

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

**Материалы Международной
научно-практической конференции**

Чебоксары - 2023

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

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

**Материалы Международной студенческой научно-
практической конференции**

17 февраля 2023 г.

Чебоксары – 2023

УДК 796
ББК 75
А43

Рецензенты:

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

Иванова Е.Н. – канд. филол. наук, доцент, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

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

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

А43 Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции, 17 февраля 2023 г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2023. – 851 с.

Редакционная коллегия

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

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

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

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

Сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания студентов», состоявшейся 17 февраля 2023 года в ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, г. Чебоксары (Россия).

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

© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2023
© НУУз имени Мирзо Улугбека, 2023
© Коллектив авторов, 2023

**СЕКЦИЯ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ
РЕШЕНИЯ»**

УДК 796.011.3

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Аблаев Ю.С., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

**STUDENTS' MOTOR ACTIVITY AS A FACTOR OF HEALTH
PROMOTION**

Ablaev Yu.S., student

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о роли двигательной активности в укреплении здоровья студентов в условиях COVID-19.

Ключевые слова: двигательная активность студентов, здоровье студентов.

Abstract. The article discusses the role of physical activity in strengthening the health of students in the conditions of COVID-19.

Key words: students' motor activity, students' health.

Двигательная активность студентов представляет собой всю совокупность движений, которые они осуществляют на протяжении своей жизнедеятельности (в университете, дома, в общежитии и в других местах) для укрепления собственного здоровья.

В последнее время по мере увеличения курса обучения студентов их двигательная активность снижается [1]. Такая обратно-пропорциональная связь двух явлений обуславливает ухудшение физического состояния и, как следствие, возникновение плохого настроения, что негативно отражается на учебном процессе. В частности, это касается студентов юридического факультета, основная работа которых состоит в изучении правовых актов, которая не сопровождается почти никакими физическими нагрузками.

Во избежание наступления названных выше негативных последствий в учебной программе университетов предусмотрены занятия физической культурой и спортом (чаще всего 1-2 раза в неделю). Более того, зачёт по данной дисциплине можно получить только при хорошей посещаемости и

сдаче всех нормативов, что позволяет стимулировать студентов не пропускать элективные курсы по физической культуре и спорту.

Цель исследования: рассмотреть влияние двигательной активности как фактора укрепления здоровья студентов.

Одной из опаснейших современных угроз здоровью является вирус COVID-19 – инфекционное заболевание органов дыхания [2]. Конечно, одними только физическими упражнениями не спастись от глобальной эпидемии, однако регулярные тренировки укрепляют иммунитет, а значит, и уменьшают риск заболеваемости вирусами. Для борьбы с COVID-19 студентам следует заниматься упражнениями по восстановлению дыхания. Данный комплекс включает в себя дыхательную гимнастику по методу учёного К. П. Бутейко, упражнения из йоги, совокупность общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление дыхательных мышц, позволяющих увеличить объём лёгких. Причём их можно выполнять как в спортзале, так и в домашних условиях. На территории университета, как правило, расположены спортивные площадки, на которых могут заниматься студенты (и не только) и, которые в особенности используются лицами, проживающими в общежитии. В аграрном вузе, кроме этого, имеется отдельный корпус – спорткомплекс.

Огромную роль в обеспечении и реализации мер, направленных на укрепление здоровья населения (в том числе студентов) играет Министерство здравоохранения РФ. Так, в соответствии с их приказом от 29 марта 2020 г. № 248 организована практическая подготовка обучающихся, которые занимаются по программам медицинского образования, по предотвращению распространения коронавирусной инфекции [4]. Юридическая подкреплённость двигательной активности студентов, несомненно, стабилизирует общую обстановку и создает благоприятные условия для занятия спортом и физкультурой.

Таким образом, пассивный образ жизни студентов и неблагоприятная эпидемиологическая обстановка приводят к ухудшению их здоровья [3]. Двигательная активность – одно из главных решений этой проблемы. Для этого на основе юридических документов проводятся элективные курсы по физической культуре и спорту. Эти курсы помогают, в том числе студентам юридического факультета аграрного вуза поддерживать активный образ жизни, укрепляют иммунитет и здоровье, а также способствуют предотвращению распространения последствий коронавирусной инфекции.

Список литературы

1. Анализ двигательной активности студентов аграрного вуза / Л. П. Федосова, З. В. Кузнецова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 365-367.

2. Федосова, Л. П. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших covid-19 / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и

практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 616-621.

3. Удовицкая, Л. У. Значимость физической активности студентов / Л. У. Удовицкая, Ю. Д. Ковалева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 659-664.

4. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 29 марта 2020 г. № 248 «Об организации практической подготовки обучающихся по образовательным программам медицинского и фармацевтического образования в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» // <https://base.garant.ru/73831796/>

УДК 339.54.012+338.001.36

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Авилов И.В., студент, Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия*

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN A SEDENTARY LIFESTYLE

Avilov I.V., student, Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. В современном мире очень важно вести активный образ жизни. В статье обосновано значение физической культуры и спорта при малоподвижном образе жизни.

Ключевые слова: Малоподвижный образ жизни, опасности, здоровье, упражнения, физическая культура.

Abstract. In the modern world, it is very important to lead an active lifestyle. The article substantiates the importance of physical culture and sports in a sedentary lifestyle.

Key words: sedentary lifestyle, dangers, health, exercise, physical culture.

Актуальность. Одной из проблем у нынешних студентов является низкая двигательная активность. Они проводят большую часть времени за компьютером, находясь в положении сидя или лежа. Большинство студентов весь свой учебный день проводят малоподвижно [4]. К сожалению, физкультминутки и физкультпаузы в течение учебного дня не дают полноценного результата «здорового тела», и практически не

способствуют улучшению здоровью, которое ухудшается с каждым днем при таком образе жизни.

Физическая культура не только полезна для здоровья, она нужна также для поднятия настроения. Большинство студентов не занимались бы физической культурой и спортом, если бы в вузе не была введена дисциплина физическая культура. Общеизвестно, что физкультура и спорт являются важными для студентов. Это связано с их здоровьем, улучшением настроения и самооценки [1].

Цель исследования: обосновать роль физической культуры при малоподвижном образе жизни.

Студент не всегда мотивирован к ведению здорового образа жизни. Поэтому донесение значения физической культуры для их жизни, предупреждение всевозможных проблем, связанных со здоровьем при малоподвижном образе жизни, является первоочередной задачей преподавателя.

Занятия физической культурой в университете улучшают мозговую активность в течение дня, настроение, а также обеспечивают крепкий хороший сон. При малоподвижном образе жизни студента ожидает появление многих заболеваний. Болезни в позвоночнике при малоподвижном образе жизни - самые распространенные [7]. Из-за долгого нахождения в сидячем положении мышцы находятся в напряжении, что приводит к искривлению осанки, спазмам, возникновению остеохондроза и дисфункции органов. Крайне важно в молодости, в своем расцвете сил давать своему телу энергию и ею заряжать себя. Возникнуть могут и сердечнососудистые заболевания вследствие набора лишнего веса.

Также появляется общая усталость, раздражительность, головные боли, нарушается сон.

Таким образом, самое лучшее решение для предотвращения вышеперечисленных проблем со здоровьем, развивающихся на фоне малоподвижного образа жизни, это заниматься физической культурой и спортом [2].

Студент, как правило, занимается физической культурой в университете. Для людей уже работающих, находящихся на должностях, требуется выполнять упражнения в свободное время. Это может быть ежедневная утренняя гимнастика, которая поможет подготовить мышцы и внутреннее состояние человека к тяжёлому рабочему дню и зарядиться энергией на день. Также это может быть самостоятельная тренировка в парке, фитнес-клубе или дома.

В утреннюю гимнастику обычно включаются упражнения в медленном темпе, без резких движений на все группы мышц в течение 8-10 минут.

На занятиях физической культуры преподаватель дает упражнения на все части тела. В целом занятия физической культуры состоят из трех

частей: разминки, тренировки, заминки. Это нужно для постепенного вработывания организма в работу, а затем для снижения нагрузки. Все эти части одинаково важны, пренебрегать ими не стоит [3, 5].

Самые популярные и необходимые упражнения, и которые мы советуем выполнять: ходьба (она может быть на месте или на беговой дорожке), прыжки на месте, упражнения на растягивание мышц ног, рук, спины, шеи.

На учебных занятиях студенты выполняют различные упражнения, задействовав все части тела. Под руководством преподавателя студенты изучают технику движений и выполняют упражнения качественно. Неправильное выполнение физических упражнений может привести к болям, а в худшем случае серьезным травмам. Для выполнения некоторых упражнений требуются спортивные снаряды, которыми учебное заведение обеспечивает студентов [6]. Студенты также играют в подвижные и спортивные игры. Среди спортивных игр наиболее популярны волейбол; баскетбол; футбол, настольный теннис, бадминтон. В играх задействованы все группы мышц, поднимается настроение [2]. Также часто устраиваются соревнования и эстафеты.

В конце каждого семестра сдают нормативы, чтобы выяснить уровень физической подготовленности обучающихся, выделить слабые и сильные стороны развития физических качеств. Все это способствует оздоровлению организма, поднятия настроения, духа, самооценки.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни любого студента. К сожалению, многие не понимают, насколько важны и полезны эти занятия, и не знают, какие опасности ждут их при малоподвижном образе жизни, если не посещать физическую культуру. Студентам стоит больше времени уделять себе, своему настроению, самооценке и здоровью в целом.

Выводы. Занятия физической культурой крайне важны в жизни студентов, а тем более в целом людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Физическая культура не только важна для здоровья, но и для внутреннего полноценного состояния студента. В случае пренебрежения студентом этих занятий его ждут крайне неприятные болезни, связанные с позвоночником, дыханием, сердцем.

Список литературы

1. Куделин, А. Б. Структура спортивной тренировки: учебное пособие для вузов физической культуры / А. Б. Куделин. – Смоленск : СГАФКСТ, 2006. – 65 с.
2. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо): теоретико-практические рекомендации / Д. В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
3. Пашинцев, В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография / В. Г. Пашинцев. – Москва : Спорт, 2016. – 208 с.
4. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко

// Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

5. Петрова, Т. Н. Разработка курса по дисциплине "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 730-732.

6. Дзюдо: учебная программа для учреждений дополнительного образования / И. Д. Свищев, В. Э. Жердев, Л. Ф. Кабанов [и др.]. – Москва.

7. Шиленко, О. В. Возможности использования средств фитнеса для профилактики болей в спине / О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы V международной научно-практической конференции, Чебоксары, 01 декабря 2015 года. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2015. – С. 84-87.

УДК 796.011.3

ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Акопян А.Э., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

NON-TRADITIONAL MEANS AND METHODS OF INCREASING THE LEVEL OF ENDURANCE OF STUDENTS

Akopyan A.E., student

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются основные направления повышения выносливости студентов высших учебных заведений. Предлагаются новые, инновационные методы повышения уровня выносливости и физических кондиций, а также приводятся статистические данные, подтверждающие эффективность данных методов.

Ключевые слова: физическое воспитание, методы, кондиция, выносливость, повышение эффективности.

Abstract. The article discusses the main directions of increasing the endurance of students of higher educational institutions. New, innovative methods of increasing the level of endurance and physical condition are proposed, as well as statistical data confirming the effectiveness of these methods are provided.

Key words: physical education, methods, condition, endurance, efficiency improvement.

Актуальность. В настоящее время все больше внимания как отечественные, так и зарубежные физиологи стали уделять вопросам исследования динамики функционального состояния студентов высших учебных заведений [5].

Однако научные исследования свидетельствуют о том, что лишь малая часть студенческой молодежи проявляет желание заниматься физической культурой по стандартной Государственной программе. Их количество колеблется в пределах 9% [2].

Наряду с этим, все большую популярность приобретают новые виды физических упражнений и спорта, в пользу которых радеет большинство студентов (аэробика, фитнес, бодибилдинг, боулинг, армрестлинг и т.д.). Этим и объясняется актуальность выбранной темы исследования [3].

Вполне естественно, что эти формы и средства двигательной активности должны широко использоваться в физической культуре и спорте, преподаваемом в вузах. Важным этапом формирования физического воспитания студента является информирование его о содержании и видах занятий физической культурой и спортом, а также о степени их воздействия на организм. Ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично важные, но они не всегда совпадают с ценностями, выработанными обществом [4].

При использовании традиционных упражнений на выносливость, таких как ходьба, бег, лыжи, езда на велосипеде, плавание и различные виды гребли, в организме происходит глубокая перестройка, которая дает способность противостоять утомлению и переносить различные виды нагрузок. Однако необходимо обратить внимание на то, что немногие студенты являются приверженцами традиционных методов занятия физической культурой. Такая ситуация наблюдается у студентов, которые не обладают достаточным уровнем физической подготовки и чьи сферы деятельности не соприкасаются с физической культурой. Решающим фактором склонения выбора в пользу инновационных методов физической подготовки является то, что неправильное выполнение студентами традиционных упражнений может привести к неблагоприятным последствиям: перегрузка функциональных систем организма и травмам нижних конечностей [1].

Однако выносливость является одним из основных качеств, которые необходимо развивать на занятиях по физической культуре для повышения уровня физической подготовленности учащихся. Также следует отметить, что развивая выносливость, человек укрепляет все функциональные системы организма и повышает уровень здоровья. Эти факторы, в свою

очередь, являются важными условиями успеха в любой профессии и спорте.

Таким образом, **целью исследования** выступает повышение уровня физической выносливости при помощи инновационных методов.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО Кубанского государственного аграрного университета имени И. Т. Трубилина.

Для доказательства эффективности применения инновационных методов были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой.

Исследуемые группы студентов были идентичны по уровню развития выносливости и физическому состоянию. Контрольная группа использовала традиционную программу физической культуры, экспериментальная группа в основном использовала инновационные дисциплины для повышения мотивационного эффекта (пилатес, аэробика).

Исходным материалом для изучения мотивации и интереса студентов к занятиям физической культурой послужила информация, полученная от респондентов в ходе анкетирования. Всего было обработано 20 анкет. Анализ показывает, что 20,3% студентов оценивают свое здоровье как «хорошее», 43% - «удовлетворительное», 36,7% - «неудовлетворительное».

Для обоснования выбранной комплексной методики осуществлялся контроль динамики физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. Измерялись: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, кистевые динамометры и индекс Кетле. Рост испытуемых за экспериментальный период практически не изменился $166 \pm 1,43$. Масса тела увеличилась незначительно с $57,4 \pm 1,58$ до $58,5 \pm 1,5$.

Анализ массо-ростового индекса Кетле показал, что 42,5 % студентов СМГ получили 4 и 5 баллов, 17,5 % - 3 балла, 15 % - 2 балла и 25 % - 1 балл. Снижение значения индекса Кетле у студентов связано со снижением их массы тела при сохранении длины тела. Увеличение значения индекса было обусловлено увеличением массы тела. Сравнение данных индивидуального индекса Кетле с нормой показало, что в ходе исследования количество учащихся с отклонениями уменьшилось.

Следовательно, наблюдается тенденция к нормализации массо-ростового индекса. Статистически значимых изменений окружности грудной клетки у студентов не обнаружено ($P > 0,01$). Анализ данных спирометрии у испытуемых до и после эксперимента показал, что увеличение емкости легких было статистически значимым ($P < 0,01$). Средний прирост составил 322,8 мл. Повышение жизненной емкости легких у студентов, по-видимому, связано с восстановлением функций внешнего дыхания, развитием силы и силовой выносливости дыхательной

мускулатуры, за счет систематических, активных занятий физической культурой.

Показатели кистевой динамометрии также улучшились к концу эксперимента. Так, сила левой руки увеличилась с $17,87 \pm 4,37$ кг до $19,8 \pm 5,40$ кг, а правой руки - с $18,5 \pm 4,76$ до $20,7 \pm 5,20$ кг.

Выводы. Результаты исследования показали, что использование инновационных средств физической культуры в ФГБОУ ВО Кубанского государственного аграрного университета имени И. Т. Трубилина способствовало положительной динамике физического развития, физического состояния и функционального состояния студентов.

Внедрение в образовательный процесс физического воспитания инновационных средств оздоровительной физической культуры позволило улучшить физическое состояние студентов и сформировать у них сознательную мотивацию и интерес к самостоятельному физическому воспитанию, в целях развития психологической устойчивости и самостоятельности.

Положительная динамика физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой свидетельствует о необходимости применения инновационных средств физической культуры, укрепляющих здоровье на всех этапах студенческой жизни.

Список литературы

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – Москва : Академия, 2009 – 528 с.
2. Мельников, П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П. П. Мельников. – Москва : КноРус, 2013 – 240 с.
3. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – Москва : Владос, 2014 – 240 с.
4. Удовицкая, Л. У. Значимость физической активности студентов / Л. У. Удовицкая, Ю. Д. Ковалева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар : 2020. – С.659-664.
5. Анализ двигательной системы студентов аграрного вуза / Л. П. Федосова, З. В. Кузнецова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022 – №8 (210). – С. 365-367.

