при этом сохранять комфортную температуру тела [2]. Форма также была разработана с учетом требований и особенностей хоккея, предоставляя игрокам необходимую защиту и гибкость [3,4].

Дизайн хоккейной формы СССР был прост и лаконичен, но при этом очень запоминающийся. Основным цветом формы была яркая красная палитра, которая символизировала силу и энергию (рис.2). На передней части формы, на груди, был выделен знаменитый герб СССР, состоящий из серпа и молота. Этот символ отражал мощь и могущество страны, а также ее спортивный потенциал.



Рисунок 2. Эволюция хоккейной формы

Хоккейная форма СССР не только была знакомым идентификатором советской команды, но и стала источником гордости и вдохновения для всех советских игроков и болельщиков. Она была своеобразной маркой, отличительным знаком качества и стиля [5].

Создание хоккейной формы СССР – это был не только труд, вложенный в каждую деталь и дизайн, но и отражение советского спортивного духа, который пронизывал сердца каждого человека, связанного с хоккеем. Эта форма стала символом золотой эры советского хоккея, времени, когда СССР стояла на вершине хоккейного мира и завоевывала сердца миллионов болельщиков по всему миру.

Создание формы СССР было необыкновенным процессом, который отразил национальные ценности и спортивный дух страны. Она оставила незабываемый след в истории хоккея и останется в памяти поколений как непревзойденный символ силы и достижений Советского Союза.

После распада СССР хоккейная форма советской сборной не претерпела существенных изменений, что вызвало некоторое удивление у заокеанских коллег. Надпись "СССР" на груди игроков сохранялась в течение некоторого времени, прежде чем была заменена на "Россия". Дизайн формы, однако, оставался прежним. В переходный период, когда наблюдалась неразбериха с разделением спортсменов по бывшим советским республикам, на Олимпийских играх в Альбервилле в 1992 году выступала Объединенная команда. Ее также называли сборной СНГ, но это не совсем точно, поскольку Грузия присоединилась к СНГ только в 1993 году. Примечательно, что на свитерах Объединенной команды не было никаких надписей, что не помешало ей завоевать золотую медаль. Эта по-

беда до сих пор остается единственным олимпийским золотом для российской хоккейной сборной. История формы сборной России по хоккею также отражает политические и исторические изменения в стране.

Так, в период распада СССР и становления нового государства на форме сборной появились различные варианты надписей, в том числе "RUS", "Россия" и "Russian Team". Кроме того, после распада СССР изменилась и система хоккейных лиг в России. В 1992 году была основана Межнациональная хоккейная лига (МХЛ), которая объединяла команды из бывших советских республик. МХЛ просуществовала до 1996 года, после чего была расформирована из-за финансовых проблем. На смену МХЛ пришли две новые лиги: Российская хоккейная лига (РХЛ) и Суперлига, которая позже была переименована в Континентальную хоккейную лигу (КХЛ). КХЛ, основанная в 2008 году, стала ведущей хоккейной лигой в России и объединяет команды как из России, так и из других стран. КХЛ является одной из сильнейших хоккейных лиг мира и привлекает внимание болельщиков и СМИ по всему миру.

С ростом популярности хоккея и увеличением числа команд, участвующих в соревнованиях, на форме для хоккея стали появляться уникальные знаки, логотипы, а также номера и имена игроков. Технология производства хоккейных свитеров также претерпела изменения, и теперь они изготавливаются из различных материалов [6]. В настоящее время основным материалом для изготовления хоккейных свитеров является полиэстер, который обеспечивает отличную воздухопроницаемость, прочность и легкость формы (рис.3).



Рисунок 3. Современная хоккейная форма

Этот материал также позволяет создавать яркие и насыщенные цветовые решения. Сейчас у каждой хоккейной команды может быть несколько видов формы, включая домашнюю, гостевую и выездную. Например, в НХЛ форма выбирается в соответствии с правилами: домашняя форма темного цвета, а гостевая - светлого.

Список литературы

1.История развития хоккейной формы [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL:<https://direkt.ink/blog/stati-/istoriya-razvitiya-khokkeynoy-formy/?ysclid=lv1hcn2g4i759267127>

2.Разработка новых видов трикотажных полотен для спортивных изделий. Ноздрачева Т.М. Диссертация на соискание ученой степени кандидата технических наук / Московский государственный университет дизайна и технологии. Москва, 1987.

3.Жилет, формирующий осанку. Ноздрачева Т.М., Селихова И.А. Патент на полезную модель RU147647U1, 10.11.2014. Заявка №2014125944/12 от 26.06.2014.

4.Композиционно-конструктивные решения современных мужских курток. Чернышев Р.Э., Ноздрачева Т.М. В сборнике: Будущее науки-2016. Сборник научных статей 4-й Международной молодежной научной конференции: в 4-х томах. Ответственный редактор Горохов А.А., 2016. С. 271-277.

5.Хоккейная форма СССР. От консерватизма 1970-х к пустоте 1990-х. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — <https://dzen.ru/a/ZM53rStKuM7-FIWP>

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫБОРА СТУДЕНТАМИ МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Павлов Ирек Алексеевич, студент

(e-mail: human_70@mail.ru)

Гойибов Сарбожжон Рустамович, студент

(e-mail: sarbozghoiibov@mail.ru)

Сергеева Наталья Борисовна, старший преподаватель

(e-mail: nbsergeeva16@yandex.ru)

Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, Казань, Россия

Данная статья посвящена комплексному сравнению использования студентами специализированных аудиторий для занятий по ФКиС и наиболее популярного варианта занятий для поддержания физической формы внеучебного характера – программа занятий в спортзалах частных фитнес-клубов. Также важными аспектами являются перспективность использования специализированных аудиторий учебного заведения студентами для персональных тренировок в свободное от учебы время и выделение определенных конкурентных преимуществ и недостатков данного варианта.

Ключевые слова: Физическая культура и Спорт (ФКиС), специализированные аудитории, спортзалы частных фитнес-клубов, программы занятий, конкурентные преимущества, перспективность использования, специализация.

Введение. Одной из целей учебной программы высших учебных заведений является поддержание физического состояния здоровья учащихся. Данная цель достигается за счет прохождения студентами курса дисциплины ФКиС в учреждениях учебного заведения, а именно, в специализированных аудиториях – спортзалах. В основном вся масса студентов делится на несколько групп при определении мотивации посещения занятий по физкультуре.

В данной статье рассматриваются три основных варианта мест для занятий физкультурой: спортзалы учебных заведений, фитнес-клубы и занятия в домашних условиях. Данные варианты являются наиболее популярными, так как студенты определяют свой выбор, в основном исходя из них. В связи с этим, был составлен опрос-анкета для определения основных предпочтений студен-

тов, их интересов. Главной целью опроса – определение главной мотивации студентов при посещении занятий в разных местах, а также условия, при которых вариант посещения спортзала учебного заведения будет иметь преимущество над всеми остальными. Следует отметить, что студенты, рассматриваемые в данном случае как потребители спортивно-оздоровительных услуг, имеют в основном строгие предпочтения¹ в вопросе выбора места для занятий физической активностью и проведением тренировок. Из полученных данных следует, что мотивационный характер при занятии студентов делится в основном на два типа мотивации:

- Личностно-позитивный характер. В данной ситуации занятия физическими упражнениями и тренировками определяются самим студентом вне института по его собственным планам, графику и потребностям, а также с самостоятельным определением тренера-преподавателя, спортивного инвентаря, условий проведения занятий и прочих факторов.

- Коллективно-нормативный характер. В этом же варианте психология принятия решения студентом о посещении занятий по физкультуре контролируется несколькими факторами: поведение и решений одноклассников, принимаемые как малыми социальными группами, так и общим голосом; решения преподавателя, которые определяют условия посещения студентом и его подгруппой, наличие категорического фактора в виде минимального количества занятий, которые необходимо посетить студенту, а также система санкций за невыполнение минимальной нормы посещений либо же требований преподавателя.

Данная классификация демонстрирует систему психологии принятия решения по двум вариантам, которые студент изначально осознанно образом не программирует. Последствия такой системы могут быть неоднозначны. К примеру, в случае негативно-пассивного отношения студента к посещению занятий по физкультуре у преподавателя может сложиться мнение, что студент негативно относится к физкультуре и физической активности или же не имеет в ней интереса². При этом в реальности вне института студент может активно посещать фитнес-клуб и заниматься тренировками по собственным программам. Данная ситуация не характеризует качество преподавания или работу преподавателя, а лишь показывает механизм психологии.

Данный анализ может иметь практическое применение. При интеграции определенных условий личностно-позитивной модели занятий, а именно занятий в фитнес-клубах и дома, можно добиться роста посещаемости студентами занятий, а также их качественного улучшения. Но, прежде, необходимо углубиться в сравнительную характеристику анализируемых вариантов: спортзалы учебных заведений, фитнес-клубы, домашние условия.

Анализ состоит из предварительно составленного опроса в виде анкетирования⁵, результаты которого показаны ниже. Важным упоминанием является количество респондентов – 31 учащийся, составившие фокус-группу для опроса в определенный временной период. В составе группы было 19 парней и 12 девушек. Сам опрос в среднем проходит от одной до пяти минут. Целью опроса является определение наиболее популярного способа проведения студентами

занятий по ФКиС и причины, которые могут обосновать данный выбор, для которого были предварительно подобраны базовые ответы за счет логического метода анализа.



Рисунок 1.

Данная диаграмма сформирована по первому вопросу о выборе занятий студентами в различных местах, с параметром лишь одного места как наиболее предпочтительного. Можем заметить, что наиболее популярным является вариант с посещением фитнес-клубов (66,7%), в то время как занятия ФК в домашних условиях выбрало меньше четверти (23,8%), а занятия в институте около 10 процентов (9,5%). Важно понимать причины, которые обуславливают такой выбор респондентами. Для этого обратим внимание на ответы по следующему вопросу о преимуществах посещения фитнес-клубов.

На данной диаграмме показаны результаты голосования по основным преимуществам посещения фитнес-клуба в порядке важности для респондента, где категория «1 место» является наивысшим по значимости, а категория «5 место» является наименьшей. По данным результатам можно сделать выводы о главных факторах, мотивирующих студентов заниматься в фитнес-клубах. Популярность фитнес клубов наиболее характерно объясняют гибкость графика посещения частных спортивных заведений, близость расположения к месту проживания респондентов, а также возможность решить проблемы со здоровьем за счет регулярных тренировок.

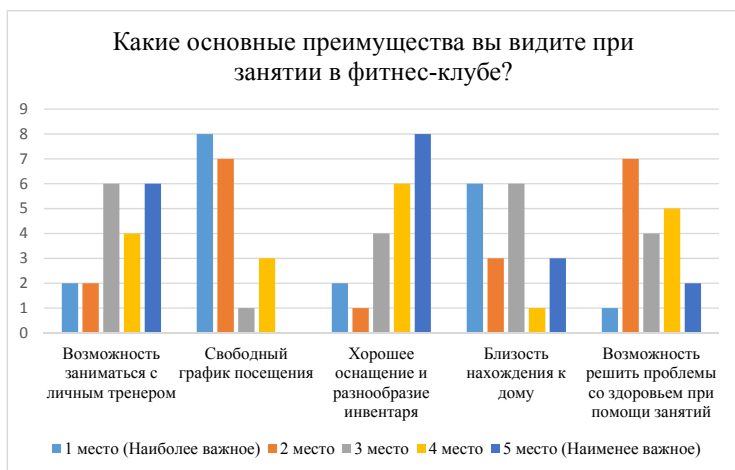


Рисунок 2.

Данные факторы показывают степень осознанности в вопросе заботы о собственном здоровье, комфортности использования услуг спортивного характера, а также потребность в организации тайм-менеджмента среди респондентов. Таким образом, главными приоритетами являются максимизация эффективности собственных затрат времени с целью улучшения физической формы и укрепления здоровья. Среди факторов с наименьшим влиянием на выбор оказались следующие: «возможность занятий с персональным тренером» и «хорошее оснащение и разнообразие инвентаря». Потребность в наличии тренера для занятий является средней по востребованности среди респондентов, занимая третье и пятое места. В основном студенты знают свои потребности при составлении плана тренировок и упражнений изначально, либо по медицинским рекомендациям, либо за счет индивидуального поиска упражнений. Потребность в услугах тренера не является постоянной, а скорее переменной⁴. Это связано с тем, что занятия с тренером имеют актуальность до определенного момента, когда программа из определенного набора упражнений составлена, при этом выработана правильная техника выполнения, а также дисциплина. При наличии данных условий спрос на услуги тренера в большинстве случаев снижается, либо вовсе пропадает.

В вопросе домашних тренировок получилась другая статистика в виду особенностей подхода домашних условий. Ответы по различным аспектам ответов имеют менее контрастный разброс, более средневзвешенный. В опросе участвует вся группа из 31 человека. Результаты показаны ниже (Рис. 3).

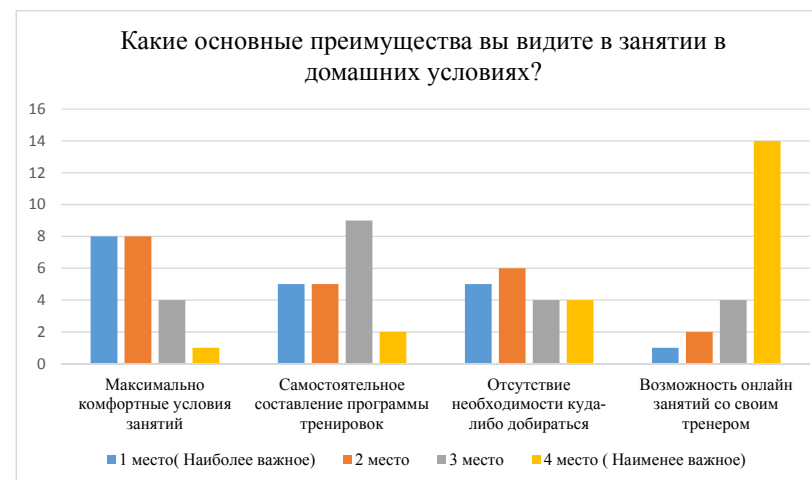


Рисунок 3.

По данной диаграмме можно сделать вывод о более диверсифицированном подходе при занятиях студентами в домашних условиях. Более равномерное распределение факторов по значимости без характерной максимизации во многих признаках. Наиболее значимыми оказались следующие: максимальная комфортность условий, отсутствие необходимости куда-либо добираться. Это объясняется тем же стремлением к личной эффективности и тайм-менеджменту. Однако в случае с самостоятельным составлением программы тренировок, наибольшее количество получило «3 место», что указывает на склонность студентов заниматься по готовым программам тренировок, либо на отсутствие в постоянном создании новых, сохранение постоянства и однообразия комплексов упражнений. В случае с фактором «Возможность онлайн занятий со своим тренером» можем заметить, что данный фактор наименее важен при определении преимуществ занятий в домашних условиях. Это может быть связано с тем, что онлайн-тренировки на данный момент теряют свою актуальность². Данная тенденция появилась после резкого всплеска спроса на онлайн-тренировки в период пандемии COVID-19 в 2020 году. Среди мест проведения занятий, при индивидуальном произвольном выборе, наименее популярным вариантом является посещение занятий ФК в институте. Следует разобрать факторы, по которым происходит выбор данной опции и проанализировать потребности, которые вызывают популярность других опций. Результаты показаны далее на диаграмме (Рис. 4).



Рисунок 4.

Заметна контрастность вариантов ответов по группам, как в случае с фитнес-клубами. Главным преимуществом оказалось удобное расписание занятий и расположение спортзала, затем следует «Возможность решить проблемы со здоровьем при помощи занятий по физкультуре». Действительно, многие студенты, посещающие занятия по физкультуре, ставят приоритет в поддержании состояния здоровья. Данное решение является рациональным, учитывая специфику составления плана занятий преподавателями. Они помогут с техникой выполнения, либо же с любыми другими проблемами, которые могут возникнуть в процессе выполнения упражнений. Преподаватели также могут скорректировать сами упражнения индивидуально для студентов в случае необходимости, как, например, при наличии диагноза или противопоказаний. Такой фактор может не учитываться студентом при самостоятельном занятии в фитнес-клубе или же дома. Исходя из результатов также становится очевидным, что потребность в совместных занятиях с одноклассниками не является один из ключевых мотивов при посещении. Фактор внимания со стороны преподавателя при выполнении упражнений имеет значение для студентов. Данный вывод получен как из анкеты, так и косвенно при логическом и психологическом анализе опции о решении проблем со здоровьем.

Из данного анализа можно сделать несколько важных заключений. Во-первых, личностно-позитивный характер мотивации имеет решающее значение при самостоятельных занятиях, а также при выборе подхода для самих занятий: фитнес-клуб или домашние условия. Определенно, наибольшую результативность в среднесрочной и долгосрочной перспективах показывают самостоятельные занятия. Но при этом важно учитывать правильную технику выполнения упражнений и грамотно составленная программа тренировок с учетом существующих диагнозов и рекомендаций. Данные условия являются обязатель-

ными для реальной эффективности. Вопрос о соблюдении данных условий остается на личном усмотрении студента. И, наоборот, в случае с занятиями физкультурой в институте студент всегда находится под присмотром преподавателя, который поможет в данных аспектах и скорректирует при необходимости. В целом, условия в спортзале института позволяют студентам заниматься полноценно: удобное расписание занятий, возможность выполнения упражнений на различных тренажерах, присмотр и консультации преподавателя, а соответственно и техника безопасности. Занятие ФК в институте является наилучшим вариантом в аспектах безопасности, точности выполнения упражнений и общей физической нагрузки для развития физических качеств студентов.

Список литературы

1. D. Barker, C. Annerstedt. (2016). Managing physical education lessons: an interactional approach – P. 43-51.
2. T.M. Iconomescu, B.S. Olaru, I.G. Talaghir. (2021). Interventions Which Aim at Implementing the Knowledge-Based Approach in the PE Lesson: A Systematic Review – P. 98, 105.
3. D. Schiller, B. Zander. (2023). Doing and saying content: a comparative analysis of the practical knowledge in PE lessons – P. 13-17.
4. J. Garcia-Fernandez, P. Galvez-Ruiz, B.G. Pitts, L. Velez-Colon, A. Bernal-Garcia. (2018). Consumer behavior and sport services: an examination of fitness centre loyalty – P. 2-3.
5. <https://docs.google.com/forms/d/19vTwRyIcaFDhDsHdAZv0aDqItrC8zyMWpmLt9vGi8As/edit#responses> – (Дата обращения: 08.04.2024). Секция №4. Развитие массового спорта, корпоративного спортивного движения, реализация ФСК ГТО.

ЗНАЧИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

*Панина Ирина Олеговна, студент
(e-mail: pani.9004@mail.ru)*

*Сидельникова Анжела Кирилловна, студент
(e-mail: sidelnik234@gmail.com)*

Научный руководитель –

*Живодрова Светлана Анатольевна, к.и.н., доцент
(e-mail: jivodrova_s@mail.ru)*

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Данная статья посвящена рассмотрению роли физической культуры и спорта среди молодежи. Целью научной статьи является рассмотрение практических аспектов по вовлечению молодежи в спортивные занятия и формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: молодежь, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни.

Физическая культура и спорт являются важнейшим ресурсом по формированию здорового образа жизни и, как следствие, поддержания и укрепления здоровья человека [1]. Обладая высоким потенциалом, физическая культура и спорт способны выполнять многообразные функции государства, в том числе

способствовать формированию внутреннего и внешнего образа государства, патриотических чувств народа. Здоровый и физически подготовленный человек, который обладает развитыми физическими качествами, владеющий всевозможными двигательными умениями и навыками, в более короткое время и более благополучно адаптируется к жизни и легко может освоить новый вид деятельности, при этом его работа будет результативней.

Сохранение и укрепление здоровья является одной из актуальнейших проблем современности и представляет не только научно-практический интерес, но и способствует решению экономических, социальных, демографических задач общества, что отражается в стратегии развития физической культуры и спорта.

Молодежь остро нуждается в поддержке государства по сохранению и укреплению здоровья. Для студенческой молодежи состояние здоровья является показателем общекультурного развития, способствует удовлетворению его физических и духовных потребностей. Именно состояние здоровья молодого поколения будет определять экономический, культурный, репродуктивный потенциал страны. В перспективе это и решение проблем демографии, и активное долголетие.

Приказом Министерства спорта от 21 ноября 2017 г. № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» утверждена и реализуется Концепция, обеспечивающая развитие физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в образовательных организациях, а также студенческого спорта в Российской Федерации в целом [2].

В ноябре 2020 года Правительство РФ распоряжением от 24 ноября 2020 г. № 3081-р утвердило «Стратегию развития физкультуры и спорта до 2030 года» [3]. Главной её задачей названо вовлечение в систематические занятия спортом до 70 % населения россиян к 2030 году, причем доля вовлечённых в спорт молодых людей (до 29 лет) должна составить к этому времени 90%.

Реализация государственной политики в области физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с государственной программой РФ «Развитие физической культуры и спорта» [4].

Для достижения цели и решения задач Стратегии, а также с учетом национальных целей, определенных Указом Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [5], сформированы приоритетные направления развития:

- совершенствование здоровья и благополучия, а также повышение уровня жизни населения;
- развитие системы подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений;
- развитие инфраструктуры физической культуры, спорта и спортивной медицины;
- совершенствование системы управления сферой физической культуры и спорта;

– цифровая трансформация системы управления сферой физической культуры и спорта;

– формирование комфортной и безопасной среды в сфере физической культуры и спорта и др.

Особое внимание следует уделить занятиям спортом и физической культурой среди студенчества. Современный образ жизни студентов требует от них высокой физической активности и подготовленности. Физическая подготовка способствует сохранению и укреплению здоровья, повышают работоспособность и уверенность в себе.

Врачи и спортсмены единодушны: физическая активность повышает успеваемость на 15-20%. Тренированные студенты меньше устают при подготовке перед экзаменами и могут быстро справиться с волнением на испытаниях. А все потому, что спортивная нагрузка улучшает работу мозга. По мнению экспертов, человек, разумно совмещающий активные физические занятия с интеллектуальным развитием, находится в более выгодных условиях по сравнению с теми, кто только сидит за книгами и не уделяет спорту никакого внимания. Активность мозга и результативность у спортивного студента выше. Мало того, у классических «ботаников» со временем возникают серьезные проблемы со здоровьем: снижается зрение, возникают головные боли и даже случаются психические срывы. Совсем иначе дело обстоит с теми, кто периодически «разгружается» с помощью физкультуры и спорта [6].

Спорт дисциплинирует, поэтому закономерно, что студенты-спортсмены учатся лучше тех, кто совсем не занимается физкультурой. Спортивные занятия дают отличную эмоциональную разгрузку, позволяют сбросить напряжение, которое нарастает с приближением сессии. Еще один плюс – поддержка и помощь товарищей по секции, тех, кто играет в одной команде.

Занятия физической культурой и спортом способствуют избавлению от вредных привычек. К направлениям профилактики негативных социальных явлений следует отнести пропаганду здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, создание условий для занятий физической культурой и спортом. Что касается молодого поколения, то в данном направлении необходимо: увеличение числа спортивных секций, их доступность; решение проблем с инфраструктурой и спортивным инвентарем в вузах и колледжах; активизация физкультурно-спортивной деятельности в свободное время. Важной задачей является продолжение работы по вовлечению молодежи в активные занятия физической культурой и спортом, развитие студенческих лиг, обеспечение учебных заведений инфраструктурой, подготовка кадров, для популяризации физической культуры и спорта как важной части жизни.

Таким образом, формирование здорового образа жизни, посредством развития физической культуры и спорта, является одной из главных задач различных органов государственной власти, решение которой напрямую связано с:

- уменьшением показателя смертности, временной нетрудоспособности, инвалидности и как следствие увеличение соответственно продолжительности жизни, количества трудоспособного населения страны;

- сокращением количества правонарушений и преступлений и ростом количества добропорядочных и законопослушных граждан [7, с. 302-303].

Список литературы

1. Живодрова С.А., Курамшина Г.Н. Правовые основы развития физической культуры и спорта в РФ // Современный российский менеджмент: состояние, проблемы, развитие: сборник статей XXV международной научно-практической конференции, Пенза, 27–28 октября 2016 года. – Пенза: Автономная некоммерческая научно-образовательная организация «Приволжский Дом знаний», 2016. – С. 28-32.

2. Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года: Приказ Министерства спорта от 21 ноября 2017 г. № 1007. URL: <https://docs.cntd.ru/document/555766975> (дата обращения: 15.04.2024).

3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р (в ред. от 29 апреля 2023 г. № 1118-р) // Собрание законодательства РФ. – 2020. - № 49. – Ст. 7958.

4. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации: Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 URL: <https://docs.cntd.ru/document/608851173> (дата обращения: 15.04.2024).

5. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 // Российская газета. – 2020. – 22 июля.

6. Бородина Е. Пьедестал зачета: почему занятия спортом повышают успеваемость: Эксперты рассказали, как тренировки способствуют развитию мозга URL: <https://iz.ru/1498636/evgeniia-borodina/pedestal-zacheta-pochemu-zaniatiia-sportom-povyshaiut-uspevaemost>. (дата обращения: 15.04.2024).

7. Живодрова С.А. Правовые основы обеспечения здорового образа жизни в Российской Федерации // Пинские чтения: Материалы I международной научно-практической конференции, Пинск, 15–16 сентября 2022 года / Редколлегия: В.И. Дунай [и др.]. – Пинск: Полесский государственный университет, 2022. – С. 302-305.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Пашинская Полина Юрьевна, студент

(e-mail: polishka974@gmail.com)

Научный руководитель -

Котова Ольга Владимировна, к.соц.н., доцент

(e-mail: kotova_rgsu@mail.ru)

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В современном мире, где физическая активность студентов зачастую ограничивается длительным сидением за столом, занятия по физкультуре становятся необходимостью. Они помогают предотвратить множество заболеваний, повышают уровень энергии, улучшают настроение и помогают бороться со стрессом, повышают эффективность труда и позволяют сохранить здоровье на долгие годы

Ключевые слова: физическая нагрузка, спорт, студенты, юридический факультет, здоровье

Физическая подготовка имеет важное значение для студентов всех факультетов в целом и юридического в частности. Последние исследования показывают, что занятия спортом и физкультурой помогают улучшить концентрацию, память и креативное мышление. Кроме того, регулярные физические упражнения помогают снизить стресс, улучшить настроение и повысить общую работоспособность.

Следовательно, необходимость занятий спортом и физическими упражнениями обусловлена не только поддержанием здоровья и физической формы, но и повышением умственной активности и эффективности учебного процесса.

Для того чтобы успешно учиться на юридическом факультете и достигать высоких результатов, студентам необходимо уделять внимание своему физическому состоянию. Студентам юридического факультета, для того, чтобы они могли успешно справляться с учебной нагрузкой и достигать высоких результатов, необходимо включать в свою повседневную жизнь физические упражнения и занятия спортом. Регулярные занятия в спортивном зале, бег по утрам, йога или плавание помогут студентам поддерживать физическую форму, укреплять здоровье и энергично преодолевать все трудности учебного процесса.

Для студентов юридического факультета особенно важно уделять внимание физической подготовке, так как учебная нагрузка на них очень высока, требуется много времени на чтение и анализ студенческой литературы. Отсутствие занятий спортом может привести к снижению иммунитета, усталости и стрессу, что негативно отразится на успеваемости и общем самочувствии студентов.

Кроме того, физическая активность способствует укреплению иммунной системы, что особенно важно в периоды экзаменов и сессий. Поэтому студентам рекомендуется вести здоровый образ жизни, включая в свой повседневный рацион здоровую пищу и достаточное количество воды.

Таким образом, физическая подготовка играет важную роль в жизни студентов юридического факультета. Регулярные занятия спортом не только улучшают физическое состояние, но и помогают в повышении академической успеваемости, уменьшении стресса и улучшении общего самочувствия.

Совершенствование физической подготовки студентам просто необходимо. Физическая активность, как уже было сказано, способствует улучшению здоровья, укреплению иммунитета, повышению выносливости и концентрации внимания. Кроме того, занятия спортом способствуют развитию дисциплины, сознательности, умения работать в команде.

Для успешного совершенствования физической подготовки студентов необходимо разнообразить тренировочный процесс, учитывать индивидуальные особенности каждого студента, создавать мотивационную атмосферу для занятий спортом. Важно также проводить регулярные физкультурные мероприятия, включать в расписание занятия физкультурой и спортом. Необходимо организовать регулярные занятия по физической культуре и спорту, включающие в себя разнообразные виды физических упражнений и тренировок. Для этого можно создать спортивные секции, где студенты с интересом смогут заниматься под руководством опытных тренеров.

Кроме того, важно проводить спортивные мероприятия и соревнования среди студентов, чтобы поддерживать влечение к занятиям спортом. Это может быть как индивидуальные соревнования, так и командные игры, которые способствуют развитию командного духа и спортивного духа.

Также важно обеспечить студентов доступом к современным спортивным объектам и оборудованию, что позволит им заниматься спортом в комфортных условиях и повысит их мотивацию к занятиям. Современные технологии и методики тренировок позволяют эффективно улучшать физическую подготовку студентов и достигать высоких спортивных результатов. Важно помнить, что здоровое тело – залог здорового ума, поэтому развитие физических качеств студентов должно быть неотъемлемой частью их образования.

Наконец, необходимо проводить регулярные медицинские осмотры студентов, чтобы контролировать их физическое состояние и правильное развитие.

Таким образом, совершенствование уровня физической подготовки студентов в целом и юридического факультета в частности требует комплексного подхода, который включает в себя занятия спортом, спортивные мероприятия, обеспечение необходимым оборудованием и медицинское сопровождение.

Список литературы

1. Аль-ашмори Э.А., Котова О.В. Спорт для инвалидов/ Молодежь и XXI век — 2021. 2021. С. 237-241.
2. Котова О.В., Уколова Г.Б., Калюбаев В.Н. Физическая культура и спорт, как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и путь к здоровому образу жизни с позиции педагогики/ Юго-Западный государственный университет. 2021. С. 72-75
3. Котова О.В., Мальцева А.Ю. Создание доступной среды для инвалидов в сфере физической культуры и спорта/ Наука молодых — будущее России. Сборник научных статей 5-й международной научной конференции. 2020. С.417 - 420

4. Курасбедиани З.В., Токарева С.В., Котова О.В. Формирование мотивации студентов к саморазвитию в процессе физического воспитания/ Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. С. 294-301.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА КУРСКА В 1970-1980 ГОДЫ

Платоничева Надежда Сергеевна, студент

(e-mail: n.platonicheva@mail.ru)

Шамардина Елизавета Романовна, студент

(e-mail: Shamardina.lz9@gmail.com)

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

В СССР особое внимание уделялось здоровому образу жизни и спорту. В 1970-1980 году на Курской земле было выращено множество великих спортсменов, чьи заслуги перед страной неопределимы. В статье приводится их краткая биография и главные победы.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, Курск, Курская область, спортивный клуб

1970-1980 годах физическая культура в городе Курске продолжала активно развиваться, как и во всей стране в целом. В это время в Советском Союзе уделялось большое внимание здоровому образу жизни, физической активности и спорту. В Курске было много спортивных школ, секций, клубов и спортивных сооружений, где дети, подростки и взрослые могли заниматься различными видами спорта. В этот период в городе проходили массовые спортивные мероприятия, соревнования по различным видам спорта, спартакиады и другие мероприятия, способствующие популяризации физической культуры. В школах и учебных заведениях проводились уроки физической культуры, а также организовывались спортивные секции и кружки. Также в это время в городе строились новые спортивные сооружения, расширялись возможности для занятий спортом и проведения соревнований. Физкультурно-спортивные мероприятия становились более доступными для широких масс населения.

В советские времена Курск также имел своих выдающихся спортсменов, которые достигали значительных успехов на международных соревнованиях. Некоторые из них внесли значительный вклад в развитие спорта в СССР и были известны не только в стране, но и за её пределами.

Главные спортсмены г. Курска:

Чаплыгин Валерий Андреевич (23.05.1952, г. Курск) – советский спортсмен, велогонщик, олимпийский чемпион XXI Летних олимпийских игр 1976 г. в Монреале в командной гонке 100 км на шоссе. Награды. Олимпийский чемпион (1976), Чемпион Мира (1977 г.) в командной гонке на 100 км. Серебряный призер ЧМ 1974 и 1975 г. Чемпион СССР (1976, 1977), победитель Велогонок Мира (1975, 1977, 1980) в составе победившей в командном зачете команды СССР. Победитель велогонок в Италии, Франции, Англии, Германии, Болгарии, Чехо-

словакии, Польше, Марокко и др. В. А. Чаплыгин - единственный в Курской области человек, имеющий два высших спортивных звания: Заслуженный мастер спорта СССР (1975), Заслуженный тренер СССР. Награжден орденом «Знак Почёта» (1976). Почётный гражданин г. Курска (2007). После 1982 г. - на тренерской работе. В 1982-1985 гг. - тренер сборной СССР по велоспорту. Далее работал тренером в «Динамо». С марта 1999 г. по ноябрь 2001 г. возглавлял Управление по физической культуре и спорту правительства Курской области[1].

Солодухин Николай Иванович (03.01.1955, дер. Пасерково, Курская область) - выдающийся советский дзюдоист, олимпийский чемпион. Чемпион летних Олимпийских игр (Москва, 1980) по дзюдо, чемпион мира (1979, 1983) и Европы (1979) по дзюдо, пятикратный чемпион СССР по дзюдо (1975, 1977, 1979, 1980, 1982), заслуженный мастер спорта СССР (1980). Солодухин выступал в весовой категории до 65 кг за спортивное общество "Динамо". Выпускник Курского политехнического института. В 1975 году Н.И.Солодухин стал чемпионом Спартакиады народов СССР по дзюдо. В 1979 году в течение одного года Николай Солодухин завоевал звания чемпиона мира и Европы по дзюдо, а в 1980 году стал чемпионом Олимпийских игр в Москве по дзюдо. Н. И Солодухин - самый титулованный дзюдоист России XX века. О спорте в своей жизни в книге "Из курской глубинки – на Олимп (путь борца)" сказал так: "Я, мальчишка из самой глубинки России, который делал уроки при лучине, в то время, когда Гагарин уже полетел в Космос, благодаря спорту увидел мир и заставил его себе рукоплескать". В настоящее время в Курске работает "Школа борьбы дзюдо Н.И. Солодухина" под его руководством. Ежегодно в Железногорске проводятся соревнования по дзюдо на приз Н. И. Солодухина[2].

Валерий Попенченко родился 26 августа 1937 года в Кунцеве (ныне — в черте г. Москвы) в семье военного лётчика, вырос в эвакуации в Средней Азии. После гибели отца на фронте Великой Отечественной войны, мать Валерия отдала его в Ташкентское суворовское училище, где в возрасте 12 лет он начал заниматься боксом под руководством Юрия Матулевича-Ильичёва. В 1955 году он победил на чемпионате СССР среди юношей. В том же году, окончив училище с золотой медалью, Валерий Попенченко переехал в Ленинград и стал курсантом Ленинградского высшего пограничного военно-морского училища[4]. В Ленинграде с ним стал работать тренер спортивного общества «Динамо» Григорий Кусикьянц. В 1960 году Попенченко завоевал титул чемпиона СССР по боксу во 2-м среднем весе и в дальнейшем успешно защищал его пять раз подряд. В 1963 году на первенстве Европы в Москве впервые победил на международных соревнованиях. На Олимпийские игры в Токио осенью 1964 года спортсмен отправился в ранге основного претендента на золото. Первый олимпийский соперник — Султан Махмуд из Пакистана не выдержал и одного раунда, бой остановили после двух нокаутов. Во втором поединке против ганца Джо Дарти советский боксёр одержал победу по очкам. Полуфинал против поляка Тадеуша Валасека Попенченко выиграл за явным преимуществом. Финальный бой Олимпиады продолжался меньше минуты — 5-кратный чемпион ФРГ Эмиль

Шульц был отправлен в нокаут уже в первом раунде. На каждой Олимпиаде Международная федерация любительского бокса вручает самому техничному боксёру престижнейший Кубок Вэла Баркера, в Токио его обладателем стал Валерий Попенченко[3]. После победы на Олимпиаде стал первым на следующем чемпионате Европы, после чего неожиданно ушёл из большого спорта, имея в своём послужном списке 200 побед в 213 проведенных боях. Причиной ухода с ринга стало, по словам самого Попенченко, появление так называемых «мух» перед глазами, после пропущенных ударов по голове. Спортсмен переехал в Москву, занимался научной работой, защитил диссертацию на соискание учёной степени кандидата технических наук. Работал в МВТУ имени Баумана заведующим кафедрой физвоспитания. Кроме этого, Валерий Попенченко писал стихи, свободно владел английским языком, а также отлично играл в шахматы.

Курские спортсмены имели и продолжают иметь значительный вклад в различные виды спорта и достижения на международном уровне. В городе Курске выращивались и выращиваются талантливые спортсмены, которые добиваются успехов в различных дисциплинах.

Важные спортивные клубы города Курск:

1. "Авангард" - футбольная команда Курска, преобразованная в 1991 г. в футбольный клуб. До 1973 г. команда носила название "Трудовые резервы". В 1958 г. футбольной команде Курска было предложено место в классе "Б" чемпионата СССР. Честь области и Курска стала защищать команда "Трудовые резервы", которая принадлежала одноименному спортобществу. С 1973 г. команду переименовали, она стала называться "Авангардом". В "Авангарде" начинали свой путь Вадим Роговской, игрок московского "Торпедо", Андрей Анненков, игравший потом в киевском "Динамо", Валерий Есипов, игрок высшей лиги[4].

2. Женский баскетбольный клуб «Динамо». История клуба началась в 1994 году, когда в Курске была создана женская баскетбольная команда «Светлана». В 1997 году команда была переименована в «Динамо» (Курск). В течение двух следующих сезонов (1997/1998 и 1998/1999) «Динамо» (Курск) прошло оба эшелона Высшей лиги: «В» и «А», одержав 41 победу в 42 матчах[5].

3. БК "Локомотив-Курск" - баскетбольный клуб женской Суперлиги России. Команда, состоящая из работников локомотивного депо, была настоящим лидером Курского футбола тех времен. Стадион "Локомотив" Курск, находился рядом с ЖД вокзалом. БК "Локомотив-Курск" - это один из самых известных женских баскетбольных клубов в России. Он выступает в высшей лиге России - Женской Суперлиге. Клуб имеет богатую спортивную историю и часто участвует в международных соревнованиях. Женская команда "Локомотив-Курск" часто добивается успехов и занимает призовые места в различных турнирах. БК "Локомотив-Курск" - это один из самых известных женских баскетбольных клубов в России. Он выступает в высшей лиге России - Женской Суперлиге. Клуб имеет богатую спортивную историю и часто участвует в международных соревнованиях. Женская команда "Локомотив-Курск" часто добивается успехов и занимает призовые места в различных турнирах[6].

В целом, 1970-1980 годы можно назвать периодом активного развития физической культуры и спорта в городе Курске, который способствовал укреплению здоровья жителей и формированию спортивной культуры в обществе.

Список литературы

1. ГАОПИ КО. - Ф. 759. - Оп. 1. - Д. 138.
2. ГАОПИ КО. - Ф. 131. - Оп. 17. - Д. 37.
3. ГЛОПИ КО. - Ф. 759. - Оп. 1. - Д. 67.
4. ГАКО. - Ф. 5355. - Оп. 1. - Д. 92.
5. ГАОПИ КО. - Ф. 759. - Оп. 1. - Д. 6.
6. ГАОПИ КО. - Ф. 759. - Оп. 1. - Д. 56.

УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Плохова Елизавета Дмитриевна, студент

(lizavetadmitrievna05@gmail.com)

Волкова Резеда Федоровна, доцент

(rezeda.volkova@kpfu.ru)

*Казанский (Приволжский) Федеральный Университет,
Казань, Россия*

В статье рассматривается учебная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Обсуждаются вопросы адаптации образовательных программ и внедрения инклюзивного образования. Особое внимание уделяется важности индивидуального подхода к каждому обучающемуся с ОВЗ, а также необходимости создания специальных условий для их успешной интеграции в образовательный процесс.

Ключевые слова: учебная деятельность, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, адаптированные образовательные программы, инклюзивное образование, индивидуальный подход, интеграция.

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, в образовательных учреждениях организуется обучение и воспитание учащихся с ограниченными возможностями здоровья как совместно с другими учениками, так и в отдельных классах или группах.

Однако люди с ограниченными возможностями здоровья сталкиваются с рядом проблем и препятствий, которые могут затруднить их участие в учебном процессе, тренировках и соревнованиях. Поэтому необходимо разрабатывать и внедрять стратегии и подходы, которые обеспечат равный доступ к образованию и спорту для всех учеников, независимо от их физических или психологических особенностей. Это может включать адаптацию учебных программ, методов обучения, оценки и обратной связи, а также предоставление дополнительной поддержки и ресурсов при необходимости.

В этой статье мы рассмотрим особенности учебного процесса, тренировок и соревнований для учащихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

1.1 Адаптированные образовательные программы

Адаптированные образовательные программы играют важную роль в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Они разрабатываются индивидуально для каждого ребёнка с учётом его особенностей и потребностей.

Адаптированные программы могут включать изменения в учебном материале, методах обучения, а также в формах и методах контроля и оценки знаний. Это означает, что учебные материалы, задания и методы оценки могут быть адаптированы так, чтобы они были доступны и понятны для детей с ОВЗ и инвалидностью.

Например, учебный материал может быть представлен в более простой форме, с использованием визуальных или тактильных материалов. Задания могут быть адаптированы под уровень развития и возможности ребёнка. Методы оценки могут быть изменены так, чтобы они отражали реальные достижения ребёнка.

Адаптированные образовательные программы могут быть разработаны для разных уровней образования, включая начальное, среднее и высшее. Они могут быть направлены на развитие различных навыков и компетенций, включая академические, социальные, эмоциональные и физические навыки.

1.2 Специальные условия для обучения

Чтобы обеспечить комфортное и продуктивное обучение для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов, создаются специальные условия.

Разрабатываются специальные образовательные программы и методы обучения, которые соответствуют индивидуальным особенностям и потребностям обучающихся. Для этого могут быть адаптированы учебники, учебные пособия и дидактические материалы.

Для облегчения процесса обучения применяются специальные технические средства: компьютерные программы, аудио- и видеоматериалы, тактильные модели и прочее. Они помогают лучше понимать и усваивать материал.

В некоторых случаях обучающимся может потребоваться ассистент (помощник), который окажет необходимую техническую помощь в процессе обучения. Это особенно важно для людей с тяжёлыми формами ограничений, которым трудно самостоятельно выполнять некоторые задания.

Также важно обеспечить доступ в здания образовательных организаций. Для этого устанавливают пандусы, лифты, подъёмные устройства и другие средства, облегчающие передвижение по зданию.

1.3 Инклюзивное образование

Инклюзивное образование – это образовательная концепция, которая предполагает обучение детей с особыми образовательными потребностями вместе с остальными учениками.

Цель такого подхода – обеспечить равные возможности для получения образования и успешной адаптации в обществе для всех учеников.

Принципы инклюзивного образования:

- Равенство: каждый ученик имеет право на обучение в общеобразовательной школе.
- Уважение к различиям: признание и уважение индивидуальных особенностей каждого ученика.
- Индивидуальный подход: адаптация учебной программы, методов обучения и оценки под потребности каждого ученика.

Преимущества инклюзивного образования:

1. Социальная интеграция: ученики с разными потребностями учатся взаимодействовать и понимать друг друга.
2. Качественное образование: ученики с особыми потребностями получают возможность развивать свои способности и достигать успехов в учёбе.
3. Формирование уважения и эмпатии: ученики учатся принимать различия других людей и проявлять к ним сочувствие.

Таким образом, обучение и спортивная деятельность для людей с ограниченными возможностями требуют особого подхода, профессионализма и понимания со стороны педагогов и тренеров. При правильной поддержке и подходе эти люди могут успешно учиться, развиваться и достигать своих целей.

Список литературы

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblionline.ru/bcode/454085> (дата обращения: 15.03.2024).
2. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — Москва: Советский спорт, 2015. — 164 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69850> (дата обращения: 16.03.2024).
3. Синельникова Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [16+] / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. — 120 с.: табл. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136> (дата обращения: 17.03.2024).
4. Фролова И.Ю. Инклюзивное образование в России: проблемы и перспективы // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2017. №3 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/inklyuzivnoe-obrazovanie-v-rossii-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 16.03.2024).
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». - 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 13.03.2024).
6. Шипаев В.В., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. СПОРТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В РОССИИ // Теория и практика современной науки. 2016. №12-2 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-dlya-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-v-rossii> (дата обращения: 15.03.2024).

РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Полникова Дарья Михайловна, студент

Кривая Ксения Станиславовна, студент

*Карпова Галина Гельевна, к.псих.н., доцент
Юго-Западный государственный университет*

Игра баскетбол была придумана учителем физкультуры Джеймсом Нейсмитом. Он написал 13 пунктов-правил, большинство из которых действуют по сей день.

Перед матчем Нейсмит попросил сторожа принести две пустые коробки, чтобы учащиеся, тренируясь в меткости, смогли бросать в них мячи. Однако не найдя коробок, сторож принес корзинки из-под персиков. Их прикрепили на разных сторонах балкона, опоясывающего зал на высоте 3, 05 метров. В первой игре приняли участие две команды по девять человек, а игровые полчаса завершились со счетом 1:0. Постепенно популярность новой игры стала набирать обороты — в 1893 году корзины заменили железными кольцами с сеткой, а в 1894 году в США были изданы первые официальные правила баскетбола [1]. В 1895 году установили щиты и провели первые официальные соревнования по этому виду спорта, а в 1897 году состав команды ограничили пятью игроками. В 1920-е годы начали активно создаваться национальные федерации баскетбола, проводились первые международные встречи. В 1919 году состоялся баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции. Позднее, в 1923 году во Франции прошел первый международный женский турнир. Участие в нем приняли команды трех стран — Англии, Италии, США. А в 1932 году в Женеве создали Международную Федерацию баскетбольных ассоциаций. В 1936 году олимпийский комитет внес баскетбол в олимпийские виды спорта.

В России же о баскетболе узнали от русского пропагандиста физической культуры и спорта Георгия Дюпперона в 1901 году, в Санкт-Петербурге. А в 1906 году были проведены первые матчи. И уже в СССР баскетбол занял одно из лидирующих мест в спортивных мероприятиях. В 1947 году Всесоюзная секция баскетбола вступила в члены Международной федерации баскетбола. Теперь советские баскетболисты могли участвовать во всех международных соревнованиях, проводимых ФИБА. В этом же году мужская команда СССР завоевала звание чемпионов Европы, а в 1972 году триумфально победила на Олимпийских играх в Мюнхене, оставив без золотых наград, непобедимых до сей поры американцев [2].

В спортивной жизни Курска баскетбол занимает одну из ведущих позиций. В 1994 году в городе образовалась женская баскетбольная команда «Светлана». Свое название «новоиспеченный» коллектив получил от одноименной строительной фирмы, которая решила взять баскетболисток под свое крыло. Спустя три года «Светлана» отошла к правоохранительным органам региона и была переименована в «Динамо», под этим именем курский клуб выступает и ныне.

На рубеже веков «бело-голубые» триумфально дебютировали в российской Суперлиге, где с ходу заняли шестое место среди 16 лучших команд страны. В том чемпионате курские динамовки сотворили ряд сенсаций, одержав победы над питерской «Волной», столичным «Спартаком» и шестикратным чемпионом России ЦСКА. В этом же сезоне Елена Гришина и Ирина Сторожева приняли участие в играх за национальную сборную страны по баскетболу, а Наталья Мелентьева и Нина Мешкова отметились в молодежной сборной России. В 2002 году в составе «Динамо» появляются первые легионерки из дальнего зарубежья — американская разыгрывающая Маймети Столуорт и нигерийская центровая Олаунми Огунсола [3].

Спустя десятилетие курское «Динамо» вписало свое имя в историю европейского баскетбола. Пройдя тернистый путь от безывестного новичка к главному фавориту Кубка Европы, курянки в финальном матче обыграли турецкий «Кайсери Секерспор» и стали обладателем почетного трофея. На этом баскетболистки Соловьинского края не остановились, и уже в 2017 году стали лучшей командой в самом престижном клубном турнире Старого Света — Евролиге, оставив не у дел своих главных извечных конкуренток из Екатеринбурга — УГМК — на их же территории!

Единственного трофея, которого пока не достает в послужном списке «Динамо» — это звание чемпионки страны. Несколько раз курянки выходили в финальную серию отечественного первенства, и каждый раз неизменно в серии до трех побед уступали уральским «лисицам», последние два сезона, к сожалению, с «сухим» счетом.

Также нельзя не отметить историю ещё одного баскетбольного клуба Курской области - "Русичи".

Клуб был основан в марте 2011 года на базе ДЮСШ п. Прямыцыно Курской области и получил название «Курский Баскетбольный клуб «Русичи». Президентом клуба и основным спонсором стал местный предприниматель Андрей Иванович Дюдин, возглавил команду Сергей Сергеевич Ярошенко. Костяк будущей команды сформировал главный тренер ДЮСШ Сергей Анатольевич Ярошенко, считающийся одним из основателей клуба. «Русичи» выступали в любительских соревнованиях различного уровня, занимали призовые места в Межрегиональной любительской баскетбольной лиге, Кубке ЦФО, Открытой баскетбольной любительской лиге и других соревнованиях.

В сезоне 2015/2016 «Русичи» начали выступать на профессиональном уровне в только что образованном 3 дивизионе Суперлиги. В своём дебютном сезоне на профессиональном уровне команда заняла пятое место после регулярного соревнования и взяла бронзу в плей-офф. С сезона 2017/18 выступала во 2 дивизионе Суперлиги. А с сезона 2022/2023 "Русичи" продолжают играть в первом дивизионе Суперлиги.

Возникновение и развитие баскетбольного спортивного движения Юго-Западного государственного университета имеет многолетнюю, богатую историю. С возникновением и открытием кафедры физического воспитания Курского политехнического государственного института в 1964 году, были образованы

многие спортивные секции, в том числе и баскетбольная. Зрелищная, популярная, красивая игра всегда привлекала большое внимание студенческой молодежи.

Многолетнюю секционную работу по развитию баскетбола в Курском политехническом институте проводил тренер высшей категории Карачевцев Леонид Иванович – талантливый, вдумчивый тренер, воспитавший много сильных игроков в стенах института и за её пределами. Тренировочные занятия велись им ежедневно в вечернее время. Женская сборная команда не раз завоевывала призовые места, становилась чемпионом города, области, призёром студенческих игр. Многие его воспитанницы продолжили тренерскую работу уже после окончания институтов физкультуры.

Активную работу на кафедре физического воспитания ЮЗГУ продолжила его воспитанница, выпускница Смоленского института физической культуры - Цуканова Ольга Михайловна, проработавшая на кафедре около 40 лет. За этот период сборные команды (мужская и женская) не раз становились призёрами многих соревнований. Более 30 лет в стенах вуза ею проводилась специализация по баскетболу, было подготовлено много хороших спортсменов. Команды не раз награждались призовыми кубками, медалями и грамотами за достижения в спортивной жизни вуза.

Число студентов и спортсменов за эти годы в вузе значительно увеличилось и потребовались дополнительные площади для проведения занятий по физической культуре и спорту.

На базе кафедры физического воспитания тренируется мужская и женская сборные команды по баскетболу, много раз завоевывавшие призовые места в чемпионатах города, области, Всероссийских студенческих соревнованиях.

В настоящее время делается все возможное для совершенствования спортивной базы кафедры, но существуют определенные трудности со спортивными залами. Проводится большая методическая работа по улучшению качества тренировочного и воспитательного процессов, а также повышению квалификации тренеров-преподавателей по видам спорта.

Список литературы

1. Баскетбол. Учебник для институтов физ. культ. [Текст] // под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М.: ФИС, 1988. 288с.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры [Текст] // под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М.: ФИС, 1997. 476 с.
3. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст] // под общ. ред. Д. И. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. 336с.

ПАРТНЁРСТВО ЧАСТНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ КАК ИНВЕСТИЦИЯ В РАЗВИТИЕ КОМПАНИИ

Потапова Алина Даниловна, студент

(e-mail: alinapotarova.2001@mail.ru)

Дьяков Даниил Игоревич, студент

(e-mail: dan.dyakov2001@yandex.ru)

Научный руководитель –

Фатьянова Ирина Рудольфовна, к.э.н, доцент

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,
Москва, Россия*

В данной статье рассматриваются аспекты финансирования студенческого спорта. Поднимается вопрос о преимуществах сотрудничества бизнеса с сектором студенческого спорта, перспективы данного вида партнёрства. Описываются форматы взаимодействия компаний, как инвестором студенческих спортивных команд и выгоды от данного вида вложений.

Ключевые слова. студенческий спорт, финансирование, партнёрство, частные организации.

По мере развития общества спорт всё шире стал проникать в жизнь людей и стал определенным трендом. Цель охватить как можно больше экономически активного населения в занятия физической культурой и спортом поставило перед собой и государство. Среди значимых мер по реализации данной программы стал федеральный проект «Спорт – норма жизни», к 2030 году планируется охватить 105 миллионов жителей России [7].

При этом достижение показателей обеспечивается в первую очередь за счёт развития массового спорта (рис.1), частным направлением которого является студенческий спорт, лежащий в области научных интересов автора.

Определяющую роль в развитии данного сектора играет государство и общественные организации (Ассоциация студенческих спортивных клубов России, Ассоциация студенческого баскетбола, Национальная студенческая футбольная лига и т.д). Главным образом целевое финансирование для поддержки студенческого спорта осуществляет государство за счёт выделения средств на молодёжную политику, куда относят и спорт.

При этом контролирующий механизм в области процентного распределения данной поддержки не выработан, поэтому доля финансирования спорта внутри университета ложится на руководство, которое зачастую не сильно заинтересована в этом направлении. Как и в любом секторе экономики, конечный результат в спорте – это продукт, подразумевающий под собой спортивные достижения команд или индивидуальных спортсменов.

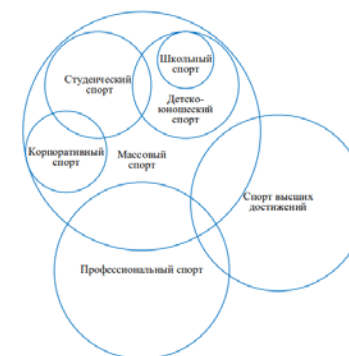


Рисунок 1 – Структура спорта в Российской Федерации [3]

За пьедесталом почёта скрывается работа профессиональных тренеров менеджеров, директоров спортивных клубов, обеспечивающих тренировочный процесс, который требует инвестиций. Сложившаяся проблема неэффективного планирования ресурсов в сфере спорта на базе университетов носит системный характер. Таким образом, спортивные клубы и команды стали приспосабливаться и искать иные меры поддержки. Один из выходов – грантовая поддержка.



Рисунок 2 – Виды грантовой поддержки [составлено автором]

Гранты выдаются юридическим и физическим лицам в виде субсидий на конкурсной основе. Однако и данный вид поддержки не идеален, поскольку физические лица подают проекты, подразумевающие проведение мероприятий или соревнований, и имеют срочный характер, не удовлетворяя всем нуждам развития команды. Министерство высшего образования и науки РФ, Министерство спорта РФ поощряют физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность университетов, устраивая смотр-конкурсы на лучшие практики. Таким образом спортивный клуб образовательной организации вправе сам формировать расходную часть бюджета, однако процедура подача заявки трудна, и вероятность победы также невелика.

В международной практике выделяют следующие модели финансирования спорта, которые вполне уместны для использования в контексте студенческого спорта, но труднореализуемы для нашей страны.

Таблица 1 – Модели финансирования студенческого спорта
в международной практике

Модель финансирования	Способы формирования
Эндаумент-капитал* (в РФ фонды целевого капитала) [1]	формируется капитал за счёт пожертвований и доходов от приносящей доход деятельности
Краудфандинг	Формируется за счёт сотрудничества людей, добровольно оказывающих финансовую поддержку

*составлено автором

Стоит отметить, что спортивные клубы в университетах России зачастую являются структурным подразделением университета или общественным объединением студентов. Ни одна форма существования ССК не подходит для формирования эндаумент-капитала или использования краудфандинга. Выходом из данной ситуации может послужить создание НКО на базе образовательной организации. Отдать управление спортивными командами созданному НКО позволят не все руководители ВУЗов.

На сегодняшний день существует иной подход к решению проблемы: привлечение инвестиций частных компаний и бизнеса для развития студенческого спорта в симбиозе с корпоративным, что даст новый виток в развитии массового спорта и принесёт финансовые и нефинансовые выгоды инвесторам.

Рассмотрим преимущества, которые даёт организации партнёрство с университетскими командами более подробно на примере возможных форматов взаимодействия (рис.3).

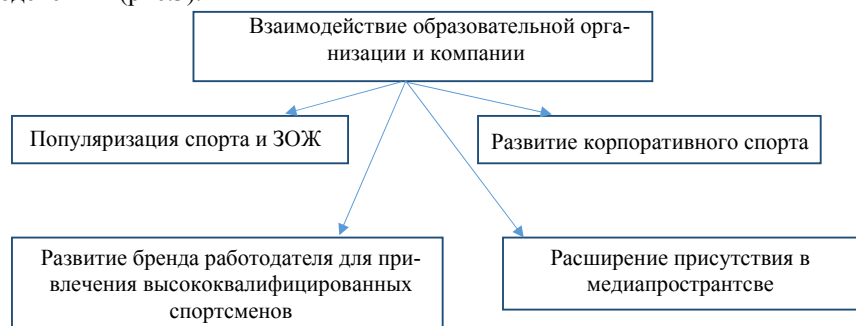


Рисунок 3 – Преимущества взаимодействия образовательной организации и компании*

*составлено автором

Сотрудничество организации и университетской команды может предусматривать разные виды мастер-классов по системе win-win, когда сотрудники организации (бывшие профессиональные спортсмены/ спортсмены любители) и нынешние спортсмены организаций высшего и профессионального образова-

ния, проводят мастер классы для коллег и студентов вуза партнёра. Так формируется имиджевая история для бренда организации и могут быть закрыты показатели ESG и реализованы программы корпоративно-социальной ответственности. Также возможно проводить совместные мастер-классы компании и университета партнёров в других учреждениях, что создаст интересный инфоповод, активно транслируемый в медиапространстве.

Нельзя не затронуть и рынок труда, а также прямой социально-экономический показатель каждой организации – стоимость привлечения и удержания нового сотрудника. Студенты-выпускники будут трудоустроены на работу в организацию с которой сотрудничает ООО. Снова работает win-win философия, так как организация получает высококлассного специалиста, уже лояльного, и в то же время спортсмены, выбравшие неспортивный университет смогут построить карьеру, продолжая занятия спортом. При этом образовательная организация увеличивает процент трудоустройства и поток абитуриентов, желающих в дальнейшем устроиться на работу и заниматься своим любимым спортивным видом деятельности. Компания же формирует не только кадровый резерв, но и повышают оценку бренда работодателя за счёт лояльных сотрудников.

В целом, физическое состояние отдельного работника влияет на экономический рост организации, поскольку производительность труда зависит от качества рабочей силы. Спорт обеспечивает гармоничное развитие личности и способствует усилению естественных защитных сил организма. Кроме этого систематические занятия спортом формируют активную жизненную позицию, воспитывают дисциплину, работоспособность и целеустремленность, то есть те качества сотрудников компании, за счёт которых достигается экономический рост и устойчивость компании во всех сферах экономики.

Молодые кадры – двигатель прогресса. Именно молодые активисты университета, не только спортсмены, но и спортивные менеджеры, которые имеют опыт в организации спортивных событий, обладают важными навыками управления проектами, выпускаются специалистами с профессиональными связями и опытом работы. Именно они могут стать толчком развития корпоративного спорта на базе организации-партнёра, принеся бизнесу актуальные идеи.

Компания, зарекомендовавшая себя в студенческой среде также получает и лояльного покупателя продукции или потребителя услуг. Партнёрство с ВУЗом обеспечит простой выход на аудиторию и привлечет экономически активное население, поскольку большинство людей начинают работать именно со студенческой скамьи. Так работает принцип Парето 20% вложений на 80% результата: компания вложится в одну или несколько команд университета по интересующему виду спорта и получит не только аудиторию команды, но и студентов, абитуриентов и выпускников.

Вместе с тем, мы понимаем, что как в любой сфере экономической деятельности в спорте есть свой продукт. Зачастую под спортивным продуктом подразумевают не только результат команды, но и спортивные события и бренды, ко-

торые приносят прибыль. В западной литературе, посвященной экономике спорта, конечный продукт также ориентирован на потребителя (рис.4.).

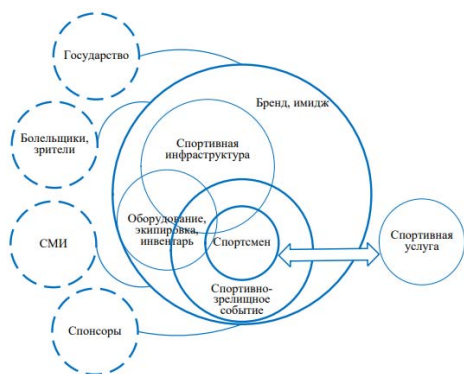


Рисунок 4 – Взаимодействие спортивных продуктов и заинтересованных сторон [3]

В спортивной индустрии потребитель – это в первую очередь болельщик. При взаимодействии с университетом данная категория возрастёт:

- во-первых, произойдет соединение фан-базы двух сборных команд (студенческой и корпоративной);
- во-вторых, если спортсмен проходит стадии от ООО или ПОО до организации, то болельщики, которые поддерживали его поддерживать будут продолжать болеть за команду организации и возможно станут клиентами;
- в-третьих, коллаборация и интеграция на шоу и центральных спортивных матчах станет интересным кейсом и приведёт новых людей.

Совместные спортивные события также можно рассматривать с коммерческой стороны. Выпуск мерча, зоны партнёрской активации на площадке проведения – уже давно использующиеся инструменты в профессиональном спорте, которые легко ретранслировать на студенческий спорт, заняв новую нишу.

При этом бизнесу доступно гораздо больше путей монетизации в отличие от бюджетных организаций. Помимо создания эндаумент-фондов возможно использовать опыт зарубежных коллег из Соединённых Штатов Америки [6], где финансирование спорта осуществляется за счёт трёх основных аспектов, адаптировав их под российские реалии, а именно:

- 1) продажа, связанных со спортивной коллаборацией товаров;
- 2) организация и продажа прав на телетрансляцию спортивных мероприятий;
- 3) продажа рекламных интеграций брендов-партнёров.

Кроме внешних факторов и аудитории со стороны, подобное партнёрство благоприятно скажется на корпоративной культуре организации. Благодаря коллаборации ООО и организации путем привлечения на работу молодых и перспективных специалистов, появляется спрос на спортивные состязания внутри самой организации. В декабре 2023 года Государственной думой РФ были уточ-

нены понятия «массовый спорт» и «корпоративный спорт» в Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2]. Таким образом в стране создается правовая база, чтобы вовлечь в корпоративный спорт все трудовое население. Новые сотрудники-спортсмены станут костяком корпоративных команд. Также это простимулирует нынешних сотрудников начать или возобновить занятия спортом, что позволит бизнесу помочь в достижении целей национальных проектов государства [7] и получать привелегии.

При этом в спорт станет возможным вовлечь людей, которые лишь косвенно им интересуются, путём просмотра онлайн-трансляций благодаря формированию культуры болельщика. Организация и ООО/ПОО могут совместно разработать программу болельщика, которая будет включать в себя те аспекты, которые побудят в студенте или сотруднике желание болеть за свою команду. Для студента это может быть мерч или баллы, которые в последствии превратят в ценные призы от организации-партнёра. Для сотрудников также можно ввести систему спортивной мотивации: самый спортивный отдел, который привлечет наибольшее количество болельщиков получит вознаграждение. При этом формы вознаграждений могут быть выражены в денежном эквиваленте или же в виде бесплатных курсов повышения квалификации от образовательной организации-партнёра.

Подводя итог, отметим, что стимулирование частных инвестиций в сферу студенческого спорта обеспечит выход индустрии на новый этап развития при этом с выгодой для инвестора. Внедрение приведённых в статье форматов взаимодействия в практику позволит сформировать новый опыт и качественное развитие спорта в образовательной организации и бизнесе с последующей монетизацией деятельности.

Список литературы

1. Федеральный закон «О порядке формирования и использования целевого капитала некоммерческих организаций» от 30.12.2006 г. № 275-ФЗ;
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция);
3. Аркалов Д. П. Теоретические аспекты функционирования сферы физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. – 2021. – № 2.;
4. Бич Д., С. Чедвик. Маркетинг в спорте– 4-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 706 с.;
5. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. Учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры. – 324 с.;
6. Слободянюк Н. В. Особенности финансирования индустрии спорта в США // Вестник Российского экономического университета имени Г. В. Плеханова. – 2013. – № 3 (57). – С. 53–61. 32.
7. Национальные проекты Российской Федерации [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://национальныепроекты.рф/news/moda-na-dvizhenie-kak-sport-i-fizkultura-stalichastyu-nashey-zhizni> (дата обращения 09.03.2024 г.)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

Рожков Сергей Владимирович, к.п.н., доцент

(e-mail: rozhkov_sv65@mail.ru)

Кисарова Юлия Владимировна, старший преподаватель

(e-mail: ulj18@mail.ru)

ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва», г. Саранск, Россия

Цель данной работы рассмотреть появление паралимпийского движения. Доктор Гуттман включил спорт в качестве реабилитации людей с ограниченными возможностями. На практике это показало большие результаты. В результате этого на паралимпийских играх люди могли напомнить всему миру о существовании инвалидов, доказав тем, что на здоровье и функциональные способности человека можно влиять с помощью физической активности и спорта.

Ключевые слова: инвалид, адаптивный спорт, опорно-двигательный аппарат, паралимпийское движение, реабилитация, спорт, физические упражнения.

События, потрясшие мир в XX веке оставили огромный отпечаток на многих странах нашего мира. Война не только унесла множество жизней, но и сделала огромное количество людей инвалидами. И, конечно, в послевоенное время, пережившим травмы, нужно было продолжать привычную жизнь, насколько это возможно, и приспосабливаться к тому, чтобы содержать свои семьи или вести хозяйство. К слову, производство инвалидных колясок запустилось только в 1933 году и, естественно, они были не по карману многим людям. Теперь можно представить, насколько тяжело было в то время людям с ограниченными возможностями. Сейчас ситуация сильно улучшилась, но ей еще далеко до совершенства, ведь даже сейчас инвалидам часто приходится сталкиваться, например, с банальным отсутствием пандусов.