УДК 159.9 : 37.034 : 61

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ АСПЕКТОВ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Алексеева Д.Е., студент, Никишина О.П., студент
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

INTERRELATION OF SPIRITUAL AND MORAL ASPECTS AND HUMAN HEALTH

Alekseeva D.E., student, Nikishina O.P., student
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассмотрена взаимосвязь духовно-нравственных аспектов и здоровья человека.

Ключевые слова: духовно-нравственные аспекты, здоровье.

Abstract. The article considers the relationship between spiritual and moral aspects and human health.

Key words: spiritual and moral aspects, health.

Актуальность. Современный этап развития нашего общества связан с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения [7] страны, что вызывает обеспокоенность многих ученых и специалистов. Данные показывают, что в современном обществе особую актуальность приобретают вопросы здоровья нации [3, 6, 8] и комплекс проблем, связанных со здоровым образом жизни [1, 5].

Не менее трагичен и кризис личности, порождающий кризис семьи: по данным на 2022 год, в России проживает свыше 400 тыс. детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, рост наркомании и алкоголизма, частые суициды в подростковой и молодежной среде. Эти и многие другие факты подтверждают, что русская нация действительно находится в крайне тяжелой ситуации. Все эти показатели говорят о снижении нравственного и духовного уровня. Это не может не вызывать беспокойства, поскольку сохранение существующих тенденций грозит обществу губительными последствиями.

Очевидно, что в немалой степени именно ценностно-мировоззренческие ориентации, ставшие для человека личностно значимыми, определяют его целесообразное поведение. Именно духовно-нравственная культура имеет непосредственное отношение к формированию здорового, или “праведного” образа жизни. Духовно-нравственное состояние современной молодежи - это скорее состояние поиска и пробуждения, нежели твердой осознанной позиции [2, 4]. Такое состояние в принципе характерно для молодежного “поискового” сознания, когда вопросов и исканий больше, чем стойких убеждений.

Цель: рассмотреть взаимосвязь духовно-нравственных аспектов и здоровья человека.

Результаты исследования. Проблема приобщения к духовно-нравственным ценностям, воспитания нравственности у современной

молодежи является наиболее актуальной в настоящее время, так как моральные ценности и принципы имеют абсолютное значение потому, что несоблюдение этих моральных правил приводит к разрушению психо-эмоциональной жизни, затем к потере физического здоровья и в итоге жизни в целом.

Результатом нарушения программных и забытых приоритетов морали и нравственности и как итог глобальной дестабилизации, являются болезни и страдания. Причины болезни разнообразны, но все они могут быть сведены в группы: механические, физические, химические, биологические, психогенные.

Наши предки оставили нам знания, основываясь на которых мы можем избавляться от причин болезней, а не бороться с их последствиями. В первую очередь это связь негативных духовно-нравственных аспектов жизни человека (его характер, убеждения, мысли, привычки и т.д.) с физическим отражением в виде конкретных недугов. Эти знания помогут разобраться в корне проблемы. Но поменять свои мысли, и, следовательно, убрать причину - может только сам человек.

Выводы. Духовно-нравственные аспекты неразрывно связаны с физическим здоровьем нации. Тесная взаимосвязь духовного и физического является настолько очевидной, что игнорировать её невозможно. Поэтому необходимо акцентировать внимание общественности, подчеркивая, что у каждой практической болезни есть свои духовные причины и свои корни.

Список литературы

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

2. Горбунова, Е. Е. Роль духовно-нравственного воспитания в формировании культуры здоровья школьников / Е. Е. Горбунова. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2016. – № 5(109). – С. 673-676. – URL: <https://moluch.ru/archive/109/26327/> (дата обращения: 12.02.2023).

3. Захаров, И. В. О состоянии здоровья студенческой молодежи / И. В. Захаров, В. К. Таланцева // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 22–23 марта 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 568-571.

4. Петрова, Т. Н. Историческая значимость физической культуры в системе воспитания молодежи / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 788-793.

5. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.

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

7. Таланцева, В. К. Состояние профессионального здоровья у работников педагогической сферы / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, Н. В. Алтынова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 646-653.

8. Яковлева, Т. А. Анализ мотиваций студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Т. А. Яковлева, В. К. Таланцева // Молодежь-науке - IX: Развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 19–21 апреля 2018 года / Ответственный редактор С.В. Гриненко. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2018. – С. 222-224.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Алешина К.А., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

FEATURES OF THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE STUDENT'S ORGANISM

Aleshina K.A., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье описаны особенности влияния физической культуры на организм обучающихся. Обосновано получение знаний о роли физической культуры для студентов для того, чтобы применять полученные знания для сохранения здоровья и повышения мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, студенты, сохранение здоровья.

Abstract. The article describes the features of the influence of physical culture on the body of students. It is substantiated to obtain knowledge about the role of physical culture for students in order to apply the acquired knowledge to maintain health and increase motivation for physical education.

Key words: physical culture, motivation, students, health preservation.

Актуальность. В последние годы отмечено снижение мотивации к занятиям физической культурой у молодежи, поэтому главной задачей в преподавании дисциплины «Физическая культура» становится сохранение и повышение мотивации к занятиям физической культурой [5, 6, 8]. Также важной целью является устойчивое формирование ценностей физической культуры на протяжении всей жизни человека [4]. Для этого правительство разрабатывает систему мер воздействия на общество, реализуемой непрерывно во время всего цикла образования.

Сегодня в образовании становится главным компетентностный подход, основанный на знании, умении и навыках, формируемых во время учебы, который предлагается внедрять и в преподавание физической культуры на всех этапах обучения [12].

В средней школе от класса к классу ученикам закладывают новые знания о видах спорта, о принципах овладения новыми движениями, об особенностях проведения командных соревнований. Так как организм школьника растущий, то показатели физического развития и физической подготовленности также меняются. Меняются также и требования к физической подготовленности [6].

Однако, в высшей школе в основном совершенствуются навыки, полученные в средней школе [1]. Они направлены на улучшение физического развития и физической подготовленности, соответствующих возрасту. Нормативы, как правило, не изменяются за все время обучения. Именно в этот момент, как считают специалисты, теряется интерес к занятиям физической культурой в молодежной среде, потому что повторение и закрепление навыков, полученных в школе, не сопровождается узнаванием нового, неизвестного материала. Любой другой предмет в высшей школе предлагает новые знания и умения, открывая перспективу их применения в профессиональном развитии. Чтобы студент не потерял интерес и мотивацию к физической культуре, необходимо объяснить ему влияние физической культуры на организм человека [3]. Полученные знания студент будет применять в дальнейшей повседневной жизни.

Целью данного исследования является выявление особенностей воздействия физической культуры на организм обучающегося.

Чтобы понять, для чего нужна физическая культура, нужно знать какое влияние она оказывает на физическую и психическую подготовленность человека и какую роль она играет в его жизни.

Результаты исследований показали, что правильное определение физической культуры могут дать малое количество опрошенных [8]. В научной литературе физическая культура определяется как область социальной науки, направленной на общее оздоровление организма и укрепление морально-духовных качеств человека, путем физической активности, выполнения ряда условий и упражнений [1]. Отсюда следует справедливая мысль, что физическая культура это основа здорового образа жизни. Врачи заявляют, что избегание физической активности и движений ведет организм к ослаблению, и именно физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособности сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат [2, 11].

Во время физической активности организм требует намного больше кислорода, чем в неподвижном и спокойном состоянии. Это отлично отражается на работе органов сердечно-сосудистой системы. При частых занятиях физической культурой и спортом увеличивается объем легких, улучшается газообмен, что приводит в тонус кровеносные органы, способствуя снижению артериального давления, препятствию возникновения инсультов, сахарного диабета и инфарктов. Физические нагрузки пробуждают центральную нервную систему (ЦНС), в результате ускоряя не только обменные, но и психические операции мозга, улучшая и психоэмоциональное состояние [7]. Подростки и студенты, которые активно занимаются физической культурой, лучше запоминают и усваивают учебную программу. У них происходит большее проявление выносливости и работоспособности [9].

Физическая активность это отличное средство для лечения каких-либо заболеваний. В процессе упражнений происходит стимуляция выработки инсулина, который контролирует допустимый уровень сахара в крови. Кроме того, умеренные физические нагрузки способствуют повышению защитных сил организма, что помогает ему противостоять респираторным заболеваниям. Занятия физической культурой способствуют развитию силы воли и повышают уровень самообладания. Они учат преодолевать различные трудности и добиваться поставленной цели. Эти качества наиболее важны для пассивных по натуре людей.

Они также благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат, препятствуют развитию возрастных изменений. Обычные тренировки усиливают приток лимфы к позвоночнику в несколько раз, что позволяет забыть о развитии остеохондроза. Молодым людям, подверженным какими-то заболеваниям, не стоит ограждать себя от физических нагрузок. В случае если общие закаляющие занятия противопоказаны, на помощь явится оздоровительная физическая культура [11].

Важно отметить, что в повышении мотивации к занятиям физической культурой, как у школьников, так и у студентов важным является не только освоение знаний, умений и навыков на традиционных учебных занятиях, но и проведение других форм физического воспитания, например, спортивных праздников и мероприятий[10]. Такие формы дают возможность проявить свои сильные стороны и повышают эмоциональный фон.

Выводы. Таким образом, физическая культура оказывает огромное и разностороннее влияние на организм человека, в том числе и предполагает наставление на спортивный вектор студентов и школьников для всеобщего оздоровления нации.

Список литературы

1. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на развитие двигательных способностей у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, О. Б. Колесникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 175-178.

2. Иванова, К. В. Использование средств фитнеса на занятиях по физической культуре со студентами, страдающими гипертонией / К. В. Иванова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы V Международной научно-методической конференции, Казань, 29–30 ноября 2019 года / Под редакцией Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина. – Казань : Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2019. – С. 507-509.

3. Петрова, Т. Н. Выявление интереса студентов к занятиям воркаутом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20 мая 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 165-171.

4. Петрова, Т. Н. Историческая значимость физической культуры в системе воспитания молодежи / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 788-793.

5 Петрова, Т. Н. Разработка курса по дисциплине "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 730-732.

6. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической

конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.

7. Пьянзина, Н. Н. Йога как средство регуляции психоэмоционального состояния женщин / Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, С. А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 20 октября 2020 года. – Чебоксары : Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2021. – С. 65-71.

8. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.

9. Таланцева, В. К. Показатели силовых способностей у студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 826-831.

10. Тимофеева, В. В. Спортивные праздники как одна из форм работы по физическому воспитанию в школе / В. В. Тимофеева, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 85-89.

11. Шиленко, О. В. Средства фитнеса при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 260-264.

12. On the issue of continuity in the formation of universal competencies among school graduates and university students / T. N. Petrova, A. I. Orlov, V. K. Talantseva [et al.] // Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century (SPORT LIFE XXI) : The 2nd International Conference, Saint Petersburg, 06 апреля 2022 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2022. – P. 01012.

УДК 796 : 378

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ РОССИИ И ДРУГИХ СТРАН

Антипов И.Е., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN RUSSIA AND OTHER COUNTRIES

Antipov I.E., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье представлена сравнительная характеристика отношения к здоровому образу жизни студентов России и других стран.

Ключевые слова: студенты, отношение, здоровый образ жизни, Россия, другие страны.

Abstract. The article presents a comparative characteristic of the attitude towards a healthy lifestyle of students in Russia and other countries.

Key words: students, attitude, healthy lifestyle, Russia, other countries.

Актуальность. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной со здоровым образом жизни, поскольку здоровый образ жизни – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Целью работы: провести сравнительную характеристику отношения к здоровому образу жизни студентов России и студентов других стран.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, который основан на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

В России одним из главных направлений молодежной политики является формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [1-7]. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда. Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе [1-8], который характеризуется обострением финансовых противоречий в мире,

недостатками кадрового обеспечения учреждений здравоохранения, является крайне актуальной для государства и общества.

Отношение студентов к здоровому образу жизни в других странах кардинально отличается. В Америке и Европе в последние годы начался бум борьбы за здоровый образ жизни. Люди считают калории, следят за давлением и весом, занимаются спортом. Быть здоровым стало престижно и модно. К примеру, во многих странах объявлена настоящая война табаку. В Англии разработана большая социальная программа «Курение – убивает».

Америка уже давно пересела на диету и бросила курить. На пропаганду здоровья правительствами и НКО вброшены огромные деньги. И эти деньги сделали свое: американцы знают, что толстые и курящие – это бедняки. Состоявшийся человек строен, здоров и весел.

Выводы. Таким образом, не смотря на возросший интерес молодежи к ведению здорового образа жизни в нашей стране, Российская Федерация всё ещё не может похвастаться тем, что ответственное отношение к здоровью, соблюдение принципов и правил здорового образа жизни весьма популярны. В странах дальнего зарубежья здоровый образ жизни, действительно, не просто пустые слова. Уже со школьного возраста детям прививается любовь к спорту и активному образу жизни, а всё это – видимый результат популярности и уважения к людям, занимающимся спортом.

Список литературы

1. Абросимова, О. В. О соблюдении студенческой молодежью основ здорового образа жизни / О. В. Абросимова, В. К. Таланцева // Молодежь - науке - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 26–28 апреля 2017 года / Ответственный редактор К.Г. Томилин. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2017. – С. 625-627.
2. Отношение студентов вуза к формированию здорового образа жизни / Ю. В. Андрющенко, М. В. Урванцева, М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов. – Текст : электронный // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 6. – С. 51-55. – URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2409> (дата обращения: 14.02.2023).
3. Лукин, А. Н. Анализ мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / А. Н. Лукин, В. К. Таланцева // Молодежь - науке - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 26–28 апреля 2017 года / Ответственный редактор К.Г. Томилин. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2017. – С. 651-653.
4. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувацкий государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.
5. Поиск путей совершенствования процесса физического воспитания обучающихся в высшей школе / В. К. Таланцева, А. И. Орлов, Т. Н. Петрова, Н. Н.

Пьянзина // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 2. – С. 100-107. – DOI 10.14529/hsm220212.

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

7. Шиленко, О. В. Формирование здорового образа жизни у занимающихся аквафитнесом / О. В. Шиленко, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 595-597.

8. Altynova, N. V. Philosophical and psychological considerations when choosing educational development for students to adjust to studies / N. V. Altynova, A. Orlov, V. K. Talantseva // Bio web of conferences : First International Scientific-Practical Conference “Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports” (PES 2020), Naberezhnye Chelny, 24 сентября 2020 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2020. – P. 00027. – DOI 10.1051/bioconf/20202600027.

УДК 796

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЧУВАШСКОГО ГАУ К РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ

Антонова А.Н., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

ATTITUDE OF STUDENTS OF THE CHUVASH CHUVASH STATE AGRARIAN UNIVERSITY TO THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE

Antonova A.N., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. На основе опроса выявлено отношение студентов к развитию выносливости, а также к использованию упражнений в учебное и во внеучебное время. Выявлено, как и с какой целью применяются упражнения на выносливость. Дана субъективная оценка показателям выносливости студентов.

Ключевые слова: физическая культура, общая выносливость, студенты, субъективная оценка выносливости.

Abstract. On the basis of the survey, the attitude of students to the development of endurance, as well as to the use of exercises in school and out of

school time, was revealed. It was revealed how and for what purpose endurance exercises are used. A subjective assessment of the indicators of students' endurance is given.

Key words: physical culture, general endurance, students, subjective assessment of endurance.

Актуальность исследования. Одной из главных проблем современного общества является значительное снижение уровня физической подготовленности и общего состояния здоровья студентов [2, 3, 7]. Одними из причин резкого снижения двигательной активности являются значительная учебная нагрузка, автоматизация многих процессов и др. Условия ФГОС нового поколения, по которому аудиторские часы переведены в раздел внеаудиторных, также не способствуют повышению двигательной активности студентов [5]. Относительно малый объем часов, отведенных на дисциплины раздела «Физическая культура» ограничивает процесс изучения материала и не приводит к достаточному повышению уровня развития физических качеств. Положение усугубляется недостаточным уровнем знаний о влиянии физических упражнений на организм человека, из-за чего отсутствует должная мотивация к занятиям физическими упражнениями [4].

Снижение физической подготовленности неразрывно связано со снижением уровня развития выносливости. Недостаточное ее развитие ограничивает выполнение многих двигательных действий, нарушает нормальное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1, 5, 6, 8]. Устранить эти негативные явления помогают разносторонние занятия физической культурой и спортом, причем не только в процессе физического воспитания в учебном заведении, но и на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом [9, 10]. Как считают специалисты, приоритет должен отдаваться общей физической подготовке с целью оздоровления и общего укрепления организма с использованием значительного количества упражнений на развитие выносливости [5].