Существующий физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром, определяя чувство тревоги, неуверенности в себе и даже потерю чувства собственного достоинства. [3]

Физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию людям с ограниченными возможностями, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации. Активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни.

Вообще, спорт начали рассматривать как инструмент для реабилитации людей с ограниченными возможностями еще на протяжении XVIII и XIX веков. Но именно доктор Людвиг Гуттманн, которого некоторые сравнивают с Пьером де Кубертенем (основателем современных Олимпийских игр), сыграл решаю-

щую роль в создании того, что сегодня стало международным паралимпийским движением.

Начал он с работу нейрохирургом в небольшой больнице Германии, но был вынужден эмигрировать в Великобританию, где продолжил врачебную деятельность со своей авторской методикой, в которую он включил спорт в качестве реабилитации людей с ограниченными возможностями. На практике это показало себя довольно хорошо и благодаря этому был открыт центр для лечения людей с нарушениями здоровья.

Гуттман твердо верил в ту роль, которую спорт может сыграть в физической и психической реабилитации людей с травмой спинного мозга. Поэтому спорт был включен в программу больницы Сток-Мандевилл и стал жизненно важным элементом в лечении всех пациентов. Поло на колясках было первым соревновательным командным видом спорта, разработанным в Сток-Мандевилле, но именно 28 июля 1948 года, скорее по случайности, чем по замыслу, основание первого ежегодного спортивного дня, известного как "Игры Сток-Мандевилля", совпало с церемонией открытия Олимпийских игр в Лондоне. Тогда родилось это международное движение.

Помимо того, что на этих играх люди могли напомнить всему миру о существовании инвалидов, они смогли так же доказать, что привычная жизнь для них возможна. Рост паралимпийского движения продолжался с постепенным расширением спортивных мероприятий. Инвалиды из разных стран соревновались на Международных играх в Сток-Мандевилле, которые проводились в Эйлсбери и со временем стали ежегодными. Паралимпийские игры проводятся до сих пор.

Всемирная организация здравоохранения одобрила концепцию, согласно которой на здоровье и функциональные способности человека можно влиять с помощью физической активности и спорта как ежедневного компонента повседневной жизни для всех людей, включая людей с инвалидностью. Принятие Конвенции о правах инвалидов стало фундаментальным шагом в обеспечении признания и практической реализации прав людей с инвалидностью во всем мире. Основными принципами этого документа было то, что государства должны поощрять, в максимально возможной степени, людей с инвалидностью, желающих заниматься основными видами спорта. Обеспечивать организацию и возможность участвовать в спортивных мероприятиях для людей с ограниченными возможностями и, следовательно, предоставлять соответствующие тренировки и подготовку.

Несмотря на то, что участие в спорте людей с ограниченными возможностями с годами увеличилось, число спортсменов, участвующих в соревнованиях, особенно в соревновательных видах спорта, продолжает отставать от числа их трудоспособных сверстников. Практически любой вид спорта, в котором могут участвовать работоспособные спортсмены, может быть модифицирован для участия людей с ограниченными возможностями, включая стрельбу из лука, легкую атлетику, баскетбол, велоспорт, боулинг, греблю на каноэ, конный спорт и другие.

Важнейшим подходом в развитии адаптивной физической культуры и спорта в настоящий момент является тенденция к сближению научно-методических разработок и научно-практических исследований с реальной практикой тренировочного процесса, системой подготовки кадров в сфере адаптивного спортивного движения.

Сейчас Паралимпийские игры не ограничиваются спортсменами с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В них так же участвуют и люди с ампутациями, слепотой и церебральным параличом, нарушениями зрения и интеллектуальными нарушениями.

В результате этого перечень видов спорта на паралимпиадах – увеличивается.

Таким образом, постоянные занятия лечебной физкультурой инвалидами, людей с ограниченными возможностями, участие в тренировочном процессе и спортивных соревнованиях являются формой необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность людям вернуться к активной жизни.

Список литературы

1. Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России : учебное пособие / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2020. – 84 с.
2. Ериков, В. М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 192 с.
3. Ермакова, М. А. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов : учебное пособие / М. А. Ермакова, С. И. Матявина, Я. П. Мелихов. – Оренбург : ОрГМУ, 2022. – 83 с.
4. Основные положения адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев, Ю. А. Бахарев, А. М. Морозов [и др.]. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. – 88 с.
5. Социализация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / составитель Т. Н. Чумакова. – Персиановский : Донской ГАУ, 2021. – 149 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ПРОБЛЕМА АКТУАЛЬНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ ЛФК

Ромашкина Наталья Александровна, старший преподаватель
(e-mail: naromashki64@gmail.com)
ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва», г. Саранск, Россия

Целью данной статьи является рассмотреть значение лечебной физической культуры в жизни человека. На данный момент существует дефицит мер, направленных на поддержку физической формы и здоровья людей с хроническими заболеваниями. Многие пренебрегают именно лечебной физической культурой, хотя она как раз очень эффективно помогает людям сохранять и укреплять свое здоровье. В настоящее время лечебной физкультуре уделяется крайне мало внимания, в то время как людям она однозначно нужна, даже профилактически.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, врач, тренировка, пациент, упражнения.

В этой статье я хочу поднять тему лечебной физической культуры. В наше время она как никогда актуальна. Сейчас общество следует тенденциям именно быстрого и эффективного ухода за своим физическим здоровьем. Обычно целью служит достижение косметического эффекта, при этом более глубокие процессы нашего организма игнорируются. Думаю, важно отметить, что профессиональный спорт — это достаточно опасно для здоровья, а фитнес клубы — часто предоставляют человека самому себе и грамотный фитнес тренер все равно не компетентен оказывать консультирование в плане лечебного эффекта упражнений, что он предоставляет.

В основном обращаются за планом упражнений ЛФК пациенты, что уже имеют серьезную травму кого-либо рода, но у этих упражнений имеется гораздо больший потенциал помощи людям, если подробней их изучить. Именно поэтому я решила повествовать о видах лечебной физической культуры и ее методах.

Кто же такой врач ЛФК. Лечебная физическая культура (сокращенно ЛКФ) является целым комплексом различных упражнений, базирующихся на устранении болезней, восстановлении функций организма после травм. Они предусматривают хронические заболевания предоставляя различное количество способов поддержки здоровья и психоэмоционального состояния.

Врач данной специальности может подобрать упражнения на любой случай вашей жизни. То есть если у вас болит спина, голова, живот, все что угодно, любые проблемы с внутренними органами (прим. гастрит/панкреатит) - врач лечебной физкультуры может полностью учесть все моменты и с вами составить план тренировок параллельно консультируя по любым вопросам. [3]

Не нужно также путать спортивного врача и врача ЛФК. Специальность одна, это может быть один человек, но все же, отрасли значительно отличаются.

Нужно понимать, что задачи лечебной физкультуры не сделать вам красивое тело. Другими словами, не всегда удастся полностью реализовывать некоторые желания человека. Главная цель сделать вас здоровым, поэтому если вы идете подбирать упражнение к врачу ЛФК - вам подберут наиболее щадящую и наиболее эффективную методику чтобы именно лечить, и ни в коем случае не привести к еще большим осложнениям.

Лечебную физкультуру назначает лечащий врач, а методику занятий определяет специалист по ЛФК. Лечебная физкультура применяется в различных формах: лечебной и гигиенической гимнастики, ходьбы, спортивных развлечений, подвижных игр.

Врачи работают с пациентами индивидуально. Вы приходите к нему точно так же, как и к любому другому специалисту. Он вас осматривает, узнает всю информацию и подбирает упражнения, исходя из того, что нужно вам. То есть эти тренировки помогут не только вашему телу, но и конкретно вам как человеку (например, с учетом вашего комфорта). Реабилитация хороша тем, что для врачей в первую очередь важно узнать, чего хочет сам человек.

В основе лечебного действия физических упражнений лежат нагрузки, строго определённые применительно к каждому пациенту. Выделяют общую тренировку для оздоровления и укрепления организма и специальную тренировку, которая направлена на устранение нарушенных функций в определённых органах и системах.

Обычные врачи, изучая вашу проблему могут хотеть добиться чего-то одного, а пациент может хотеть, чего другого. К сожалению, терапевт не будет вслушиваться к вашему мнению. Если у вас диагностируют артериальную гипертензию вам просто пропишут лекарства.

Что представляет из себя тренировка. Физкультура этой отрасли не смотря на свою простоту, всегда имеет эффект. Упражнения правда часто кажутся людям довольно обычными, скучными, порой они могут быть чуть ли не медитативными. Как правило большинство интересуется более популярными видами активности. Человек чаще всего в спорте ищет драйва. Фитнес клуб привлекает огромным количеством оборудования, музыкой, и в принципе скоростью.

Поэтому лечебная физкультура так мало встречается в обычной жизни. Да это медленно, это спокойно, но, ключевое слово – эффективно. Тем более, если поднимается тема проблем со здоровьем, то всегда будет полезнее начать с консультации с врачом ЛФК, и только потом идти в фитнес или профессиональный спорт. [5]

Нужно заметить, что профессиональные спортсмены так и занимаются. При любой травме спортивные врачи переводят их из повседневного режима со своими правилами, в режим лечебной физкультуры.

Важно заметить еще один момент этой отрасли. Такие тренировки во время беременности и после родов, кардинально меняют женщинам жизнь. Это помогает бороться с болью в различных частях тела и так же физически подготовиться к более быстрому и легкому восстановлению.

Теперь я могу точно сказать, что лечебные тренировки, возвращают человеку качество жизни. Предположим, вы сломали руку или ногу и после помощи травматологов в теории сможете работать этой частью тела, но в реальной жизни вы испытываете сильнейший дискомфорт, вам неудобно, возможно психологически страшно. Тут вы можете либо просто ждать пока вы привыкните, либо попробовать побороться за возвращение возможности снова без проблем функционировать. Это возвращение полноценности движения.

ЛФК. Основные направления:

1. Формирование у пациентов мотиваций, навыков и умений к самостоятельной физической активности как эффективные средства само реабилитации после тех или иных заболеваний, травм и операций;

2. Контроль и коррекция физической нагрузки, физического состояния, самоорганизации как основные методы индивидуально-дифференцированного воспитания и обучения, само реабилитации лиц с ослабленным здоровьем.

Данной работой я акцентировала внимание, на том, что в настоящее время лечебной физкультуре уделяется крайне мало внимания, в то время как людям она однозначно нужна, даже профилактически. Циклическое использование ее методов и систем способствует подвижности физиологических процессов организма, а следовательно ведет к однозначному укреплению здоровья.

Список литературы

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник. М.: Медицина, 1999. – 304 с.

2. Корниенко Л. В. Лечебная физкультура с использованием статического волевого воздействия в комплексном результате сочетанной структуры опорно-двигательного аппарата: дис. ... канд. мед. наук Корниенко Людмила Васильевна. – Томск, 2007. – 119 с.

3. Никитина А. Е. Социально-педагогические условия физического воспитания студентов в группах лечебной физкультуры: дис. ... канд. пед. наук Никитина Анастасия Егоровна. – Якутск, 2005. – 189 с.

4. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия; Мастерство; Высшая школа, 2000. – 152 с.

5. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни молодежи / Н. С. Радченко, А. В. Стричко // Ростовский научный вестник. – 2023. – № 6. – С. 30-32.

МОДЕЛЬ АКТИВИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ «ШКОЛА-СЕМЬЯ-РЕБЕНОК», КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

*Роо Татьяна Витальевна, студент
(e-mail: natalia.ambartsumian@mail.ru)*

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Краснодар, Россия*

В данной публикации представлены результаты, проведенного педагогического исследования (педагогического наблюдения, анализа научно-методической литературы), с целью определения практических рекомендаций по активизации модели «семья-школа-ребенок», как фактора повышения уровня физической подготовленности обучающихся основной школы.

Ключевые слова: семья, ребенок, родитель, школа, педагогическое взаимодействие.

Для определения успешного педагогического взаимодействия школы и семьи в процессе физического воспитания подростков необходимо создавать благоприятные для этого условия. Добрая атмосфера сотрудничества и партнерства между педагогами и родителями является ключевым фактором при создании таких условий. Рассмотрим некоторые аспекты, которые следует учитывать при установлении условий педагогического взаимодействия школы и семьи [5]. Первым и одним из основных аспектов является открытость и взаимодействие педагогического состава с родителями средних школьников. Участником педагогического взаимодействия следует быть всегда открытыми к сотрудничеству и не препятствовать попыткам одной из сторон найти общий язык в интересах учащихся. Каждая сторона процесса должна быть готова слушать и слышать, а также понимать друг друга, выражать свои взгляды и идеи без страха быть отвергнутыми, искать пути взаимопомощи взаимопонимание, находить компромиссы и решать даже самые трудные и, казалось бы, безвыходные ситуации мирным путем [1]. Педагогическое взаимодействие невозможно без доверия и уважения, и это следующий аспект создания благоприятных условий. Для успешного педагогического взаимодействия необходимо взаимное доверие и уважение между педагогами и родителями. Педагогам следует проявлять уважение к родительской роли и опыту, а родителям – к профессионализму и компетенциям педагогов. Помимо этого, необходимо с первого дня установить между сторонами взаимодействия доверительные отношения и в обязательном порядке сохранять конфиденциальность информации в тех случаях, когда это имеет необходимость [3].

Регулярный обмен информацией между школой и семьей и систематическое обновление ее – также необходимый и важный элемент педагогического взаимодействия. Обратная связь всегда должна быть в системе взаимодействия, так как родители должны быть в курсе всех событий, происходящих в школе с их ребенком, от академического прогресса до воспитательного процесса, а педаго-

ги школы – в курсе важных событий и изменений, которые происходят в жизни учащихся.

Активное вовлечение родителей в образовательный процесс влечет за собой положительный след в жизни школы и учебного процесса, способствуя повышению эффективности педагогического взаимодействия между школой и семьей. Все средства и методы активной деятельности родителей в жизни школы позволяют укрепить связь между школой и семьей и повысить понимание важности образования [2]. Следующий аспект создания благоприятных условий для педагогического взаимодействия – это признание и поощрение. Важно признавать и по достоинству оценивать вклад и усилия родителей в образовательный процесс и развитие детей. В то же время родителям также следует ценить тот труд, те знания и опыт, которые педагоги ежедневно на протяжении нескольких лет вкладывают в детей и способствуют их всестороннему развитию [4].

Таким образом, создание благоприятных условий для успешного педагогического взаимодействия между школой и семьей является важным фактором для обеспечения качественного развития детей. Данный процесс требует совместных усилий и согласованных действий как школы, так и родителей. Благодаря педагогическому взаимодействию становится возможным установить плодотворное партнерство, способствующее благоприятной учебной и развивающей среде для учащихся.

Для повышения эффективности педагогического взаимодействия между школой и семьей в области физического воспитания детей среднего школьного возраста, можно предложить следующую модель мер:

- организация регулярных встреч и консультаций для родителей. Школа может проводить родительские собрания, в рамках которых педагоги будут делиться с родителями информацией о методах физического воспитания, здоровом образе жизни и рассматривать актуальные вопросы в данных областях. Также, еще одной разновидностью данных встреч являются индивидуальные консультации, на которых будут прорабатываться конкретные вопросы воспитания и развития детей, интересующие родителя.

- разработка и рассылка информационных материалов для родителей.

Школой могут быть разработаны различные информационные материалы, такие как буклеты, брошюры, памятки и иные средства, позволяющие родителям лучше понимать принципы, средства и методы физического воспитания. В информационных материалах могут содержаться практические рекомендации и советы по организации самостоятельных занятий.

- вовлечение родителей в процесс планирования и оценивания уроков физической культуры. Одним из эффективных способов более глубоко вовлечь родителей в процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста является непосредственное участие их в составлении планов на урок, определение целей и задач занятия по физическому воспитанию. Приглашение родителей своими глазами взглянуть на урок физической культуры так же будет эффективным способом налаживания педагогического взаимодействия в данной области, так как родители самостоятельно смогут взглянуть на то, как проходит

процесс физического воспитания в школе и применять некоторые средства и методы при самостоятельных занятиях.

– организация совместных выездных мероприятий и спортивных соревнований. На подобных мероприятиях дети принимают участие совместно с родителями, что способствует укреплению связи между школой и семьей, а также благоприятно воздействует на вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом и приобщает к здоровому образу жизни.

– установление открытой и доверительной коммуникации между педагогами и родителями. Организованные школой так называемые дни открытых дверей позволяют родителям свободно общаться с педагогами и задавать им интересующие вопросы. Важно создать атмосферу взаимопонимания и поддержки, чтобы родители чувствовали себя комфортно и могли обсудить любые вопросы, связанные с физическим воспитанием и развитием детей.

– организация обучающих мероприятий для родителей. Сюда относятся семинары, мастер-классы и тренинги для родителей, где появляется возможность узнать больше о правильном физическом развитии детей, видах спорта и активных занятий, а также о роли питания и режима дня в здоровье и развитии детей.

– взаимодействие с физкультурно-спортивными обществами и клубами. Школа может сотрудничать с различными физкультурно-спортивными обществами и клубами, чтобы предоставить детям больше возможностей для занятий спортом и активным отдыхом. Педагоги могут содействовать участию детей в этих обществах и клубах, помогать с выбором видов спорта и контролировать их успехи в данной области.

– создание цифровых платформ для взаимодействия школы и семьи в области физического воспитания. Использование современных технологий в процессе активизации педагогического взаимодействия школы и семьи могут позволить создавать цифровые платформы, на которых родители и педагоги смогут обмениваться информацией, задавать вопросы и делиться опытом. Например, это может быть веб-сайт школы с разделом, посвященным физическому воспитанию, или специальное приложение для мобильных устройств. Все эти меры направлены на создание плодотворного и доверительного взаимодействия между школой и семьей в области физического воспитания детей среднего школьного возраста. Целью такого взаимодействия является развитие и поддержка физической активности и здорового образа жизни учащихся, а также повышение их общей успеваемости и благополучия. Одним из основных факторов современного социального заказа в системе образования можно считать активное использование педагогических технологий. Главной преградой для внедрения образовательно-воспитательных инноваций в школьную практику, как показало исследование, служит недостаточный уровень профессионализма педагогов, низкий уровень психолого-педагогической культуры родительского корпуса.

Современная школьная практика требует от педагога:

- умения диагностировать цели обучения и воспитания;
- более глубокого, системного знания учебного предмета и его научных основ;

- умения моделировать в учебно-воспитательном процессе (в его целях, содержании, формах, методах и средствах обучения) будущее самоопределение школьника;
- умения организовать досуг и свободное время обучающегося;
- умения свободно владеть активными и инновационными методами обучения и воспитания;
- умения обеспечить благоприятный психологический климат;
- грамотно организовать сотрудничество школы и семьи;
- владеть технологией активизации семейного воспитательного потенциала и т. д.

Инновационная педагогическая деятельность в системе «школа – семья» направлена на поиск новых идей, изучение и диссеминацию (распространение) имеющегося инновационного опыта, и разработку новых форм педагогической практики обучения и физического воспитания в школе и в семье. Это целенаправленное изменение, вносящее в образовательную среду стабильные элементы, т. е. новшества. Таким новшеством в разрешении поставленной проблемы является предлагаемая нами инновационная технологическая модель. Ведущими функциями инновационной технологической модели являются:

- интенсивное развитие взаимодействия и совместной деятельности педагогов, родителей и личности учащегося в физическом воспитании;
- ориентация на выработку собственной позиции родителей по отношению к проблемам физического здоровья, формирование у родителей и детей инновационного мышления и ориентации на ценности ЗОЖ;
- проявление творческого отношения к преподаванию физической культуры и активное участие родителей, проявление инициативы в физическом воспитании и развитии детей;
- комплексное использование инновационных форм, методов и средств, способствующих эффективному физическому воспитанию.

Таким образом, при разработке инновационных технологических моделей активизации взаимодействия школы и семьи в физическом воспитании детей младшего школьного возраста мы исходили из системы основных понятий педагогической инноватики, разработанной С. В. Савиновой, которая рассматривает понятие «педагогическое новшество» и определяет его как такое содержание возможных изменений педагогической действительности, которые ведут к ранее не известному, ранее не встречающемуся состоянию, результату, развивающих теорию и практику обучения и воспитания. Это содержание может касаться педагогической действительности в целом или отдельных ее составляющих.

Список литературы

1. Амбарцумян, Н. А. Динамическое моделирование педагогических объектов как цель и средство образовательного процесса / Н. А. Амбарцумян // Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 декабря 2013 года – 01 2014 года. Том 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2014. – С. 10-12.

2. Амбарцумян, Н.А. К вопросу реализации домашних заданий по предмету «Физическая культура» с обучающимися 5-х классов как способ взаимодействия с родителями / Н. А. Амбарцумян, С.П. Аршинник // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2023. – № 13. – С. 174-176.

3. Дубовова, А.А. Особенности взаимосвязи показателей детско-родительского отношения и мотивации занятиям спортом детей подросткового возраста / А.А. Дубовова, Е.А. Пархоменко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 187-191.

4. Пархоменко, Е.А. Особенности заинтересованности родителей в привлечении детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой и выполнении нормативов ВФСК «ГТО» / Е.А. Пархоменко, Е.А. Алешин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 242-243.

5. Скворцов, Д.Н. «Портфель ученика» как одна из педагогических технологий, способствующая саморегуляции и самооценке личности / Н. А. Альминская, Д. Н. Скворцов // Тезисы докладов XXXIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа: тезисы докладов научной конференции, Краснодар, 01 декабря 2011 года – 31 2012 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2012. – С. 16-17.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Самсонова Полина Анатольевна, студент

Волиукова Ксения Викторовна, студент

Цуканова Ольга Михайловна, к. ист. н., доцент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на воспитание и повышение работоспособности человека после различных видов деятельности.

Ключевые слова: спорт; работоспособность; физическая культура

Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Она отражает, с одной стороны, возможности биологической природы человека и служит показателем его дееспособности, с другой – выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями конкретной деятельности [1].

Работоспособность не является постоянной величиной. Она определяется многочисленными условиями, которые изменяются с течением времени, и могут взаимодействовать между собой. Сюда причисляют, например, конституцию тела, пол, опыт, основные способности, знания и приобретенные навыки. Работоспособность человека изменяется помимо прочего посредством упражнений и утомления. Ну и, наконец, нужно признать, что работоспособность человека снижается пропорционально его усталости, утомлению. Чем сильнее человек устает, выполняя ту или иную работу, тем ниже падает его работоспособность.

Чем лучше человек развит физически, тем выше его выносливость и способность работать продолжительное время. Это проявляется, как при физических нагрузках, так при умственных. Также большую роль играют особенности нашей физиологии и здоровья, которые могут мешать, или наоборот, помогать нам выполнять работу более активно, эффективно или даже более внимательно.

В частности, стрессоустойчивость, умение сконцентрировать внимание, продолжительное время его держать, и т.д., вплоть до настроения. Чем более развиты все эти качества – тем выше работоспособность человека, и наоборот.

Всем хорошо известно, что регулярные занятия спортом благотворно влияют на организм человека. Физические упражнения укрепляют мышцы, повышают выносливость, совершенствуют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, спорт положительно влияет на психоэмоциональное состояние, помогая избавиться от стресса, тревожности и депрессии. При соблюдении разумных нагрузок и правильной техники выполнения упражнений риск травм минимален. Занятия физкультурой сопровождаются выработкой эндорфинов – гормонов счастья, которые повышают настроение и самооценку, придают чувство бодрости и уверенности в своих силах. Всё это в совокупности способствует повышению работоспособности во всех сферах жизни [2].

Развитие человека и активные физические нагрузки неразрывно связаны друг с другом. Общие адаптационные возможности организма значительно снижаются при дефиците физической активности, что также ведет к уменьшению гормональных резервов. Вследствие этого может начаться преждевременное формирование механизма регуляции жизнедеятельности органов и тканей, характерного для старческого возраста. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, подвержены многочисленным заболеваниям и имеют пониженный иммунитет. Например, есть данные, что у представителей умственного труда, не занимающихся физической активностью, риск развития инфаркта в 2-3 раза выше, чем у людей, чья работа связана с физическим трудом [3].

Благодаря тренировкам улучшается концентрация внимания, память и скорость реакции. Человек становится более выносливым к физическим и умственным нагрузкам. Работники умственного труда, регулярно занимающиеся физкультурой, лучше справляются со стрессом на работе, быстрее восстанавливаются после нагрузок. У них реже случаются приступы усталости, сонливости, рассеянности. Их работоспособность на протяжении всего рабочего дня остаётся на высоком уровне.

Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, характерны проблемы с избыточным весом, нарушением обмена веществ, заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Всё это напрямую влияет на самочувствие и работоспособность. Занятия спортом помогают предотвратить развитие таких проблем или значительно облегчить их течение. Активный образ жизни позволяет сохранить здоровье, молодость и красоту на долгие годы.

Оптимальный комплекс физических нагрузок подбирается индивидуально в зависимости от возраста, пола, физической подготовки и предпочтений человека. Для повышения выносливости подходят циклические виды спорта: бег, пла-

вание, езда на велосипеде. Для развития силы и укрепления мышц - силовые тренировки. Йога, пилатес, танцы способствуют поддержанию гибкости и хорошей осанки. Командные игровые виды спорта, помимо физической нагрузки, развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде.

Таким образом, регулярные занятия физической культурой имеют колоссальное значение для поддержания высокого уровня работоспособности современного человека. Спорт оказывает комплексное оздоравливающее воздействие - укрепляет тело, повышает стрессоустойчивость, улучшает концентрацию и настроение. Ведение активного образа жизни является эффективным способом профилактики широкого спектра заболеваний, связанных с гиподинамией и переутомлением. Внедрение физкультуры в повседневный распорядок дня позволяет человеку сохранять высокую трудоспособность и достигать максимальных результатов в любой сфере деятельности.

Список литературы

1. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт, 2015. С.15.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Феникс, 2012. С.130
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности // Электронный ресурс: <https://megaobuchalka.ru/1/7444.html>

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

*Сариго Надежда Викторовна, к.п.н., доцент
(e-mail: nadezhda.sarigo@yandex.ru)*

Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова

В статье говорится о необходимости физической активности в детском и подростковом возрасте. Даны рекомендации по интенсивности нагрузок в зависимости от возрастной периодизации.

Ключевые слова: физическая активность, интенсивность занятия, виды спорта.

Физическая активность – один из самых важных компонентов здорового образа жизни. Это мощное средство улучшения физического психического здоровья, поддержания работоспособности и укрепления защитных сил организма, а также лучший способ снятия излишнего нервного возбуждения, стресса. ФА способствует выработке у человека веры в себя, в свои силы и возможности.

Физическая активность заложена в человека природой и является биологической потребностью необходимой для развития ребенка так же, как правильное питание и сон. С самого рождения ребенка развитие всех физиологических процессов в организме связано с движением.

Для детей должен быть неприемлемым «сидячий образ жизни», а именно сидение за компьютером, в том числе постоянное увлечение видеоиграми, длительный просмотр телепередач. Дети и подростки должны тратить меньше вре-

мени на все эти занятия, а большую часть времени проводить активно. Основную информацию об активном образе жизни ребенок получает в семье, то есть родители постоянно должны подавать пример своим детям, много двигаясь, бывая с ними на свежем воздухе, проводя регулярные занятия физическими упражнениями.

Физические упражнения помогают детям:

- сохранять сердце и легкие крепкими и здоровыми;
- развивать гибкость;
- формировать скелет;
- поддерживать здоровый вес тела;
- проводить профилактику и снижать риск заболеваний и проблем со здоровьем;
- улучшать настроение и самооценку;
- лучше учиться в школе;
- любить свое тело.

Ежедневная ФА может включать в себя свободные игры, занятия спортом, передвижения (ходьба, езда на велосипеде) отдых и физические упражнения, которые могут быть различной интенсивности:

- Занятия с большой интенсивностью заставляют детей потеть и сбивать ритм дыхания настолько, что они могут произнести лишь несколько слов между вдохами. Это могут быть такие занятия, как бег и плавание на скорость или на время.

- Занятия с умеренной интенсивностью также заставляют детей больше потеть и дышать чаще, но при этом они могут говорить. Это такие занятия, как быстрая ходьба или езда на велосипеде.

Степень интенсивности тренировок можно оценить по пульсу [1]. Чтобы добиться высокой интенсивности, нужно достигнуть целевой пульсовой зоны — ее считают в процентах от максимальной пульсовой частоты (МПЧ).

Максимальная пульсовая частота считается так: вычитается возраст из числа 220. Например, если ребенку 10 лет, то МПЧ будет приблизительно равна $220 - 10 = 210$ ударов в минуту.

Дальше нужно вычислить целевую пульсовую зону: для легкой активности это 50—60% МПЧ, для умеренной 60—70%, а для интенсивной 70—85%.

Первые физические упражнения врачи прописывают ребенку с 2-х месяцев – это зарядка и массаж. Зарядка состоит в основном из поглаживающих движений ножек, ручек, спины и упражнений для укрепления мышц шеи, развития хватательного рефлекса. Она помогает упорядочить движения ребенка, еще не овладевшего своим телом. Дети грудного возраста до одного года должны быть физически активными несколько раз в день.

Ежедневная продолжительность занятий малышей (1-2 года) и дошкольников (3-5) лет должна равняться трем часам ФА. Дети в 5-летнем возрасте должны выполнять по одному часу энергичной игры в день как минимум с

большой и умеренной интенсивностью кроме неструктурированной ФА или свободной игры.

Дети в возрасте 6-9 лет должны заниматься ФА с большой и умеренной интенсивностью ежедневно в течение одного часа, в том числе с большой интенсивностью, по крайней мере 3 дня в неделю, а также занятиями, направленными на укрепление мышц и костей (прыжки со скакалкой, бег, теннис) не менее 3-х дней в неделю. В этом возрасте дети становятся более крепкими и выносливыми, способными лучше сконцентрироваться и быстрее реагировать.

Им можно выбирать следующие виды спорта: хоккей, футбол, настольный и большой теннис, айкидо, легкая атлетика, бальные и спортивные танцы. Дети этого возраста способны проявлять такие качества, как скорость, сила, смелость, ловкость, а также командный дух, что помогает им во время занятий командными видами спорта — хоккей, футбол, волейбол, гандбол. В этом возрасте можно отдать ребенка в секцию единоборств — ушу, карате, бокс или тайский бокс.

Дети 10-12 лет должны минимум три раза в неделю заниматься с высокой интенсивностью, которые включают в себя упражнения на развитие скелетно-мышечных тканей. Кроме того не регламентируется по времени занятия с умеренной интенсивностью такие как езда на велосипеде, ходьба, бег и т.д.

Дети такого возраста вполне готовы к занятиям командными видами спорта. Кроме того можно начинать заниматься боевыми искусствами, боксом, ходить в спортивные походы, а также силовые тренировки с легкими весами и надлежащим контролем. Наступает пора заняться такими видами спорта, как велоспорт, конный спорт, фехтование, горнолыжный и конькобежный спорт, парусный спорт и тяжелая атлетика.

Подростки 13-17 лет — должны заниматься, по меньшей мере, 1 час с большой и умеренной интенсивностью ежедневно, в том числе по 3 дня в неделю занятия с большой интенсивностью и занятия, которые укрепляют мышцы и скелет.

Занятия спортом, сбалансированное питание и распорядок дня помогут ребенку укрепить здоровье [2], выработать устойчивость к нагрузкам, повысить успеваемость в школе. Особенно это важно для детей младших классов, поскольку у них происходит активное взросление организма, развитие нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Спорт оказывает в этом лучшую поддержку.

Как поддерживать здоровый и активный образ жизни ребенка?

– Установите ограничения по времени, которое дети и подростки проводят за просмотром телевизора, видеоиграми, и «путешествиями» в Интернете. Это время должно быть не более одного-двух часов в день. Педиатры не рекомендуют детям до двух лет занятия, связанные с экраном и монитором.

– Чтобы дети оставались здоровыми, недостаточно одних занятий командными видами спорта (например, участия в футбольной или хоккейной команде). Поощряйте ребенка или подростка ежедневно заниматься физическими упражнениями [3], например, ходить пешком или ездить на велосипеде в гости к дру-

гу, прыгать через скакалку или играть в ближайшем парке или на детской площадке.

– Отправляйте своих детей в школу пешком или организуйте с соседями клуб любителей ходьбы.

– Приучайте детей ходить по лестнице вместо того, чтобы подниматься на лифте.

– Подключайте детей к участию в домашних делах- продуктовых покупках, сгребании листьев или уборке снега.

– Убедитесь в безопасности занятий. Дети и подростки должны носить защитное снаряжение для таких занятий, как езда на велосипеде, катание на коньках, скейтбординг, футбол и другие спортивные мероприятия.

Дозированная ФА полезна всем, в том числе и детям с хроническими заболеваниями, исключая периоды обострения. Даже те дети, которые имеют какие-то противопоказания, не должны полностью освобождаться от двигательной активности [4,5]. В этих случаях нужно воспользоваться комплексами лечебной гимнастики, разработанными специалистами для пациентов с данной патологией.