Выносливость является одним из значимых качеств, определяющих уровень работоспособности человека и его здоровья, поэтому в содержание учебных программ по физическому воспитанию студентов вуза включены упражнения, направленные на развитие общей выносливости [3].

Многие студенты имеют представление о выносливости, но насколько они готовы применять соответствующие упражнения, мы решили выяснить, проведя данное исследование.

Цель исследования: выявить отношение студентов Чувашского ГАУ к развитию выносливости.

Методы исследования: анализ научной литературы по теме исследования, опрос, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 113 студентов очного отделения 1-3 курсов Чувашского ГАУ. Им был предложен опросник, созданный посредством google-forms, в котором они выбирали один или несколько вариантов ответов. На основе полученных и обработанных данных мы выявили, насколько студенты понимают важность применения упражнений для развития общей выносливости, а также их субъективную оценку уровня развития данного физического качества.

Результаты исследования.

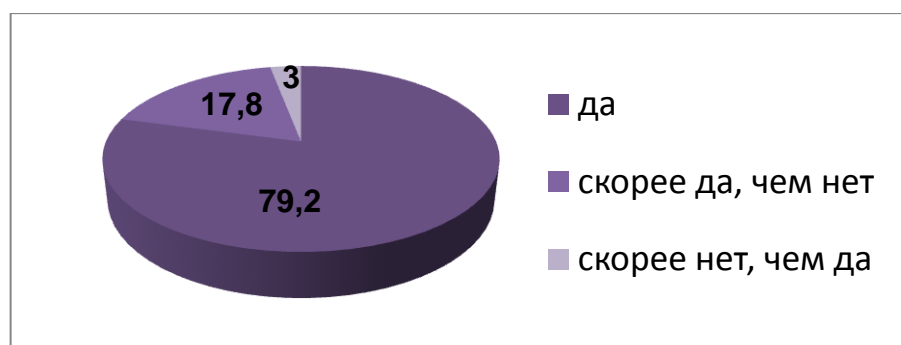


Рисунок - Ответы на вопрос «Считаете ли Вы выносливость важным физическим качеством, уровень развития которого определяет состояние здоровья человека», %

На рисунке указано, что выносливость считают важным физическим качеством 79,2 % респондентов. Тех, кто считает, что скорее нет, чем да, было лишь 3 %. Остальные 17,8 % респондентов ответили, что скорее да, чем нет. Отметим, что никто из респондентов не ответил на данный вопрос отрицательно.

На вопрос, как Вы оцениваете свой уровень выносливости, мы получили следующие ответы: хорошо развитую выносливость отметили у себя лишь 22,8 % респондентов, скорее хорошую, чем плохую – 53,5 %, скорее плохую, чем хорошую – 19,8%, плохая – 4 %.

На вопрос, выполняете ли Вы упражнения на развитие выносливости во внеучебное время, мы получили следующие ответы: 35 % респондентов, ответили, что не выполняют указанные упражнения, так как посещают учебные занятия в ВУЗе/секции по видам спорта; 57 % выполняют упражнения на выносливость; остальные 8 % затруднились ответить.

Из числа тех, кто выполняет упражнения на выносливость и затруднился ответить, 64% опрошенных выполняют данные упражнения очень редко, не чаще 1 раза в две недели; 21 % занимаются по мере необходимости не более 1 раза в неделю, и лишь 15 % выполняют данные упражнения регулярно 2-3 раза в неделю.

Также студентам был задан вопрос, каким образом Вы применяете упражнения на развитие выносливости?

- в виде пробежки на стадионе, в парке или спортзале – 32 %

- используя различные физические упражнения (катание на велосипеде, плавание, пробежки, катание на лыжах, игровые виды спорта) – 7 %;

- комплексная тренировка в спортзале, фитнес-клубе, тренажерном зале с использованием силовых упражнений – 17 %;

- пешие прогулки – 44 %.

Анализ результатов опроса показал, что основная цель применения упражнений на развитие выносливости – улучшить работоспособность организма. Так ответили 54% респондентов. Почувствовать прилив сил, взбодриться с помощью данных упражнений хотят 27 % студентов, а испытать эмоциональное удовлетворение от проделанной работы, получить эмоциональную разрядку – 16 %. Укрепить сердечно-сосудистую систему хотят 8 % респондентов, повысить стрессоустойчивость организма, укрепить иммунитет – 7%. Также 5% респондентов отметили, что хотят успешно сдать нормативы.

Опрос показал, что большинство респондентов (67%) считают, что им необходимо на данный момент улучшить свои показатели выносливости, 15 % – не считают это важным, аргументируя тем, что у них неплохо развита выносливость, остальные 18 % затруднились ответить.

В целом, субъективные данные опроса студентов отражают уровень развития их выносливости, выявленный при сдаче контрольных нормативов. В нашем случае применялся норматив «2 минуты», определяющий степень развития силовой выносливости. Он представляет собой непрерывное выполнение одного упражнения в течение двух минут: из И.п. – о.с. выполняется упор присев, далее толчком ног упор лежа, далее толчком ног упор присев, затем вернуться в И.п. Подсчитывается количество раз. Так 5 баллов за данный норматив получили 12 % студентов, 4 балла – 32 %, 3 балла – 36 %, 2 балла – 12 %, 1 балл – 8 %. Отметим, что количество раз на определенную оценку у студентов основной и специальной медицинской группы несколько отличается, ввиду некоторых ограничений у студентов специальной медицинской группы. Также дифференцировано количество раз между юношами и девушками.

Выводы. Подведя итог нашему исследованию, можно сделать следующие выводы. Большинство студентов осознает важность хорошо развитой выносливости и ее влияние на состояние здоровья. Большая часть опрошенных, помимо учебных занятий, применяет упражнения на выносливость во внеучебное время. Однако в основном данные упражнения применяются редко. Из тех, кто проводит тренировки на выносливость, основная масса осуществляет их в виде пеших прогулок, чуть меньшая часть – в виде пробежки на стадионе, в парке или спортзале.

основная цель применения упражнений на развитие выносливости – улучшить работоспособность организма. Основная цель применения

упражнений на развитие выносливости – улучшить работоспособность организма. Таким образом, субъективная оценка выносливости в целом совпала с оценкой, полученной при сдаче норматива на выносливость.

Список литературы

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

2. Иванова, К. В. Использование средств фитнеса на занятиях по физической культуре со студентами, страдающими гипертонией / К. В. Иванова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы V Международной научно-методической конференции, Казань, 29–30 ноября 2019 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань : Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2019. – С. 507-509.

3. Петрова, Т. Н. Разработка курса по дисциплине "физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научнообразовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 730-732.

4. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.

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

6. Сравнительная характеристика функциональных возможностей кардиореспираторной системы студентов-спортсменов / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Т. В. Пинчук // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 1. – С. 100-106. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-1-100-106.

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

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

9. Шиленко, О. В. К оценке влияния занятий атлетической гимнастикой на организм человека / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары,

15 ноября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 842-847.

10. Шиленко, О. В. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности : Электронное учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина ; Чувашский государственный аграрный университет. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – 86 с.

УДК 7.092

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И АКТУАЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Белова В.А., ст. преподаватель, Долгова А.А., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

HISTORY OF DEVELOPMENT AND RELEVANCE OF STUDENT SPORT IN RUSSIA

Belova V.A., senior lecturer, Dolgova A.A., student
Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные перспективы и возможности студенческой молодежи в спорте, а также история становления студенческого спорта.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическая культура, государственные программы, двигательная активность, физическая культура.

Abstract. This article discusses the main prospects and opportunities for student youth in sports, as well as the history of the formation of student sports.

Key words: sports, students, physical education, government programs, physical activity, physical culture.

Актуальность. Студенческий спорт – это неотъемлемая составляющая глобального спорта, которая успешно развивается в высших и средне - специальных учебных заведениях. Бытность и учеба, а также особенности возраста учащихся и неординарные возможности занятий физической культурой и спортом способствовали выделению этой составляющей как персональной, многогранной единицы общего спорта.

Поддержание здоровья молодого поколения – актуальная задача нашего времени, а занятия спортом могут поддержать его. Все эти занятия и стимулирование интереса к разным видам спорта проводятся для оздоровления молодого поколения в целом. Специфика разных видов спорта дает воздействие на различные факторы здоровья, такие как

телосложение, стабильная психика, полноценное гармоничное общее развитие молодого организма, самоутверждение [5].

Цель исследования: рассмотреть историю развития студенческого спорта, а также изучить влияние занятий спортом на студенческую молодежь.

Студенческий спорт в России имеет историю длинной практически в век. Его зарождение началось с начала 90-х в центральных ВУЗах России, когда страна, после распада СССР, вступила в период реформирования своей инфраструктуры, как молодого, независимого государства. Проводя свою исследовательскую работу по этой теме, я хочу рассказать о перспективах и преимуществах занятий спортом в регулярном режиме.

Через некоторое время пришла идея объединения спортивной студенческой молодежи в общую организацию. Так появился Российский Студенческий Спортивный Союз (РССС). На сегодняшний день он сотрудничает с государственными, общественными и спортивными организациями, с органами управления вузов, средних специальных учебных заведений, администрацией, кафедрами и руководителями подразделений физического воспитания, спортивными клубами учебных заведений, профсоюзными и другими организациями, укрепляет усилия заинтересованных учреждений и организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы с молодежью, студенческого спорта, гармонизации физического и духовного воспитания, укреплении здоровья студенческой молодежи в высших и средних специальных образовательных учреждениях и подготовке членов Союза для участия в спортивных соревнованиях различного уровня [1].

РССС объединяет спортивные клубы и физкультурные организации более чем 600 высших учебных организаций страны. С ним сотрудничают 15 студенческих лиг и федераций по видам спорта.

После распада СССР в декабре 1991 г. по инициативе спортивной общественности России был проведён внеочередной съезд профсоюзных спортивных организаций бывших республик СССР. Цель его была одна: поддержать и укрепить спортивные связи, сложившиеся между республиками за долгие десятилетия, сохранить накопившейся опыт профсоюзной спортивной работы.

Съезд избрал Международную конфедерацию спортивных организаций (МКСО) – «Профспорт» и Конфедерацию спортивных организаций России (КСОР), куда вошли 11 государственных отраслевых организаций и ряд отраслевых физкультурно-спортивных объединений. За пять лет существования МКСО и КСОР значительно окрепли. В 1992 г. МКСО объединяла 13 спортивных организаций из бывших союзных республик СССР.

Россия входит в состав МКСО своими отраслевыми спортивными организациями «Локомотив», «Атомспорт», «Урожай», Студенческий спортивный союз, «Наука», «Спартак», «Россия» и др.

Значительное место в спортивном движении Российской Федерации занимает физкультурно-спортивное общество профсоюзов «Россия». В его Уставе была сформулирована главная цель: «Оздоровление россиян средствами физической культуры и спорта» [6].

Экономические трудности не мешают обществу регулярно проводить среди занимающихся спартакиады российских чиновников, отраслевые турниры связистов, металлургов, автомобилистов, фестивали по национальным видам спорта.

МКСО и КСОР осуществляют свою деятельность в тесном контакте с крупнейшими в стране ведомственными спортивными организациями: ЦСКА, «Динамо», «Юность России» (бывшее ДСО «Трудовые резервы»), РОСТО (Российская оборонно-техническая организация) – правопреемник ДОСААФ.

В октябре 1993 года по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России был создан Российский студенческий спортивный союз (РССУ), который продолжил работу упраздненного союза добровольного спортивного общества «Буревестник» [2].

В июне 2013 г. при поддержке Президента РФ В.В. Путина была создана Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК). Основная цель организации - развитие массового студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни среди молодежи, оказание практической помощи в создании студенческих спортивных клубов и их работе. В настоящее время с помощью АССК в России действует более 200 клубов.

Особые «обстоятельства» студенческой молодежи позволяют выделить некоторые организационные моменты, такие как:

- возможность и общедоступность занятий спортом в обязательном порядке по предмету «физическая культура».

- возможность занятий спортом в свободное от учебы время в залах и площадках учебного заведения.

Такая постановка позволяет студенту познакомиться со спортом поближе, а затем выбрать понравившийся вид спорта и развиваться в нем. Наилучшим стимулом для эффективного развития являются, конечно же, соревнования. Сначала они организуются между студентами учебного заведения, затем – на городском уровне, далее уже на региональном и международном [3].

К сожалению, не у каждого ВУЗа или техникума есть возможность для большого разнообразия секций по видам спорта. Однако практика показывает, что исходя из особенностей учебного заведения и погодных

условий региона, в котором оно находится, студенты не испытывают недостатка в выборе занятий спортом по своему вкусу.

Занятия спортом можно воспринимать как активный отдых или профессиональную деятельность. Возможность менять выбранный вид спорта раз в год, а в некоторых образовательных учреждениях и чаще, побуждает интерес у студента. Такое стимулирование при ежедневных однообразных учебных нагрузках не только разнообразит времяпрепровождение, но и укрепляет физическое и психоэмоциональное здоровье [4]

Для популяризации спорта среди студенческой молодежи были проведены следующие мероприятия:

- Минспорттуризма России включило всероссийские и международные спортивные соревнования среди студентов в единый календарный план проведения спортивных мероприятий.

- Спортсменам, показавшим отличные результаты во Всероссийских и Международных студенческих соревнованиях, будут присуждаться спортивные разряды и звания.

- Разработана концепция организации информационного обеспечения студенческого спорта. Таким образом, можно сделать вывод, что студенческий спорт имеет большое социальное значение. В настоящее время есть проблемы, мешающие развитию студенческого спорта, но проводимые в стране мероприятия показывают важность этой проблемы и настрой на ее решение.

- В нашем Кубанском Государственном Аграрном университете регулярно проводятся различные спартакиады, универсиады в которых студенты охотно принимают участие. Также обучающиеся Кубанского ГАУ активно участвуют в разнообразных спортивных соревнованиях за пределами ВУЗа.

Развитие студенческого спорта в России происходит благодаря общероссийским общественным учреждениям Российской Федерации студенческого спорта (РССУ) и Ассоциации российских студенческих спортивных клубов (АССК), а также с деятельностью многих студентов. При желании у студента заниматься любимым видом спорта «в серьез» после тренировок и отличных показателей он начинает участвовать в соревнованиях, достигая определенных вершин. РССУ поддерживает спортивные связи, являясь членом Международной федерации университетского спорта, что является огромным стимулом и раскрывает новые горизонты для наших спортивных студентов [7].

Вывод. Анализируя данную информацию, можно сделать вывод, что спорт благотворно влияет на многие аспекты жизни студентов - их физическое здоровье, продуктивность обучения, досуг и многое другое. Соответственно – в наше время стимулирование интереса студенческой молодежи к спорту актуально и максимально полезно. Таким образом,

студенту, помимо получения профессии предоставляется возможность не только саморазвития в плане поддержания здоровья тела и разума, но и перспективы становления себя, как профессионального и титулованного спортсмена. Все зависит лишь от выбора студента и его стремлений.

Список литературы

1. Вяльцева Е. Д. Основы менеджмента и теории физической культуры: учебное пособие / Е. Д. Вяльцева, А. В. Ежова. – Воронеж : Ритм, 2017. – 72 с.
2. Изаак С. И., Шивринская С. Е. Развитие студенческого спорта в России // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 5-3. – С. 535-539;
3. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалева, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Леогафта, – 2021. – №(194). – С. 165-169.
4. Кузнецова, З. В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / З. В. Кузнецова, Н. В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С.297-301.
5. Кузнецова, З. В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе З. В. Кузнецова, И. В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 328-329
6. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев. – СПб. : Питер, 2015. – 156 с.
7. Физическая культура и спорт в современной России / Е. Ширяева, Л. Н. Слепова, Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 193-194

УДК 796.01

ПОСТ В КУЛЬТУРЕ ДРЕВНИХ СЛАВЯН

Борейша Д.С., студент, Дикан Е.В., студент, Скворода А.В., студент
*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь*

FASTING IN THE CULTURE OF THE ANCIENT SLAVS

Boreisha D.S., student, Dikan E.V., student, Skvoroda A.V., student
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. В статье рассмотрено основное назначение поста как аскетической практики, а также его эффекты, оказываемые на здоровье человека.

Ключевые слова: пост, ритуал, древние славяне.

Abstract. The article discusses the main purpose of fasting as an ascetic practice, as well as its effects on human health.

Key words: fasting, ritual, ancient slavs.