Список литературы

1. Н.В. Сариго. Биомеханика рабочих движений человека, как основа спортивных достижений. Сариго Н.В., Сариго С.Е., Ярыгин Д.В. В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2023. С. 202-205.

2. Н.В. Сариго. Проектирование рациона по принципам здорового питания. Сариго С.Е., Ярыгин Д.В., Сариго Н.В. В сборнике: Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. Курск, 2023. С. 276-279.

3. А.Г. Уварова. Расширение возможностей адианатов через спорт. Уварова А.Г. В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2023. С. 227-230.

4. И.В. Ярыгина. Занятия спортом как средство социализации детей с нарушениями слуха. Ярыгина И.В., Ярыгин Д.В., Галкин А.И., Гаврилов С.Д. В сборнике: Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. Курск, 2023. С. 426-429.

5. И.В. Ярыгина. Спорт, как инструмент реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Ярыгина И.В., Ярыгин Д.В., Галкин А.И., Гаврилов С.Д. В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2023. С. 262-265.

ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В СТРАНЕ-ОРГАНИЗАТОРЕ

*Сатдыкова Лейсан Наилевна, студент
(e-mail: satdykoval@bk.ru)*

*Власова Татьяна Станиславовна,
Журавлева Марина Станиславовна*

Казанский (Приволжский) федеральный университет

В данной исследовательской работе выделены три ярких примера, которые показывают взаимосвязь между проведением в той или иной стране масштабных спортивных игр и туристического потока. Проведен анализ экономических последствий олимпийских игр.

Ключевые слова: Олимпийские игры, туризм, экономические показатели, спортивное мероприятие.

Актуальность выбранной темы обуславливается бурным развитием разнообразия спортивных мировых мероприятий и их влиянием на туристическую привлекательность государств

Целью данного исследования стала оценка влияния Олимпийских игр на туристическую отрасль принимающей страны. Для достижения этой цели анализируются три Олимпийские игры: Сидней 2000 г. и Афины 2004 г. и также Digital игры в г.Казань 2024г. Анализ включает четыре основных области, которые относятся к

1. въездному туризму до, во время и после игр,
2. оценке туристической инфраструктуры
3. развитие новых туристических услуг
4. реализация новых стратегий маркетингового продвижения.

Результаты показывают, что тщательно продуманная организация, долгосрочное планирование и эффективные рекламные стратегии Олимпийских игр оказывают положительное влияние на туристический сектор принимающей страны.

Введение Олимпийские игры как крупнейшее и наиболее престижное спортивное событие в мире воспринимаются как стимулирующая сила в развитии туризма. Это связано с их способностью создавать высокий имидж для принимающих городов и привлекать туристов еще долгое время после проведения Игр. Обычно в связи с Олимпийскими играми принимающий город модернизирует инфраструктуру туристического сектора, улучшает соответствующие услуги, запускает новые туристические продукты и применяет маркетинговые стратегии. Эти стратегии направлены не только на повышение туристического спроса, но и на привлечение новых инвесторов и изменение положения принимающего города на глобальной туристической карте. В данной статье основное внимание уделяется влиянию игр мирового масштаба на туристическую индустрию трех принимающих городов: Сидней и Афин и Казани. Города выбраны не случайно- прошло десятилетие и более с проведения двух игр из списка, это

позволит нам сполна оценить их влияние на социальную жизнь городов. В Казани же игры были проведены совсем недавно, однако уже сейчас ощутимы последствия, и мы можем предвидеть, что нас ожидает в ближайшее время.

Исследование основано на обзоре литературы и вторичных данных из различных публикаций. Вся информация была собрана и различна совмещена с целью определить влияние Олимпийских игр на туристическую отрасль города-организатора.

Олимпийские игры 2000 года в Сиднее.

Олимпийские игры принесли огромную пользу туристическому сектору Австралии. Первым очевидным результатом стало увеличение числа иностранных посетителей. Между 1998 и 2002 годами наблюдался рост на 16%, за два года до и после Игр. Согласно отчету после Игр, 406 500 иностранных туристов посетили В сентябре 2000 года в Австралии Игры посетили 111 000 иностранных гостей. и 3,7 миллиарда телеаудитории в 220 странах смотрели Олимпийские игры 2000 года в Сиднее объявлены «лучшими Олимпийскими играми в истории». Международный олимпийский комитет. Что касается развития гостиничного бизнеса, то увеличение предложения, при этом вместимость номеров в Сиднее увеличилась на 12,5%[1].

Увеличение предложения привело к снижению заполняемости (с 76,6% до 74,5%), поскольку спрос не успевал за развитием в течение олимпийского года. С другой стороны, туристическая стратегия Олимпийских игр Австралийской туристической комиссии (АТС) принесла значительную пользу австралийскому туризму. Стратегия «бренд Австралии», рассчитанная на четыре года, была запущена за два года до Игр с целью максимизировать потенциальное количество посетителей, потраченные деньги и имидж страны. Стратегия после Игр включала четыре ключевых элемента, которые были специально направлены на то, чтобы извлечь выгоду из популярности Австралии после Игр. Этими элементами были:

Разработка совместных кампаний стоимостью более 25 миллионов долларов США с привлечением более 200 отраслевых партнеров.

Проведение более 90 совместных тактических рекламных кампаний по продвижению праздничных предложений, запущенных сразу после Игр.

Агрессивная кампания прямого маркетинга стоимостью 3 миллиона долларов США[2].

Олимпийские игры 2004 года в Афинах.

Несмотря на серьезный кризис, который пережил туризм в период 2001-2004 годов, Греции наконец удалось воспользоваться положительным воздействием Олимпийских игр. В результате в 2005-2006 годах количество туристов резко возросло, увеличившись на 8% в годовом исчислении. Как и в 2007-2010 годах число прибытий более чем на 7% в год. Положительное наследие Олимпийских игр и улучшение туристической инфраструктуры являются основными причинами роста. Что касается развития гостиничного бизнеса, то в городе Афины наблюдался рост предложения с увеличением количества номеров на 8%. Это увеличение предложения привело к незначительному снижению запол-

няемости (с 63,8% до 63,2%), поскольку спрос не успевал за развитием в течение олимпийского года [3]. Олимпийские игры 2004 года предложили Греции полный ребрендинг, новую инфраструктуру, новую улучшенную дорожную сеть и транспортную систему, высококачественные гостиничные номера и улучшенную туристическую инфраструктуру, а также конференц-центр и новый аэропорт. Успех Олимпийских игр 2004 года создал огромный потенциал для развития греческого туризма. Согласно исследованию Национального банка Греции, Греция предприняла значительные шаги в направлении модернизации своего туристического продукта и диверсификации своей туристической базы [4].

Игры Будущего 2024 в Казани.

Впервые в истории мирового спорта в Казани прошел Международный мультиспортивный турнир в концепции фиджитал. Спортивное шоу нового формата, которое объединило соревнования в физическом и цифровом измерениях. На Игры Будущего были приглашены профессиональные спортсмены и клубы со всей планеты. Всего было выбрано 10 локаций для проведения игр, которые были обустроены для реализации проекта. В турнире приняли участие более 260 международных команд и более 2000 участников из разных стран мира. Организаторам удалось пригласить участников из большинства государств мира, что сказалось на узнаваемости города. По мимо того, гостям были проведены экскурсии по достопримечательностям не только Казани, но и всего Татарстана. Это позволило увеличить узнаваемость культурного кода республики. Точные данные по росту туристического потока мы сможем оценить только по окончанию 2024-го года [5].

Вывод

Однако, в долгосрочной перспективе освещение Олимпийских игр в СМИ, увеличение предложения отелей, новая и модернизируемая инфраструктура и дополнительные туристические достопримечательности вызовут количественный рост числа посетителей. По мнению Энгла, Олимпийские игры предоставили городу уникальную возможность развивать основные достопримечательности, необходимые для поддержания интереса к туризму и конгрессам. Но неспособность города в полной мере использовать эту возможность является одним из самых печальных наследий Игр. Для Сиднея Олимпийские игры послужили магнитом для внутреннего и международного туризма и быстро ускорили процесс повышения международного статуса и бренда Австралии, что в противном случае было бы невозможно. В результате Игр в Афинах и Греции резко возросла узнаваемость бренда. Греция заняла 17-е место среди 35 городов мира во втором квартале 2007 года в Индексе национальных брендов. Принимая во внимание выводы этой статьи, мы приходим к выводу, что олимпийское наследие в сфере туризма зависит от того, как принимающая сторона Олимпийских игр использует предоставленные возможности. Как заявил Пройсс, в какой степени принимающие города будут в дальнейшем использовать свою туристическую индустрию, зависит от их способности использовать возможности, предоставляемые Олимпийскими играми.

Список литературы

1. S. M. Engle, The Olympic Legacy: Building on What Was Achieved. Research Atlanta Inc.
2. J. Owen, Estimating the Cost and Benefit of Hosting Olympic Games:
3. What Can Beijing Expect from Its 2008 Games? (2005)
URL: http://findarticles.com/p/articles/mi_qa4127/is_200510/ai_n15705690/pg_5 (дата обращения 3.03.2024)
4. Olympic Games Sydney 2000 // official website of the Olympics games URL: <https://olympics.com/en/olympic-games/sydney-2000> (дата обращения: 7.03.2024).
5. Investments // official website of the National Bank of Greece URL: <https://www.nbg.gr/en/go4more> (дата обращения: 7.03.2024).
6. Игры Будущего 2024 в Казани! // официальный сайт игр будущего “Игр Будущего” URL: <https://gofuture.games/?ysclid=ltxd97ulg7974126393> (дата обращения: 12.03.2024).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Серебрякова Екатерина Романовна, студент,
(serebryakova_kate@mail.ru)*

*Леванов Геннадий Викторович, старший преподаватель,
(levanov0205@mail.ru)
Курский ГАУ, Россия*

В данной статье рассматриваются понятие здорового образа жизни, особенности процесса организации здорового образа жизни среди молодежи и его влияния на массу тела человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, правильное питание, студенческая молодежь, профилактика избыточного веса.

Тема данной статьи является актуальной в связи с тем, что в современном мире все больше людей и особенно студенческой молодежи обращают внимание на свое здоровье и внешний вид, а также стремятся вести здоровый образ жизни. В современном обществе, где ожирение становится все более распространенной проблемой, осознание важности здорового образа жизни в отношении поддержания собственного веса становится все более значимым. Профилактика избыточного веса и активное поддержание здоровья в современных условиях стали приоритетными задачами для студенческой молодежи [2].

Ведение здорового образа жизни – это комплексный процесс, который включает в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки и заботу о своем психическом состоянии. Правильное питание подразумевает умеренное потребление пищи, богатой витаминами, минералами и долгими углеводами, а также отказ от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение. Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать оптимальный вес, укреплять мышцы, сердечно-сосудистую систему и поддерживать общую физическую форму [3].

Регулярная физическая активность играет ключевую роль в поддержании нормального веса. Регулярные занятия спортом помогают сжигать лишние калории, ускоряют обмен веществ и способствуют развитию мышц, что в конеч-

ном итоге повышает общий уровень физической активности организма. Сочетание кардио-тренировок, таких как бег, плавание или езда на велосипеде, с силовыми тренировками, направленными на развитие мышц, может способствовать потере веса и формированию стройной фигуры.

Профилактика избыточной массы тела является важной задачей, особенно в студенческие годы, поскольку ожирение может привести к серьезным последствиям для здоровья. Ожирение является фактором риска развития различных заболеваний, таких как диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия, заболевания опорно-двигательного аппарата и многие другие.

Правильное питание имеет важное значение для поддержания здорового веса. Рацион должен быть сбалансированным и обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами. Употребление свежих фруктов и овощей, цельнозерновых продуктов, нежирных мясных и рыбных продуктов способствует поддержанию оптимального веса и общего состояния здоровья. Важно также контролировать размер порций и избегать переедания, что поможет избежать набора лишних килограммов.

На сегодняшний день существует большое количество информации о здоровом образе жизни. Однако каждый человек должен осознавать, что о здоровье необходимо заботиться постоянно. Увидев результаты своего внимания и заботы, можно быть уверенным в своем физическом и психическом благополучии [4, 5].

Здоровый образ жизни особенно в студенческие годы включает отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Эти вредные факторы могут негативно сказываться на общем состоянии здоровья. Они могут способствовать накоплению жировых отложений и замедлению обмена веществ. Более того, здоровый образ жизни способствует улучшению общего самочувствия, повышает уровень энергии и укрепляет иммунитет. Это может способствовать более активной и полноценной жизни, что в свою очередь повышает мотивацию к поддержанию оптимального веса [6].

Большое влияние на здоровье и профилактику избыточной массы тела имеет сон. Недостаток сна может привести к нарушениям обмена веществ и повышенному аппетиту, что способствует набору лишнего веса. Поэтому студенческой молодежи рекомендуется обеспечивать себя достаточным количеством сна для укрепления и восстановления организма. Студентам важно находить время для отдыха и релаксации. Стресс и переутомление могут способствовать избыточной массе тела. Проведение времени с друзьями, чтение хорошей книги, занятия хобби или медитация помогут снять напряжение и улучшить самочувствие.

Таким образом, здоровый образ жизни и правильные привычки являются фундаментом для поддержания здоровья и предотвращения избыточной массы тела. Они не только способствуют физическому благополучию, но и оказывают положительное влияние на эмоциональное и психологическое состояние человека. Соблюдение всех этих аспектов поможет достичь и поддержать оптимальную жизненную форму и улучшить качество жизни [1].

Список литературы

1. Андреева Т. А. Здоровье и здоровый образ жизни: основные понятия и принципы формирования // Сборник научных трудов "Здоровье и физическая культура". 2020. С. 12-18.
2. Борсук Т.В., Конопченко О.А., Казарян А.А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 109-111.
3. Волкова Е.И. Физическая активность и профилактика избыточной массы тела // Журнал "Здоровье нации". 2018. № 5. С. 45-52.
4. Михайлова А. В. Психологические особенности формирования здорового образа жизни у подростков // Практическая психология и социальная работа. 2017. № 2. С. 87-93.
5. Скриплева Е.В., Мартынов М.П. Инновационный вектор повышения эффективности физкультурного образования // В сборнике: Образование. Инновации. Качество. сборник научных трудов, подготовленный по материалам V Международной научно-методической конференции. Курск, 2023. С. 231-237.
6. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 541-545.

ИСТОРИЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА В РОССИИ

Смыслина Марина Владимировна, студент

Свинарёва Анастасия Валериевна, студент

Цуканова Ольга Михайловна, к.ист.н., доцент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается история развития пляжного волейбола в России. Ключевые слова: пляжный волейбол, история развития.

Сегодня пляжный волейбол переживает бурное развитие. По своей распространённости он занимает ведущее положение на мировой спортивной арене. В России, в настоящее время пляжный волейбол продолжает развиваться большими темпами, расширяется география турниров, которые проводятся на специально построенных стадионах. Спортивная игра в пляжный волейбол становится популярной игрой ради отдыха, она стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности. Пляжный волейбол в России на подъёме и с оптимизмом смотрит в будущее.

Популярность пляжного волейбола за последнее время резко возросла. Во многих странах мира эта игра превратилась из развлекательного занятия в профессиональный спорт. По своей распространённости пляжный волейбол занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

В России, в настоящее время пляжный волейбол продолжает развиваться большими темпами, расширяется география турниров, которые проводятся на специально построенных стадионах. Спортивная игра в пляжный волейбол ста-

новится популярной игрой ради отдыха, она стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Пляжный волейбол был включен в число олимпийских видов спорта на Олимпийских играх 1996 года в городе Атланте.

К сожалению, число публикаций, посвященных пляжному волейболу, до сих пор невелико.

Принято считать, что пляжный волейбол в своём современном виде появился в штате Калифорния в начале 1920-х. Именно тогда в США стали строиться первые площадки для игры, организовываться любительские турниры. На тот момент в матчах участвовали команды по 6 человек.

На Гавайях в 1910-е годы родился пляжный волейбол (бич-волей). Члены местного клуба сёрфингистов, ожидая хорошую волну, играли в него прямо на пляже. Дюк Каханамоку, олимпийский чемпион по плаванию сначала сам играл в пляжный волейбол, а потом уже как руководитель пляжного клуба стал развивать и совершенствовать эту игру в волейбол на пляже, и скоро она превратилась в спортивную игру, которая была не только зрелищная, динамичная, но и требовала от игроков хорошей физической формы. Именно в Санта-Монике в 1920-е впервые установили на пляже сетку и разметили площадку для игры в волейбол. Так состоялось второе рождение бич-волея – уже в новом качестве. [1]

Первоначально в ответственных матчах в неё играли учащиеся колледжей в формате 6×6. С 1924 стали проводиться регулярные соревнования местного масштаба. Позже Каханамоку станет владельцем волейбольной команды Санта-Моники. Именно на Гавайях впервые прошел первый матч парных команд. Случилось это знаменательное событие в 1930 году.

В европейской части мира пляжный вид появился только в конце 1920-х. Благодаря французским нудистам в Европе о пляжном волейболе впервые узнали в 1927 году. Игра стала главным развлечением на пляже в местечке Франконвилле к северо-западу от Парижа. Постепенно игра стала набирать популярность и в других странах Европы, например, в Чехословакии, Болгарии и Латвии.

В Латинской Америке первыми, кто культивировал пляжный волейбол, были бразильцы, но случилось это лишь в 1950-х годах.

Дебютное официальное соревнование по волейболу на песке состоялось в 1947 году. Местом его проведения была Калифорния. Именно здесь спустя почти 20 лет появилась первая специализированная ассоциация. Поэтому принято считать, что современные правила игры были сформулированы как раз в Калифорнии. [2]

В 1960-е к традиционным вариантам игры в формате 2×2 и 4×4 добавился вариант 3×3.

В 1965 году создаётся первая в истории Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола, которая разрабатывает и вводит первые единые правила.

В 1976 году в США состоялся первый чемпионат мира (неофициальный) по пляжному волейболу. Бразилия наряду с Америкой входит в число лидеров ми-

рового пляжного волейбола. Первые турниры проводились в Бразилии еще в 1950-е.

Дебютный Чемпионат мира прошёл в 1976 году на территории США, но имел неофициальный статус. Вскоре была создана Всемирная ассоциация профессиональных волейболистов AVP. Под её патронатом стали проводиться турниры с невиданными доселе призовыми фондами. В 1986 году пляжная дисциплина была принята в официальную программу Международной федерации FIVB. С тех пор мировые первенства по волейболу на песке стали носить профессиональный и официальный характер. [3]

С 1986 года пляжный волейбол получил признание Международной федерации волейбола (ФИВБ), и в феврале 1987 года прошёл первый официальный Чемпионат Мира. С 1989 года разыгрывается Мировая серия по пляжному волейболу среди мужских команд (для женщин – с 1993 года) под эгидой ФИВБ. В декабре 1989 года впервые было разыграно мировое первенство по пляжному волейболу в Парме (Италия), среди клубных команд. С 1990 года появляется новая структура, под эгидой ФИВБ – Международный совет пляжного волейбола. [4]

С начала 90-х годов проводятся открытые чемпионаты Москвы, С.-Петербурга, некоторых регионов (Краснодарский край, Ростовская область и др.).

В 1993 году в Монте-Карло, на сессии МОК пляжный волейбол был признан олимпийским видом спорта, и в 1996 году на Олимпийских Играх принимало участие 24 мужских и 18 женских команд. Первыми олимпийским чемпионами стали американцы Карч Кирай – Кент Стеффес (у мужчин) и бразильская пара Жаклин Сильва – Сандра Пиреш (у женщин). С 1997 года Чемпионат Мира по пляжному волейболу, ФИВБ проводит раз в два года.

В 1998 году единоличным обладателем прав на все соревнования на песке стала FIVB. Причиной этому оказалось банкротство американских ассоциаций AVP и WPVA. Тем не менее, именно американцы, в начале 2000-х годов организовали первый коммерческий Мировой тур, который ценится волейболистами и зрителями больше, чем тот же Чемпионат мира FIVB.

С течением лет стали выявляться ведущие команды планеты. Первыми бесспорными лидерами мирового рейтинга были американцы и бразильцы. Затем в группу регулярных фаворитов добавились команды из Австралии, Швейцарии, Нидерландов, Австрии, Китая, Испании, Германии и России.

Пока бич-волей шагал по планете, завоевывая сердца игроков и болельщиков, менялся, доказывал, боролся за официальное признание, в России в него просто с удовольствием играли. Уже в 30-е гг. этот вид спорта был известен россиянам, но как весёлое развлечение. Интерес у профессиональных спортсменов к пляжному волейболу проснулся только лет через 50, а первые официальные состязания в СССР были проведены в 1986-м году. На территории бывшего СССР в основном в Прибалтике и на Черноморском побережье в Анапе турниры по пляжному волейболу «два на два» стали проводиться с середины 80-х годов прошлого века.

В 1989-м прошли турниры за кубки Москвы и Союза. В этом же году на третий по счёту неофициальный Чемпионат Мира в Рио-де-Жанейро отправились российские мужские команды. Дуэты Артамонов - Михелсонс и Абдрахманов - Овсянников тогда не смогли взять призовые места, но показали миру, что в СССР тоже достойно играют в бич-волей [5].

Список литературы

1. Беляев А. В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с.
2. https://ru.m.wikipedia.org/wik/Пляжный_волейбол
3. https://ru.m.wikipedia.org/wik/Пляжный_волейбол
4. https://ru.m.wikipedia.org/wik/Пляжный_волейбол
5. https://ru.m.wikipedia.org/wik/Пляжный_волейбол
6. Токарева, С. В. Коррекционно-оздоровительная работа в школе и методика подготовки будущих учителей физической культуры к ее проведению / С. В. Токарева // Научно-методический электронный журнал "Концепт". — 2015. — № 8. — С. 196-200. — EDN UDR1XX.
7. Ковалева, К. А. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни молодежи в социокультурном аспекте / К. А. Ковалева, С. В. Токарева // Будущее науки -2020 : сборник научных статей 8-й Международной молодежной научной конференции: в 5 томах, Курск, 21–22 апреля 2020 года. Том 2. — Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. — С. 53-56. — EDN GAMTRO.
8. Токарева, С. В. Место подвижных игр в контексте реализации инклюзивного подхода в обучении младших школьников / С. В. Токарева // Здоровье для всех : материалы VII международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию факультета организации здорового образа жизни, Пинск, 18–19 мая 2017 года / Редколлегия: К.К. Шебеко [и др.]. — Пинск: Полесский государственный университет, 2017. — С. 245-248. — EDN ZPJONJ.

ИГРЫ БУДУЩЕГО КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА

Солянова Анжелика Сергеевна, студент

(e-mail: angelica_solyanova@mail.ru)

Власова Татьяна Станиславовна, старший преподаватель

(e-mail: fitnesledi-sk78@mail.ru)

Казанский федеральный университет, Казань, Россия

В статье представлены отличительные особенности проведения турнира «Игры Будущего» в Казани. Рассмотрены положительные аспекты влияния киберспорта на здоровье современных людей, особое внимание уделено навыкам, которые развиваются в процессе тренировки и соревнований.

Ключевые слова: Игры Будущего, киберспорт, соревнования, технологии виртуальной реальности.

3 марта 2024 года в городе Казани состоялась масштабная церемония закрытия первых в мире Игр Будущего. Зрители со всех уголков земли могли наблюдать за этим зрелищным и вдохновляющим событием. В течение двух недель представители более чем 100 стран боролись за главный приз в виде денежного вознаграждения, фонд которого в общей сложности составил около 10 млн дол-

ларов¹. Игры будущего – толчок к развитию спорта и информационных технологий. Они сочетали в себе классический и цифровой спорт, объединяя в своем формате новейшие разработки в сферах робототехники, искусственного интеллекта и виртуальной реальности, таким образом привлекая внимание зрителей всех возрастов со всего мира.

Подготовка к турниру началась в 2023 году. В том же году фиджитал-спорт стал официальным видом спорта. Главным талисманом мероприятия была признана жар-птица Мира.

Церемония открытия игр состоялась 21 февраля 2024 года. На церемонию были приглашены лидеры стран-участниц: президент Российской Федерации В. В. Путин, президент Республики Казахстан К.К. Токаев, президент Узбекистана Ш. М. Мирзиёев, президент Белоруссии А. Г. Лукашенко, президент Республики Сербской М. Додик. Главными амбассадорами мероприятия стали известные всему миру такие артисты, как Егор Крид и Дима Билан.

Соревнования были поделены на 5 направлений, которые назывались «вызовами»: стратегия, тактика, спорт, скорость и технологии.

1. Ввиду того, что самый большой денежный приз был выделен на категорию «Спорт», ему было уделено особое внимание. В ее программу входило несколько классических видов спорта, а также их цифровые аналоги: фиджитал-хоккей, фиджитал-футбол, фиджитал-скейтбординг, фиджитал-футбол и другие.

2. Направление «Стратегия» состояла из специальной боевой арены, проверяющей смекалку и выносливость участников, включающей в себя две игры: Dota 2 и Mobile Legends: Bang Bang.

3. В свою очередь, категория «Тактика» состояла из смешанных игр, включая компьютерные шутеры и соревнования на арене лазертага: Counter-Strike 2, Warface, Standoff 2.

4. В секции «Скорость» требуется максимально быстрое прохождение ретро-игр на ПК, современных ПК и ретро-консолях.

5. В вызове «Технологии» участникам предстояло сразиться в Битве Роботов, используя дроны.²

В комплексную программу также входили Just Dance, виртуальная велогонка, кибератлетика, спортивное программирование и другие.

Как уже упоминалось ранее, в турнире участвовало свыше 2 тысяч участников, однако призерами стали немногие. Вот самые известные из них: российская команда Rose Noire (Mobile Legends: Bang Bang), уругвайская Penarol (фиджитал-футбол), белорусская группа Mlnsk (виртуальная велогонка).

Таким образом, необходимо отметить, что с каждым годом киберспорт становится все более популярным. После проведения «Игр Будущего», несомненно, его влияние будет распространяться на все слои населения. Внедрение игровых технологий и киберспортивных соревнований в жизнь простых людей бу-

¹ Что такое Игры Будущего. — URL: <https://www.vedomosti.ru/society/articles/2024/02/20/1021415-chto-takoe-igri-buduschego> (дата обращения 7.04.2024)

² Игры Будущего. Официальный сайт. — URL: <https://www.gofuture.games/> (дата обращения 5.04.2024)

дет не только стимулировать развитие индустрии развлечений, но и способствовать активному образу жизни молодое поколение.

Стоит также выделить несколько полезных свойств, которыми обладает киберспорт, как вид соревновательной деятельности, для современных людей:

1. Поддержание физической активности.

В современном мире подавляющее большинство людей ведет сидячий образ жизни и проводит свой день за электронными гаджетами, ввиду чего происходит повышение рисков различных заболеваний. В свою очередь, киберспорт с использованием технологий виртуальной реальности способен переключить людей на более активный вид деятельности. Он также позволит им передохнуть от повседневной рутины, при этом будет стимулировать физическую активность, укрепляя сердечно-сосудистую систему и мышцы, ослабленные вследствие недостатка физической активности.³

2. Развитие когнитивных способностей и мышления.

Участие в киберспортивных турнирах требует высокой концентрации, хорошей памяти, быстрой реакции и наличия стратегического мышления. Введение киберспорта в обычную жизнь будет стимулировать рост когнитивных способностей, увеличение объемов рабочей памяти, а также развитие гибкости ума и умения анализировать. Таким образом, киберспорт будет полезен всем возрастным группам, включая детей и пожилых.

3. Развитие навыков командной работы.

Киберспорт, как правило, основан на командной игре, где необходимо поддерживать хорошие отношения и успешно взаимодействовать со всеми участниками команды, разрабатывая общие стратегии и принимать коллективные решения⁴. Занятие подобным видом деятельности способствует развитию коммуникативных и социальных навыков, а также расширяет круг общения, что актуально в современном мире, ввиду замкнутости населения.

4. Повышение конкурентоспособности среди населения.

Участие в киберспортивных турнирах и соревнованиях требует хорошей подготовки. Это ведет к появлению новых умений и непрерывному совершенствованию уже имеющихся навыков, что позволяет достигать все больше новых высот. Таким образом, занятие киберспортом способствует формированию конкурентоспособности, стрессоустойчивости, а также мотивирует к достижению поставленных целей.

Исходя из вышесказанного, можно предположить, что проведение киберспортивных соревнований и спортивных игр на основе технологий виртуальной реальности на постоянной основе в перспективе будет побуждать физически неактивное население быть более подвижным, что вследствие будет способствовать развитию у людей реакции и координации, а также навыков общения и ко-

³ Чем полезен VR спорт. – URL: <https://becbt.ru/blog/tpost/o3i111seb1-chem-polezen-vr-kibersport> (дата обращения 10.04.2024)

⁴ Иванов Ю.Ю. КИБЕРСПОРТ КАК ВИД СПОРТА. КИБЕРСПОРТ ЭТО СПОРТ / Ю.Ю. Иванов, Т.Ю. Евдокимова // Студенческий вестник. – 2021. – № 9-1 (154). – С. 61-65.

мандной работы⁵. Это особо актуально в нынешних реалиях, ввиду того, что общество становится замкнутым, безынициативным и вялым ввиду сидячего образа жизни.

Внедрение технологий виртуальной реальности для спортивных мероприятий и турниров создаст новые возможности для занятий спортом, что поможет поддерживать физическую форму и заботиться о здоровье участников. Кроме того, это не только может привести к развитию творческих и интеллектуальных способностей у людей, но и создаст положительный облик и репутацию игровых VR технологий как одного из средств для обучения и спорта.

Таким образом, киберспорт не только предоставляет возможность соревноваться и развивать навыки в игровой индустрии, но и способствует развитию когнитивных, социальных и профессиональных навыков у участников, делая его полезным и ценным видом деятельности в современном мире.

Список литературы

1. Иванов Ю.Ю. КИБЕРСПОРТ КАК ВИД СПОРТА. КИБЕРСПОРТ ЭТО СПОРТ / Ю.Ю. Иванов, Т.Ю. Евдокимова // Студенческий вестник. – 2021. – № 9-1 (154). – С. 61-65.

2. Игры Будущего. Официальный сайт. – URL: <https://www.gofuture.games/> (дата обращения 5.04.2024)

3. Казакова О. А., Козьма Н. А. Киберспорт-спорт будущего // OLYMPLUS. Гуманитарная версия. – 2016. – №. 1. – С. 29-31.

4. Чем полезен VR спорт. – URL: <https://becbt.ru/blog/tpost/o3i111seb1-chem-polezen-vr-kibersport> (дата обращения 10.04.2024)

5. Что такое Игры Будущего. – URL: <https://www.vedomosti.ru/society/articles/2024/02/20/1021415-cto-takoe-igri-buduschego> (дата обращения 7.04.2024)

ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИЙ НА РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ЭКОНОМИЧЕСКИМ РОСТОМ

Старостина Дарья Сергеевна, студент
(e-mail: starostina-d@edufe46.ru)

Кучерявых Александра Александровна, преподаватель
(e-mail: aleksandra-g@yandex.ru)

Юго-Западный государственный университет, Курск, Россия

Внедрение инноваций в сферу спорта и спортивного менеджмента играет важную роль в стимулировании экономического роста. Неотъемлемой частью индустрии современного спорта является постоянное, непрерывное развитие, а также применение новых, современных технологий, с целью оптимизации процесса управления организациями и командами для достижения успехов во всех сферах деятельности.

Ключевые слова: инновации, спорт, менеджмент, управление, спортивный менеджмент, экономика, стратегии, спортивные организации.

⁵ Казакова О. А., Козьма Н. А. Киберспорт-спорт будущего // OLYMPLUS. Гуманитарная версия. – 2016. – №. 1. – С. 29-31.

В современном мире, в условиях трансформации и модернизации всех сфер, невозможно достичь большого и стремительного роста без современных технологий и инноваций. Инновации – это внедрённые новшества, которые обеспечивают рост эффективности различных процессов и оптимизацию различных видов деятельности [1]. Существуют различные виды инноваций, которые можно классифицировать по разным признакам, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Классификации инноваций по различным признакам

	Классификация инноваций	Инновация
1	По общему признаку	А) Внедрения; Б) Новизны; В) Применения.
2	По признаку новизны инновации	А) Радикальные; Б) Внедрение открытий, изобретений, патентов.
3	По масштабу	А) Мировой; Б) Страны; В) Отрасли; Г) Фирмы.
4	По признаку внедрения	А) Стратегического маркетинга; Б) Научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ; В) Организационно-технологической подготовки производства.

Инновации нужны и важны в каждой сфере. Именно поэтому внедряют их стали как в спорт, так и непосредственно в спортивный менеджмент, для модернизации и оптимизации сферы с целью роста её показателей и положительного влияния на экономику.

Благодаря тому, что профессиональный спорт в данный момент развивается по современным моделям, появилась необходимость работы со спонсорами и коммуникационными организациями [2]. Возник международный рынок труда и именно поэтому открылись новые возможности как перед отечественными спортсменами, так и перед тренерами. Из-за этого стали востребованы многие специалисты, такие как: специалисты по фандрайзингу, GR-менеджеры, PR-менеджеры и HR-менеджеры, однако на данный момент существует острая нехватка квалифицированных кадров, готовых выполнять данную работу. Нынешним специалистам не хватает современных, актуальных знаний в области менеджмента, маркетинга и ведения бизнеса. Именно поэтому российские вузы открыли набор на направления по подготовке спортивных менеджеров, которые должны повысить эффективность работы сферы. Набор на обучение осуществляется по нескольким направлениям: «Введение новой специализации и специальности «спортивный менеджмент»», «Расстановка приоритетов в спортивной науке», «Модернизация органов, осуществляющих управление спортивной наукой».

Данные меры позволяют вывести на новый уровень спортивную индустрию, так как инновации в этой сфере необходимы и в этих изменениях помогут специалисты сферы спортивного менеджмента. Инновации позволяют заключать но-

вые контракты, устанавливать связи между государствами и поддерживать уже существующие, а также подписывать контракты [3].

В спортивном менеджменте существует множество областей, нуждающихся в инновациях. Одними из них являются:

- тренировочный процесс - спортивные организации находятся в постоянном поиске различных новых методик проведения тренировок, а также занимаются разработкой и открытием современных тренировочных центров, с целью улучшения результатов спортсменов, что в свою очередь позволит стимулировать рост интереса населения к спорту и привлечь новые инвестиции, которые положительно повлияют на экономический рост;

- организации спортивных мероприятий – внедрение новых технологий, таких как интерактивные онлайн-трансляции, технологии виртуальной реальности - позволят создать уникальные спортивные мероприятия, привлекающие интерес большего количества зрителей, а рост числа продаж билетов положительно повлияет и на рост экономический. Улучшение качества трансляций спортивных мероприятий позволит привлечь новых спонсоров, которые, несомненно, захотят использовать стриминговые платформы для рекламы и продвижения своих брендов, это позволит увеличить доходы спортивных организаций, что конечно же увеличит экономический рост отрасли;

- спортивный туризм - благодаря созданию современных технологичных спортивных объектов и развитию близлежащей инфраструктуры, удастся привлечь большое количество туристов, и поток новых клиентов поможет увеличить доходность туристической сферы, а также позволит создать новые рабочие места для жителей региона;

- спортивные товары и услуги - с помощью передовых технологий и дизайна, спортивные компании могут предложить новые уникальные продукты, например: новые виды экипировки, спортивные девайсы или же сервисы для аналитики данных, полученных в процессе тренировки. Использование специальных алгоритмов и инновационных программ для отслеживания и аналитики показателей спортсмена, помогает спортивным организациям принимать различные решения, которые будут более обоснованными, это позволяет привлекать и удерживать талантливых спортсменов и в итоге спортивные клубы, благодаря инновациям, становятся более конкурентоспособными на рынке;

- медиа-сфера - позволяет болельщикам быстро и удобно узнавать актуальную информацию о командах, игроках, результатах матчей и спортивных новостях в целом в режиме реального времени. Это не только укрепляет связь между фанатами и спортивными командами, но и способствует увеличению продажи билетов, сувениров и другой продукции, связанной с сферой спорта, что в свою очередь способствует росту экономики.

Данные меры позволяют стимулировать рост показателей сферы спорта и спортивного менеджмента, что в свою очередь положительно скажется на экономике страны [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что инновации оказывают существенное влияние на развитие современного спорта и спортивного менеджмента, что

в свою очередь положительно влияет на экономический рост. Инновации позволяют открывать новые возможности для привлечения инвестиций, улучшать качество спортивных мероприятий, повышать эффективность тренировок, укреплять связь между спортсменами и болельщиками – а это способствует развитию индустрии и созданию рабочих мест, что благоприятно влияет на экономический рост.

Список литературы

1. Андросова, И.В. Роль интерактивного бизнеса в формировании инновационно ориентированной экономики / И. В. Андросова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. – 2013. – № 3. – С. 23-27. – EDN SAEOPD.

2. Анисимова, А.В. Развитие студенческого спорта в России / А. В. Анисимова, О. В. Савельева // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 62-8. – С. 12-15. – EDN EJJFDB.

3. Инновационное развитие физкультурно-спортивных организаций в экономике России: [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://tksu.ru/upload/iblock/b9b/Innovatsionnoe-razvitiie-fizkulturno_sportivnykh-organizatsiy-v-ekonomike-Rossii.pdf

4. Симоненко, Е. С. Роль образования в развитии человеческого капитала в условиях цифровой трансформации / Е. С. Симоненко, И. Г. Ершова // Регион: системы, экономика, управление. – 2021. – № 4(55). – С. 97-102. – DOI 10.22394/1997-4469-2021-55-4-97-102. – EDN NUUMBA.

5. Топ 15 технологий в спортивной индустрии: [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://issek.hse.ru/news/484743102.html>

СТУДЕНЧЕСКИЙ БАСКЕТБОЛ В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Строков Александр Алексеевич, старший преподаватель

(e – mail: axell3rus@yandex.ru)

Микаева Ольга Алексеевна, доцент

(e – mail: mikaevaoa@mail.ru)

Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева,
Саранск, Россия

В настоящей статье автором рассмотрены проблемы и перспективы развития командной спортивной игры – баскетбол в России среди студентов. Автором отмечается, что большинство представителей студенческого сообщества занимаются таким активным видом спорта как баскетбол, что обусловлено постоянно растущей популярностью данной командной игры среди молодежи. Автором в настоящей статье предложены перспективные направления развития студенческого баскетбола, что позволит позитивно повлиять на жизнь студента в целом.

Ключевые слова: баскетбол, игра, спорт, студент, перспективы, проблемы, здоровье, физическая активность.

В современном обществе занятия спортом и физическая активность стали важными составляющими повседневной жизни человека. Роль физической активности, здорового образа жизни в настоящее время сложно переоценить.

Разнообразие спортивных дисциплин позволяет выбрать занятия по душе, что привносит в жизнь современного человека спорт и активное времяпрепровождение [6, С. 100].

В настоящей статье, особое внимание хотелось бы уделить такой командной игре как баскетбол, что обусловлено постоянно растущей популярностью данного вида спорта среди молодежи.

Баскетбол в последнее время стал особенно знаменит, как за рубежом, так и в России.

Баскетбол представляет собой командную спортивную игру, которую выбирают ловкие, выносливые и упорные люди. В баскетболе особая значимость придается стилю видения игры, сотрудничеству, и совместному решению тактических задач внутри команды.

Следует подчеркнуть, что баскетбол как игровой вид спорта включает в себя не только повышенную активность действий игроков, но также и содержит эмоциональную составляющую, что позволяет формировать человека как физически здоровую и эмоционально стабильную личность.

Как было замечено выше, баскетболом активно занимается студенчество в высших учебных заведениях [5, С. 234].

В целом и общем можно сказать, что студенческий спорт – важный элемент общественной жизни нашей страны, который позволяет сплотиться не только молодежи, но и старшему поколению. Для сплочения посредством студенческого спорта важно, чтобы происходило участие таких субъектов как органы власти, вуз и непосредственно участники спортивных команд.

В России, на сегодняшний день существует Ассоциация студенческого баскетбола (сокращенно – АСБ), целью которой является привлечение как можно большего количества представителей студенчества к чемпионатам, тем самым пропагандируя регулярные занятия спортом и пропаганду здорового образа жизни.

АСБ существует с 2007 г. и с частой периодичностью проводит чемпионаты в России, именно по баскетболу.

За более 15 лет существования данной организации, она зарекомендовала себя национальной спортивной площадкой в России и на своем счету насчитывает более 450 высших учебных заведений из субъектов Российской Федерации, где около 1500 команд мужского и женского составов.

Несмотря на активную спортивную политику АСБ, за последние 5 лет всего четыре человека подписали контракт с профессиональными клубами по баскетболу [4, С. 211].

В контексте вышеизложенного, можно предположить, что такой маленький процент профессиональных игроков существует из-за наличия проблемных аспектов в студенческом баскетболе в России.

В связи с чем, в настоящей статье следует считать целесообразным, выявить основные проблемы, которые не дают вывести студенческий баскетбол на качественно новый и перспективный уровень, а также предложить некоторые пути решения таких проблем.

Безусловно, АСБ привнесла новшество и позитивные моменты в развитии студенческого баскетбола.

Несмотря на это, с нововведениями появились и проблемы, которые в первую очередь сосредоточены на нехватке судейства, где достаточно маленькое количество квалифицированных судей.

Данная проблема является одной из немногих, но также требующих решений, так как если решить вопросы и проблемы развития студенческого баскетбола в России, то нужно подойти комплексно к этому.

Сегодня на региональном уровне развита «Школа судей», что позитивно сказывается на общей ситуации. Тем самым, для решения вопроса с профессиональным судейством, необходимо поддерживать и развивать данный проект, чтобы исключить нехватку квалифицированных судей [2, С. 135].

Деятельность АСБ ориентирована преимущественно на студенчество, а в условиях цифровизации общественных процессов важно стремиться к открытости и гласности проведения чемпионатов, соревнований, поиску участников соревнований и т.д. То есть в рамках решения проблемы другого спектра, необходимо создать пресс-службу для студенческого баскетбола. К деятельности в данной пресс-службе считаем целесообразным привлекать студентов на волонтерской основе [7, С. 94].

Пресс-служба свою деятельность должна вести не только в социальных сетях, но также и участвовать во взаимодействии с телевидением, со средствами массовой информации в целом.

Тем самым освещая значимые события в студенческом баскетболе, это позитивным образом скажется на имидже не только АСБ, но и данной спортивной отрасли в целом.

Еще одной проблемой развития студенческого баскетбола в России является строгие и постоянно растущий регламент требований к спортивным залам. Так, АСБ выдвигают такие требования к спортивным залам, удовлетворению которых соответствует только 4 – 5 залов в учебных заведениях в субъекте. Остальные залы в учебных заведениях, как правило, не пригодны по такому регламенту [1, С. 16].

Наконец самой насущной проблемой развития студенческого баскетбола в России является проблема финансового характера, которая заключается в недостаточном материальном обеспечении чемпионатов, соревнований, тренировок участников и т.д.

Данная проблема является также актуальной, т.к. баскетбол, являясь командным видом спорта, требует большего финансирования, нежели индивидуальные виды спорта. К сожалению, проблема финансирования баскетбола среди студентов – это в целом проблема спорта в России [3, С. 11].

Тем самым, обозначив некоторые проблемы развития студенческого баскетбола в России можно сказать, что для развития данного вида спорта среди студентов особенно важен грамотный квалифицированный состав судей, тренеров, создание целой программы направления по продвижению данного вида спорта в медиа сфере, обеспеченность достаточным уровнем финансирования и материального обеспечения занятия баскетболом.

В контексте выявленных проблем можно предположить, что для развития спорта среди студентов, в том числе баскетбола необходимо:

- во – первых, развивать проект «Школы судей», создать базу тренерско-преподавательского состава и развивать данную базу;

- во – вторых, учитывая нагрузку спортсменов, создать календарь спортивных соревнований, дабы не усложнять чемпионатами и соревнованиями жизнь студентов и заниматься данным видом спорта планомерно с распределением нагрузки от спорта и учебы;

- в – третьих, создать соответствующие условия для студентов-баскетболистов, материально обеспечивать данную категорию студентов, урегулировать совмещение занятий спортом и посещение занятий в вузе;

- в – четвёртых, урегулировать процессы и порядок отбора лучших спортсменов, на основе чего создать комплекс мероприятий или программ по развитию потенциала молодых спортсменов.

Таким образом, подводя выводы в рамках настоящей статьи, отметим, что каждый вид спорта там по-своему хорош, имеет особенности, позитивные моменты в развитии человека как личности, а также формируют основы здорового образа жизни у студента.

Исследование показало, что баскетбол в последнее время стал особенно популярен, как за рубежом, так и в России. Баскетбол – командная спортивная игра, которую выбирают ловкие, выносливые и упорные люди.

Сегодня студенческий спорт - важный элемент общественной жизни нашей страны, который позволяет сплотиться не только молодёжи, но и старшему поколению.

Баскетбол как игровой вид спорта включает в себя не только повышенную активность действий игроков, но также и содержит эмоциональную составляющую, что позволяет формировать человека как физически здоровую и эмоционально стабильную личность.

В рамках настоящей статьи были выявлены проблемные вопросы развития студенческого баскетбола в России, требующие комплексного и всестороннего решения.

Исследование показало следующие перспективы развития:

1. Увеличение финансирования, что позволит помочь в решении проблемы недостатка средств и проводить более качественные соревнования, привлекать профессиональных тренеров и др.

2. Развитие инфраструктуры, что предусматривает новые спортивные залы, тренажеры в вузах и т.д.

3. Создание профессиональной лиги, что повысит интерес к этому виду спорта и существенно позволит игрокам развиваться и соревноваться на высоком уровне.

4. Увеличение популярности путем продвижения и популяризации студенческого баскетбола в России.

Список литературы

1. Авакумович А., Бусета Х. М., Килик Л., Мондонни М. Баскетбол для молодых игроков. Красноярск :Полицор, 2010. 376 с.
2. Антохин А.С. Анализ аспектов состояния здоровья учащихся / Материалы XXV Международной научно – практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире – Колонна: ГСГУ, 2015. – С.135-136.
3. Айропетянц Л.Р. Спортивные игры/ Л.Р. Айропетянц, М.А. Годик. - Ташкент, 2005. – 76с.
4. Бумарскова Н.Н., Гарник В.С., Бизяев В.В., Бумарсков П.А. Централизация в спорте на примере баскетбола В России // Наука и спорт: современные тенденции. 2023. №2. С. 211-213.
5. Джалилов Б.Р. Баскетбол для студентов медицинских групп // Проблемы Науки. 2023. №2 (180). С. 234-238.
6. Клименко А.А., Матвеева И.С., Матвеев В.С., Золотухина И.А. К вопросу об управлении игровыми ситуациями в баскетболе // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. №4. С. 100-113.
7. Соколов Н.Г. Студенческая баскетбольная лига как субъект спортивной федерации Российского Студенческого спортивного союза / Соколов Н.Г. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2008. № 6. С. 94-97.

**ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ДОПИНГА
И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СПОРТЕ**

Суворов Никита Сергеевич, студент

(e-mail: suvorovnik2017@yandex.ru)

Научный руководитель:

Чуйков Олег Евгеньевич, к.с.н., доцент

(e-mail: chuikovoe@kursksmu.net)

*Курский государственный медицинский университет Минздрава России,
Курск, Россия*

Целью данной статьи является рассмотрение правовых аспектов допинга и его использования в спорте. В работе анализируются основные международные и национальные нормативно-правовые акты, регулирующие проблему допинга, а также рассматриваются судебные прецеденты и решения по данной теме. Также в статье освещаются вопросы наказаний за использование допинга, права и обязанности спортсменов и спортивных организаций, а также перспективы развития антидопинговой политики. Работа ориентирована на специалистов в области права и спорта, а также на всех, кто интересуется этой проблематикой.

Ключевые слова: допинг, спорт, правовые аспекты, антидопинговая политика.

Введение. Допинг и его использование в спорте представляют серьезную проблему, которая вызывает беспокойство как в спортивном сообществе, так и среди общественности. Правовые аспекты, связанные с допингом имеют важное значение для обеспечения честной и справедливой игры, защиты здоровья спортсменов, поддержки принципов этичности в спорте и престижа государства в мире[4].

Целью исследования: является рассмотрение различных правовых аспектов, связанных с допингом и его использованием в спорте. Будут рассмотрены международные и национальные нормативно-правовые акты, регулирующие допинг в спорте, процедуры допинг-контроля, ответственность за нарушения правил антидопинговой борьбы, а также меры по предотвращению допинга в спорте

Материалы и методы исследования: в качестве материалов исследования были применены нормативные правовые акты как международные, так и российские. При написании работы был применён анализ литературных источников, описательный метод, сравнение и обобщение [5].

Обсуждение правовых вопросов, связанных с допингом, является актуальным и важным для создания эффективной системы борьбы с данным явлением, а также для защиты честности и законности в спортивной сфере. В контексте стремительного развития спорта и постоянного совершенствования методов допинг-контроля, вопросы правового регулирования допинга требуют постоянного анализа и обновления нормативных актов.

В настоящее время действуют следующие нормативно-правовые акты

Международные документы:

1. Кодекс Всемирного антидопингового агентства (WADA Code) - основной документ, устанавливающий стандарты антидопинговой политики и процедуры контроля за допингом в спорте [1].

2. Список запрещённых препаратов и методов WADA (Prohibited List) - перечень веществ и методов, запрещенных к использованию в спорте.

3. Международный стандарт по контролю допинга (International Standard for Testing and Investigations) - нормативный акт, устанавливающий процедуры антидопингового контроля и расследования на международном уровне.

Национальные законы и нормативные акты:

1. Законодательство о физической культуре и спорте - регулирующие нормы и правила о противодействии допингу национальные законы.

2. Правила и положения национальных спортивных федераций - внутренние нормативные акты, устанавливающие правила и процедуры проведения антидопингового контроля на уровне страны.

3. Соглашения и меморандумы между государствами и международными организациями по сотрудничеству в области борьбы с допингом [2].

В нашей стране представителем Всемирного антидопингового агентства является РУСАДА (Российское антидопинговое агентство). Данная организация занимается проведением процедуры допинг-контроля, которая является важной частью борьбы с допингом в спорте и имеют цель обеспечить честность и справедливость соревнований, а также защитить здоровье спортсменов. В данном контексте можно выделить следующие основные **этапы процедуры допинг-контроля**:

1. Уведомление спортсмена: Спортсмены могут быть подвергнуты допинг-контролю в любое время и в любом месте. Они могут быть уведомлены об этом внезапно или заранее. Уведомление происходит путем отправки официального уведомления или устного сообщения от антидопингового офицера.

2. Сбор образцов: После уведомления спортсмену предлагается предоставить образец мочи или крови для анализа. Образцы собираются в специальном контрольном пункте или в медицинском учреждении под присмотром антидопингового офицера.

3. Лабораторный анализ: Собранные образцы отправляются в аккредитованную лабораторию, где они проходят анализ на наличие запрещенных веществ или методов допинга. Лаборатория проводит специальные тесты для обнаружения запрещенных веществ и их метаболитов.

4. Результаты и уведомление: После завершения анализа лаборатория передает результаты антидопинговым офицерам. Положительный результат сообщается спортсмену, который имеет право запросить анализ В образца или предоставить объяснения.

5. Последствия: В случае положительного результата спортсмен может быть дисквалифицирован, лишен звания или награды, и пожизненно исключен из спорта. Он также может подвергнуться ограничениям или штрафам.

Кроме процедур допинг-контроля, существует целый ряд мер и инструментов для предотвращения допинга в спорте. Некоторые из них включают:

1. Образование и информирование: Проведение образовательных программ и семинаров для спортсменов, тренеров и других участников о вреде допинга, последствиях его использования и примерах запрещенных веществ. Важно продвигать честную игру и этичность в спорте.

2. Контроль тренировочного процесса: Наблюдение и контроль за питанием, диетой и использованием пищевых добавок спортсменов. Осведомление спортсменов о рисках и последствиях использования запрещенных препаратов.

3. Предоставление эффективных альтернатив: Обеспечение спортсменов эффективными и безопасными методами тренировки и восстановления, которые не требуют использования допинга.

4. Консультации и поддержка спортсменов: Обеспечение доступа к квалифицированным специалистам в области медицины, питания и физиологии, которые смогут дать советы и помощь спортсменам без использования запрещенных средств.

5. Сотрудничество с органами и агентствами борьбы с допингом, такими как WADA, для повышения стандартов допинг-контроля, обмена информацией и опытом, и обеспечения согласованной работы по предотвращению допинга [3].

Во-первых, в международном спорте существует ряд документов, которые регулируют антидопинговую деятельность. Одним из ключевых является Кодекс Всемирного антидопингового агентства (WADA). Кодекс устанавливает стандарты антидопинговой борьбы, включая перечень запрещенных веществ и методов, процедуры контроля допинга, обязанности спортсменов и врачей, а также санкции за нарушения.

Во-вторых, каждая страна имеет свое законодательство в области допинга. Например, в России существует Федеральный закон "О физической культуре и спорте", который регламентирует вопросы антидопинговой деятельности на территории страны. Закон предусматривает ответственность за нарушения антидопинговых правил, включая дисквалификацию спортсменов, штрафные санкции и уголовное преследование за торговлю запрещенными веществами.

В-третьих, спортивные федерации и организации также играют важную роль в борьбе с допингом. Они разрабатывают свои правила и нормы, дополняющие международные стандарты. Спортсмены, тренеры и другие участники спортивного сообщества обязаны следовать правилам и процедурам контроля допинга, соблюдать этические принципы и нести ответственность за свои действия.

Заключение. Таким образом, допинг – это сложная проблема, требующая комплексного подхода и взаимодействия всех участников спортивного движения. Строгое соблюдение антидопинговых правил, обучение спортсменов и пропаганда честной игры помогут сохранить честность и конкуренцию в спорте, а также защитить здоровье и благополучие спортсменов.

Список литературы

1. Всемирный Антидопинговый Кодекс (утв. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте в Йоханнесбурге 15 ноября 2013 г.)// СПС Гарант: <https://base.garant.ru/71852328>
2. Захарова С.А. Допинг-контроль. Правовое регулирование допинга в спорте// Сборник трудов научной конференции «Актуальные проблемы правового регулирования спортивных правоотношений в контексте развития норм конституционного, гражданского, уголовного и иных отраслей российского и международного законодательства».- Челябинск, 2013. – С.36-50
3. Стасеев Е.Е. Ответственность за допинг в спорте // Юрист. – 2010. С.18-20.
4. Чуйков О.Е. Традиции российской государственности и их влияние на современное государственное управление//Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: История и право. 2017. Т. 7. № 2 (23). - С. 101-105.
5. Чуйков О.Е. Политология. Учебно-методический комплекс. - Курск, 2010.

УДК 796

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Терлеева Александра Юрьевна, студент
(ladyluckyalex2005@gmail.com)*

*Гогин Евгений Александрович, старший преподаватель
(evgengog83@gmail.com)*

*Сибирский институт бизнеса и информационных технологий,
Омск, Россия*

Статья посвящена социально-педагогическим основам физкультурного образования. В ней рассматриваются ключевые аспекты организации образовательного процесса в области физической культуры, а также роль педагога в формировании здорового образа жизни учащихся.

Ключевые слова: физкультурное образование, педагогика, здоровый образ жизни, организация образовательного процесса, роль педагога.

Физкультурное образование является неотъемлемой частью общего образования и играет важную роль в формировании здорового образа жизни учащихся. Оно способствует развитию физических способностей, укреплению здоровья и повышению уровня физической активности молодого поколения. Однако, чтобы достичь этих целей, необходимо учесть множество факторов, включая социально-педагогические аспекты.

Роль педагога в формировании здорового образа жизни учащихся.

Педагог играет важную роль в формировании здорового образа жизни учащихся:

1. Формирование культуры здорового образа жизни и отношения к своему здоровью как к ценности.

2. Обучение навыкам управления здоровьем, ведения здорового образа жизни, оказания первой медицинской помощи и безопасного поведения в различных ситуациях.
3. Воспитание культуры межличностных отношений.
4. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе для сохранения здоровья учащихся.
5. Соблюдение санитарно-гигиенических условий проведения уроков.
6. Построение уроков на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с учётом вопросов здоровьесбережения.
7. Реализация принципов и методов здоровьесберегающих технологий обучения в оптимальном соотношении.
8. Обеспечение продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития и потребностей.
9. Установление межпредметных связей и активизация развития эмоционально-чувственной сферы личности учащихся.
10. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий.
11. Формирование практически необходимых знаний, умений и навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.
12. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
13. Создание условий для творчества и дифференциации процесса обучения.
14. Психологическая атмосфера урока, поддержка позитивной психологической атмосферы и выбор демократического стиля общения

Организация образовательного процесса.

Организация образовательного процесса также играет важную роль в обучении и формировании здорового образа жизни учащихся, она включает:

1. Проведение обязательных занятий (уроков) по физической культуре в рамках государственных образовательных программ.
2. Внедрение дополнительных занятий спортом и физической культурой в рамках дополнительных программ общеобразовательного направления.
3. Формирование критериев и обеспечение спортивным инвентарём для проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
4. Развитие знаний по физической культуре с учётом индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся.
5. Вовлечение учащихся в занятия спортом и физической культурой.
6. Реализация физкультурных мероприятий в учебное время.
7. Контроль со стороны медицинского персонала за физическим образованием и воспитанием.
8. Развитие серьёзного отношения родителей к здоровью детей и их воспитанию в области физической культуры.
9. Ежегодный контроль физического развития и подготовленности учащихся.

10. Помощь в организации и проведении спортивных мероприятий и праздников с участием учащихся.

11. Развитие и популяризация спорта в общеобразовательных заведениях и студенческого спорта.

12. Участие учащихся в национальных спортивных мероприятиях, университетах и официальных соревнованиях.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса играет важную роль для успешного обучения и формирования здорового образа жизни. Только совместными усилиями можно создать благоприятные условия для развития физических способностей каждого учащегося.

В первую очередь сами учащиеся должны проявлять уважение к людям которые их окружают, не нарушать дисциплину и следовать правилам безопасности. Учащиеся также могут предлагать свои идеи по улучшению учебного процесса и принимать участие в разработке новых программ.

Родители тоже играют немаловажную роль. Они могут помочь своим детям подготовиться к занятиям, обеспечить им необходимую экипировку и поддерживать интерес к обучению и формированию здорового образа жизни.

Педагоги, со своей стороны, должны создавать условия для эффективного взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса. Они должны устанавливать четкие правила поведения и следить за их соблюдением. Педагоги также должны быть готовыми к конструктивному диалогу с родителями и учащимися, слушать их мнение и учитывать их предложения.

Мотивация к занятиям физической культурой.

Мотивация к занятиям спортом является важнейшим аспектом, во многом не уступающим по значимости самому процессу тренировки. Она отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту и является одним из факторов успешного освоения программы тренировок и прогресса.

Учащиеся должны понимать, что занятия физической культурой полезны для здоровья и помогают достигать успехов в жизни. Для этого педагогам следует использовать различные методы стимулирования, такие как соревнования, награды и поощрения.

Мотивация к занятиям физической культурой может быть разной:

- Оздоровительная — укрепление здоровья и профилактика заболеваний.
- Двигательно-деятельностная — снижение утомляемости и повышение эффективности работы.
- Соревновательно-конкурентная — стремление улучшить спортивные результаты.
- Эстетическая — улучшение внешнего вида и впечатление на окружающих.
- Коммуникативная — общение и взаимодействие с другими людьми.
- Познавательно-развивающая — желание узнать больше о своём организме и возможностях.

- Творческая — развитие творческих способностей через физическую активность.
- Профессионально-ориентированная — подготовка к будущей профессии.
- Административная — обязательность занятий физической культурой в вузах.
- Психолого-значимая — положительное влияние на психическое состояние и развитие личности.

Оценка результатов обучения.

Педагоги должны проводить систематическую оценку результатов обучения, чтобы выявить слабые места и внести необходимые изменения в учебный план.

Оценка результатов обучения в социально-педагогических основах физкультурного образования включает следующие критерии:

1. Обучающая функция: выявление успехов и недостатков в овладении программным материалом и универсальными учебными действиями.
2. Воспитывающая функция: формирование качеств и способностей личности, повышение самостоятельности и активности.
3. Контролирующая функция: определение уровня знаний, умений, двигательной готовности и физического совершенствования, выбор адекватных средств и методов обучения, воспитания и развития.

Требования к оценке результатов обучения: объективность, регулярность, разносторонность, дифференцированность и индивидуальность.

Физкультурное образование играет важную роль в формировании личности, её культуры и подготовке к различным видам деятельности. Оно направлено на развитие двигательных умений и навыков, интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания. Физкультурное образование обеспечивает оптимальное развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование индивидуального фонда двигательных умений и навыков.

Список литературы

1. Абрамова, М.А. Социально-педагогические условия организации физкультурной деятельности молодежи на досуге // Теория и практика физической культуры. - 2019. - №4. - С. 56-63.
2. Иванов, П.Н. Социально-педагогические аспекты взаимодействия семьи и школы в формировании здоровьесберегающей культуры учащихся // Педагогическое образование в России. - 2018. - №7. - С. 88-94.
3. Коваленко, Л.И. Социально-педагогические аспекты оценки эффективности физического воспитания студентов // Научно-методический электронный журнал "Концепт". - 2020. - №2. - С. 110-118.
4. Петрова, Е.С. Физкультурное образование как средство социализации личности: социально-педагогический аспект // Педагогика и психология. - 2017. - №3. - С. 24-29.
5. Смирнов, Г.М. Социально-педагогические аспекты внедрения информационных технологий в образовательный процесс физкультурных вузов // Актуальные проблемы физического воспитания и физкультурного образования. - 2019. - №5. - С. 42-49

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

*Токарева Станислава Валериевна, к.п.н. доцент,
зав. кафедрой физического воспитания*

*Цуканова Ольга Михайловна, к.ист.н., доцент
Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия*

В статье рассматриваются вопросы организации физической культуры и спорта в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, программа высшего учебного заведения.

Реальные преобразования в стране и, естественно, в высшей школе отражаются и на процессах переосмысления, пересмотре концепции развития отечественной системы высшего образования – профессиональное образование, творческий характер.[1]

Физическая культура в рамках учебной программы высших учебных заведений, по мнению медицинских работников, а также исследователей физической культуры и спорта как аспекта всестороннего развития личности, считается очень важным и нужным предметом.

Занятия физической культурой в психологическом аспекте способствуют улучшению общего психологического состояния: снижению тревожности, стресса, общей напряженности и дискомфорта, который возникает в процессе обучения в связи со сложностями, с которыми сталкиваются студенты. [2]

Сосредоточенность на монотонности и концентрация на собственных ощущениях снижает депрессивные состояния, снимает сонливость и апатию, повышает настроение. Связано это по большей части с тем, что в процессе комфортной (что важно) физической нагрузки снижается выделение гормона кортизола (гормона стресса) и повышается выработка дофамина.

Немаловажным считается и то, что физическое воспитание формирует такие качества, как выносливость, сила духа, трудолюбие, воля. Также занятия физической культурой могут способствовать повышению работоспособности, поскольку студенты меньше устают, лучше высыпаются, бодры и активны. Благодаря выполнению физических упражнений укрепляется сердечно-сосудистая система, нервная система и дыхательный аппарат.

Физическая культура способствует гармоничному развитию, поэтому существует необходимость в увеличении количества часов физической культуры, привлечении студентов в спортивные секции и к соревнованиям, а также к сдаче разнообразных нормативов. Сегодня мы видим обратный процесс, когда часы для физической культуры были очень сокращены. Раньше студент занимался физкультурой и спортом все четыре курса. Сегодня всего два курса. В итоге на физическую активность осталось всего 2 часа в неделю, а на третьем и четвертым курсах – 4 часа в месяц. Этого крайне мало для достижения даже самых малых задач, не говоря уже о сдаче нормативов комплекса ГТО. [3]

Второй большой проблемой для студента являются платные группы. В советский период все секции были бесплатными, что способствовало развитию массовости физкультурно-спортивного движения, развитию многих видов спорта среди студенчества.

Третьей немаловажной проблемой является хорошо развитая материально-техническая база. Отсутствие современных тренажеров и спортивного инвентаря тормозит развитие различных физических качеств у студентов. Недостаток беговых дорожек, плохо оборудованный стадион сегодня не дают возможности раскрыть многие способности спортсменов.

Ещё одной острой проблемой на сегодня является квалифицированные кадры преподавателей физического воспитания. Необходимо создавать все условия для преподавателей, не увлекаться сокращением штатов в это трудное время.

Для реализации процесса обучения физической культуре используются современные образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие – привитие гигиенических навыков, навыка правильного дыхания, закаливания и упражнений на свежем воздухе, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, а также коррекционных и корригирующих упражнений.

2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовки и группы здоровья.

3. Информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также для приобретения знаний основ физической культурой, занятия научно-исследовательской работой (написание проектов, рефератов, научных статей, участие в конференциях).

Исследователи особо подчеркивают важность занятий физической культурой и спортом, которые обладают не только общеукрепляющим, но и терапевтическим потенциалом. Помимо укрепления и поддержания должного уровня состояния здоровья, регулярные занятия спортом способствуют развитию у студентов всего многообразия социальных навыков, среди которых стоит особо отметить успешное разрешение споров и противоречий, достижение эффективного межличностного взаимодействия.

Физическая культура вносит значительный вклад в формирование профессионально важных качеств личности студентов как будущих специалистов, к примеру, пунктуальности, ответственности за принимаемые решения, терпения, дисциплинированности, командного духа, умения работать в команде, принимать коллективные решения, уверенности студентов в себе и в своих силах. [4]

Таким образом, образовательные цели, которые стоят перед современными вузами, могут быть достигнуты при условии внедрения в учебный процесс новой педагогической модели, основу которой составляет формирование у обучающихся уважительного отношения к своему телу и заботы о нём.

Приоритет этой модели – акцент на личности студента, его интересах, потребностях и запросах.

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев.- Изд. 5-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008. – С. 4.
2. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общей ред. проф. С.Н. Попова.- Изд. 5-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.- С.160.
3. Цуканова О.М. Становление и развитие физической культуры и спорта в Курском крае (1917-1941 гг.): дисс. ... канд. ист. наук / Цуканова О.М..- Курск, 2012. С. 160.
4. Карпова Г.Г., Цуканова О.М. Психология спорта. Теоретический курс дисциплины: учебное пособие / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова.- Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2024. С.60.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Тютинна Арина Андреевна, студент

(e-mail: ariena.tyutina@yandex.ru)

Волкова Резеда Фатрахмановна, старший преподаватель

(e-mail: Rezeda.Volkova@kpfu.ru)

Казанский Федеральный Приволжский университет, Казань, Россия

Применение виртуальной реальности и смарт-технологий для поддержки и улучшения физических возможностей людей с ограниченными возможностями в адаптивном спорте.