Актуальность. Ритуал поста имеет большое значение для многих культур и религий. В настоящее время пост представляет собой духовно-аскетическую практику, связанную с временным воздержанием приёма всех либо лишь определенных видов пищи, а также воздержанием от развлечений, общения с людьми и т.д. Ритуал поста присутствует и соблюдается представителями большинства религий, а также нарастает популярность практик так называемого «лечебного голодания», распространяемых не только представителями медицинской сферы, но и представителями спортивной сферы (фитнес-коучи, спортивные блогеры). Большинство людей считает, что данный процесс воздержания от пищи является исключительно религиозной практикой, связанной с «очищением и обновлением человеческой души» [3], «наилучшее время и средство для подготовки к таинству причащения» [3]. Необходимо отметить, что пост как явление имеет гораздо более глубокие корни, которыми он уходит в древнеславянскую культуру. В ходе исследования и анализа немногих из существующих источников были выявлены основные закономерности и причины поста как ритуала в древнеславянских традициях, которые сопряжены не столько с духовными практиками, сколько напрямую связаны с физиологическими и биологическими процессами в организме человека. В этой связи, познание практик древних славян, связанных с использованием поста и их сравнение с существующими современными практиками использования поста даст основание для анализа существующего ритуала и поиска путей его использования с целью оздоровления организма.

Цель исследования: изучить возможности использования поста с целью оздоровления организма человека.

Задачи исследования:

- 1) установить посты, которые существовали у древних славян;
- 2) определить основные закономерности и причины поста как ритуала в древнеславянских традициях.

Результаты исследования.

Установлено, что само слово «ПОСТ» является древнеславянской аббревиатурой, расшифровка которой отражает всю суть данного ритуала: п – полное, о – очищение, с – собственных, т – телец [1].

В древнеславянской культуре исконно существовало 5 постов [1]:

1. Святый пост (14.10 – 23.10).
2. Дажьбожий пост (13.12 – 30.12).
3. Чистый пост (13.02 – 03.03).
4. Великий пост (25.03 – 07.04).
5. Светлый пост (25.06 – 12.07).

Существовал также однодневный пост на каждый седьмой день недели, при этом необходимо учесть, что в древнеславянской культуре недели были не семидневными, а девятидневными [1].

Данный выбор временных рамок для аскетических практик был выбран древними славянами не случайно. Языческая культура славян была напрямую связана с Природой, и посты в данном перечислении сочетаются с климатическими сезонами. В перечисленные периоды у древних славян происходил переход с одного типа пищи на другой. Пост же, в свою очередь, выступал своего рода подготовкой внутренних систем организма человека к новому виду пищи (чтобы не было чрезмерного окисления организма, и чтобы очистить организм) [1].

Если рассматривать каждый из перечисленных постов в отдельности, то установлено следующее [1].

Первый пост (соблюдаемый в промежуток от 14 октября и до 23 октября) совмещался в быту славян с периодом сбора урожая и завершением приготовления заготовок на зиму. Организм в данном случае необходимо было подготовить к переходу на раннеконсервированную пищу, что требовало от человека прекращения употребления продуктов с высоким содержанием белков и жиров (яиц, молока, масла, мяса) и острых продуктов [2].

Дажьбожий пост, длящийся 18 дней (или 2 древнеславянские недели) декабря, связывается с холодным сезоном, когда раннеконсервированная пища подходит к концу наравне со многими свежими овощами и фруктами и заменяется на полностью консервированные продукты питания. И тут вновь для более мягкого перехода на новый тип пищи, славяне воздерживались от мясных и жирных молочных продуктов, дабы уменьшить нагрузку на органы желудочно-кишечного тракта и печень, а также хлеба, который усиливал процессы брожения в организме. Для улучшения работы органов желудочно-кишечного тракта в пищу вводилась кислая капуста и гречневая каша. Для снижения уровня кислотности желудка в больших количествах употреблялась растительная пища (запасенные свежие овощи и ягоды, бобовые), вода и травяные чаи, и соки [2].

Чистый пост (с 13 февраля по 3 марта) подготавливал организм к обратному процессу, т.е. к переходу с полностью консервированной пищи на растительную. В связи с этим люди ограничивали мясные и жирные продукты питания, масла (растительного и животного происхождения), вводился хлеб, чай с травами, каши, приготовленные на пару, а под конец

поста можно было понемногу употреблять растительные продукты, как правило, овощи и зелень [2].

Самый главный пост славянской культуры – Великий пост – приходится на конец марта – начало апреля. Основной его целью выступает пробуждения организма человека после зимы, что вводит похожие ограничения на рацион питания: исключение жирных сортов мяса и рыбы, растительных и животных масел, жирных молочных продуктов. А также особенностью данного поста является введение большого количества орехов, которые способствуют выведению токсинов из кишечника.

Последний пост, приходящийся на конец июня и первую половину июля связан с днями Летнего Солнцестояния и переводит людей на приём исключительно растительной пищи, употребляемой утром и вечером.

Однодневные посты, приходящиеся на 7 день каждой 9-дневной недели, дали начало так называемым «разгрузочным» дням, так как в этот день люди воздерживаются от употребления любого вида пищи. Подобного рода дни также оказывают положительный эффект на органы ЖКТ, уменьшая их нагрузку, а также способствуя мобилизации лишней жидкости и гликогена из внутренних «хранилищ» организма.

Выводы. Таким образом, практика постов в древнеславянской культуре носила не только лишь религиозный, духовный характер, а была во многом обусловлена рядом физиологических факторов, связанных с подготовкой организма человека к смене сезонов и, соответственно, переходом на новый вид пищи. Результаты исследований требуют анализа специалистов, так как в жизни современного человека режим питания изменился, но основные закономерности оздоровления на основе поста представляют для человека несомненный интерес.

Список литературы

1. Пост в христианстве [Электронный ресурс]. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Пост_\(религия\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Пост_(религия)) (дата обращения: 09.11.2022)
2. ПОСТЬ в славянской традиции [Электронный ресурс]. – URL: <https://xn--e1adcaacuhnujm.xn--p1ai/post-po-slavvyanski.html?ysclid=1a9c2t31gx220843037> (дата обращения: 10.11.2022)
3. Что такое пост (в религии) [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.genon.ru/GetAnswer.aspx?qid=4170d06e-2072-49f1-a298-102bdd38dc93&ysclid=1a9bce3noa687963185> (дата обращения: 09.11.2022)

УДК 796.2

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДАРТСОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Бочкарева А. С., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

IMPACT OF DARTS ON THE HUMAN BODY

Bochkareva A.S., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье приведен анализ научно-методической литературы по влиянию игры в дартс на организм человека. Отмечено, что данная игра широко распространена, способствует профилактике близорукости, повышает уровень координации, концентрации, улучшает внимание. Является прекрасным средством профилактики гиподинамии, особенно среди студентов, имеющих данное заболевание.

Ключевые слова: дартс, прицеливание, концентрация, миопия.

Abstract. The article provides an analysis of the scientific and methodological literature on the impact of playing darts on the human body. It is noted that this game is widespread, contributes to the prevention of myopia, increases the level of coordination, concentration, improves attention. It is an excellent means of preventing hypodynamia, especially among students with diseases.

Key words: darts, aiming, concentration, myopia.

Актуальность исследования. На сегодняшний день большинство студентов имеет различные заболевания [2, 3, 7, 8, 9]. Это связано, прежде всего, с недостаточным уровнем физической активности в течение дня. Причиной этого могут быть как медицинские ограничения, так и банальное нежелание заниматься физической культурой. У студентов, по отдельным исследованиям врачей, уровень подвижности студентов в целом на 20-30% ниже нормы. Сегодня все больше студентов относятся к специальной медицинской группе или к группе лечебной физической культуры (ЛФК), которые несколько ограничивают физическую активность [7]. Занятия дартсом помогают не только повысить двигательную активность, но и оказать положительное влияние на организм в целом [4, 5].

Цель исследования: на основе анализа литературных источников выявить влияние занятий дартсом на организм человека.

Дартс – спортивная игра, цель которой заключается в метании дротиков в мишень. В зависимости от того, в какой сектор (зону) попадают дротики игрока, начисляется то или иное количество очков. Дартс является одним из немногих видов спорта, где нет ограничений по здоровью и играть может человек, даже имея какое-то серьезное заболевание [1, 6]. Однако важно не перегружать организм даже при таких простых условиях. В целом игра в дартс безопасна и практически не имеет противопоказаний. Эта игра имеет невысокую интенсивность и основана на прицеливании [6].

Дартс популярен как среди детей, так и среди взрослых. Игра может быть, как любительским хобби, так и занятием на серьезном спортивном уровне. У этой игры нет возрастных, половых, расовых и других ограничений. В этом заключается его огромный плюс, так как пара успешных тренировок помогут легко освоить правила игры и добиться высоких результатов в данном виде спорта. Также для дартса может подойти любое помещение, где можно повесить мишень и достаточное расстояние от линии броска до мишени. Заниматься игрой в дартс можно даже на улице, что только повышает полезность из-за времяпрепровождения на свежем воздухе. Важен лишь факт отсутствия сильного ветра, так как это будет мешать траектории полета дротиков и усложнит игру.

Дартс хорош не только тем, что для игры нужно минимум условий и усилий, но также и тем, что положительно сказывается на многих аспектах организма человека.

Дартс оказывает положительное влияние на стабилизацию работы дыхательной системы. Безоговорочно это идет только на пользу, так как во время игры активно работают различные мышцы в организме. Также игра помогает развитию координации движений. Сложно попадать всегда в центр или другое место в мишени, в зависимости от правил игры. Для попадания в цель нужно правильно прислушиваться к своим физическим ощущениям. Нельзя не уточнить, что во время игры идет развитие общей моторики - активные движения руками, туловищем, головой и ногами. Основная нагрузка происходит на бицепсы и плечевой пояс. Однако хоть и происходит физическая нагрузка, то усталость наступает не быстро. Профессиональные игроки говорят о том, что усталость наступает после 2-3 часов после тренировки [1, 6].

Немаловажен факт того, что продолжительные игры в дартс являются профилактикой близорукости. Во время игры глаз постоянно меняет свой фокус с ближних предметов на дальние и наоборот. Именно это является прекрасной тренировкой для глазных мышц. Также важен цвет мишени, который выполнен в нейтральных цветах, что оказывает успокаивающий эффект на зрительные органы. Исходя из этого, можно сделать вывод, что многократное повторений упражнений игры в дартс, действительно является профилактикой миопии и гиперметропии. Однако важно сказать, что оно не вылечит и не улучшит зрение, а лишь будет хорошей тренировкой и может помочь в остановке развития этого заболевания [6].

В этом и есть универсальность игры в дартс. В него можно играть как одному, так и в небольшой компании, так и группами. Дартс включает в себя несколько разновидностей игр. Однако большинство из них рассчитаны на соревнованиями один на один, либо между группами или компаниями.

Если говорить о рисках для здоровья, то в данном виде спорта они минимальны. При неаккуратном обращении с дробиками можно нанести себе раны, так как и наконечники могут быть острыми. Также при неправильном броске возможен вывих локтевого сустава. Однако всего этого можно избежать, если использовать технику безопасности.

Выводы. Итак, на основе данной работы можно сделать вывод, что дартс положительно влияет на организм человека. Он помогает развивать общую моторику и координацию движений, способствует стабилизации дыхательной системы, а также повышает концентрацию, внимание и общий уровень подвижности. Продолжительная игра в дартс может являться средством профилактики при развитии близорукости и гиперметропии. Дартс помогает развивать мышление, так как во время игры приходится выполнять базовые математические вычисления в уме, и социализироваться, так как эта игра универсальна и может быть как одиночной так и командной.

Список литературы

1. Аверина, Л. Ю. Спортивная игра дартс как средство интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательную среду вуза / Л. Ю. Аверина, О. А. Ногаец, Л. В. Жигайлова // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 9-7. – С. 131-134.

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

3. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1020-1023.

4. Петрова, Т. Н. Разработка курса по дисциплине "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 730-732.

5. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.

6. Пичугин, Л. М. Влияние игры в дартс на улучшение зрения студентов занимающихся этим видом спорта / Л. М. Пичугин, В. И. Дубатовкин // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие" :

сборник избранных статей, Санкт-Петербург, 24–28 февраля 2022 года. – Санкт-Петербург : Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2022. – С. 103-106. – DOI 10.37539/ФЕВ301.2022.84.97.002.

7. Пьянзина, Н. Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань : ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", 2021. – С. 256-259.

8. Таланцева, В. К. К вопросу совершенствования процесса физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, В. И. Кожанов // Природообустройство и строительство: наука, образование, практика : материалы международной научно-практической конференции, посвященной памяти доктора технических наук, профессора, Заслуженного мелиоратора РФ И.С. Алексейко, Благовещенск, 08 ноября 2017 года / Ответственный редактор М.В. Маканникова. – Благовещенск : Дальневосточный государственный аграрный университет, 2017. – С. 153-159.

9. Таланцева, В. К. Показатели физических способностей у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 573-574.

10. Шиленко, О. В. Возможности применения специальных упражнений и средств фитнеса в профилактике заболеваний дыхательной системы у студентов / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 311-312.

УДК 614.2

О РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Бочкарева А.С., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

ON THE PREVALENCE OF BAD HABITS AMONG STUDENTS

Bochkareva A.S., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье представлены данные о распространенности среди студентов Чувашского ГАУ вредных привычек. Опрос показал, что табакокурение является наименее распространенной привычкой из группы опрошенных. Алкоголь употребляется студентами, но нечасто. Сами студенты понимают негативные последствия вредных привычек на организм и планируют вовсе от них отказаться.

Ключевые слова: вредные привычки, здоровый образ жизни, употребление алкоголя, табакокурение.

Abstract. The article presents data on the prevalence of bad habits among students of the Chuvash State University. The survey showed that smoking is the least common habit of the group of respondents. Alcohol is consumed by students, but infrequently. The students themselves understand the negative effects of bad habits on the body and plan to abandon them altogether.

Key words: bad habits, healthy lifestyle, alcohol consumption, tobacco smoking.

В современном обществе все чаще становится популярным ошибочное мнение, что наличие вредных привычек не сказывается на здоровье, если параллельно человек ведет активный образ жизни, а иногда и то, что занятия компенсируют полученный вред от этих действий [1, 2, 4, 6]. Спорт и физическая деятельность безоговорочно важны для поддержания здорового духа, но при совмещении с такими пагубными привычками, как употребление алкоголя, табакокурение и употребление наркотиков, эффект от активной физической жизни может кардинально измениться [3, 9]. По утверждениям врачей, в некоторых ситуациях занятия физической культурой и спортом могут стать положительным ключом при борьбе с этими нездоровыми привычками [1, 2, 5, 10].

Данная тема актуальна, так как среди молодежи, к сожалению, особо распространено ведение нездорового образа жизни, даже если человек активно занимается физической культурой и спортом [7]. Важно заниматься профилактикой вредных привычек еще при обучении в школе [5, 8].

Целью работы является выявление распространенности вредных привычек среди студентов Чувашского ГАУ. В опросе участвовали студенты 1 курса в количестве 35 человек (18 девушек и 17 юношей). Опрос проведен посредством Google формы.

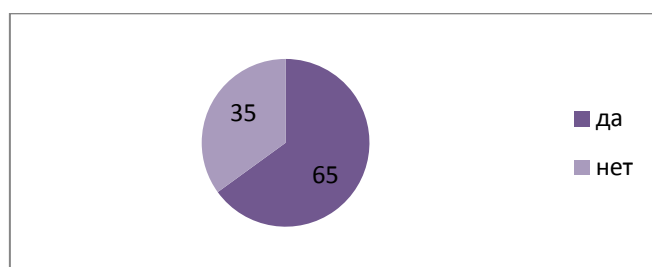


Рисунок 1 - Наличие вредных привычек, %

На вопрос о наличии вредных привычек (рис. 1) положительно ответили 65% (23 человека), отрицательно – 35% (12 человек). Среди положительно ответивших в основном оказались юноши, среди отрицательно ответивших – чаще были девушки.

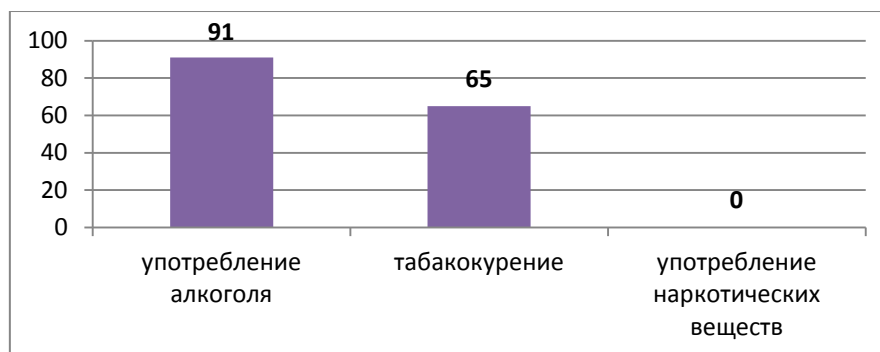


Рисунок 2 - Распространенность вредных привычек, %

Среди тех, у кого имеются вредные привычки, большинство респондентов (91%) ответили, что употребляют алкоголь. Табакокурение отмечено у 65%, причем в основном у юношей. Немаловажно, что никто не ответил, что употребляет наркотические вещества. Таким образом, ряд студентов имеет обе пагубные привычки, и это по большей части юноши.

На рис. 3 представлены ответы об употреблении алкоголя. По данным ответам можно сделать вывод, что наиболее популярен слабый алкоголь, который в целом употребляется редко. Так ответили 14 человек (67%). Часто слабый и крепкий алкоголь никем не употребляется, но крепкий алкоголь употребляется редко тремя респондентами (14%).

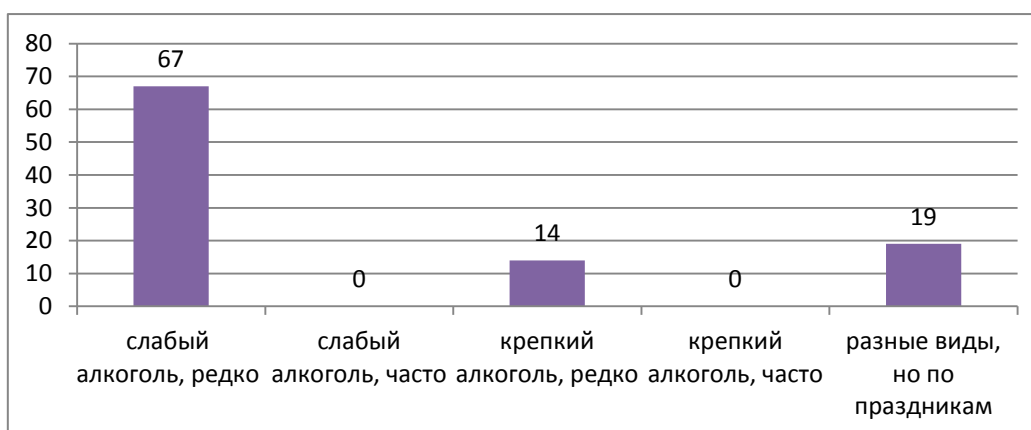


Рисунок 3 - Частота употребления алкоголя, %

По праздничным дням употребляют как крепкий, так и слабый алкоголь 4 человека (19%).

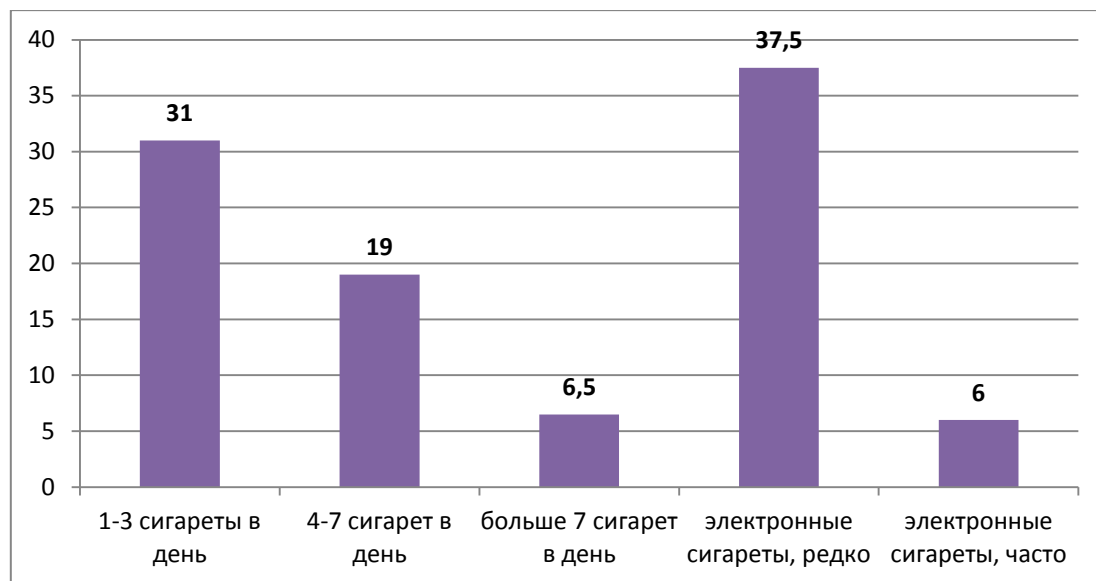


Рисунок 4 - Частота табакокурения, %

На рис. 4 представлены ответы о табакокурении. Так, большинство респондентов курят электронные сигареты, но редко (37,5%), курят их часто – 6%. От 1 до 3 сигарет курят 31%, от 4 до 7 – 19%, больше 7 сигарет в день курят 6%.

Выводы. Наличие вредных привычек среди студентов, к сожалению, имеет место быть. Употребление алкоголя в целом нечасто. Курение является наименее распространенной привычкой из группы опрошенных. Сами студенты понимают негативные последствия вредных привычек на организм и планируют вовсе от них отказаться.

Список литературы

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

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

3. Петрова, Т. Н. Историческая значимость физической культуры в системе воспитания молодежи / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 788-793.

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

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

5. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.

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

7. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.

8. Тимофеева, В. В. Спортивные праздники как одна из форм работы по физическому воспитанию в школе / В. В. Тимофеева, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 85-89.

9. Шиленко, О. В. Организация физического воспитания на психолого-педагогическом факультете в условиях реализации ФГОС нового поколения / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Профессионально-творческая деятельность педагога : сборник научных статей, Чебоксары, 06 марта 2018 года / Отв. ред. В.И. Бычков. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2018. – С. 279-283.

10. Шиленко, О. В. Формирование здорового образа жизни у занимающихся аквафитнесом / О. В. Шиленко, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 595-597.

УДК 796.06

О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Букач К.Ю., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина, г. Краснодар, Россия*

ON INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Bukach K.Yu., student

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье обосновывается значение физической культуры как обязательного раздела в гуманитарном компоненте образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил. Предлагаются мероприятия, позволяющие повысить эффективность организации образовательного процесса вузов по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: спортивная подготовка, здоровье, спорт, эффективность, физкультура, образовательный процесс.

Abstract. The article substantiates the importance of physical culture as a mandatory section in the humanitarian component of education, the significance of which is manifested through the harmonization of spiritual and physical forces. Measures are proposed to improve the efficiency of the organization of the educational process of universities in the discipline "Physical culture".

Key words: sports training, health, sports, efficiency, physical culture, educational process.

Актуальность. В наши дни система физической культуры обучающихся вузов нуждается в улучшении, осмыслении её составляющих, изменения ценностей, направленности, средств и методов, технологий преподавания, задач, форм, способных гарантировать совершенствование физической подготовки, формирование любви к своему телу и здоровью и заботы о них. К тому же с каждым годом развивается проблема снижения двигательной активности населения и, в частности, молодого поколения, что приводит к снижению их уровня здоровья [4].

Цель исследования. Рассмотреть структуру работы вузов по дисциплине «Физическая культура», определить её слабые места и найти способы их улучшения.

О необходимости физического воспитания человека, о роли двигательной активности, её огромном значении для развития человека, не только физического, но и умственного и эмоционального есть большое количество информации. Источники, написанные на древнерусском языке, и другие источники свидетельствуют о том, что корни физической культуры уходят в далекое прошлое. Наши древние предки использовали упражнения, такие как бег, прыжки, катание на лыжах, плавание, различные виды борьбы, кулачные бои, стрельбу из лука, верховую езду в быту и воинской жизни. Еще К.Д. Ушинский писал, что человек должен

быть физически, нравственно и умственно совершенным, а также гармонично развитым. Очень часто необходимы естественные по своему вкладу и физическому воспитанию ценности. Их описывала Ильина Т.А.: для проявления нравственных явлений - волевые действия, для проявления нравственного сопротивления и сопротивления - физическая сила [2].

Чешский педагог-гуманист, Коменский Я.А., считал физическое воспитание важнейшей частью семейного воспитания и педагогического процесса в школе. Харламов И.Ф. считал, что физически здоровый человек может лучше выполнять продуктивную работу, справляться с тяжелыми задачами и меньше утомляться [3, С. 238]. Также много написано о необходимости физического воспитания детей с раннего возраста. Но и сегодня проблема недостаточного физического воспитания детей, молодежи и студентов остается весьма актуальной.

Напомним лишь несколько фактов, подтверждающих это. 40% школьников в возрасте 10-15 лет страдают от искривления позвоночника. Также к важным проблемам современного общества можно отнести нарушение зрения. Кроме того, медики подчёркивают, что на функциональные свойства зрительного аппарата – наших глаз, в первую очередь влияет малоподвижность современного человека и постоянный контакт с экранами гаджетов. Неправильное питание означает не только нарушение физического развития человека, но и развитие таких тяжелых заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, язвы и гастриты, сердечно-сосудистые заболевания, болезни почек др. Причины вышеназванных заболеваний также известны и достаточно изучены; длительное сидение за компьютером и телевизором, недостаточная активность и социальные контакты у детей. Они все чаще заменяются виртуальными, что сильно влияет на полноценное развитие. Великобританское исследование образа жизни почти 500 детей показало, что девочки в возрасте от 8 до 10 лет играют в подвижные игры или не бегают более 17 минут в день. В нашей стране, к сожалению, ситуация не менее серьёзная.

Изучение дисциплины «Физическая культура» имеет большое значение для физического развития современной молодежи [1]. Однако зачастую это делается без адекватного курса обучения (теоретического) и проведения методических и практических занятий, что приводит к преимуществу в методике преподавания дисциплины условно-педагогической подготовки студентов в ущерб теоретико-методическим курсам. Многие вузы не имеют необходимой учебно-материальной базы и современного оборудования, не оснащены спортивным инвентарем, тренажерами, обеспечивающим качество учебной и внеучебной деятельности, в связи с чем вынуждены ориентироваться только на общефизическую культуру. Количество обучаемых студентов часто превышает 15 человек на одного преподавателя, что делает невозможным индивидуализацию занятий.

Для повышения эффективности занятий физической культурой студентов, на наш взгляд, необходимо:

- совершить переход от целевого обучения к индивидуальному (по возможности). Таким образом, возникает необходимость широкого использования основных методов и приемов, применяемых в обучении студентов, с целью развития у них творческой самостоятельности и умения организовывать свою деятельность [4];

- создание соответствующих стандартов тестирования и контроля, чтобы при их реализации все аспекты приобретения соответствующих умений и профессиональных навыков в полной мере отражались у обучающихся;

- прохождение теоретической и методической частей учебной программы по физическому воспитанию с использованием новых информационных технологий (например, самостоятельное изучение теоретической части программы студентами во внеучебное время с использованием компьютерных учебников);

- расширение теоретической части программы по теме «Основы здорового образа жизни». Физическая культура в обеспечении здоровья.

Особое внимание следует обратить на значение физической культуры для профилактики наркомании, алкоголизма, курения;

- внедрение оценочных процедур и балльной модели оценивания учебных и научных проектов студентов в рамках физической культуры. Это повысит востребованность обучения, положительно скажется на эффективности профессионального образования будущих специалистов;

- создание оперативных моделей условий физической культуры в профессиональной деятельности, что позволяет будущему специалисту принимать самостоятельные решения, работать в сложных условиях;

- создание физического воспитания в вузах не только с активным использованием основных курсов (обязательных), но и средних курсов (неполных), чтобы многие студенты могли формировать самостоятельные программы физической подготовки;

- создание и участие в международных спортивных соревнованиях (виды спорта с разным уровнем прогресса), адаптированные к способностям и возможностям каждого ученика;

- внедрение элементов спортивной культуры (как способ привлечения физической культуры) в культуру физического воспитания. Речь идет о переносе новых технологий в спорте в практику физического воспитания студентов;

- создание тренингов (здоровых, оздоровительных, личностных, изменяющих), включающих в себя методы упражнений или занятий, регулирующих негативные стороны тела участников, фактическую массу и силу тела;

- использование различных компьютеров с ориентацией на модели движений для развития у учащихся представлений об упражнениях, идеях и личных действиях.

Вывод. Таким образом, в процессе прохождения курса «Физической культуры» в вузе должны быть соблюдены нижеперечисленные ориентиры: значительное увеличение физической и спортивной культуры студентов; объяснить обучающимся важность здоровья жизни человека, средства, принципы и методы здорового образа жизни; качественное улучшение показателей физической подготовки студентов к общественной и профессиональной деятельности.

Список литературы

1. <http://sincom.ru/content/reforma/index1.htm>
2. Белолипецкая, А. В. Применение инновационных методов в обучении студентов экономических специальностей / А. В. Белолипецкая – Текст : электронный // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск № 9. – ART 75146. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75146.htm>.-Гос.рег. Эл.Но ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.
3. Ильина, Т. А. Педагогика: Курс лекций / Т. А. Ильина. . – Москва : Просвещение, 1984. – 496 с.
4. Кузнецова, З. В. Анализ двигательной активности студентов аграрного вуза / З.В. Кузнецова . – 2022 – 365 с.
5. Харламов И.Ф. Педагогика. – Москва : Гардарики, 1999. – 520 с.

УДК 796.011.1

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Бясов Г.А., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE STUDENT'S LIFE

Byasov G.A., student

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье анализируется влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов, просматриваются основные вопросы о роли физкультуры в жизни человека, приводятся выводы по рассмотренной теме.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, правильное питание, студенты, физическое воспитание, физическая активность.

Abstract. The article analyzes the influence of physical culture and sports on the life of students, examines the main questions about the role of physical education in human life, provides conclusions on the topic considered.

Key words: physical culture, sports, proper nutrition, students, physical education, physical activity.

Спорт играет важнейшую роль в жизни студентов. Обучающиеся проводят немало времени в аудиториях, находясь в сидячем положении. Тем самым происходит деградация мышечной системы, поэтому студенту следует посещать занятия физической культуры. Посещая занятия, происходит не только развитие физических способностей, но и коммуникационных. Проводя время в спортивных залах или специальных отведенных местах для занятия спортом, студент проводит время со своими сверстниками, общаясь с ними и преподавателями он улучшает свои социальные навыки. Именно поэтому спорт имеет колоссальное значение для человека, поскольку способствует развитию не только физических способностей, но и коммуникативных.

Цель исследования: рассмотреть значение физической культуры и спорта в жизни студента.

Физическая культура также играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Каждый выбирает для себя сам, как поддерживать свое здоровье: аэробика, гимнастика, многие виды спорта, прогулки по утрам, плавание, бег, зарядка, прогулки на свежем воздухе. Люди сами решают, какой физической активностью им заниматься, или делают это с помощью профессионала. На эффективность выполняемых упражнений и прилагаемых усилий могут влиять такие внешние факторы, как режим сна, режим работы и отдыха, перерывы в работе (учебе), рациональное использование времени, освещение в аудиториях колледжа и так далее. На это влияет множество факторов. Мебель, высота стула, звукоизоляция и многие другие, но самый главный – это правильное питание. И наоборот, если употребляется еда, содержащая элементы, которые мешают движению крови в организме, вызывают ожирение, способствуют закупорке пор, сальных желез, угревой сыпи, угрей, появлению прыщей, повышению гемоглобина, снижению давления, желаемого результата достичь будет трудно, будут развиваться желудочно-кишечные заболевания и другие неблагоприятные последствия.

В студенческие годы человек начинает самостоятельно составлять свой рацион питания. Диетические продукты должны содержать полезные вещества: белки, жиры, углеводы. К ним относятся овощи, фрукты, мясо, рыба – продукты животного и растительного происхождения. Питание должно быть сбалансировано по уровню и степени нагрузки. В случае если физическая активность минимальная и студент прибегает к сидячему образу жизни, стоит задуматься о том, что данный факт сможет негативно

отразиться на его здоровье, а именно, спровоцировать возникновение различных хронических заболеваний, которые стоит рассмотреть подробнее.

- **Ожирение.** Данное заболевание имеет прямую и косвенную связь с отсутствием спорта в жизни человека и потреблением большого количества пищи. В соответствии с этим, происходит замедление метаболизма, что включает в себя сокращение уровня расходуемых калорий, а излишки потребляемой и «невыработанной» пищи превращаются в жир. Так, тело становится рыхлым и дряблым, появляется целлюлит, а вместе с этим – заболевания сердца, по причине колоссальной нагрузки.

- **Сахарный диабет.** Такое заболевание всё чаще и чаще встречается у молодых людей, поскольку отсутствие физической активности и спорта приводит к повышению сахара в крови. Порой показатели инсулина достигают высоких, критических отметок, с чем впоследствии приходится мириться юным пациентам на протяжении жизни, а вместе с этим - прибегать к медикаментозному решению проблемы, чтобы поддерживать хорошее самочувствие.