Ключевые слова: виртуальные технологии, инновации, адаптивный спорт

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной жизни инвалидов, преодоление психологических барьеров, которые препятствуют ощутить полноценную жизнь людям с ограниченными возможностями.

Люди с инвалидностью медленно адаптируются к новому окружению и обстановке, они долго привыкают к правилам тренировок. Много времени у них уходит на освоение движений и самых простых навыков: бросить мяч, пробежать, присесть. Также им сложно наладить контакт с новыми людьми, а любая смена привычной обстановки даёт им с трудом и болезненно.

На помощь в реабилитации людей с разными болезнями приходит виртуальная реальность и SMART-технологии. Современная техника помогает быстрее адаптироваться к реальному миру. Например, VR очки способны имитировать мир и людей. Поэтому виртуальная реальность способствует более комфортной адаптации, помогая людям восстановиться и развивать физические навыки.

Инновационные технологии понемногу начала проникать в спортивную сферу. Так, очки виртуальной реальности уже используются для спортивных тренировок. Преимущество этого метода в том, что он может обеспечить те же тренировки, которые проводились бы на реальном поле или в тренажерном за-

ле, без необходимости присутствия человека в реальном месте. Для людей с ограниченными физическими возможностями виртуальная реальность даёт шанс почувствовать полноценную жизнь. Например, совершить восхождение на гору, заняться дайвингом и т.д. VR использует компьютерные технологии, 3D графику и моделирования для создания искусственной виртуальной среды, где пользователи могут взаимодействовать в реальном времени.

Виртуальная реальность может сыграть определённую роль в выздоровлении людей, перенёвших инсульт, спортивную травму или проблемы с вестибулярным аппаратом, улучшая двигательные навыки и способствуя восстановлению мышц. Доказано, что, когда кто-то представляет, как выполняет какое-либо действие, стимулируются соответствующие части мозга, необходимые для выполнения этого движения.

VR технологии уже помогали в восстановлении людям после инсультов и других травм. Исследования Университета Дьюка показали, что мышечная память может быть восстановлена с помощью виртуальной реальности. Простого представления, что человек выполняет определённое действие, достаточно, чтобы стимулировать соответствующие участки мозга. Проект Walk Again был создан для помощи людям, страдающим от инсульта или травмы, восстановить способность ходить. Пациенты используют специальные интерфейсы на основе виртуальной реальности для контроля над своими ногами и развития мускулатуры. Приложение комбинирует визуализацию, медитацию и игровые элементы, чтобы помочь восстановить нейронные пути. Со временем пациенты становятся все более самостоятельными в движениях.

Результаты показывают, что обучение виртуальной реальности может привести к улучшению выполнения задач и навыков в реальном мире. Упражнения на основе VR улучшают результаты физической подготовки, такие как тренированность мышц, кардиореспираторной системы, равновесия, а также скорости и ловкости у людей с умственной отсталостью. Это было доказано китайскими учёными Сюэчэн Ли, Цзяфу Хуан, Чжаовой Конг, Фэнхуа Сан, Синди Х.П. Сит, Чуньсяо Ли в ходе исследования. Кроме того, было выявлено, что VR-тренинги повышают силу мышц нижних конечностей у подростков с умственной отсталостью. Эти результаты свидетельствуют о том, что виртуальная реальность потенциально может стать эффективным инструментом обучения и совершенствования различных навыков у людей с умственной отсталостью.

Грег Беднарски разработал инновационный Walkin VR, созданный на основе программного обеспечения, которое помогает людям с ограниченными двигательными способностями передвигаться без каких-либо физических проблем. Также WalkinVR помогают игроку адаптироваться к игровым характеристикам с учётом его физических трудностей. На официальном сайте WalkinVR прописан вклад в развитие технологий именно для людей с ограниченными возможностями. Они предлагают таким людям своё инновационное решение, направленное на облегчение функционирования в повседневном мире, ориентированное на полную физическую подготовку, а также на обеспечение желаемых развлечений.

Первые результаты по исследованию эффективности виртуальной реальности в помощи людям с нарушениями моторики были получены профессиональными терапевтами ассоциаций инвалидов Asraum и Aрам. Они взяты как из проекта RV OMMM, проводимого Фондом TECSOS. Исследование подтвердило, что переживание ощущений в виртуальном мире, отражает улучшение способностей, настроения и эмоционального состояния людей с ограниченными возможностями. Все наработанные навыки в VR впоследствии переносятся в реальный мир.

Швейцарская компания MindMaze получила 100 млн долларов инвестиций для вывода на рынок своего оборудования VR и нейронауки. Они разработали устройство, которое помогает пациентам восстановить функцию руки после инсульта. С помощью тренировок в виртуальной реальности пациенты видят трёхмерное изображение своей руки и двигают её одновременно с здоровой рукой. Результаты показывают, что этот метод ускоряет выздоровление за счёт обмана мозга.

Виртуальная реальность отлично подходит в качестве вспомогательного средства для физических упражнений. Использование VR в здравоохранении позволяет пациентам практиковать стандартные части жизни, такие как поход по магазинам или выполнение домашних обязанностей в безопасных условиях. Этот подход даже помог детям с церебральным параличом улучшить свои двигательные функции. Виртуальная реальность также может сделать эти упражнения более увлекательными и помочь пациентам сосредоточиться на выздоровлении. Поддержание оптимизма пациентов не даёт им сбиться с пути, что особенно важно для их долгосрочных целей выздоровления. Автоматизированная система виртуальной реальности также может отслеживать прогресс и вносить коррективы в режиме реального времени с помощью машинного обучения, чтобы идеально изменять сложность и соответствовать улучшениям пациента.

Развитие VR и SMART технологий для адаптивной физкультуры открывает новые перспективы для людей с ограниченными возможностями. Это важный шаг к улучшению качества жизни для людей с инвалидностью. Необходимо распространять информацию по России о реабилитации и адаптации с помощью VR и SMART технологий. А также создать специальные центры с инновационными технологиями и сделать их более доступными для людей с ограниченными возможностями.

Список литературы

1. Improving real-world skills in people with intellectual disabilities: an immersive virtual reality intervention [Электронный ресурс] // Scispace/ научная статья: сайт. URL: <https://typeset.io/papers/improving-real-world-skills-in-people-with-intellectual-3fu8yn9x>

2. Журнал Games for health [Электронная статья] // Scispace/ научная статья: сайт. URL: <https://typeset.io/papers/effects-of-virtual-reality-based-exercise-on-physical-1musjid9>

3. It is all in the wrist: Wearables are helping to treat disease and disability [Электронный ресурс] // Readwrite/ статья: сайт. URL: <https://readwrite.com/its-all-in-the-wrist-wearables-are-helping-to-treat-disease-and-disability/>

4. Rendeвер Overview [Электронный ресурс] // YouTube/ канал Rendeвер: URL: https://www.youtube.com/watch?v=I01ZpXZw_XA&t=41s

5. Walk Again Project [Электронный ресурс] // Walkagainproject.org: сайт. URL: <https://www.walkagainproject.org/>

АДАПТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ПРИЗЫВ К ВКЛЮЧЕНИЮ В ОБЩЕСТВО

Уварова Анна Георгиевна, к.т.н., доцент

(a.g.uvarova@yandex.ru)

Курский ГАУ, Россия

В данной статье рассматривается адаптированное физическое воспитание и адаптированная физическая активность - как два важных аспекта физического воспитания, которые разработаны с учетом потребностей людей с ограниченными возможностями

Ключевые слова: люди с ограниченными возможностями, адаптивная физическая активность, инклюзивность.

Рекомендации по вопросам физической активности и малоподвижному образу жизни, предназначены для всех групп населения и возрастных групп от 5 до 65 лет и старше.

Физическая активность оказывает положительное влияние на работу сердца, мозга и всего организма. Регулярная физическая активность может играть важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и онкологических заболеваний, которые служат причиной почти трех четвертей случаев смерти в мире. Физическая активность может также способствовать уменьшению симптомов депрессии и тревоги, а также улучшению мыслительной деятельности, способности к обучению и общего благополучия.

Любой уровень физической активности лучше, чем ее отсутствие, и чем он выше, тем лучше.

Для поддержания здоровья и благополучия ВОЗ рекомендует по крайней мере от 150 до 300 минут умеренной аэробной активности в неделю (или эквивалентной высокой физической нагрузки) для всех взрослых и в среднем 60 минут умеренной аэробной физической активности в день для детей и подростков [1].

Руководство по физической активности рекомендует детям и подросткам в возрасте от 6 до 17 лет ежедневно заниматься физическими упражнениями средней и интенсивной интенсивности продолжительностью не менее 60 минут. Регулярная физическая активность у детей и подростков способствует укреплению здоровья и физической формы, а также помогает снизить уровень ожирения и риск развития хронических заболеваний [2].

Эта рекомендация предназначена для всех учащихся. Это означает, что мы должны рассматривать это, а также другие исследования, как прямой призыв к интеграции учащихся с ограниченными возможностями. Существует множество

причин, по которым физическая активность и физическое воспитание приносят пользу учащимся с ограниченными возможностями.

Физическая активность является важным фактором профилактики вторичных заболеваний. Вторичные заболевания возникают в результате первичной инвалидности и могут включать в себя пролежни, боль, диабет, гипертонию, остеопороз и ожирение. Ожирение может быть особенно проблематичным для молодежи с ограниченными возможностями, поскольку оно может усугубить вторичные заболевания, снизить самостоятельность и ограничить подвижность. Для выполнения этой рекомендации молодежь должна участвовать в качественной программе физического воспитания и физической активности в течение дня в дополнение к развлекательным или соревновательным видам спорта[3].

Физическая активность способствует развитию когнитивных навыков у студентов. Проще говоря, они лучше справляются с уроками и обучением. В этой статье подчеркивается важность инклюзивности и предлагаются стратегии, способствующие доступу и участию людей с ограниченными возможностями в программах физической активности для укрепления здоровья и хорошего самочувствия людей с ограниченными возможностями[4].

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, было установлено, что дети и молодежь с ограниченными возможностями имеют гораздо более низкие показатели участия в занятиях физической культурой и спортом по сравнению со своими сверстниками. Более того, согласно исследованию "Здоровье и образ жизни молодежи с ограниченными возможностями", только 40 процентов молодежи с физическими недостатками и 77 процентов молодежи с когнитивными нарушениями считали, что они принимают участие в занятиях физкультурой на том же уровне, что и другие учащиеся.

Взрослые с ограниченными возможностями чаще ведут малоподвижный образ жизни и в 3 раза чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, инсультом, диабетом или раком, чем взрослые без инвалидности. Кроме того, уровень ожирения у детей с ограниченными возможностями на 38% выше, чем у детей без инвалидности. Сосредоточение внимания на укреплении здоровья и повышении физической активности в детском возрасте может способствовать формированию привычек на всю жизнь, которые могут снизить риск хронических заболеваний во взрослом возрасте.

Чем раньше у детей появится склонность к физической активности, тем больше шансов на то, что они сохранят положительный уровень физической подготовки в дальнейшей своей насыщенной взрослой жизни[5,6].

Основной вектор совершенствования организации адаптивного спорта в Российской Федерации направлен на сближение условий и механизмов организации адаптивного и олимпийского спорта или, в более широком понимании, спорта лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья и спорта здоровых граждан, что полностью соответствует Конституции Российской Федерации, федеральному законодательству в области физической культуры и спорта, Конвенции ООН о правах инвалидов и другим нормативно-правовым актам.

Адаптированное физическое воспитание и адаптированная физическая активность - это два важных аспекта физического воспитания, которые разработаны с учетом потребностей людей с ограниченными возможностями для достижения такой же пользы для здоровья, как и у их сверстников.

Адаптированное физическое воспитание - это физическое воспитание, которое было изменено таким образом, чтобы оно подходило для учащихся с ограниченными возможностями. В соответствии со статьей 79 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" все учащиеся, обучающиеся по индивидуальной образовательной программе, должны получать эффективные услуги по физическому воспитанию.

Адаптированное физическое воспитание - это специализированная программа, разработанная для удовлетворения уникальных потребностей учащихся с ограниченными возможностями в физическом воспитании. Эта программа предназначена для того, чтобы помочь учащимся с ограниченными возможностями развить физические навыки, знания и отношение, необходимые для здорового образа жизни. Адаптированное физическое воспитание, как правило, проводится в качестве компонента услуг специального образования и предназначено для учащихся с различными нарушениями развития, такими как интеллектуальные нарушения, аутизм, физические недостатки и сенсорные нарушения.

Основная цель адаптированного физического воспитания - предоставить учащимся с ограниченными возможностями возможность участвовать в физических упражнениях и играх, адаптированных к их возможностям. Например, предположим, что у учащегося проблемы со зрением. В этом случае адаптированная программа физического воспитания может включать использование специального оборудования, такого как звуковые мячи или колокольчики, чтобы помочь им участвовать в таких играх, как футбол или баскетбол[7].

Среда с наименьшими ограничениями обеспечивает учащимся возможность общаться со сверстниками без инвалидности. Учащиеся с ограниченными возможностями должны быть максимально вовлечены в программу общего физического воспитания.

Однако учащиеся с ограниченными возможностями, проходящие адаптированное физическое воспитание, и учащиеся, участвующие в программе общего физического воспитания с учетом условий/модификаций, могут быть помещены в различные учебные условия[8]. Учащийся может быть помещен в более строгие условия обучения, когда невозможно обеспечить надлежащее образование с использованием помощников и сервисов. Ниже приведен список вариантов размещения, начиная с наименее строгого варианта: общие условия для занятий физкультурой с учетом условий и модификаций, общие занятия физкультурой с помощью персонала и/или специалиста по физподготовке, отдельный урок физкультуры со сверстниками и дополнительным персоналом по мере необходимости.

Список литературы

1. Сайт Министерства здравоохранения РФ <https://minzdrav.gov.ru/>

2. Методические рекомендации Новые подходы к организации адаптивного спорта в Российской Федерации https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/8_evseev_novye_podkhody_k_organizacii.pdf

3. Сариго Н.В. Типы темперамента и их учет в процессе обучения студентов // Научное обеспечение агропромышленного производства. материалы Международной научно-практической конференции. Ответственный за выпуск И.Я. Пигорев. 2010. С. 228-230.

4. Уварова А.Г. Расширение возможностей адиатов через спорт // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2023. С. 227-230.

5. Сариго Н.В. Повышение качества подготовки через индивидуальные особенности восприятия личности // Модернизация образовательного процесса и проблемы качества образования в вузе. материалы международной научно-методической конференции. Ответственный за выпуск Т.Н. Соловьева. 2006. С. 56-57.

6. Ярыгина И.В., Ярыгин Д.В., Сариго С.Е. Доступный спорт, как уровень повышения самооценки людей с ограниченными возможностями // Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. Курск, 2023. С. 430-432.

7. Ярыгина И.В. Занятия спортом как средство социализации детей с нарушениями слуха Ярыгина И.В., Ярыгин Д.В., Галкин А.И., Гаврилов С.Д. // Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова. Курск, 2023. С. 426-429.

8. Ярыгина И.В. Спорт, как инструмент реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья Ярыгина И.В., Ярыгин Д.В., Галкин А.И., Гаврилов С.Д. // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической

РОЛЬ УПРАЖНЕНИЯ «ПЛАНКА» В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Умеренкова Анастасия Юрьевна, студент

(anastasiya.umerenkova@mail.ru)

Борсук Татьяна Владимировна, доцент

(dena72j1@gmail.com)

Курский государственный аграрный университет, Курск, Россия

В статье теоретически обосновано влияние выполнения упражнения «планка» на здоровье и физическое состояние студентов. Приведены основные виды планки, а также нюансы, на которые должны обратить внимание студенты при выполнении данного упражнения.

Ключевые слова: статические упражнения, упражнение «планка», физическая культура, физическая нагрузка студента, Курский ГАУ.

Актуальность выбранной темы обусловлена разнообразием статических упражнений. Навык использования физических упражнений в повседневной деятельности позволяет человеку укрепить здоровье, повысить работоспособность, а также рационально распределить своё время [1]. Любой студент может подобрать себе подходящий комплекс упражнений для укрепления и поддержания своего тела в тонусе. Существует множество физических упражнений на статику для проработки любой группы мышц. Статические упражнения являются одними из лучших для укрепления мышц поясницы, ягодиц, бедер. Польза статических упражнений велика для студента. Они позволяют прочувствовать мышцы собственного тела, улучшить работу связок и сухожилий, повысить уровень координации [2].

«Планка» является базовым статическим упражнением, суть которого состоит в удерживании тела в параллельном полу положении в течение некоторого времени. Она не требует дополнительных затрат по времени, сил и средств на спорт. Планка позволяет обеспечить хорошую физическую нагрузку, что имеет особо важное значение для сохранения здоровья при малоподвижном или сидячем образе жизни студента.

Данное упражнение позволяет комплексно укрепить основные мышцы тела студента: ромбовидную, дельтовидную, квадратную мышцу поясницы, латеральную мышцу бедра, большую грудную мышцу, портняжную, берцовую мышцу и мышцы пресса. Кроме того, упражнение «планка» за счёт одинаковой нагрузки на мышцы живота, спины и ног позволяет равномерно подтянуть тело студента и способствует эффективному сжиганию подкожного жира [4].

Существует несколько разновидностей выполнения планки. Самым распространенным видом для новичков является классическая планка на локтях. Упражнение выполняется в упоре лёжа на предплечьях. Положение локтей при этом должно быть строго под плечами, тело выпрямленным, напряженным и вытянутым в прямую линию. Важно - выполняющий должен стараться не прогибаться в пояснице. Положение ступней параллельное, порознь или сомкнув

вместе. Чем ближе ноги находятся друг к другу, тем большая нагрузка будет идти на мышцы живота.

Вторая разновидность - классическая планка на ладонях. Отличается она от предыдущей положением рук –они должны быть прямые и перпендикулярные полу, кисти рук при этом располагаются строго на уровне плеч [6].

Усложнёнными вариациями планки, которые значительно повышают нагрузку на мышцы тела студента, выступают следующие.

Боковая планка, в которой нагрузка распространяется на одно предплечье и на внешнюю часть стопы. Это упражнение рекомендуется выполнять поочередно на каждую сторону.

Планка с поднятой рукой или ногой. Отличием от классической планки является то, что одна рука вытягивается вперед или одна нога поднимается вверх и является продолжением прямой линии корпуса тела.

Эффективность упражнения «планка» сводится к комплексной проработке мышц всего тела. Укрепление мышц спины позволяет улучшить осанку, а также выступает как профилактика заболеваний позвоночника. Работа с мышцами пресса подтягивает живот, формирует утонченную талию. Выполнение планки даёт возможность сделать подтянутыми ноги и ягодицы, а также даёт положительную нагрузку на руки. Планка благоприятно влияет на кровеносную систему. Данное упражнение развивает выносливость организма [3].

Не смотря на положительный эффект от выполнения планки, она имеет ряд противопоказаний: послеоперационный период, травмы и заболевания опорно-двигательной системы, нарушение в работе сердечно-сосудистой системе, различные грыжи [6].

Начать выполнение планки неподготовленным людям рекомендуется с 15-20 секунд и далее постепенно время увеличивать.

Во время выполнения данного упражнения необходимо избегать следующих ошибок:

– задержка дыхания – провоцирует головокружение, надо дышать ровно и спокойно;

–подъём таза выше уровня головы –эффективность упражнения падает;

–подъём головы – взгляд обязательно должен быть направлен вниз перед собой, в противном случае происходит перенапряжение шейного отдела и верхней мышцы спины, появляются зажимы;

–разведение локтей в сторону – работа мышц неравномерна, снижается польза от упражнения;

– прогиб в пояснице – неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины.

Неоднократное допущение перечисленных ошибок может привести к травмам [5].

Таким образом, упражнение «планка» при правильном выполнении способно оказать положительное комплексное влияние на физическое состояние студента.

Список литературы

1. Борсук Т.В., Умеренкова А.Ю. Применение мини-степпера в качестве самостоятельной нагрузки для студентов в домашних условиях // В сборнике: Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2023. С. 341-344.

2. Еремина А.О. Польза статических упражнений для похудения и поддержания тела в форме / А. О. Еремина // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях : материалы IV Международной научно-практической конференции, Курск, 22 марта 2019 года. – Курск: Закрытое акционерное общество "Университетская книга", 2019. – С. 126-130.

3. Кадилов Н.Н. Польза от выполнения упражнения планка / Н. Н. Кадилов, А. Х. Дашкин, О. В. Алексеев // Молодежь и XXI век - 2021 : Материалы XI Международной молодежной научной конференции. В 6-ти томах, Курск, 18–19 февраля 2021 года / Отв. редактор М.С. Разумов. Том 4. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 285-288.

4. Лешкевич В.А. Влияние упражнения "Планка" на физическую подготовку студентов на занятиях физического воспитания / В. А. Лешкевич, С. А. Лешкевич // Развитие современного образования: от теории к практике : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 23 декабря 2017 года / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2017. – С. 293-295.

5. Моор М.Ю. Методические особенности использования упражнений "планка" для студентов института дизайна и технологий, занимающихся фитнесом / М. Ю. Моор, А. И. Кравчук // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи : Материалы 3-й Международной научно-практической конференции, Омск, 06–07 апреля 2017 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2017. – С. 332-336.

6. Якупова А.Р. Эффективность упражнения планка для здоровья человека / А. Р. Якупова // Инновационный потенциал развития общества: взгляд молодых ученых : сборник научных статей 3-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок : в 4 т., Курск, 01 декабря 2022 года. Том 3. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 105-107.

СКОЛИОЗ ПОЗВОНОЧНИКА

Хакимова Гулия Илдусовна, студент

(e-mail: hackimovagul@yandex.ru)

Волкова Резеда Фатхрахманова

(e-mail: rezeda.volkova@kpfu.ru)

Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, Казань, Россия

В данной статье рассматривается понятие сколиоза как распространённой болезни опорно-двигательной системы человека. В статье освещён метод анализа заболевания и его влияния на человеческий организм.

В результате проведённого анализа были выявлены распространяемость заболевания, его симптоматика и методы лечения (приостановления развития) сколиоза.

Ключевые слова: сколиоз, опорно-двигательная система, спондилография, позвоночник.

С самого рождения человек взаимодействует с окружающей средой и совершает различного рода двигательную активность благодаря опорно-двигательной

системе. Эта система позволяет человеку заниматься любым видом физической активной деятельности.

Различного рода заболевания опорно-двигательной системы встречаются довольно часто у людей разных возрастов и занимают третье место по частоте встречаемости. Наиболее распространены деформации позвоночника, 95 процентов из которых – это сколиоз.



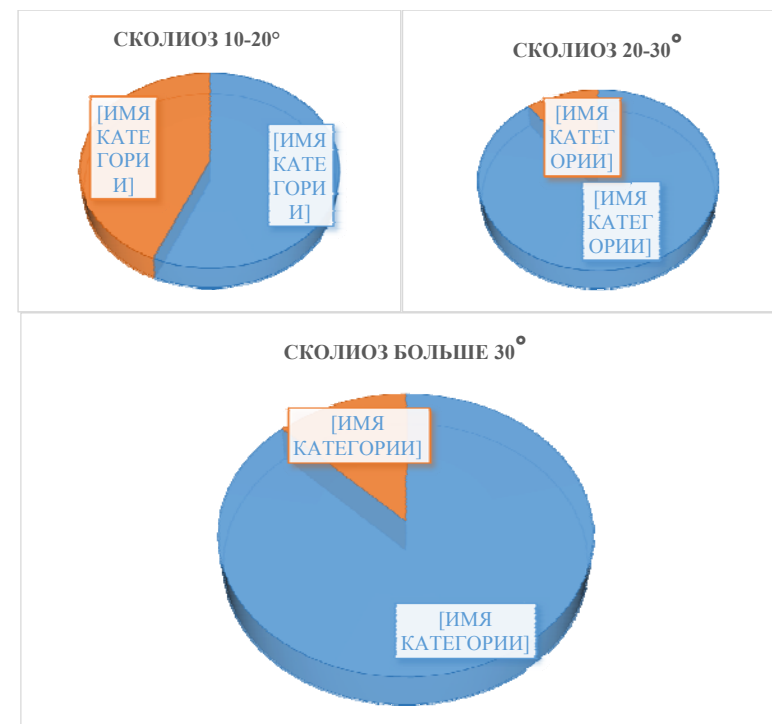
В связи с этим работа посвящена рассмотрению заболевания сколиоза, его причин возникновения и признаков, а также способов лечения.

Сколиоз – это искривление позвоночника, которое возникает в сагиттальной и фронтальной плоскостях и сопровождается скручиванием позвонков. Сагиттальная плоскость условно делит человека на правую и левую части, а фронтальная – на переднюю и заднюю.

История описаний людей с искривлёнными позвоночниками уходит в далёкое прошлое. В V веке до н.э. Гиппократ впервые описал диагноз и смог сконструировать аппарат, позволявший вытянуть позвоночник и скорректировать все дефекты. Во II веке н.э. Гален ввёл новые слова: «сколиоз» («стойкое боковое отклонение позвоночного столба от нормального, выпрямленного положения»), «кифоз» (физиологический или патологический изгиб позвоночника, расположенный в грудном и крестцовом отделах) и «лордоз» (физиологический или патологический изгиб позвоночника, расположенный в шейном и поясничном отделах).

На ранних этапах заболевания возникает лишь боковое искривление позвоночника, но при увеличении степени деформации позвоночник начинает искривляться в сагиттальной плоскости и происходит его скручивание.

Исследователи также отмечают, что сколиоз чаще встречается у девушек, чем у парней. Это обусловлено различными причинами, например, особенностью гормонального фона.



Позвоночник может иметь одну, две или более дуг искривления, которые могут быть локальными. По своей локализации сколиоз бывает:

- Торакальный – искривление позвоночника в области грудного отдела.
- Люмбальный – искривление позвоночника в поясничном отделе.
- Торакोलюмбальный – искривление позвоночника в области между грудным и поясничным отделом.
- Комбинированный – искривление позвоночника в областях грудного и поясничного отделов.

Причины возникновения сколиоза так же бывают разными:

- Врождённая. Существует множество разных патологий, возникающих по тем или иным причинам при рождении ребёнка, сколиоз находится в их числе.
- Нервно-мышечная. Недостаточность или слабозрелость мышечного аппарата позвоночника.

• Синдром-связанная. Например, на фоне синдрома Марфана («Синдром Марфана — генетически обусловленное заболевание, при котором происходит системное поражение соединительной ткани»).

• Вторичная. Возникает после перенесённых операций или переломов костей.

• Идиопатическая. Возникает из-за внешних непостоянных факторов, чаще всего в подростковом периоде.

Существует также классификация сколиоза по В. Д. Чаклину (советский хирург, ортопед-травмотолог):

- Сколиоз 1 степени – угол сколиоза составляет 1-10 градусов;
- Сколиоз 2 степени – угол сколиоза составляет 11-25 градусов;
- Сколиоз 3 степени – угол сколиоза составляет 26-50 градусов;
- Сколиоз 4 степени – угол сколиоза составляет больше 50 градусов.

При сколиозе позвоночник меняет свою форму и положение, и эти изменения влияют на организм в целом. Например, значительные изменения происходят с грудной клеткой, в результате которых может сформироваться горб на спине. Но наиболее частые последствия, прослеживаемые в организме по причине сколиоза, это:

1. Изменение функционала органов грудной клетки и их анатомии.
2. Развитие правожелудочковой недостаточности.
3. Смещение внутренних органов, например, печени в область малого таза, в результате чего нарушается её функционирование.
4. Тяжелые спинальные расстройства. Могут происходить расстройства крово-, лимфо- и лимфокровообращения, которые в дальнейшем могут привести к вялым нижним парезам (снижение мышечной системы) и даже к параличу.

Вследствие этих и многих других факторов может развиваться истощение организма, что может привести к инвалидности человека.

Признаки сколиоза у человека можно выявить после осмотра его с трёх ракурсов: спереди, сбоку и сзади в положениях стоя, лёжа и при наклоне вперёд.

Так, при осмотре спереди наблюдается асимметрия тела и его наклон в сторону. При осмотре сбоку видна искривлённая осанка. При осмотре сзади прослеживается наличие рёберного горба.

Поясничный мышечный валик – это выпячивание, напоминающее по своей форме валик, который расположен на выпуклой части искривления и образовался под кожей в результате скручивания позвонков. Наличие мышечного валика точно определяет сколиоз. Лучше всего это определяется во время теста Адамса.

Тест Адамса – это тест, позволяющий определить наличие сколиоза, но не является основным фактом подтверждения диагноза. Тест назван в честь Уильяма Адамса, который после вскрытия тела известного геолога Г. Мантелла обнаружил «природу вращательного элемента сколиоза» (ротация тел позвонков во фронтальной плоскости, т.е. их скручивание в процессе роста).

Для точного установления диагноза необходимо завершить специальный метод обследования – спондилография. Спондилография, или рентгенография, — это метод исследования состояния костных структур скелета и диагностирования заболеваний опорно-двигательного аппарата.

По результатам обследований определяют:

- Анатомический тип сколиоза;
- Вид деформации;
- Параметры деформации, которые характеризуют степень искривления позвоночника;
- Состояние ростковой костной зрелости позвоночника.

При спондилографии, или рентгенографии, важное значение имеет положение пациента, в котором он находится. Так, к примеру, рентгенограмма при положении стоя покажет искривление позвоночника, но без признаков ротации позвонков (смещение или поворот позвонков, сопровождаемый болезненными ощущениями и дальнейшими заболеваниями опорно-двигательной системы). При положении же лёжа на рентгенограмме искривление не будет видно.

Подытожим тем, что сколиоз является достаточно распространённым заболеванием, которое, как было доказано, нельзя вылечить до конца, возможно лишь приостановление его развития как болезни. Так, на первой стадии этого можно достичь путём лечебного массажа спины, грудной клетки и живота, плавания, физиотерапии и гимнастики. На второй стадии к перечисленным процедурам добавляются использование ортопедических корсетов. На третьей стадии вылечить сколиоз можно только у детей до 11 лет путём принятия различных витаминов, занятий ЛФК, использований ортопедических корсетов и регулярных массажей; а на четвёртой стадии помогает только хирургическое вмешательство.

Список литературы

1. Волкова Р. Ф., Серазетдинова Л. И., Шайдуллина Г. Г., Закирова Н. М., Кадыров Р. В. Методика укрепления позвоночника, Научные ресурсы и учебно-методические пособия, 2018. — 26 с.
2. Казьмин А.И., Кон И.И., Беленький В.Е. Сколиоз. — М.: Медицина, 1981. — 272 с.
3. Мовшович И.А. Сколиоз. Хирургическая анатомия и патогенез. — М., 1964. — 255 с.
4. Сампиев М.Т., Лака А.А., Загородний Н.В. Сколиоз. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. — 144 с.
5. Цивьян Я.Л. Сколиотическая болезнь и ее лечение. Ташкент: Медицина, 1972. — 221 с.
6. Виссарионов С.В., Кокушин Д.Н., Белянчиков С.М., Мурашко В.В., Каратвенко К.А. Хирургическое лечение детей с идиопатическим сколиозом типа Lenke I с применением тотальной транспедикулярной фиксации // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. — 2014. — Т. II, вып. 2. — С. 3-8.

ВОВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

*Хитрич Александр Александрович, студент
hitrichalex46@yandex.ru*

*Конопоченко Ольга Александровна, старший преподаватель
Курский государственный аграрный университет, Курск, России*

В статье рассматриваются вопросы мотивации в спорте, которые играют ключевую роль в процессе тренировочной деятельности и достижения высоких спортивных результатов. Важно помнить, что мотивация может быть как внутренней (личные цели, желание стать лучше), так и внешней (признание, награды). Поддержка мотивации важна как со стороны тренера, так и со стороны окружающих. Поэтому важно постоянно поддерживать высокий уровень мотивации и мотивировать себя и других на пути к достижению спортивных целей.

Ключевые слова: мотивация, спорт, студенты.

Актуальность темы связана с физической активностью, которая играет важную роль в жизни студентов, помогая им поддерживать здоровье и повышать общее благополучие. Однако, в современном мире многие студенты проводят большую часть времени за учебой и различными интернет-устройствами, что приводит к снижению активности и увеличению риска развития различных заболеваний. Поэтому важно стимулировать студентов к занятиям физической культурой и спортом для поддержания их физического и психического здоровья [4].

Целью нашего исследования является изучение степени вовлеченности студенческой молодежи в занятия физической культурой и спортом в высшем учебном заведении....

Материал и методика исследования. Исследование выполнено на базе ФГБОУ ВО Курский государственный аграрный университет. Результаты исследования показали, что основным подходом в повышении мотивации студентов к занятиям спортивной деятельностью в образовательной организации высшего образования было проведение специальных тренировочных мероприятий, организация спортивно-массовых соревнований, оздоровительных развлечений и участие в работе спортивного клуба, где обучающиеся могут не только повышать свое спортивное мастерство но и попробовать себя в различной спортивной деятельности и получать огромное удовольствие от физической активности. Повышение двигательной активности студентов зависит от предложенных форм физкультурно-спортивной работы и работы всего коллектива кафедры физической культуры и спорта совместно со студенческим спортивным клубом и администрацией учебного заведения.