- **Процесс атрофирования мышечных тканей.** Здесь речь идёт об ослаблении мышц. Если человек вовремя не прибегнет к занятиям спортивного характера, то такие заболевания как ревматизм, остеохондроз, артрит, сколиоз настигнут его ещё в юношеском возрасте

- **Психические расстройства.** Поскольку после выполнения комплекса спортивных упражнений в организме вырабатывается дофамин, который, в свою очередь, отвечает за чувства любви и удовольствия, человек чувствует себя бодро и энергично, а также пребывает остаток дня в хорошем настроении. Если же исключить из повседневной жизни спортивные мероприятия, вполне возможно столкнуться с неврозом, снижением уровня самооценки, повышенной тревожностью, депрессией.

Во избежание подобного ряда последствий, необходимо прибегнуть к выработке привычки занятий спортом, поскольку отсутствие физической активности способно привести к хроническим заболеваниям, моральным потрясениям и другим неблагоприятным последствиям. Помочь при внедрении спорта в повседневную жизнь человека может тренер спортивного зала, преподаватель физической культуры в университете, квалифицированный специалист спортивной секции или кружка. Кроме того, адаптироваться к появлению спорта в повседневной жизни проще, если кто-то из друзей или товарищей прибегает к подобному роду занятий.

Важно всегда держать свое тело в хорошей форме. Успеваемость студента находится в прямой зависимости от его способности рационально развивать свои интеллектуальные и физические способности. В конечном итоге те, кто умеет вести здоровый образ жизни, добиваются больших результатов и сейчас, и в будущем. Если затронуть тему физической

нагрузки, которая лежит на плечах обучающегося, то это нормативы и критерии, установленные федеральным госорганом исполнительной власти в области психофизической культуры и спорта. Из этого следует, что человек, не имеющий физических и интеллектуальных отклонений, подтверждённых медицинским учреждением, может справиться с упражнениями и сдачей нормативов, необходимых для получения зачёта или получения положительной характеристики. На каждом этапе обучения студенты подвергаются все большим нагрузкам в процессе прохождения дисциплины физического воспитания, потому что предполагается, что основы предыдущих курсов пройдены, то есть постепенно формируется выносливость.

Говоря о психологической составляющей влияния культуры тела, ошибочны мнения о ее негативном влиянии на интеллект, психическое напряжение и концентрацию внимания. Спорт воспитывает в людях сильных личностей, уверенных бойцов и стратегов. Именно благодаря физической культуре у человека вырабатывается сосредоточенность, способность справляться с трудными ситуациями, стимул бороться, доводить начатое до конца. Спортсмен проходит много этапов, преодолевая боль, принимая поражение и с гордостью принимая победу. Именно поэтому с раннего возраста необходимо прививать человеку качества, необходимые в любой жизненной ситуации: стойкость, выносливость, сила, ловкость, гибкость и др.

Обобщая вышеизложенные результаты, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются обязательными элементами для всех учащихся. Благодаря этому полю у студентов могут развиваться физические, интеллектуальные и личностные качества, важные не только на этапе обучения, но и в дальнейшем в жизни. Кроме того, с привлечением студентов к спортивной жизни, удаётся избежать большого количества неблагоприятных последствий как физического, так и психического характера. Также стоит отметить, что мотивировать студентов к спорту и физическим нагрузкам способствуют кураторские часы, посвященные данной тематике; дни здоровья, которые проводятся несколько раз за учебный год с выявлением самой спортивной команды или группы; формирование команды от вуза на городской беговой марафон – данное мероприятие направлено не только на приобщение к спортивной деятельности, но и на сплочение команды или группы студентов.

Список литературы

1. Кузнецова, З. В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / З. В. Кузнецова, Н. В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 297-301.

2. Кузнецова, З. В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе / З. В. Кузнецова, И. В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 328-329.

3. Яткин, И. В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности / И. В. Яткин, З. В. Кузнецова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, 2021. – С. 364-365.

4. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалева, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 165-169. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p165-169.

5. Кузнецова, З. В. Повышение качества обучения техники основных способов плавания у обучающихся в аграрном вузе / З. В. Кузнецова, А. А. Клименко // Качество высшего образования в аграрном вузе : проблемы и перспективы : сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 14 марта – 04 2019 года / Отв. за вып. Д.С. Лилякова. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, 2019. – С. 332-334.

6. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А. И. Усенко, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 430-433. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p430-433.

УДК 796.011.3

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО VI СТУПЕНИ

Васильева К.М., студент, Арышева Ю.В., канд. тех. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

PREPARATION OF STUDENTS FOR THE PASSING OF THE TRP COMPLEX OF THE VI STAGE

**Vasilyeva K.M., student,
Arysheva Yu.V., cand. of techn. science., associate prof.**
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. Статья посвящена проблеме малому числу успешных результатов среди студентов в высших учебных заведениях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК ГТО). Рассмотрены теоретические положения о самостоятельной подготовке к сдаче нормативов.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), оздоровительные мероприятия, студенчество, физическая подготовка.

Abstract. The article is devoted to the problem of a small number of successful results among students in higher educational institutions of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP). The TRP complex is considered as a tool for increasing the level of physical activity of young students. Theoretical provisions on self-preparation for passing standards are considered.

Key words: All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (RLD), recreational activities, students, physical training.

На сегодняшний день происходит активное внедрение процесса сдачи нормативов системы ГТО для детей школьного возраста. Это имеет и мотивирующий фактор – при успешной сдаче нормативов вручается особый значок, дающий дополнительные конкурсные баллы при поступлении в университеты. Сдача норм ГТО проводятся в специальных центрах, организованных образовательными организациями.

На рис. представлены современные значки ГТО, соответствующие трем уровням сложности сданных нормативов.



Рисунок - Современные значки ГТО

Однако, для студентов средних и высших учебных заведений не реализована система подготовки для сдачи нормативов. Средний возраст студентов – 18-24 года, что определяется VI степенью. Для успешной сдачи необходимо обладать физической подготовкой с ранних лет, так как требования для совершеннолетних существенно ужесточены. Многие студенты не подготовлены к сдаче нормативов даже на минимальный

зачётный балл. Это обусловлено сидячим и малоподвижным образом жизни, неправильным питанием. Общеизвестно, что занятия физическими упражнениями и различными видами спорта способствуют ведению здорового образа жизни и препятствуют возникновению вредных привычек [1].

Основную часть всех нормативов представляет собой лёгкая атлетика. Бег на длинные и короткие дистанции, челночный бег способны сдать практически каждый студент, посещающий занятия физической культуры и выполняя самостоятельные небольшие тренировки. Рассматривая такие дисциплины, как прыжки в длину или метание снаряда, самым важным аспектом является правильное выполнение техники. Преподаватели ВУЗов обучают, как правильно выполняется упражнение на практических занятиях.

По статистике сдачи норм ГТО, представленной на официальном интернет-ресурсе, юношам сложнее всего сдать норматив «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье». Малое внимание уделяется растяжке мышц. Набору необходимому количеству баллов может способствовать простая утренняя зарядка или самостоятельные тренировки, направленные на укрепление ягодичных мышц и длинных мышц спины.

Также в перечне испытаний имеются зачёты, которые требуют имеющихся знаний и опыта – бег на лыжах, плавание, стрельба, туризм. В ВУЗах предоставлены бесплатные секции, на которых студентов обучают правильной технике выполнения движений. Под руководством квалифицированных тренеров и педагогов, студентом усваиваются правильные техники выполнения, все нюансы при тренировках, а также методы, исключающие травматизм.

В заключении можно сделать вывод о том, что процесс подготовки и сдачи ГТО способен стимулировать физическую подготовленность среди студенческой молодёжи. Для успешной сдачи на ступень «бронза» и выше необходима дополнительная физическая активность, которая проявляется не только занятиями профессиональными видами спорта, но и домашними тренировками.

Список литературы

1. Иванов, В. Д. ГТО – вчера, ГТО – сегодня, ГТО – завтра. – В. Д. Иванов, А. Д. Горбачева // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2015. – № 4. – С. 495-498
2. Иванов, В. А. Направленность деятельности вуза по физическому совершенствованию студентов и сдаче норм комплекса ГТО / В. А. Иванов, С. П. Голубничий, В. А. Зайцев // Сборник трудов научно - практической конференции – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2015. – С. 71.

Верещагина С.А., студент

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE

Vereshchagina S.A., student

Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В современном мире важность использования инновационных технологий в физической культуре бесспорно. Использование новых методов и технологий позволят оптимизировать процесс обучения.

Ключевые слова: инновационные технологии, технологический прогресс, здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникативные технологии.

Abstract. In the modern world, the importance of using innovative technologies in physical culture is indisputable. The use of new methods and technologies will optimize the training process.

Key words: innovation, technologies, technological progress, health-forming and health-saving technologies, information and communication technologies.

Введение. Современные образовательные технологии, а именно инновационные технологии – это педагогические технологии нового поколения. Они ориентированы на получение новых знаний в процессе деятельности, индивидуальный процесс обучения, способствуют творческому и интеллектуальному развитию личности.

Введение инноваций является необходимым и главным источником интенсивного роста и конкурентоспособности среди учащихся образовательных учреждений, также для преподавателей и учителей нововведения оказывают огромную помощь в обучении учеников, студентов и детей дошкольного возраста, добавляя новые виды и возможности изучения физической культуры.

При работе над статьёй **целью** стало изучить и выявить влияние инновационных технологий в физической культуре.

Результаты исследований.

Технологии обучения в физической культуре

Физическая культура является важной частью жизни и общей культуры человека, что помогает его здоровому образу жизни, оттачивает его дисциплину, поведение в обществе.

1. Тестирование способностей обучаемого.

Технология направлена на передачу знаний, умений и навыков, обеспечивая усвоение обучающимся содержания обучения, проверка и оценка качеств на репродуктивном уровне.

Вступительные испытания предоставляются в виде теоретических и практических испытаний, где по теории предлагается решение общих тестовых заданий для проверки совокупности методических знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, а по практическим – выполнение определенных норм для выявления положительных качеств и слабых сторон обучаемого.

2. Развивающее обучение.

Технология заключается в принципе обучения на высоком уровне трудности, характеризующийся раскрытием духовных сил ребенка, давая им простор и акцентированное направление, что определяет отбор и конструирование содержания образования. Необходим быстрый темп, исключая замедление обучения и однообразное повторение пройденного материала. Обучающимся дается время на осознание и осмысление действий и приемов, предпринимаемых ими для повышения самоконтроля.

3. Поэтапное формирование умственных способностей.

При выполнении практической деятельности у обучаемого формируется система представлений о цели, плане и средствах осуществления действий. Для усвоения цикла необходимо пройти этапы, где в первый этап входит актуализация мотивации обучаемого, во второй – осознание схемы основы характера деятельности, ее условия протекания, в третий – выполнение действий с помощью чертежей, моделей, схем, включающие в себя контрольные, ориентационные и исполнительные функции, в четвертый – проговаривание вслух осваиваемых действий, в пятый – проговаривание действий про себя для более интенсивного обобщения и свертывания.

4. Коллективное взаимодействие.

Предусматривает совокупность приемов, объединенных общей логикой познавательной и организационной деятельности учащихся.

Применяется для изучения нового материала, обобщения, систематизации и углубления уже усвоенных знаний и навыков. Самое главное в основе технологии коллективного взаимодействия – наличие воспитательного и здоровьесберегающего аспектов. Применяемая технология проявляет у обучающихся сотрудничество, повышение самооценки и партнерство.

Эта технология позволяет развивать коммуникативные способности, что является одним из важнейших качеств, позволяя взаимодействовать с людьми из любой сферы деятельности.

Главной целью коллективного взаимодействия является оптимизация процесса физкультурного образования для эффективного усвоения ценностей физической культуры и формирования сущностных характеристик физической культуры личности[2]

5. Информационно-коммуникативные технологии.

К ним относятся современные технические и программные средства, в которые входят:

- презентации к занятиям с использованием компьютера и мультимедийного проектора, что помогает в хорошем усвоении теоретического материала благодаря необычной форме подачи, также презентацию можно использовать во внеучебное время для самообучения;
- видеуроки, позволяющие ознакомиться и освоить выполнение простых и сложных технических элементов, это дает разнообразие в учебный процесс, что заинтересовывает и привлекает обучающихся к занятиям по физической культуре.
- компьютер, выступающий тренировочным тренажером, позволяющим освоить, закрепить или улучшить получаемые знания[1].

6. Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии.

При подготовке обучающихся к жизни предполагается сформировать у них воспитание в области культуры здоровья и личностных качеств, обеспечить нужными знаниями в области здоровья.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование духовно-нравственных качеств личности, развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни, воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам и деструктивным религиозным культам и организациям, развитие умений оказать первую помощь, формирование у обучающихся знаний о здоровой семье, роли родителей и воспитании здоровых детей [3].

Исходя из всего этого, нет ничего удивительного в том, что именно инновационные технологии являются наиболее значимыми среди других технологий. Они влияют на здоровье занимающихся, так как основаны на особенностях тех или иных возрастных групп, оптимальном сочетании различных видов нагрузок, обучении в небольших группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации и т.д.

Выводы. Успешность в обеспечении качества обучения и преподавания физической культуры зависит от уровня внедрения

современных методов обучения с использованием информационно-коммуникационных технологий, которые делают занятия более интересными и мотивируют обучающихся, уровень теоретических знаний повышается за счет обращения к электронным ресурсам, способствует проявлению творческих способностей, предоставляет большие возможности по развитию двигательных качеств, освоения умений и навыков.

Список литературы

1. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов. – Москва : Советский спорт, 1996.
2. Коровин С. С., Кабачков В. А. Теория и технология реализации дифференцированного подхода в практике физкультурного образования школьников. – Текст электронный / С. С. Коровин, В. А. Кабачков. – Текст электронный // Вестник спортивной науки. – 2016. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-i-tehnologiya-realizatsii-differentsirovannogo-podhoda-v-praktike-fizkulturnogo-obrazovaniya-shkolnikov>
3. Литвинов С. А. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания вуза. – Текст электронный // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 8. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya>
4. Васенков, Н. В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н. В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2008.
5. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И. В. Манжелей. – Москва, 2015.

УДК 796.011.3:378.17(571.513)

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ ХАКАССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ Н.Ф. КАТАНОВА, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

**Врублевский Ю.Д., ст. преподаватель,
Ермохин А.В., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет
имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия*

FEATURES OF ORGANIZING AND CARRYING OUT PHYSICAL CULTURE LESSONS WITH STUDENTS, HAVING DIFFERENCES IN THE STATE OF HEALTH, OF KHAKASS STATE UNIVERSITY NAMED AFTER N.F. KATANOV

Vrublevsky Yu.D., senior lecturer, Ermokhin A.V., senior lecturer
Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia

Аннотация. В статье рассматривается вопрос работы со студентами специальных медицинских групп (СМГ). Описывается порядок зачисления в СМГ, формирование специальных медицинских групп, формы занятий физической культурой, задачи стоящие перед преподавателем работающим с данным контингентом и требования, предъявляемые к ним. Говорится о необходимости и важности проведения врачебного контроля, а также приводится анализ заболеваемости студентов Сибирского региона за последние 10 лет.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, физическая культура, нозологические формы заболеваний, врачебный контроль.

Abstract. The article deals with the issue of working with students of special medical groups (SMG). The procedure for enrolling in the SMG, the formation of special medical groups, forms of physical education, the tasks facing the teacher working with this contingent and the requirements for them are described. 10 years.

Key words: special medical group, physical culture, nosological forms of diseases, medical control.

По мнению ряда специалистов, состояние здоровья в последнее десятилетие у студентов, проживающих в Сибирском регионе, резко ухудшилось. Численность студентов, имеющих хронические заболевания и отнесенных к специальной медицинской группе, за 10-летний период возросло более чем в 4 раза, из них у 30 % сочетанные заболевания [1]. Это объясняется тем, что образовательный процесс характеризуется высокой интенсивностью и большим объемом информации, что требует от студентов больших психологических и физиологических затрат, которые часто превышают не только возрастные, но и физические способности. К этому следует добавить нерациональный образ жизни и отсутствие достаточного объема двигательной деятельности. В результате этого снижаются адаптивные возможности организма, нарастает нервно-эмоциональное напряжение и как следствие ухудшается здоровье [2]. В связи с этим необходимо совершенствовать учебную и оздоровительную работу в рамках предмета физическая культура.

В ХГУ им. Н.Ф. Катанова для оптимизации занятий физической культурой и оптимального подбора двигательного режима были организованы приказом ректора с 1-ого сентября 2010 года специальные медицинские группы (СМГ).

Целью нашей работы является выявление особенностей организации и проведения занятий физической культуры со студентами ХГУ им. Н.Ф. Катанова, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В СМГ распределяются обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, либо проходящие реабилитацию после перенесенных заболеваний, а также инвалиды и лица с ограниченными возможностями

здоровья, т. е. лица, требующие индивидуальных ограничений физических нагрузок и специального подбора средств лечебной физической культуры. Специальные медицинские группы комплектуются по нозологическим нормам (группам заболеваний):

- группа с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА);
- группа с заболеванием пищеварительной системы и нарушением обмена веществ;
- группа с заболеванием дыхательной системы;
- группа с заболеванием центральной нервной системы и периферической [3].

Студенты в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, были освобождены от уроков физической культуры в школе. Студенты плохо организованны, не могут выполнять многие физические упражнения в виду недостаточной координации движений, многие не умеют плавать, а если в школах, где они учились, не было занятий в СМГ, то их физическое состояние совсем незавидное. Перед преподавателем, ведущим занятия в СМГ, стоят следующие задачи: улучшение функционального состояния и предупреждения прогрессирования болезни, повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам, в том числе снятие утомления и повышения адаптационных способностей, воспитание потребностей в закаливании, занятий оздоровительной физкультурой [4]. Занятия физкультурой в ХГУ им. Н.Ф. Катанова в настоящее время проводится на открытых площадках и стадионе спорткомплекса «Абакан», а в зимнее время в специально оборудованном зале этого спорткомплекса.

Система реабилитации включает занятия физкультурой, желательно на свежем воздухе. Это занятия лечебной физической культурой (ЛФК), терренкур, прогулки на лыжах, плавание и т.д. предпочтительнее циклические виды упражнений, особенно при заболеваниях ССС, легких, ожирении и т.д. Подготовка должна быть разносторонней, включающая общеразвивающие упражнения, игры на воздухе, ходьба в сочетании с бегом. Занятия в группах с ОВЗ проводятся по программе физического воспитания для высших учебных заведений. В ней имеется раздел «Учебный материал для специального отделения», в котором указаны задачи физического воспитания студентов специальных медицинских групп, средства физического воспитания и примерные зачетные требования.

Согласно этому, в зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы и психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

-подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных залах или на открытом воздухе;

-занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта (шашки, шахматы, тобит, дартс);

-лекционные занятия и занятия семинарского типа по тематике поддержания здоровья и здоровому образу жизни;

-выполнение заданий теоретического (рефераты, доклады, презентации) и методического характера по проблемам лечебной физической культуры, а также выполнение тестовых заданий с использованием электронных образовательных ресурсов. В целях осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, кафедра физической культуры и спорта создает фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ.

Неотъемлемой частью физического воспитания является врачебный контроль, который проводится в соответствии с «Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием населения». Прежде всего, это ежегодные углубленные медицинские обследования студентов. Кроме того, ежегодно (по семестрам) проводятся профилактические осмотры студентов. С теми, кто болел в последнее время, проводится тестирование и решается вопрос о времени возобновления ими физкультурных занятий.

Преподавателю следует помнить, что у больных способности к приспособлению (адаптации) и выполнению физических нагрузок снижены. И, если физические нагрузки не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, подъем тяжести и другие, которые студенту трудно освоить из-за сниженной работоспособности и состояния здоровья.

Занятия проводятся по расписанию, согласно программе для вузовских специальных медицинских групп, два раза в неделю по 90 мин. Однако, мы считаем, что с физиологической точки зрения лучше проводить 3-5 занятий в неделю по 35-45 мин. Преподаватель физкультуры должен иметь специальную подготовку, знание анатомии и влияния физических нагрузок на больной организм. Он обязан соблюдать указания врача, поставившего диагноз и рекомендуемые средства физической культуры, дозировку, частоту и продолжительность занятий, а также учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физкультуры и закалывающих процедур. Обязанность преподавателя постоянно вести контроль (пульс, частота дыхания, внешние признаки утомления и др.) переносимости нагрузок занимающихся. Сложности в дозировании нагрузок возникают, когда группы студентов неоднородны по характеру заболеваний. Поэтому следует проводить индивидуальные или малогрупповые занятия.

Список литературы

1. Марчук, С.А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи / С. А. Марчук // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №4
 2. Московченко, О. Н. Оптимизация физической нагрузки студентов с повреждением опорно-двигательного аппарата в структуре физической реабилитации. / О. Н. Московченко, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина // Адаптивная физическая культура – СПб. – 2010. – №1
 3. Павлюченко, О. А. Динамика состояния здоровья студентов специальной медицинской группы, обучающихся в Хакасском государственном университете им. Н.Ф. Катанова / О. А. Павлюченко, Ю. Д. Врублевский // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – №9. – Ч. 3.
- Швалева, Т. А. Об эффективности использования методов контроля в специальных медицинских группах. Экология Южной Сибири и сопредельных территорий. Выпуск 18. Т. 2 / Т. А. Швалева, Ю. Д. Врублевский отв. ред. Анюшин В.В. – Издательство ФГБОУ ВПО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова, 2014

УДК 796.01

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Вязова М.В., студент

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», Инженерно-строительный институт, г. Вологда, Россия

INNOVATIVE TECHNOLOGIES AND ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS

Vyazova M.V., student

Vologda State University, Civil Engineering Institute, Vologda, Russia

Аннотация. В статье говорится об инновационных технологиях, применяемых на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях, которые заинтересуют студентов, усилят их внимание и повысят их работоспособность, тем самым увеличат эффективность занятия.

Ключевые слова: спорт, инновационные технологии, физическая культура.

Abstract. The article talks about innovative technologies used for physical education in higher educational institutions, which will interest students, strengthen their attention and increase their performance in sports classes, thereby increasing the effectiveness of classes.

Key words: sports, innovative technologies, physical education.

Актуальность. В современном мире актуальность внедрения инновационных технологий на занятиях по физической культуре достаточно велика, ведь одной из причин является повышение мотивации студентов к данным занятиям.

Цель – проанализировать научную литературу и выявить положительное влияние инновационных технологий на занятиях по физической культуре.

Результаты исследования. Физическая культура – это предмет, который осваивается человеком на протяжении всей жизни. В современном мире инновационные технологии внедряются в разные сферы жизни человека, и физическая культура не стала исключением. Инновация – это внедрённое новшество, обеспечивающее повышение эффективности процессов и улучшение качества занятий, востребованное современным студентом [3].

Современные студенты недооценивают важность физических занятий. Зачастую образ жизни студентов исключает занятия физкультурой. Такой образ жизни ведет к повышению заболеваемости и общей слабости организма студента. По этой причине занятия физкультурой становятся актуальнее, в первую очередь для того, чтобы правильно организовать образ жизни, повысить работоспособность студента на протяжении достаточно длинного периода обучения, и в дальнейшем сделать так, чтобы физкультура была неотъемлемой частью жизни.

Внедрение инновационных технологий способствует тому, чтобы современная молодежь не теряла интерес к спортивным занятиям [2].

Современные технологии в физкультурном образовании, прежде всего, являются привлекательными для студентов, что повышает уровень заинтересованности к занятиям спортом и физкультурой. Но главной проблемой во внедрении современных технологий является их дороговизна для бюджетных учебных заведений. Также для использования современного подхода преподавания педагог должен понимать важность, что требует дополнительного развития в данной отрасли.

Профессия учителя достаточно непопулярна в сравнении с похожей специализацией «фитнес-тренер». По моему мнению, студенты достаточно негативно относятся к бесплатным занятиям физкультурой в ВУЗе, в тоже время готовы отдавать большие деньги за индивидуальные занятия с «фитнес-тренером». Это связано с тем, что молодежь предпочитает индивидуальный подход, а также современное оборудование спортзалов. Вследствие этого молодежь готова платить за удобство и современный подход фитнес-клубов, нежели посещать и быть заинтересованными в бесплатных занятиях в учебном заведении. Это говорит об устаревшем подходе к проведению занятий. Преподаватели в учебных заведениях в

большинстве случаев не имеют достаточного времени для того, чтобы найти индивидуальный подход к каждому студенту.

Для того чтобы студенты были более заинтересованы, можно и нужно внедрять «интерактивные технологии». С помощью «интерактивных технологий» можно сделать акцент на студенте, как на личности, и способствовать его самовыражению и самореализации. С помощью такой технологии можно для студента подобрать специальную методику, которая будет подходить к его требованиям и физическим возможностям.

Преимущества «интерактивной технологии» заключаются в том, что они позволяют активизировать студентов в учебном процессе и в большей степени вовлекают в процесс студента.

Так же важно то, чтобы студент мог развивать не только общие качества, но и уникальные личностные качества [1].

Использование новых методов и технологий позволит оптимизировать учебный процесс. Внедрение новых технологий позволит повысить заинтересованность студентов к физической активности. Инновационные технологии должны способствовать увеличению физкультурной грамотности студентов и снижению отрицательного влияния, как окружающей среды, так и учебной аудиторной деятельности [4].

Выводы. По проведенному анализу можно сделать вывод о том, что нужно шире внедрять инновационные технологии в учебный процесс для того, чтобы студенты в большей мере были заинтересованы в проводимых занятиях. Инновационный подход играет только положительную роль в организации современного учебного процесса. Также инновационные технологии способствуют формированию активного образа жизни студента в дальнейшей жизни.

Список литературы

1. Лопушанская, Анна-Мария Сергеевна инновационные образовательные технологии в системе физического воспитания студентов / Лопушанская Анна-Мария Сергеевна. – Текст электронный // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-obrazovatelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-studentov/viewer>
2. Сучков С.Л., Краснобаева А.В. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе / С. Л. Сучков, А. В. Краснобаева. – Текст электронный // Научно издательский центр "Аспект": [сайт]. — URL: <https://na-journal.ru/1-2019-gumanitarnye-nauki/1473-innovacionnye-i-sovremennye-podhody-k-organizacii-zanyatij-fizicheskoy-kultury-v-vuze>
3. Википедия : [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Инновация#:~:text=Инновация%2C%20нововведение%20%20овнедрённое%20или,улучшение%20качества%20продукции%2C%20востребованное%20Орынком.> – Текст электронный
4. Пак, О. В. Инновационные технологии в физической культуре / О. В. Пак, О. И. Бушманова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в

современных социально-экономических условиях. — Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 287-291.

УДК 796.011

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Гавецкий Д.Е., студент, Печерский С. А., канд. псих. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И. Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN STUDENT LIFE

Gavetsky D.E., student,
Pechersky S.A., cand. of psychol. science., associate prof.
Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. Занятия спортом и физической культурой приобретают все большую актуальность для современного общества, в частности, это касается и активного участия молодежи в спортивных состязаниях. В статье раскрывается динамика повышения значимости физической культуры для студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровый образ жизни, занятия спортом, физические способности.

Abstract. Sports and physical culture are becoming increasingly important for modern society, in particular, this also applies to the active participation of young people in sports. The article reveals the dynamics of increasing the importance of physical culture for students.

Key words: physical culture, students, healthy lifestyle, sports, physical abilities.

Для понимания данной научной проблемы раскроем вышеприведенные термины, обозначим их актуальность и значимость для студенческой молодежи. Для достижения этой цели мы использовали следующие методы исследования: теоретический анализ специализированной литературы, исследование отношения студентов к физической культуре, методы математической статистики, обобщение и изложение полученных результатов.

Суть исследования заключалась в том, чтобы выявить отношение студентов к занятиям физической культурой на разных этапах обучения в высшем учебном заведении. В исследовании приняли участие обучающиеся 1 и 4 курсов. Студентам было предложено ответить на вопросы анкеты, составленной авторами, для проведения исследования.

Сравнительный анализ отношения к занятиям физической культурой и спортом обучающихся 1 и 4 курсов наглядно показал, что с каждым годом, роль этих занятий для студентов постоянно увеличивается [3].

Полученные результаты могут быть применены в рамках программ по популяризации спорта среди молодежи путем внедрения новых современных методик, которые помогают студентам проявить интерес к ФК и спорту [2]. Правительство Российской Федерации заинтересовано в том, чтобы росла и воспитывалась здоровая нация. В связи с этим, все программы и эксперименты, которые осуществляются в рамках популяризации спорта можно считать актуальными и обоснованными.

Актуальность выбранной темы исследования обуславливается тем, что благотворная роль физической культуры в развитии отдельного человека и всего общества с каждым годом возрастает, поскольку она является важной предпосылкой реализации их потребностей [3]. Этому способствуют программы, которые разрабатываются на федеральном уровне и проводятся во всех регионах страны. Так, например, в национальном проекте «Демография» [1] отводится особая роль здоровому образу жизни, и, в частности, популяризации занятий физической культурой среди студентов.

Цель исследования заключается в определении уровня значимости занятий физической культурой среди студентов младших и старших курсов.

В рамках проведения исследования был проведен опрос среди студентов, направленный на выявление их отношения к занятиям физической культурой. В опросе приняли участие 25 студентов КубГАУ экономического факультета, которые обучаются на первом курсе и 25 студентов КубГАУ экономического факультета, которые обучаются на четвертом курсе. Всего в опросе приняло участие 50 студентов, из них 23 девушки и 27 парней.

Студентам был задан вопрос «Какую роль играет физическая культура в вашей жизни?». Студентам была предоставлена возможность отвечать на поставленный вопрос в свободной форме. После опроса всех респондентов и фиксирования полученных результатов они были распределены по нескольким категориям: «большую роль», «небольшую роль», «нет особой роли». Для наглядности представления результатов проведенного исследования были составлены гистограммы.

Перейдем к интерпретации проведенного опроса. Он позволил выявить и сравнить отношение к физической культуре среди студентов первого и четвертого курса. Результаты ответов респондентов, учащихся на первом курсе представлены на рис. 1.



Рисунок 1 – Роль физической культуры в жизни студентов первого курса

Занятия физической культурой входят в обязательную программу обучения в высшем учебном заведении. Несмотря на это, у большей части студентов, обучающихся на первом курсе, она не играет особой роли (40%), что обусловлено низкой степенью мотивирования самих студентов к сохранению здорового и крепкого организма[4]. Также это связано с тем, что в процессе обучения в средней школе детям не обозначается важность и значимость физической культуры для здоровья. На уровне среднего образования уроки физической культурой ограничиваются только практическими упражнениями, которые предлагает к выполнению учитель.

В высшем учебном заведении подход к занятиям физической культурой меняется, и к практическим занятиям подключаются лекции, на которых рассказывается и разъясняется роль физической культуры для здоровой и полноценной жизнедеятельности.

Для того чтобы определить влияние занятий по физической культуре в высшем учебном заведении был проведен опрос среди студентов, обучающихся на старших курсах, которые уже прошли определенную подготовку. Результаты ответов респондентов представлены на рис. 2.



Рисунок 2 – Роль физической культуры в жизни студентов четвертого курса

Исходя из рис. 2, можно сделать вывод, что после трех лет обучения в высшем учебном заведении роль физической культуры для студентов увеличивается.

На уровне государственной программы обучения занятия физической культурой заканчиваются на 3-м курсе, однако те знания, которые были получены студентами в процессе обучения, укрепляют их осознание важности занятия физической культурой.

Большинство студентов 4-го курса отмечают, что они были бы рады заниматься физкультурой и на старших курсах университета, так как, не имея такой возможности, они вынуждены заниматься в платных тренажерных залах и фитнес-клубах, чтобы поддерживать хорошую физическую форму и состояние здоровья.

Подводя итог проведенного исследования, можно заключить, что с каждым годом обучения в высшем учебном заведении, роль физической культуры для студентов возрастает. Не только автоматическое выполнение упражнений, заданных преподавателем, но и их понимание, и осознание значения для их здоровья позволяет повысить роль физической культуры в жизни студента.

Список литературы

1. Паспорт национального проекта "Демография". – Текст : электронный // Национальные проекты России. – URL: <https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya>.

2. Печерский, С. А. Использование современных физкультурно-оздоровительных технологий по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» / С. А. Печерский, О. А. Клименко // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 452-456.

3. Печерский, С. А. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность / С. А. Печерский, А. В. Яни, Н. В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 131-138.

4. Тарарина, Ю. В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю. В. Тарарина, И. В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 653-659.

УДК 796.035

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СЛАЙД-АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК

**Галабир Е.А., студент, Комаровских Д.С., студент,
Засыпкина С.А., студент**

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия*

THE EFFECTIVENESS OF THE INFLUENCE OF SLIDE AEROBICS CLASSES ON THE PHYSICAL READINESS OF FEMALE STUDENTS

**Galabir E.A., student, Komarovskikh D.S., student,
Zasypkina S.A., student**

*Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism,
Krasnodar, Russia*

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

Ключевые слова: слайд-аэробика; фитнес; физическая подготовленность; студентки.

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

Key words: slide aerobics; fitness; physical readiness; female students.