Результаты исследования. В Курском государственном аграрном университете созданы условия для укрепления здоровья студентов, привития им привычек и потребностей к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию

и регулярным занятиям физкультурой и спортом. Особое внимание кафедра физической культуры и спорта уделяет профессиональной подготовке студентов, от чего зависит их психофизическая подготовка к будущей профессии. В университете имени проводится большая физкультурная, массовая и спортивная работа [3, 6].

Для развития мотивационных основ самоорганизации личности студента в процессе физического воспитания используются различные подходы и методы. Важным фактором является создание благоприятной дружеской атмосферы в учебном процессе, включая поддержку и поощрение усилий студентов, а также использование разнообразных форм и методов обучения для стимулирования интереса и мотивации к занятиям двигательной активностью [7].

Большое внимание на физкультурных и спортивных занятиях уделяется индивидуальным особенностям каждого студента его потребностям, а также обязательным условием является включение в учебный процесс элементов игры, соревнований, сотрудничества для активизации познавательного интереса и повышения мотивации к двигательной деятельности. Важным элементом в физкультурно-спортивной деятельности является постановка четких и достижимых целей для каждого обучающегося, которые будут повышать мотивацию к саморазвитию и самоорганизации [5].

Развитие мотивационных основ саморазвития и самоорганизации личности студента в процессе физического воспитания требует комплексного подхода в сочетании с различными методами и приемами обучения необходимыми для достижения высоких результатов в физкультурной и спортивной деятельности, а также создания условий для их успешного личностного развития. Преподаватели, проводящие учебные или тренировочные занятия по физической культуре и спорту должны стремиться к тому, чтобы эти занятия были не просто обязательными, проведенными для получения удовлетворительной оценки, а были интересными, увлекательными, образовательными, развивающими и полезными для студентов. Только таким образом можно достичь цели повышения вовлеченности всех студентов в образовательный процесс в области физической культуры и спорта.

Таким образом, вовлечение студентов в занятие спортом – это один из ключевых аспектов их здоровья и личностного развития. Активный образ жизни не только помогает поддерживать физическую форму, но и способствует улучшению психического и эмоционального состояния. Для того чтобы студенты стали заинтересованы в занятиях двигательной активностью, необходимо создание определенных условий, способствующих их физическому развитию и повышению их уровня физической подготовленности [1, 2]. Организация спортивных секций, проведение соревнований и тренировок, оздоровительных мероприятий помогает студентам повысить их физическую активность. Помимо этого, важно вовлекать студентов в соблюдение здорового образа жизни через проведение лекций, мастер-классов и других различных мероприятий. Активные физкультурно-спортивные занятия не только способствуют укреплению здоровья сту-

дентов, но и формируют у них ценные навыки и качества, которые необходимы будут им в будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Железняков А.Г., Конотопченко О.А., Борсук Т.В. Скоростно-силовая подготовка студентов / В сборнике: Научное обеспечение агропромышленного производства, Материалы Международной научно-практической конференции. 2018. С.399-401
2. Железняков А.Г., Мартынов М.П., Борсук Т.В. Место подвижных и спортивных игр в развитии координационных способностей девушек 17-18 лет на занятиях по физической культуре // проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России. Материалы научно-практической конференции. 2019. С. 267-273
3. Клименко А.С., Боев Н.В. Формирование культуры здоровья студенческой молодежи // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 97-101.
4. Николаева Ю.А., Борсук Т.В., Боев Н.В. Особенности дистанционного обучения по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в Курской ГСХА (На примере агротехнологического факультета / Физическая культура, спорт и здоровье. 2020. №35. С.255-259.
5. Скриплев А.В., Скриплев В.В., Скриплева Е.В. Саморазвитие студентов как основа профессиональной подготовки // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. №1 С. 52-56.
6. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 541-545.
7. Чернышова Т.А., Мартынов М.П., Шефер Н.В. Психологическая подготовка спортсмена перед соревнованиями // В сборнике: Молодежная наука - развитию агропромышленного комплекса. Материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2020. С. 117-121.

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Цвиорова Марина Леонидовна, старший преподаватель

(marinatsvirova@yandex.ru)

Седых Наталья Игоревна, студент

(e-mail: 100dot15sl210092@edu.fa.ru)

*Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации,
Курский филиал, г. Курск, Россия*

В статье рассматривается роль физической культуры в поддержании психологического здоровья студентов. Приведены положительные эффекты от занятий спортом, такие как снижение тревоги, перенапряжения, контроль стресса и улучшение настроения. Также подчеркивается социальная значимость спорта и его влияние на личностное развитие и благополучие.

Ключевые слова: психологическое здоровье, физическая культура, спорт, снижение стресса, личностное развитие, социальная значимость.

Важность психологического здоровья молодого поколения – тема, которой не уделяют должного внимания. Те, кто не занимается физической культурой, подвержены большому риску возникновения ментальных проблем, к которым приводит сидячий образ жизни, стресс и переутомление.

Здоровье – это соответствующее норме психосоматическое состояние человека, выражающееся в физическом, психическом и социальном благополучии, которое позволяет полноценно выполнять биологические, трудовые и социальные функции [5, с. 143].

Выделяют несколько видов здоровья, а именно: физическое, психическое, психологическое и социальное здоровье.

В данной статье нас интересует психологическое здоровье, которое представляет собой состояние внутреннего благополучия, полноценное и гармоничное развитие способностей человека с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей [5, с. 144].

Критериями психологического здоровья могут выступать: позитивное мышление, способность к сотрудничеству, коммуникативность, эмпатия, самоконтроль и стрессоустойчивость.

И одним из факторов, благотворно влияющих на психологическое состояние, является физическая нагрузка. Регулярные занятия уменьшают уровень стресса, повышают успеваемость, улучшают настроение и положительно влияют на самооценку. Кроме того, занятия физкультурой способствуют формированию дисциплины, упорства и целеустремленности, что важно для развития личности.

Отмечается ряд преимуществ для здоровья от занятий физической активностью: улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, поддержание веса в норме, повышение социальных навыков, улучшение психологического и душевного благополучия.

Физическая культура положительно влияет на следующие аспекты психологического благополучия:

- снижение уровня стресса и тревожности, которые могут возникнуть во время учебы и экзаменов;
- помогает улучшить концентрацию и способность к фокусировке внимания, что является полезным для студентов во время учебы;
- улучшает качество сна.

Тем самым, данные факторы подтверждают, что физическая культура – важная составляющая образовательного процесса в вузах. Ведь здоровому обществу нужны психологически и нравственно состоявшиеся личности.

Длительные и регулярные тренировки помогают снизить уровень стрессовых гормонов и полезны даже для пожилых людей, предотвращая и останавливая развитие болезней. Однако важно соблюдать меру, ведь чрезмерная физическая активность может вызвать воспаление, ослабить иммунитет и увеличить риск инфекционных заболеваний. Самостоятельные занятия спортом без контроля инструктора похожи на самолечение, что часто не приводит к нужному результату.

Конечно, многое зависит от вида спорта и особенностей тренировок, которые были выбраны. Одно дело – профессиональные занятия и подготовка к соревнованиям, и совсем другое – упражнения для удовольствия и поддержания тонуса [2].

Большинство профессиональных спортсменов проходят через своеобразное испытание личности. С юных лет они привыкают к строгим ограничениям в питании и образе жизни. Ключевое значение для них имеет мотивация к успеху.

Что касается обычных людей, ситуация выглядит иначе. Во-первых, изменения происходят медленнее и мягче. Чтобы приучиться к регулярному посещению бассейна или спортзала, человеку необходимо поставить перед собой цель, которая поможет преодолеть нежелание. Это означает, что уже в начале занятий любитель спорта становится более целеустремленным и собранным. Ему приходится развивать дисциплину, чтобы вписать регулярные тренировки в свой привычный график. Во время занятий каждый человек учится справляться как с физическими трудностями, так и с психологическими проблемами.

Физическая активность – один из инструментов лечения депрессивных расстройств наряду с антидепрессантами и психотерапией. Но нагрузка должна быть регулярной – 2-3 раза в неделю продолжительностью 45-60 минут и умеренной интенсивности.

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни молодых людей, поскольку они способствуют саморазвитию и укреплению здоровья. Студенты осознают важность здорового образа жизни и понимают пользу физической культуры, воспитываются волевые качества, а также происходит более успешная социализация и интеграция человека в общество. Занятия физической культурой помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение, повысить концентрацию и качество сна, что делает её неотъемлемой частью образовательного процесса в вузах.

Список литературы

1. Бекчинтаев, А. М. Влияние физической культуры и спорта на состояние человека / А. М. Бекчинтаев // Вестник науки и образования. – 2021. – № 17-3(120). – С. 71-73.
2. Гаврилов, Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека / Н. В. Гаврилов // Вестник науки и образования. – 2021. – № 17-2(120). – С. 139-142.
3. Журавлев, А.Л. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. – Москва : Институт психологии РАН, 2014. - 318 с.
4. Левицкая, С. В. Повышение выработки гормонов «счастья» путём занятия спортом / С. В. Левицкая, О. В. Малиновская // Вестник Хабаровского государственного университета экономики и права. – 2022. – № 3(110). – С. 225-231.
5. Наумова, Д.В. Психопрофилактика и психологическое просвещение в образовательной среде : учебник для вузов / Д. В. Наумова [и др.] ; под редакцией Д. В. Наумовой. – Москва : Издательство Юрайт, 2024

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА В СССР В ПЕРИОД ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ (1941-1945 ГГ.)

Цуканова Ольга Михайловна, к. ист. н., доцент

Карпова Галина Гельевна, к. псих. н., доцент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье раскрывается история развития тяжёлой атлетики в период Великой Отечественной войны.

Ключевые слова: развитие тяжёлой атлетики, война, восстановление.

К началу 1941 года в Советском Союзе насчитывалось около 25 тысяч спортсменов, регулярно занимающихся тяжёлой атлетикой. Наибольшую популярность этот вид спорта по всей стране, давшей советскому спорту выдающихся мастеров помоста. Как Григорий Новак, Яков Куценко, Ефим Хотимский, Георгий Попов, Александр Донской. Сильные атлеты были в Москве, Ленинграде, Тбилиси, Ереване. Ашхабаде, Баку, Среди спортивных обществ ведущее место занимали «Динамо», «Спартак», «Строитель», «Локомотив». С каждым годом улучшались результаты атлетов Красной Армии и Военно-Морского Флота.

Великая Отечественная война притормозила развитие тяжёлой атлетики.

Во время Великой Отечественной войны многие чемпионы и рекордсмены по тяжёлой атлетике (Н. Шатов, В. Крылов, А. Донской, И. Механик, Н. Лапутин, И. Мальцев, Д. Красников и др.) ушли на фронт. В. Симаков в звании полковника воевал на Северном фронте, после войны он вернулся в атлетику, став судьёй международной категории. Трёхкратный чемпион СССР, генерал-майор танковых войск Д. Эхт участвовал во всех главных сражениях. Е. Лопатин в звании майора воевал под Сталинградом.

Многим спортсменам-атлетам было не суждено вернуться с фронта. Погибли В. Крылов, В. Чудновский, В. Горюнов, К. Милеев, В. Гасаненко и др. Из 25 тыс. штангистов довоенных лет в живых осталось лишь 8 тыс.

В годы тяжелых испытаний штангисты вместе со всем народом громили врага. Однако занятия тяжелой атлетикой не прекращались. Отдельные работавшие в тылу тренеры собирали вокруг себя армейскую и рабочую молодёжь, студентов. Так, уже в 1941 г. в далеком сибирском городке Ишиме (Тюменская область) А. Ляпидевский организовал секцию и сам успешно тренировался. В Новосибирске и Омске активную работу проводил Г. Новак, в Ташкенте – Г. Попов, на Урале – Я. Куценко, в Грузии – М. Касьяник. С помощью этих специалистов высоких результатов по тем временам добились многие местные атлеты.

В 1942 году спортивная жизнь в стране ещё больше оживилась.

В городах тыла и резервных воинских частях начали проводиться систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования штангистов, вечера рекордов.

30 апреля 1942 года в Новосибирске на торжественном вечере, посвященном 1 Мая, Г. Новак установил в полутяжелом весе (тогда – до 82,5 кг) рекорд СССР в жиме – 128,7 кг, на 11 кг, превысив официальный мировой рекорд немецкого спортсмена Е. Дейча. Соревнования и матчевые встречи проводились в Москве, Тбилиси, городах Узбекистана, Дальнего Востока, г. Курска и др. [1]. Большую работу по восстановлению старых и созданию новых очагов тяжелоатлетического спорта проводило общество «Динамо».

Успехи советских воинов на фронте способствовали дальнейшему оживлению физической культуры жизни. Решением Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта в 1943 г. снова начали проводиться чемпионаты СССР по многим видам спорта, в том числе и по тяжелой атлетике. Первый в период войны личный чемпионат СССР состоялся 18-19 сентября в Горьком. Участников было немного, в основном фронтовики и военнослужащие, получившие краткосрочные увольнительные. Результаты победителей и всех участников были слабые. Но этот чемпионат послужил стимулом к дальнейшей работе, к восстановлению сил. С 1943 года результаты лучших мастеров начали интенсивно приближаться к довоенному уровню. Трём тяжелоатлетам было присвоено звание заслуженных мастеров спорта СССР – М. Касьянику, Е. Хотимскому и А. Авакяну.

После перерыва в 1941—1942 годах, прошли чемпионаты СССР 1943, 1944 и 1945 годов. Многие тяжелоатлеты достойно проявили себя на фронтах войны. Чемпион и рекордсмен СССР (а после войны и чемпион Европы) Израиль Механик командовал ротой разведчиков, действовавших в немецком тылу. Чемпион и рекордсмен СССР и Европы, рекордсмен мира Юрий Дуганов участвовал в обороне Ленинграда. Первый советский мировой рекордсмен, автор 45 рекордов СССР Николай Шатов воевал в ОМСБОН в составе диверсионной группы. За подвиги, совершённые во время войны, отмечены орденами и медалями десятки советских штангистов. [2]

В 1944 году количество соревнований значительно увеличилось: были проведены первенства Москвы, Грузии, Узбекистана, Хабаровского и Приморских краев, спартакиады Тихоокеанского флота, Забайкальского и Средне-Азиатского военных округов.

К концу 1944 года количество крупных соревнований по тяжелой атлетике увеличилось.

В мае 1945 г. через несколько дней после победы, прошли крупные соревнования, предшествовавшие личному первенству СССР, чемпионаты ВЦСПС в Ленинграде, ЦС «Динамо» в Москве, ЦС «Спартак» в Киеве. В конце июня в Свердловске был проведён XIX личный чемпионат страны. Результаты сильнейших тяжёлоатлетов значительно повысились, но ещё не достигли довоенного уровня. Лишь энергичный Г. Новак не нарушил традиции. Он снова обновил рекорд – в отличном стиле выжал 133 кг.

В 1945 году исполнилось 60 лет отечественной тяжелой атлетике. Эта дата была торжественно отмечена 22 декабря в Ленинграде большим тяжелоатлетическим праздником, в котором приняли участие легендарные богатыри И. Поддубный, И. Заикин, И. Лебедев, А. Неуланд, Я. Спарре, А. Бухаров, К. Буль.

За период Великой Отечественной войны наши тяжелоатлеты внесли 29 поправок в таблицу рекордов СССР, причём 23 из них превысили рекорды мира. Несмотря на огромные потери и лишения, перенесенные народом, советские спортсмены сохранили передовые позиции в мировой тяжелой атлетике. В этот период вслед за признанными чемпионами резерв будущей сборной страны пополнили молодые спортсмены: В. Светилко и Г. Маликов, И. Аздаров из Еревана, свердловчанин В. Пушкарев, тяжеловес из Киева Н. Лапутин. Результаты сильнейших спортсменов вплотную приблизились к довоенному уровню.

Однако массовость тяжелоатлетического спорта резко снизилась. К декабрю 1945 года общее количество занимающихся штангой в Советском Союзе уменьшилось до 7 600 спортсменов.[3]

В 1946 году федерация тяжелой атлетики СССР была признана международной любительской федерацией тяжелой атлетики. В том же году советские тяжелоатлеты впервые приняли участие в проходившем в Париже чемпионате мира. Спортсмены СССР заняли второе командное место после команды США, завоевав одно золото, два серебра и две бронзы, а Григорий Новак стал первым советским чемпионом мира.[4]

Список литературы

1. Цуканова О.М. Становление и развитие физической культуры и спорта в Курском крае: 1917-1941 гг.: автореф. дис. ... канд. ист. наук: 07.00.02.- Курск, 2012.- 20 с.
2. Михаил Аптекарь. Тяжёлая атлетика: справочник.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- С. 25-27.
3. Цуканова О.М. Физкультурное движение в СССР и Курском крае в 1917-1941 гг.: историко-правовой аспект / О.М. Цуканова // Правовое обеспечение АПК в России: состояние, проблемы и перспективы развития: материалы Международной научно-практической конференции КГСХА им. Проф. Иванова.- Курск: Изд-во ИД «Славянка», 2008. С. 124.
4. Михаил Аптекарь. Тяжёлая атлетика: справочник.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- С. 25-27.
- 5.

1964 - ГОД СТАНОВЛЕНИЯ КУРСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Цуканова Ольга Михайловна, к.ист.н., доцент

Карпова Галина Гельевна, к.псих.н., доцент

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта всё настойчивее обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания студентов.

Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Поэтому преподавательская деятельность в вузах направлена на эффективную организацию учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у нее осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности. [1]

Центральным комитетом КПСС и Советом Министров СССР было издано постановление от 9 мая 1963 года № 533 « О мерах по дальнейшему развитию высшего и среднего специального образования, улучшению подготовки использования специалистов». [2]

В число мер, направленных на дальнейшее развитие высшего образования, была предусмотрена организация новых вузов, в том числе и Курского политехнического института.

Курский политехнический институт (КПИ) был организован приказом Министра высшего и среднего специального образования РСФСР № 150 от 20 февраля 1964 года. [3] Институт располагал при полном развитии контингентом студентов дневного обучения 4 500 человек, вечернего обучения и заочного – 6 000 человек. Институт начал готовить высококвалифицированных инженеров. Срок обучения на дневном отделении составлял – 5 лет, на вечернем – 5 лет и 9 месяцев и на заочном – 6 лет. Таким образом, на всех видах обучения институт имел более 10 000 человек.

По приказу Министра высшего и среднего специального образования РСФСР № 651 от 9 сентября 1964 года была утверждена временная структура института:

1. Ректор;
2. Центральный аппарат;
3. Факультеты (горный, энергетический, машиностроительный, химико-технологический, заочный);
4. Учреждения и организации, находящиеся при институте на спецсредствах:
 - а) подготовительные курсы;
 - б) научно-исследовательский сектор;
 - в) общежития;
 - г) студенческое научное общество;
5. Совещательные органы института:

1. Совет института
2. Библиотечный совет. [4]

В первый год существования института был организован машиностроительный факультет (приказ ректора института № 95 от 5 сентября 1964 года) [5].

В соответствии с приказом Министра высшего и среднего специального образования РСФСР от 27 июля 1964 года № 486 «Об упорядочении подготовки инженерных кадров в г. Курске», был издан приказ ректора института № 24 от 5 сентября 1964 года «Об организации общетехнического факультета» с заочной формой обучения по энергетическому, механическому, технологическому и строительным потокам [6].

В 1964/65 учебном году были введены кафедры:

1. Кафедра Химии (приказ ректора № 66 от 10 августа 1964 г.) [7];
2. Кафедра марксизма – ленинизма (приказ ректора № 74 от 17 августа 1964 г.) [8];
3. Кафедра Высшей математики (приказ ректора № 64 от 8 августа 1964г.) [9];
4. Кафедра иностранных языков (приказ ректора № 84 от 24 августа 1964 г.) [10];
5. Кафедра начертательной геометрии машиностроительного черчения приказа ректора № 99 от 12 сентября 1964 г.) [11].

После этого были проведены большие работы по организации и оборудованию лабораторий и учебных кабинетов:

1. Лаборатория органической химии (приказ ректора № 138 от 15 сентября 1964г.) [12];
2. Лаборатория физики (приказ ректора № 45 от 13июля 1964г.) [13];
3. Лаборатория сопротивления материалов (приказ ректора № 28к от 2 марта 1964 г.) [14];
4. Кабинет марксизма – ленинизма (приказ ректора № 17 от 8 июня 1964 г.) [15].
5. Кабинет технических средств обучения (приказ ректора № 147 от 29 октября 1964 г.) [16].
6. Типовой кабинет черчения;
7. Физкультурный зал.

Первый приём на дневное обучение составил 150 человек. Из них по специальностям: технология машиностроения, металлорежущих станков и инструментов - 100 человек, технология искусственных и синтетических волокон -50 человек.

Такое же количество и по тем же специальностям комплектовалось вечернее отделение. На заочное отделение было принято 175 человек и 617 человек из Всесоюзного заочного политехнического института, на вторые и третьи курсы. Учебный процесс начался с общим контингентом студентов в 1092 человека.

31 августа 1964 года состоялось торжественное заседание, посвященное открытию института. Штатное расписание институту было определено на первый год в 60 человек, из них 35 человек составлял преподавательский персонал.

В 1965/66 учебном году в институте дополнительно еще были введены 4 кафедры:

1. Кафедра физики (приказ № 158 от 13 сентября 1965 года);
2. Кафедра технологии металлов и металловедения (приказ № 207 к от 1 декабря 1965 года);
3. Кафедра сопротивления материалов и теоретической механики (приказ № 208 к от 1 декабря 1965 года);
4. Военная кафедра (приказ № 159 от 31 декабря 1966 года).

Были введены следующие лаборатории:

из лаборатории физики выделены 2:

- а) лаборатория механики и молекулярной физики;
 - б) электричества и оптики (приказ 138к от 28 августа 1965 года).
- Лаборатория общей физики разделена на 2:
- в) аналитической химии;
 - г) общей и неорганической химии (приказ № 144к от 31 августа 1965 года);
 - д) лаборатория технологии металлов и металловедения (приказ №12 к от 22 января 1966 года);
 - е) лаборатория гидравлики и гидравлических машин (приказ 20к от 11 февраля 1966 года);
 - ж) лаборатория электротехники, промэлектроники и электровычислительных машин (приказ №51к от 16 апреля 1966 года);
 - з) лаборатория физической химии (приказ № 73 от 4 июня 1966 года).

23 декабря 1965 года Приказом Министра высшего и среднего специального образования № 655 был утвержден Совет института.

Приём в 1965 году на дневное отделение составлял 300 человек по специальностям: технология машиностроения, металлорежущие станки и инструменты -100 человек, оборудование и технология сварочного производства - 50 человек, технология химволокна – 50 человек, машинам и аппаратам текстильной промышленности -50 человек, математическим и счетно-решающим приборам и устройствам -50 человек.

Таким образом, к 1965 году на вечернее отделение было принято 150 человек, на заочное – 175 человек. В 1966 году приём на дневное отделение составил уже 325 человек, по тем же специальностям, на вечернее – 150 человек, заочное – 175 человек. Институт располагал многими лабораториями, улучшал свою материально-техническую базу, готовил высококвалифицированных специалистов технических специальностей.

В 1966 году состоялся первый выпуск с общетехнического факультета, трехгодичное обучение закончили 39 человек.

Список литературы

1. Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов/Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. - Минск: Высшая школа, 1978. - 96 с.
2. Сборник «Высшая школа». Т. 1. С. 12.
3. ГАКО Ф. Р - 724. Оп.1. Д.1. Л.1.
4. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д.1. Л.10
5. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д.1. Л. 95

6. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д.1. Л. 8.
7. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д.1. Л. 66.
8. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д.1. Л. 74
9. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д.1. Л. 50.
10. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д.1. Л. 83.
11. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д.1. Л. 99.
12. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д.1. Л. 151.
13. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д.1. Л. 44.
14. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д. 6. Л. 28.
15. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д. 1. Л. 16.
16. ГАКО Ф. Р- 724. Оп. 1.Д. 1. Л. 159.

КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮЗГУ – 60 ЛЕТ

Цуканова Ольга Михайловна, к.ист.н., доцент

Аболонкова Юлия Николаевна, преподаватель

Юго-Западный государственный университет, г.Курск, Россия

В статье рассматривается история создания кафедры физического воспитания ЮЗГУ (КПИ).

Ключевые слова: физическая культура, спорт, учебный процесс, система физического воспитания.

В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта всё настойчивее обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания студентов. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Поэтому преподавательская деятельность в вузах направлена на эффективную организацию учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у нее осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности.[1]

Центральным комитетом КПСС и Советом Министров СССР было издано постановление от 9 мая 1963 года № 533 « О мерах по дальнейшему развитию высшего и среднего специального образования, улучшению подготовки использования специалистов» [2].

В число мер, направленных на дальнейшее развитие высшего образования, была предусмотрена организация новых вузов, в том числе и Курского политехнического института.

Курский политехнический институт (КПИ) был организован приказом Министра высшего и среднего специального образования РСФСР № 150 от 20 февраля 1964 года [3]. Институт располагал при полном развитии контингентом студентов дневного обучения 4 500 человек, вечернего обучения и заочного – 6 000 человек. Институт начал готовить высококвалифицированных инженеров.

Срок обучения на дневном отделении составлял – 5 лет, на вечернем – 5 лет и 9 месяцев и на заочном – 6 лет. Таким образом, на всех видах обучения институт имел более 10 000 человек.

Кафедра физического воспитания была образована в 1964 году и является одной из старейших в вузе. Сначала она располагала спортивным залом площадью лишь в 150 квадратных.

Первым заведующим кафедрой физического воспитания был назначен кандидат в мастера спорта по легкой атлетике Анатолий Власович Чуб, который руководил ею с 1964 по 1980 годы. С момента основания вуз входил в число лидеров студенческого спорта города.

Изначально опорными видами были велосипедные гонки по шоссе (в середине 60-х годов даже воспитаны два победителя первенств СССР среди юниоров, семь мастеров спорта), легкая атлетика (четыре мастера спорта), лыжные гонки, хоккей с мячом (два мастера спорта).

На кафедре работали преподаватели физического воспитания: Сидоров А.Г., Долгополов А.С., Данилов Ю.Г., Половнев В.М., Баранчикова Л.В., Чурилов В.П., Колесников В.П., Кучеренко В.В. Павлов В.А. и Рошупкин Б.Я.- лаборант.

В начале учебного года все студенты и часть преподавателей были задействованы на сельскохозяйственных работах в Курской области.

Академические занятия по физическому воспитанию проводились в соответствии с утвержденными планами и программой, на 1 и 2 курсах два раза в неделю по 2 часа по расписанию учебной части. С начала учебного года занятия проводились по специализациям: легкая атлетика, лыжи, спортивная гимнастика, баскетбол. На старших курсах учебная работа проводилась факультативно по расписанию кафедры. Все преподаватели занимались кроме академических занятий тренерской работой по своей специальности. Выполняли организационную и методическую работу на курсах, факультетах по плану спортивного клуба и в сборных командах института.

На кафедре активно занимались научной работой Чуб А. В., Данилов Ю.Г. и Чурилов В.П.

В 1971 году ими был выполнен 1 этап работы по написанию диссертации – сдан кандидатский экзамен по специальности. Другие преподаватели: Сидоров А.Г., Долгополов В.М., Баранчикова Л. В., Кучеренко В.А. Колесник В.П. плодотворно работали над методическими разработками и пособиями для своих видов спорта.[4]

С 1 марта 1971 года в связи с введением нового комплекса ГТО планы преподавателей были пересмотрены и занятия со студентами начали проводиться с учётом нормативных требований нового комплекса. Нормативы нового комплекса ГТО значительно превышали требования действующей программы физического воспитания в вузе. Основная задача на учебных занятиях заключалась в том, чтобы добиться выполнения студентами нормативных требований комплекса ГТО, предусмотренных для Вузов.

Благодаря календарному плану мероприятий по внедрению нового физкультурного комплекса ГТО в Курском политехническом институте за 1972/73 учеб-

ный год была запланирована большая организационная и агитационная работа проректора по учебной работе Путанцева Д. – председателя комиссии ГТО. В неё входило: пропаганда нового физкультурного комплекса, беседы в группах, лекции на курсах и факультетах, обновление наглядной агитации, выступление в стенной газете, проведение спортивных вечеров с показательными выступлениями лучших спортсменов, проведение туристических агитпоходов по местам боев славы области, привлечение к сдаче норм комплекса ГТО сотрудников института и т.д.[5]

Большое внимание кафедрой физического воспитания и спорта КПИ уделялось учебно-спортивной работе.

Преподавателями кафедры постоянно проводились соревнования по легкой атлетике - бегу, прыжкам, метанию, кроссу, лыжным гонкам, гимнастике, плаванию, пулевой стрельбе, групповым турпоходам. Туристические зачетные походы среди сотрудников и студентов старших курсов проводились по графикам комитета ВЛКСМ и студенческих факультетских советов в мае-июне месяце.

Большинство студентов успешно выполняли нормативные требования по легкой атлетике, лыжам. Более 100 студентов выполнили нормативы по пулевой стрельбе, около 300 студентов приняли участие в соревнованиях по плаванию и более 100 человек уложились в норму. [6]

Недостаточно была организована работа по туризму на курсах и факультетах для выполнения зачетных требований ГТО. Однако часть студентов участвовала в многодневных походах и им можно было зачесть эти нормативы.

В этом же году студентами были выполнены массовые разряды - 500 человек, нормативы 1 разряда - 10 человек, мастера спорта – 1 человек. 20 студентов политехнического института, стали призерами зональных и республиканских соревнований [7]. Было решено перед тем, как проводить спартакиаду вуза, необходимо провести в обязательном порядке сначала соревнования на первенство факультетов. Факультеты, не прошедшие своих соревнований к участию в финальной части спартакиады не допускаются.

В результате соревнований среди факультетов машиностроительный факультет занял 1 место, работа же на строительном, приборостроительном и механико-технологическом факультетах была засчитана как неудовлетворительная.

Особое внимание обращалось на работу со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (спецгруппам).

На заседаниях кафедры не раз указывалось на усиление оздоровительной работы со студентами специальной медицинской группы, разработке новых методических комплексов для успешного проведения практических занятий.

На старших курсах учебная работа проводилась факультативно по расписанию кафедры.

Все преподаватели кроме академических занятий занимались тренерской работой со сборными командами института. Выполняли организационную и методическую работу на курсах, факультетах по плану спортивного клуба.

Большое внимание уделялось оборонно-спортивной работе среди молодежи. Основой этой работы являлась III ступень «Сила и мужество» комплекса ГТО, предназначенная для юношей 16-18 лет.

По этой ступени предусматривалось освоение программы начальной военной подготовки и получение знаний по гражданской обороне. Многие организации, в частности, в Курской области проводили оборонно-спортивную работу с юношами допризывного возраста в военно-спортивных лагерях [8].

С целью улучшения определения возможностей и усиления работы III ступени «Сила и мужество» в условиях летних лагерей, кафедра физического воспитания Курского политехнического института, по рекомендации лаборатории нормативных основ советской системы физического воспитания ВНИИФК летом 1971 г. принимала участие в работе двух военно-спортивных лагерей Промышленного района г. Курска.

Основная учебно-воспитательная работа в лагерях проводилась офицерами запаса, которые были приглашены с промышленных предприятий района. Райисполком совместно с райвоенкоматом предоставляли юношам два стационарных лагеря, расположенных в хвойном лесу на берегу озера. Оба лагеря имели одинаковую материальную и спортивную базу, но имели несколько различную программу обучения. Имелись некоторые различия и в образовательном уровне юношей. В лагере № 1 подготовку проходили около 200 юношей – недавних школьников, 50 % из которых окончили 10 классов. Во втором лагере около 400 юношей имели в своем составе значительное число юношей со средним специальным образованием, или окончивших технические училища. Около 20 % юношей работали на производстве.[9]

Таким образом, кафедра физического воспитания большое внимание уделяла развитию массовых видов спорта - лёгкой и тяжёлой атлетике, велосипедному и лыжному спорту, баскетболу и волейболу, гимнастике и др. Важная роль отводилась спортивному комплексу ГТО, как нормативной основе системы физического воспитания. Большое внимание уделялось военно-патриотическому воспитанию студенческой молодёжи.

Список литературы

1. Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов/Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. - Минск: Вы-шейшая школа, 1978. - 96 с.
2. Сборник «Высшая школа». Т. 1. С. 12.
3. ГАКО Ф. Р - 724. Оп.1. Д.1. Л.1.
4. ГАКО Ф. Р - 724. Оп.1. Д.1. Л.1.
5. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 530. Л. 19.
6. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 530. Л. 19.
7. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 530. Л. 19.
8. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 165. Л. 38
9. ГАКО Ф. Р. – 724. Оп. 1. Д. 165. Л. 38

**ВЛИЯНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА КОМПОНЕНТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Чермакова Ольга Игоревна, студент

(e-mail: olgachermakova@mail.ru)

Дедикова Алиса Алексеевна, студент

(e-mail: Dedikovaalisa15@gmail.com)

Семерханова Наиля Фаттаховна, преподаватель

(e-mail: nailya_se@mail.ru)

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа, Россия

В работе представлены результаты оценки физического и психологического компонентов качества жизни школьников, занимающихся в секции каратэ, и школьников, не занимающихся систематически спортом.

Ключевые слова: студенты, качество жизни, физическая культура и спорт.

Одним из приоритетных направлений государственного и общественного внимания является охрана здоровья подрастающего поколения, в частности, детей и подростков. Учебный период является важнейшим этапом формирования личности и физиологического созревания, однако именно в этот период отмечается повышенный риск возникновения различных нарушений в состоянии здоровья. Стремление к академическим успехам, интенсивность учебных нагрузок, малоподвижный образ жизни, хронический стресс, нарушения режима сна и питания, недостаточное внимание к соблюдению гигиенических норм и другие факторы современной жизни студентов создают предпосылки для ухудшения их здоровья. Это проявляется в росте распространенности заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов зрения, нарушений пищеварения и нервно-психических расстройств. В условиях, когда традиционные методы профилактики и лечения заболеваний не всегда оказываются эффективными, на передний план выходит необходимость поиска и внедрения инновационных подходов к сохранению и укреплению здоровья школьников. Одним из них являются занятия физической культурой и спортом. Занятия физической культурой и спортом способствуют не только развитию физических качеств, но и формированию здорового образа жизни, снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению самооценки. Упражнения и физическая активность обеспечивают сбалансированную работу органов и систем организма, способствуют укреплению мышечного корсета, повышению функциональных резервов сердца и легких, улучшению обмена веществ и поддержанию здорового веса. Кроме того, физическая культура и спорт являются эффективным средством социализации студентов, помогают им приобрести навыки взаимодействия в коллективе, развивают лидерские качества и укрепляют командный дух. Участие в спортивных мероприятиях способствует формированию у студентов целеустремленности, настойчивости, терпения и умения преодолевать трудности. В условиях современной системы образования занятия физической культурой и спортом приобретают особое значение как действенное

средство профилактики и коррекции нарушений в состоянии здоровья студентов. Физическая активность не только улучшает физическое и ментальное здоровье подрастающего поколения, снижает риск развития хронических заболеваний, но и способствует формированию здорового образа жизни, который сохранится и во взрослой жизни. Развитие физической культуры и спорта среди студентов должно стать одним из приоритетных направлений государственной политики. Необходимо внедрять комплексные программы по популяризации физической активности, повышению доступности спортивных секций и сооружений, а также формированию культуры здорового образа жизни среди студентов и их семей. Только совместными усилиями семьи, школы и государства можно обеспечить сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, создать условия для их гармоничного физического, психического и социального развития.

Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием, означает влияние физического состояния на повседневную ролевую деятельность (учёбу, выполнение повседневных обязанностей). Средние показатели ролевого функционирования подростков, занимающихся спортом, и подростков, не занимающихся систематически спортом, оказались несколько ниже показателей физического функционирования, но и по этому показателю значения подростков, занимающихся спортом, оказались более высокими, чем у студентов, не занимающихся спортом. Таким образом, занятия спортом благоприятно влияют и на ролевое функционирование подростков, и облегчают выполнение ими повседневных обязанностей.

Таблица 1 Общие показатели качества жизни, $M \pm m$

Испытуемые	Кол-во	Показатели	
		Общий показатель «Физическое здоровье»	Общий показатель «Психологическое здоровье»
Студенты, занимающиеся спортом	30	56	49
Студенты, не занимающиеся спортом	30	53	46

Таким образом, практически по всем показателям шкала качества жизни подростков, занимающихся спортом, оказались выше, чем показатели качества жизни подростков, не занимающихся систематически спортом. Это говорит о важности спорта в жизни и формировании психологических и физических показателей здоровья.

Список литературы

1. Ветков Николай Ефимович Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы // Наука-2020. 2016. №5
2. Инструкция по обработке данных полученных с помощью опросника SF-36 [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://therapy.irkutsk.ru>

3. Максимова Елена Николаевна, Алексеенков Андрей Евгеньевич Физическая активность и психическое состояние человека // Наука-2020. 2019. №4 (29). URL: <https://cyberleninka.ru>
4. Методические рекомендации «Организация социологических исследований качества и образа жизни студентов высших учебных заведений. Сборник анкет» [Текст] — Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. — 28 с.
5. Семерханова Наиля Фаттаховна Элективный курс «Адаптивная физическая культура» в практике аграрного вуза // Символ науки. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru>

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Шульгина Елизавета Петровна, студент

Мартынов Михаил Петрович, доцент

*Курский государственный аграрный университет имени И.И.Иванова,
Курск, Россия*

В статье рассматриваются основы правильного питания для людей, ведущих активный образ жизни. Правильное питание является важным фактором для поддержания здоровья, увеличения выносливости и достижения спортивных результатов. В статье подробно описываются потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах, а также значение воды для организма. Даны рекомендации по питанию до и после тренировки, а также примеры планов питания для различных целей – похудения, набора мышечной массы и поддержания физической формы.

Ключевые слова: Правильное питание, здоровье, достижение спортивных результатов

В статье рассматривается важность правильного питания для спортсменов и студентов ведущих активный образ жизни и заключается в том, что помогает поддерживать здоровье, увеличивать выносливость и достигать высоких спортивных результатов.

Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, такими как белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, а также обеспечивает достаточное количество воды для функционирования организма. Кроме того, правильное питание помогает контролировать калорийность пищи, что особенно важно для тех, кто хочет похудеть или набрать мышечную массу.

Основные принципы правильного питания:

1. Разнообразие рациона – употребление различных продуктов, которые содержат необходимые организму питательные вещества. Это разнообразие помогает обеспечить организм всеми необходимыми витаминами, минералами и другими полезными веществами. Кроме того, разнообразие пищи помогает избежать привыкания к одним и тем же продуктам, что может привести к снижению аппетита и ухудшению пищеварения.

2. Баланс питательных веществ – соблюдение правильного соотношения между различными типами питательных веществ, такими как белки, жиры и угле-

воды. Каждый из этих элементов играет свою роль в организме, их недостаток или избыток может привести к различным проблемам со здоровьем. Например, недостаток белка может привести к потере мышечной массы, а избыток жиров может повысить уровень холестерина в крови.

3. Контроль калорийности пищи – означает поддержание баланса между потребляемой и расходуемой энергией. При контроле калорийности пищи необходимо учитывать индивидуальные потребности организма, уровень физической активности, возраст и пол.

4. Соблюдение режима питания – означает прием пищи в определенное время и в определенном количестве. Это помогает улучшить пищеварение, усвоение питательных веществ и контроль веса. Соблюдение режима питания также помогает избежать переедания и контролировать калорийность пищи.

Рассмотрим необходимые питательные вещества для организма. Белки играют важную роль в организме человека, так как они являются основным строительным материалом для клеток и тканей. Белки также участвуют в образовании ферментов, гормонов и других биологически активных веществ.

Основными источниками белков являются мясо, рыба, молочные продукты, яйца, орехи и бобовые. Мясо является хорошим источником белков, однако оно содержит много жира и холестерина, поэтому его следует употреблять в умеренном количестве. Рыба является более здоровым источником белка, так как содержит меньше жира и холестерина. Молочные продукты, такие как молоко, йогурт и творог, также являются хорошими источниками белка. Яйца содержат много белка и полезных жиров, но их следует употреблять в умеренных количествах из-за высокого содержания холестерина. Орехи и бобовые, такие как фасоль, горох и чечевица, являются отличными источниками белка и могут быть включены в здоровый рацион питания.

Важно отметить, что некоторые люди могут испытывать аллергию на определенные виды белков, поэтому перед началом любой новой диеты следует проконсультироваться с врачом.

Жиры играют важную роль в нашем организме, представляя нам энергию, помогая усваивать определенные витамины и минералы, а также поддерживая здоровье кожи и волос. Однако, не все жиры одинаково полезны. Существуют три основных типа жиров: ненасыщенные жиры, насыщенные жиры и трансжиры.

При питании необходимо стремиться к потреблению более ненасыщенных жиров, ограничивать количество насыщенных жиров и избегать потребления трансжиров. Замена насыщенных жиров ненасыщенными жирами, такими как растительные масла, рыба, орехи и семена, помогает поддерживать здоровье сердца и снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Углеводы являются одним из основных источников энергии для нашего организма. Они обеспечивают около 50-60% от общей энергии, которую мы потребляем каждый день. Углеводы также важны для нормальной работы нервной системы и мышц, а также для поддержания иммунной системы.

Существует два основных типа углеводов: сложные углеводы и простые углеводы. Сложные углеводы, такие как цельнозерновые продукты, овощи и фрукты, содержат больше питательных веществ и дольше усваиваются, что обеспечивает более стабильный уровень сахара в крови. Простые углеводы, такие как сахар, белый хлеб и сладости, быстро усваиваются и могут привести к скачкам уровня сахара в крови, что может вызвать чувство голода и усталость.

Углеводы можно найти в различных продуктах, включая зерно, овощи, фрукты, молочные продукты и даже некоторые виды мяса. Важно выбирать продукты, богатые сложными углеводами, чтобы обеспечить организм необходимой энергией без риска повышения уровня сахара в крови.

Витамины и минералы необходимы для поддержания здоровья организма. Они выполняют различные функции, такие как поддержание иммунной системы, регулирование обмена веществ, участие в процессах роста и развития.

Основные источники витаминов и минералов включают в себя продукты питания, пищевые добавки и некоторые лекарственные препараты. Продукты питания являются наиболее распространенным источником витаминов и минералов, и выбор разнообразных продуктов может обеспечить достаточное количество необходимых питательных веществ. Пищевые добавки могут быть полезны для тех, кто не получает достаточного количества витаминов и минералов из пищи, но перед их использованием следует проконсультироваться с врачом. Лекарственные препараты, содержащие витамины и минералы, могут быть назначены врачом для лечения определенных заболеваний или состояний.

Некоторые витамины и минералы могут быть синтезированы организмом, например витамин D, который образуется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей. Однако большинство витаминов и минералов должны поступать с пищей или добавками.

Вода является одним из самых важных элементов для нашего организма. Она участвует в различных процессах, таких как транспортировка питательных веществ, удаление отходов и поддержание температуры тела. Вода также помогает сохранять кожу здоровой и предотвращает обезвоживание.

Суточная норма потребления воды зависит от многих факторов, таких как возраст, пол, уровень активности и общее состояние здоровья. В среднем взрослому человеку рекомендуется употреблять около 8 стаканов воды в день, но это может варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей.

Недостаток воды может привести к обезвоживанию, которое может вызвать головные боли, усталость, снижение концентрации и даже серьезные заболевания. Однако избыток воды также может быть вреден, так как может привести к вымыванию важных электролитов из организма.

Студентам, занимающимся спортом и имеющим высокой уровень двигательной активности питание до и после тренировки, является важным аспектом их физической деятельности и сохранения здоровья. Перед тренировкой рекомендуется употреблять пищу, которая будет легко усваиваться и обеспечит организм энергией. Примеры таких блюд могут включать овсянку с ягодами и орехами, омлет с овощами, греческий йогурт с мюсли и ягодами.

После тренировки также важно правильно питаться, чтобы восстановить силы и ускорить процесс восстановления мышц. Рекомендуется употреблять пищу, богатую белками и углеводами, которые помогут восстановить запасы энергии и предотвратить разрушение мышц. Примеры таких блюд могут включать куриную грудку с картофельным пюре, лосось на пару с рисом и овощами, индейку с киноа и овощами.

Однако, важно помнить, что питание должно быть сбалансированным и индивидуальным, учитывая потребности и цели каждого спортсмена.

Таким образом, правильное питание является ключевым фактором для достижения высоких спортивных результатов и поддержания здоровья.

Список литературы

1. Ильютик, А. В. Биохимические основы питания спортсменов : учебное пособие / А. В. Ильютик, И. Л. Гилеп. – Минск : БГУФК, 2020. – 64 с. — ISBN 978-985-569-498-5. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/245150> (дата обращения: 12.02.2024).

2. Лобанов, С. А. Физиология и гигиена питания спортсменов : учебно-методическое пособие / С. А. Лобанов, В. А. Смирнов, В. Ю. Корнаухов. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2009. –112 с. – ISBN 978-5-87978-512-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/43194> (дата обращения: 12.02.2024).

3. Образ жизни и здоровье : учебное пособие / под редакцией А .В. Мельцера, И. А. Мишкич. – Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2022. – 140 с. – ISBN 978-5-89588-397-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/327374> (дата обращения: 12.02.2024).

4. Основы здоровья и здорового образа жизни : учебное пособие / Л. Е. Деньгова, М. И. Евстигнеева, А. А. Марченко [и др.]. – Ставрополь : СтГМУ, 2021. – 80 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/326276> (дата обращения: 12.02.2024).

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ И ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНЫХ
НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ**

Шульгина Елизавета Петровна, студент

(e-mail: esulgina976@gmail.com)

Мартынов Михаил Петрович, доцент Курского ГАУ

(e-mail: martynovmp52@gmail.com)

Курский государственный аграрный университет, Курск, Россия

В данной статье рассматриваются вопросы физической культуры и спорта как средства формирования здорового образа жизни, а также способах борьбы с вредными привычками.

Ключевые слова: физическая культура, физическое здоровье, физическое упражнение, физическое развитие, спорт, физическое воспитание.

Физическая культура – область социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе сознательной двигательной активности. Физическая культура представляет собой специфический процесс, результат человеческой деятельности, способ физического совершенствования людей для выполнения ими тех или иных социальных обязанностей [4].

Существует 3 вида физической культуры:

1. Спорт – игровая или соревновательная деятельность, основанная на применении физических упражнений и направленная на достижение наивысшего спортивного результата. У спорта есть свои специфические признаки: состязательность, зрелищность, специализация (на каком-либо определённом виде спорта) и обязательно направленность на достижение наивысшего результата

2. Физическая рекреация – это вид физической культуры, в котором использование физических упражнений, а также и видов спорта, направлено для активного отдыха людей, получение удовольствия от этого процесса развлечения, отвлечения от бытовых, социальных и других забот жизни

3. Двигательная реабилитация – является видом физической культуры, в процессе которого физические упражнения используются для восстановления, поддержания здоровья человека, для лечения травм, компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей.

Термин «физическая культура» не может полноценно существовать без понятия «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни является составляющей частью физической культуры.

Здоровый образ жизни – это некоторая совокупность правил, принципов поведения, привычек, которые будут наиболее благоприятно способствовать оздоровлению и укреплению организма, улучшению самочувствия человека в целом, а также активизации иммунитета. Его главными составляющими будут являться:

1. Правильное питание

2. Спорт
3. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголизм, наркотики)
4. Режим сна и отдыха
5. Закаливание
6. Витамины и минералы
7. Гигиена
8. Психологическое здоровье
9. Термальные процедуры
10. Объёмное питье

На сегодняшний день популярность здорового образа жизни среди молодёжи возрастает, молодое поколение осознаёт важность и значимость ведения здорового образа жизни. Но не стоит слишком радоваться, ведь часто в СМИ нам говорят об употреблении подростками наркотиков, в большинстве случаев это дети 13-15 лет и это очень печально. Нужно вести мощную пропаганду ЗОЖ среди школьников, студентов, всей молодёжи в целом. Массовые спортивные мероприятия, общегородские акции подчёркивают важность сохранения здоровья.

Спортсмены на личном примере наглядно показывают и рассказывают младшим и старшим поколениям о том, что ЗОЖ был популярен во все времена, призывают детей к занятиям спортом, оказывают мощнейшую мотивацию тем, кто ещё сомневается – «а нужно ли это мне?».

Физическая культура является важнейшей составляющей здорового образа жизни. Помимо того, что занятия физическими упражнениями развивают физические качества, они также развивают психологические качества, такие как сила воли, упорство и т.д. Можно сказать, что физическая культура участвует в формировании характера человека. Также нельзя не отметить, что регулярные занятия спортом, в конечном счете, способствуют повышению привлекательности [3].

Все вышеперечисленное и объясняет популярность этого направления у молодежи. Основными компонентами физической культуры, напрямую зависящей на формирование здорового образа жизни, являются двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья [1]. Экспериментально доказано, что занятия физической культурой, которые включены в режим труда и отдыха, влияют на производственную деятельность. Если трудовая деятельность занимает большую часть времени, очень полезно будет разбавлять ее физическими упражнениями, даже если условия не позволяют сделать полноценного занятия, регулярные упражнения, даже самые простые, помогут укрепить здоровье, а также снять напряжение. Исходя из этого, физические упражнения – универсальное средство укрепления здоровья человека как физического, так и психологического [6].

Чтобы увеличить пользу от физических упражнений, желательно проводить занятия на открытом воздухе. В этих условиях повышается общий оздоровительный эффект, так как происходит закаливающее действие на организм [2].

Формирование здорового образа жизни населения – важная государственная задача. В ее решении участвует каждый человек, ведь любой, кто регулярно за-

нимается физической культурой, должен пропагандировать здоровый образ жизни, который, в свою очередь, является не только способом укрепления здоровья, но и средством оздоровления нации [5].

Здоровье – главная ценность жизни, один из важнейших компонентов человеческого счастья, социального и экономического благополучия. Крепкое здоровье – залог успешной трудовой деятельности, а также эффективного и гармоничного развития личности. Поэтому ценность физической культуры в формировании здорового образа жизни бесценна.

На сегодняшний день достаточно большой процент молодежи имеет вредные привычки. К таковым относят: употребление табака, спиртных напитков, наркотиков. Курение оказывает пагубное влияние на все системы органов, что постепенно приводит к разрушению организма, ведь в организм попадает множество вредных веществ, таких как никотин, аммиак, синильная кислота и другие вещества, вызывающие образование злокачественных опухолей.

Злоупотребление алкоголем всегда оказывает разрушающее воздействие на организм. Химическое вещество, содержащееся почти во всех алкогольных напитках – этиловый спирт, который оказывает разрушительное действие, в первую очередь, на нервную, иммунную, пищеварительную и половую систему. При этом он достаточно быстро вызывает привыкание. Постепенно, чтобы получить тот же эффект, нужно увеличивать дозу, что уже считается одним из признаков алкоголизма. К сожалению, нынешней молодежи не чужды проблемы с алкоголем. Это связано с тем, что в молодом возрасте, видимых угроз здоровью, как правило, не наблюдается, а значит, нет надобности, бороться с вредной привычкой. Это ошибочное мнение среди молодежи, любая вредная привычка несет за собой угрозу здоровью и жизни людей, если от нее вовремя не избавиться.

Наркомания, к сожалению, на данный момент очень серьезная, масштабная проблема среди молодежи. Основная проблема в том, что сейчас наркотики можно достать любому человеку, где бы он ни был. На рынок выходят множество различных химических наркотиков, вред от которых в разы больше, нежели от вышеупомянутых вредных привычек.

Разлад в семье, чувство страха, одиночество – все это может послужить причиной приобщения к наркотикам. Также, знакомство с наркотиками часто происходит из-за любопытства, желания попробовать новые ощущения и т.д. Среди молодежи особенно популярно ошибочное мнение, что «человек должен попробовать в жизни все». В мире есть гораздо более интересных и полезных вещей, на которые стоит обратить внимание, а если двигаться по пути вредных привычек, жизнь может резко сократиться, так и не дав возможности «попробовать все».

Таким образом, регулярные занятия физической культурой – это прекрасный способ укрепить здоровье, развить в себе твердый характер, прекрасно выглядеть, а также оградить себя от вредных привычек. На сегодняшний день занятия спортом среди молодежи становится модным и популярным явлением, что должно сказаться на развитии всего общества в целом [7].

Список литературы

1. Борсук Т.В., Конопотченко О.А., Казарян А.А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 109-111.
2. Железняков А.Г., Конопотченко О.А., Борсук Т.В. Скоростно-силовая подготовка студентов // В сборнике: Научное обеспечение агропромышленного производства. Материалы Международной научно-практической конференции. 2018. С. 399-401.
3. Железняков А.Г., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Физическая подготовка студентов сельскохозяйственного вуза на начальном этапе занятий пауэрлифтингом / В сборнике: Инновации в научно-техническом обеспечении агропромышленного комплекса России. Материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. 2020. С.356-361
4. Клименко А.С., Боев Н.В. Формирование культуры здоровья студенческой молодежи // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 97-101.
5. Скриплева Е.В. Сохранение и укрепление здоровья студентов посредством переориентации их ценностей – приоритетная задача кафедр физического воспитания вузов // В сборнике: Физическая культура и здоровье студентов вузов. Материалы III Международной научно-практической конференции. 2006. С. 183-184.
6. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся// В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 541-545.
7. Скрипникова Д.Е., Непочатых А.В. Физическая культура – залог успешного обучения в вузе // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 161-164.

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

Юшков Алексей Валерьевич, студент

(e-mail: leha.yushkov.1337@mail.ru)

*Конопотченко Ольга Александровна, старший преподаватель
Курский государственный аграрный университет, Курск, России*

В данной статье рассматривается роль занятий физической культурой для формирования здорового позвоночника, особенно во время обучения в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: здоровый позвоночник, правильная осанка, физические упражнения.

Занятия физической культурой играют важную роль в формировании здорового позвоночника. Особенно в современном мире, где человек проводит большую часть времени, в положении сидя, например, за рабочим столом, за рулем автомобиля или за экраном монитора. Все это приводит к пассивности и перенапряжению мышц и определенных отделов позвоночника, что, в свою очередь, может привести к различным патологиям [5].

Позвоночник – основа человеческого тела, стержень, от которого зависит жизнеспособность человека. В нем находится спинной мозг с нервными ответвлениями, которые регулируют деятельность всего организма. К позвоночнику прикреплено большое количество мышц, которые держат тело в вертикальном положении и все внутренние органы на их месте.

Позвоночник – уникально жесткий и одновременно гибкий элемент скелета. Без него осуществление повседневных видов деятельности было бы невозможным.

Позвоночник в человеческом теле выполняет несколько функций:

- поддерживающую;
- двигательную;
- защитную.

Еще одна биомеханическая модель организма человека – осанка. Она формируется с раннего детства вместе с развитием мышц, скелета и нервной системы. Серьезное внимание ее формированию должно уделяться в младшем школьном возрасте на занятиях по физической культуре [3].

Когда речь идет об осанке, часто подразумевают привычную позу свободно стоящего человека, который способен держать голову и корпус ровно без лишнего напряжения. Человек, имеющий правильную осанку, имеет легкую походку, без заваливания и выпячивания корпуса, немного отведенные и опущенные назад плечи.

Проблемы с осанкой бывают:

- врожденные – относят патологии внутриутробного развития плода;
- приобретенные – травматические повреждения разных структур позвоночника (мышц, связок, костей), длительное пребывание в вынужденной позе (работа за компьютером), хирургические вмешательства, недоразвитость нижних или верхних конечностей и др.

При искажении осанки, искривлении позвоночника происходит губительное влияние на весь человеческий скелет. Мышцы укорачиваются или удлиняются, органы смещаются, что может привести к серьезным болезням. Через нервные окончания боль может передаваться по всему телу, от пальцев рук до ног [2].

Для предотвращения негативных последствий сидячего образа жизни необходимо принять ряд профилактических мер, направленных на снижение его влияния. Необходимо регулярно выполнять физические упражнения, а также корректировать осанку во всех плоскостях.

Занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению мышц организма обучающегося, так как регулярное выполнение разнообразных физических упражнений, направленных на развитие гибкости, баланса, силы мышц всего тела положительно влияют на его физическое развитие. Двигательная активность способствует улучшению кровообращения и питания тканей позвоночника, что позволяет предотвратить развитие болей в спине и снизить риск получения травм [4].

Немаловажную роль в физическом развитии человека играет правильная осанка, которая обеспечивается выполнением специальных упражнений направленных на укрепление мышц живота, шеи и спины на учебных и тренировочных занятиях. Специально подобранные физические упражнения направлены на коррекцию положения позвоночника.

Рассмотрим подробнее несколько упражнений используемых нами в учебном процессе направленных на укрепление мышц:

– статические упражнения – направлены преимущественно на укрепление мышц кора (мышцы центра), которые удерживают тело в физиологическом положении, стабилизируя таз и позвоночник (регулярное выполнение упражнения «планка» позволяет улучшить осанку и общее состояние организма, существует множество вариаций выполнения данного упражнения: на прямых руках, на локтях, на локтях с одной поднятой ногой, боковая планка и т.д.);

– динамические упражнения, способны улучшить кровообращение во всем теле и повысить координацию (упражнения, позволяют развивать мышцы спины, пресса, укреплять мышечный корсет, а также снимать утомление и улучшать осанку).

Многообразие используемых упражнений, направленных на формирование здорового позвоночника и правильной осанки, являются эффективным средством коррекции нарушений связанных с неправильным образом жизни [1].

После выполнения специально подобранных упражнений на формирование правильной осанки, рекомендуется расслабить мышцы раскаткой на МФР-ролле. МФР – миофасциальный релиз – терапия, заключающаяся в расслаблении мышц и фасций путем надавливания на их, в следствии чего улучшается кровообращение, увеличивается подвижность в суставах, снимаются болевые ощущения и отеки.

Таким образом, регулярные занятия физической культурой должны быть включены в ежедневный режим занятий каждого человека для поддержания здорового позвоночника и правильной осанки. Независимо от возраста, занятия физической культурой могут укрепить позвоночник, улучшить осанку и общее состояние здоровья.

Список литературы

1. Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Казарян А.А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 109-111.

2. Кошелева Л.П. Правильная осанка – залог здоровья человека // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. - №12-2. – С. 215-217.

3. Скриплева Е.В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего школьника: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Курск, 2004

4. Скриплева Е.В., Непочатых А.В., Скриплев А.В. Использование фитнес-технологий на занятиях физической культурой и спортом // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России. Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 457-461.

5. Соломахина Т.Р., Скобликова Т.В., Конотопченко О.А. Повышение физической активности населения: влияние финансового фактора / Вестник Алтайской академии экономики и права. 2022. №5-2. С. 261-266

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В РОССИИ

*Янглева Альфия Раильевна, старший преподаватель
(e-mail: yanglyeva.00@mail.ru)*

ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва», г. Саранск, Россия

В статье рассматриваются национальные виды спорта России, их правила и истоки их зарождения, обсуждаются причины популярности тех или иных видов спорта. Национальными видами спорта в России являются лапта, самбо и городки, которые отражают менталитет и предпочтения русских людей. Проанализировав виды спорта можно сказать, что россияне не забывают про исконно русские виды спорта, которые были столь популярны у наших предков. Таким образом, спорт представляет собой неотъемлемую часть жизни каждого народа.

Ключевые слова: национальные виды спорта, лапта, городки, самбо, исконно русские виды спорта, здоровый образ жизни.

Спорт является неотъемлемой частью жизни каждого человека, страны, культуры. Развивая выносливость, формируя спортивное тело, предотвращая развитие различных заболеваний, регулярные занятия физической культурой является ключом к долголетию. Неудивительно, что спорт набирает все большую популярность, предоставляя людям широкий спектр активностей и давая им возможность выбрать для себя подходящий вид спорта.

Россия – страна спортивных возможностей. За последнее время россияне освоили множество новых видов спорта, приобрели необходимые навыки и продолжают развиваться. Однако не стоит забывать про исконно русские виды спорта, которые были столь популярны у наших предков. Интересно, что большинство активностей, распространенных на нашей Родине, зародилось в играх. Веселье и забавы, сопровождающие занятия спортом, позволяли нашим предшественникам развивать свое тело и поддерживать здоровье в игровом формате. С малых лет дети приобщались к здоровому образу жизни. Именно это являлось отличным поприщем для появления настоящих русских богатырей, отличающихся своей силой и удалью.

В играх и национальных видах спорта отражено представление народа о прекрасном, национальный склад мышления, богатство истории и культуры. Общедоступный язык игр и видов спорта помогает людям разных национальностей лучше понимать друг друга. Принимая участие в национальных видах спорта и играх, граждане учатся общаться со сверстниками и ценить дружбу, получают межкультурный опыт взаимодействия, знания о других культурах и народах. Игры станут отличной профилактикой ксенофобии как среди детей, так и среди взрослых.

На сегодняшний день в РФ национальные виды спорта находятся на пике узнаваемости и повышенного интереса. Мы все понимаем, что у истока каждого популярного ныне вида спорта стояли именно народные игры и забавы, то, что называется ныне национальными видами. [1]

Так, исконно русскими видами спорта являются лапта, самбо и городки. Ляпта является командной игрой, что развивает социальные навыки человека, позволяя ему научиться работать в коллективе, а также идти на компромиссы, что не может не сказаться на повседневной жизни и роли человека в обществе. Впервые упоминания о лапте были обнаружены в летописях 12-14 веков. Основными приспособлениями для игры являлись мяч и бита. Исследователи считают, что мячи были сшиты из кожи и набиты конским волосом, а биты по форме напоминали лопатку, что и дало игре такое название. Ляпта благотворно влияла на развитие внимательности, ловкости и реакции играющих, что способствовало ее популярности, а простота изготовления снаряжения говорит об изобретательности русского народа.

Самбо особенно близкий вид спорта для русского народа, ведь им увлекается сам президент. Название активности произошло от словосочетания «самооборона без оружия», и быстро приобрело популярность. Появившись в СССР, оно включает в свою основу принципы различных единоборств, в том числе и дзюдо. Самбо разделяется на боевое и спортивное. Первое время обучение этому виду спорта было доступно лишь представителям силовых структур, однако вскоре оно стало доступно для всех желающих. Самбо является отличным способом развития ловкости, силы, тренирует упорство и выдержку.

Первые упоминания о городках приходятся на 8 век. Они были популярны как в сельской местности, так и в городской среде. Бытует поверье, что этим видом спорта увлекались Петр I, Ленин и даже Сталин, а также другие известные личности. Целью игры является сбить все фигурки с помощью специальной биты. Легко понять, что для снаряжения подходили многие предметы, которые всегда были в свободном доступе. Это опять же указывает на причину широкой распространенности и популярности этого вида спорта. Являясь командной игрой, она развивала соревновательный дух игроков, а также положительно влияла на меткость и учила контролировать силу. [2]

Помимо вышеупомянутых активностей, в список национальных видов спорта России также входят кулачные бои, буза, вышибалы и хоккей с мячом. Кулачные бои издревле были излюбленной потехой русских людей. Однако это было не просто развлечение, кулачные бои являлись своеобразной «школой войны», обучая мальчишек основным принципам драки, развивая мышцы, силу и концентрацию человека.

Буза представляет собой вид боевого искусства, включающего в себя рукопашный бой и бой с оружием. Конечно, этот вид спорта являлся одним из самых небезопасных и травмирующих, однако не стоит думать, что в нем не было совсем никаких правил. Запреты обговаривались перед каждым поединком и чаще всего включали в себя удары в пах и затылок, ломание пальцев и другие. [5]

Вышибалы и сейчас являются любимой забавой многих людей. Представляя собой командную игру с мячом, они благотворно влияют на развитие меткости, координации и реакции человека. Помимо развития физических навыков человека, подобные игры дарят заряд бодрости и веселья играющим.

Русская душа влюблена в хоккей и футбол, иначе как объяснить появление хоккея с мячом? Правила хоккея с мячом очень схожи с правилами игры в обычный хоккей, разве что вместо шайбы используется мяч. Являясь зимним видом спорта и при этом игрой с мячом, хоккей на траве не только позволяет людям закаляться, но и положительно влияет на развитие внимательности. Интересно, что зародившись в России, хоккей с мячом также набрал большую популярность за рубежом, а именно в странах Западной и Восточной Европы и Америке. [4]

Таким образом, спорт представляет собой неотъемлемую часть жизни каждого народа. Будучи одним из китов, формирующих культуру каждой страны, он - важнейшая часть истории каждой нации. Национальные виды спорта в России отражают менталитет и предпочтения русских людей, а также объясняют такое количество сильных и выносливых представителей наших предков. Увлекаясь популярными видами спорта, не стоит забывать об исконно русских активностях, которые радовали и помогали поддерживать здоровье множеству поколений людей.

Список литературы

1. Абрамова, Е. М. Расступись, лапте дорогу! / Е. М. Абрамова // Здоровье – в школы! : сб. статей по материалам II Международного конгресса учителей физической культуры. – Петрозаводск : Изд-во КГПА, 2010. – С. 9-13.
2. Гузик, Л. Г. Традиционные народные игры и их педагогическое значение / Л. Г. Гузик // Педагогические науки. – 2007. – № 3. – С. 31-35.
3. Лаврова, С. А. Русские игрушки, игры, забавы: для младшего и среднего школьного возраста / С. А. Лаврова. – М. : Белый город, 2009. – 47 с.
4. Ногина, Е.В. Национальные виды спорта - неотъемлемая часть культуры разных народов / Е. В. Ногина // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 2. – С. 156-158.
5. Таран, А. А. Русские народные игры и их классификация / А. А. Таран // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 41-42.

научное издание

Всероссийская
научно-практическая конференции
**Спорт, здоровье и физическая
культура, в современном обществе:
перспективы развития**

сборник научных статей

17 апреля 2024 года

ISBN 978-5-907857-92-6



9 785907 857926 >

Подписано в печать 26.04.2023 г.

Формат 60x84 1/16, Бумага офисная

Уч.-изд. л. 14,4. Усл. печ. л. 13,1. Тираж 100 экз. Заказ № 2243

Отпечатано в типографии

Закрытое акционерное общество "Университетская книга"

305018, г. Курск, ул. Монтажников, д.12

ИНН 4632047762 ОГРН 1044637037829 дата регистрации 23.11.2004 г.

Телефон +7-910-730-82-83