Укрепление и сохранение здоровья населения является главной задачей государства, отвечающей за благополучие страны [3, 8]. В образовательных организациях Российской Федерации учебный процесс в старших классах характеризуется активной умственной работой. Однако, как показывают исследования Е.И. Ончуковой, О.С. Трофимовой (2018) отмечено постепенное ухудшение здоровья старшеклассников, снижается их двигательная активность за счет интенсивной умственной работы, понижается уровень их физического состояния [5].

Анализ научно-методической литературы показывает об использовании традиционных средств в физическом воспитании старшеклассников [1, 6]. Расширить традиционные средства позволит использование инновационных оздоровительных систем на занятиях физической культурой. По мнению Н.И. Дворкиной, О.С. Трофимовой, П.В. Головки (2019) появление новых видов двигательной активности и современных оздоровительных систем является положительным процессом для физического воспитания в целом. Но, важно отметить, что

использование современных средств должно быть адаптировано к традиционной системе физического воспитания [2].

Особый интерес у девушек старшего школьного возраста вызывают занятия активной двигательной деятельностью, а в частности, занятия аэробными программами. Популярной среди занимающихся данного возрастного периода является слайд-аэробика [4, 7].

На сегодняшний день известны научные исследования, посвященные применению традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания, но, в тоже время, мы не выявили работ, рассматривающих применение слайд-аэробики в качестве средства физического воспитания старшеклассниц. Данные факты указывают на наличие противоречия между необходимостью повышения уровня функциональной подготовленности у девушек старшего школьного возраста с помощью физических упражнений с одной стороны, и отсутствием разработанных методик применения слайд-аэробики, которые позволяют получить данный эффект, с другой. Это противоречие определило актуальность нашего исследования.

Целью исследования было разработать и обосновать эффективность методики оздоровительных занятий для студенток с применением средств слайд-аэробики.

Экспериментальная группа девушек занималась слайд-аэробикой в четырехмесячный период три раза в неделю. Слайд-аэробика сочетает в себе аэробную и силовую нагрузки, в основе выполнения движений лежит имитация движений конькобежцев, фигуристов и лыжников, что является характерным отличием ее от других видов аэробики. Основная часть занятия предполагала темп 30-32 слайда в минуту, что позволяет выполнить 450 скольжений в течение 15 минут непрерывного движения. Ритмическая тренировка выполняется с ритмом в 32 скольжения в минуту, и основана на принятой музыкальной фразе в 8, 16 и 32 счёта.

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

В целом, за время проведения педагогического эксперимента, где девушки занимались слайд-аэробикой, отмечены положительные и достоверные изменения в тестах оценивающих силовую выносливость - подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с., сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 30 с., удержание положения упор лежа на согнутых руках ($p < 0,05$). Достоверные результаты в тестах, оценивающих силовую выносливость девушек из контрольной группы, которые занимались тренировкой Power Ball, оказались только в одном тесте из трех - подъем туловища из положения лежа на спине за 30с ($p < 0,05$).

Прирост в результатах показателей тестов, оценивающих гибкость - наклон вперед из положения сидя и отведение рук назад с гимнастической

палкой - у девушек экспериментальной группы был незначительным и результаты в данных тестах оказались не достоверны ($p > 0,05$), это мы можем объяснить тем, что занятия слайд-аэробикой не ставят первостепенной целью развить гибкость у занимающихся. Но, несмотря на это, в подготовительной части экспериментальных занятий применялись упражнения на растягивание, предварительный стретчинг, что конечно выявило незначительные положительные результаты в приросте результатов.

Однако, у девушек контрольной группы, при оценке физического качества – гибкость, мы выявили достоверные изменения в тесте - наклон вперед из положения сидя. Это, на наш взгляд, подтверждает, что занятия Power Ball направлены на формирование и укрепление, как мышечного корсета, так и на развитие гибкости и подвижности в суставах.

Тест, оценивающий общую выносливость – бег 2 км – показал отсутствие достоверности и в экспериментальной, и в контрольной группах.

В итоге, оценивая эффективность разработанной методики занятий слайд-аэробикой установлено, что девушки экспериментальной группы достоверно превосходят девушек контрольной группы в показателях физической подготовленности.

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

Список литературы

1. Дворкина, Н. И. Методика использования дыхательных практик на занятиях йогой с девушками 17 лет / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, О. Г. Лызарь // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 180-182.
2. Дворкина, Н. И. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головкин // Спорт - дорога к миру между народами : материалы V Международной научно-практической конференции г. Москва, 15-18 октября 2019 г. – Москва, 2019. – С.190-193.
3. Методика занятий танцевальной аэробикой с женщинами 30-35 лет / Е. А. Мазуренко, О. С. Трофимова, Т. С. Пегушина, Ю. Е. Лесникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 203-207.
4. Ончукова, Е. И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова, О. В. Горбунова // Трансформация социально-экономического пространства России и мира : материалы Международной научно-практической конференции, 2020. – С. 223-228.
5. Ончукова, Е. И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – № 1. – С. 182-183.

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

7. Трофимова, О. С. Содержание экспериментальной работы по формированию физической подготовленности женщин 30 лет на основе применения программ аэробного направления / О. С. Трофимова, В. В. Сударь, А. Ю. Морозова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2020. – № 1. – С. 205-206.

8. Управленческая подготовка специалистов в сфере физической культуры и фитнеса / С. А. Хазова, Н. И. Дворкина, Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 108 с.

УДК 004.946

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Голубев С.С., студент

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

INCREASING THE LEVEL OF MOVABLE ACTIVITY OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Golubev S.S., student

Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В данной статье анализируется проблема сидячего образа жизни студентов, рассматриваются основные заболевания, которые уже присутствуют или могут развиваться постепенно у студентов, не уделяющих внимания своей физической активности. Поднимается вопрос важнейших компонентов здоровой жизнедеятельности студентов и значения физической культуры в учебном процессе студентов.

Ключевые слова: ухудшение здоровья молодежи, сидячий образ жизни, современные проблемы студентов, вузы.

Abstract. This article analyzes the problem of a sedentary lifestyle of students, considers the main diseases that are already present or manifest in progressive students, without paying attention to their physical activity. The question is raised about the healthy lifestyle of students and the physical significance of culture in the educational process of students.

Key words: ensuring the health of young people, a sedentary lifestyle, current problems of students, universities.

В современных условиях проблема поддержания здоровья и соблюдения здорового образа жизни становится все более актуальной не

только для взрослого населения, но и для молодёжи, в том числе студентов высших профессиональных учебных заведений [6]. В настоящее время студенты не уделяют нужного внимания своему здоровью. Причин тому может быть множество, но смею предположить, что самая главная из них - это загруженность в учебе. Студентам приходится посещать примерно по 3-4 пары в день, а это минимум 5 часов в одинаковом «сидячем» положении. По возвращении домой они продолжают вкладываться в учебу - выполняют домашние задания, работают над проектами, курсовыми и т.п.

Все понимают, что при таком стиле жизни необходимы физические нагрузки, ведь человеческий организм не рассчитан на сидячий образ жизни. По природе своей мы предназначены для активного образа жизни. Но люди быстро привыкают к малоподвижному образу жизни.

От недостатка двигательной активности организм студента начинает быстро изнашиваться. Гипотрофия мышц, болезни позвоночника, остеохондроз, радикулит, лишний вес, диабет, ухудшение зрения - это лишь начало списка болезней, которые возникают в результате длительного проведения времени без движения.

Также важно не забывать о влиянии физической нагрузки на умственную деятельность. Неслучайно Рене Декарт писал: «Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно».

В ходе многочисленных исследований ученые доказали, что малоподвижность может стать причиной нарушения памяти и других когнитивных способностей человека. Специалисты проанализировали здоровье 35 человек в возрасте от 45 до 75 лет. Ученых в тот момент интересовал уровень физической активности испытуемых и работоспособность головного мозга. Был сделан анализ МРТ участников эксперимента. Ученые обнаружили, что сидячий образ жизни способствует истончению медиальной височной доли головного мозга, которая отвечает за формирование новых воспоминаний. Также ученые установили, что даже высокая физическая активность не позволяет компенсировать негативные последствия для мозга, полученные в результате малоподвижности [1].

Кстати, исследователи предполагают, что усыхание медиальной височной доли головного мозга является причиной когнитивных расстройств и деменции у людей среднего и пожилого возраста.

Как же отражается на здоровье человека регулярная физическая нагрузка?

Физические упражнения укрепляют память и улучшают качество мыслительных процессов - как прямо, так и косвенно. Упражнения влияют на тело, изменяя уровень инсулина и вырабатывая эндорфин. Они же способствуют производству факторов роста - это сигнальные молекулы,

которые предназначены для взаимодействия между клетками. Они же влияют на рост новых клеток мозга.

Физические нагрузки так же положительно влияют на психоэмоциональную сферу и улучшают настроение.

Огромное значение физических упражнений заключается в том, что они увеличивают уровень устойчивости организма к действию целого ряда неблагоприятных факторов - пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды и др.

Также физические упражнения стимулируют обмен веществ, эндокринную систему, повышают иммунобиологические свойства, способствуют устойчивости к различным заболеваниям [5].

Эмоциональный фактор, являющийся неотъемлемой частью физкультурных занятий, также способствует воспитанию правильной осанки.

Занятия физической культурой и спортом обеспечивают постепенно увеличивающуюся нагрузку на костно-мышечно-связочную систему. А разносторонняя спортивная нагрузка, в свою очередь, воспитывает привычную активную осанку, которая сохраняется лишь при условии хорошей, постоянно поддерживаемой тренированности мышечной системы [2].

Современные вузы уделяют огромное внимание спорту и всячески поощряют как «профессионалов», так и любителей. Помимо обязательной дисциплины (физической культуры) существуют различные спортивные секции, например, волейбол, футбол, баскетбол и т.п.

Выгоды от этого процесса очевидны. Во-первых, спорт стимулирует такие чувства как самоконтроль, желание одержать победу, целеустремленность. Все это положительно сказывается на дальнейшей судьбе студента. Во-вторых, занятия спортом, особенно командным способом, сближают студентов быстрее и сильнее, чем через посещение лекций и практических занятий [4].

Спорт и физическая культура являются многофункциональным механизмом оздоровления людей, самореализации человека, его самовыражения и развития. Поэтому в последнее время место физкультуры и спорта в системе ценностей человека и современной культуры резко увеличилось.

Исходя из этого, я считаю, что физическая культура в учебных заведениях необходима. В настоящее время она представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов [3].

Регулярные занятия физической культурой и спортом являются универсальным средством, которое поможет каждому студенту противостоять сидячему напряженному образу жизни.

Даже несложные приемы самоконтроля перед началом регулярных занятий физической культурой и спортом помогают выявить степень адаптации организма к физическим нагрузкам.

Физические упражнения оказывают свое влияние на человека сразу, либо спустя какое-то время, либо вызывают эффект, в котором проявляется суммарное влияние многократного их использования (в течение несколько недель или месяцев).

Физическая культура - часть общей культуры человечества. В нее входит многовековой бесценный опыт подготовки человека к жизни, освоение, развитие и управление заложенными в него природой физическими и психологическими способностями.

Уровень развития этих способностей, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека.

Физическая культура, первостепенной задачей которой является укрепление и сохранение здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни современного студента.

Список литературы

1. Дружикина, В. Ю. Почему сидение может быть вредным для мозга [Электронный ресурс]. URL: <https://foodandhealth.ru/>
2. Виленский В. И. Физическая культура студента. М: Гардарики, 2001 г.
3. Кабачков, В. А., Полиевский С. А. Профессиональная направленность физического воспитания в вузах. М: Высшая школа, 2001 г.
4. Петровский Б. В. – академик, главный редактор «Популярная медицинская энциклопедия». Москва. 1981 г.
5. Попов А. В. Структура и факторы риска заболеваний у студенческой молодежи.
6. Соколова, И. Ю. Активный отдых как часть физического воспитания студентов / И. Ю. Соколова, Е. В. Луценко, В. В. Филь // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 12–13 апреля 2022 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2022. – С. 453-459.

УДК 378 : 796

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

**Григорьева А.И., студент, Куликова В.В., студент,
Михайлова М.А., студент**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

STUDENTS' ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Grigorieva A.I., student, Kulikova V.V., student, Mikhailova M.A., student
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье проанализировано отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом. Выявлено, что, несмотря на общее восприятие студенческой молодежью популярной на сегодняшний день идеи о здоровом образе жизни, существует ряд факторов, которые препятствуют процессу становления общей культуры здоровья.

Ключевые слова: студенты, отношение, мотивация, занятия физической культурой и спортом.

Abstract. The article analyzes the attitude of students to physical culture and sports. It was revealed that despite the general perception by student youth of the currently popular idea of a healthy lifestyle, there are a number of factors that hinder the process of establishing a general culture of health.

Key words: students, attitude, motivation, physical culture and sports.

Актуальность. На сегодняшний день отмечается общая тенденция снижения интереса к занятиям физической культурой и спортом, как в школе, так и в вузе, что является одним из значительных факторов снижения уровня здоровья подрастающего поколения [1, 4, 5, 6, 7].

Поскольку потребностно-мотивационный компонент является стержнем любой деятельности, нам было важным выяснить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом. Это предопределило **цель** нашего исследования.

Результаты исследования. В проводимом исследовании путем анкетирования приняло участие 35 студентов факультета биотехнологий и агрономии Чувашского ГАУ, среди которых 25 – посещали только учебные занятия по дисциплинам физической культуры и спорта, 10 человек дополнительно занимались различными видами спорта в секциях.

Обработка и анализ полученных данных позволили получить следующие результаты: как выяснилось, до поступления в вуз занимались спортом 8 человек (22,85%) из числа опрошенных, это на 20,15 % меньше, чем после поступления в вуз. Существует много различных причин, по которым человек начинает заниматься физической культурой и спортом. При опросе выяснилось, что 54,3 % опрошенных респондентов посещают занятия по физической культуре и спорту только потому, что это – обязательные дисциплины для освоения в вузе. Ощутимо меньшая часть студентов, а именно, 22,85 % – хотели укрепить свое здоровье, 8,57 % – поддержать форму, и лишь 14,28 % студентов – получить удовлетворение от занятий физической культурой и спортом.

Люди, занимающиеся физической культурой и спортом, ответственно относятся к своему здоровью, нежели те, кто посещает занятия физической культурой в принудительном порядке. Количество тех, кто задумывается над этим и делает утреннюю гигиеническую гимнастику, составило лишь 8,57 % от 63 общего процента опрошенных. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы самостоятельно физической культурой и спортом?», 80 % студентов ответили «нет» и только 20 % ответили положительно на поставленный вопрос. Причиной нежелания заниматься физической культурой и спортом самостоятельно 54,3 % опрошенных объяснили тем, что они удовлетворены состоянием своего здоровья, остальные 45,7 % имеют другие приоритеты и нехватку времени.

Тем не менее, не может не радовать тот факт, что 82,85 % респондентов осознают ту важность, которую играет спорт и занятия физической культурой в формировании здоровья будущего поколения.

Исследование показало, что, несмотря на общее восприятие студенческой молодежью популярной на сегодняшний день идеи о здоровом образе жизни, существует ряд факторов, которые препятствуют процессу становления общей культуры здоровья. Прежде всего, для не занимающихся физической культурой и спортом студентов таковыми являются вредные привычки (42,85 % анкетированных назвали именно эту причину отказа от занятий физической культурой и спортом), а также отсутствие желания и свободного времени (37,14 %), 48,57 % опрошенных ответили, что не чувствуют пользы от занятий физической культурой.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о еще не сложившихся взглядах и убеждениях студентов в значимости занятий физической культурой и спорта. Студенты не воспринимают занятия физической культурой и спортом как средства восполнения дефицита двигательной активности [10, 11], поддержания работоспособности на высоком уровне, что является естественным следствием низкого уровня физкультурной грамотности.

Список литературы

1. Лукин, А. Н. Анализ мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / А. Н. Лукин, В. К. Таланцева // Молодежь - науке - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 26–28 апреля 2017 года / Ответственный редактор К.Г. Томилин. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2017. – С. 651-653.

2. Орлов, А. И. Определение функционального статуса как условие оптимизации физкультурной активности студентов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева, О. А. Пешкумов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-1. – С. 83-85.

3. Поиск путей совершенствования процесса физического воспитания обучающихся в высшей школе / В. К. Таланцева, А. И. Орлов, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 2. – С. 100-107. – DOI 10.14529/hsm220212.

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

5. Таланцева, В. К. О мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в период вынужденного дистанционного обучения / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 222-226.

6. Таланцева, В. К. Об особенностях физического развития и функциональных возможностях студенток заочной формы обучения / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова // Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г. и в первые годы Советской власти : материалы II Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников, посвященной памяти В. Н. Воейкова, Пенза, 15–16 апреля 2020 года / Пензенский государственный университет. – Пенза : Пензенский государственный университет, 2020. – С. 254-257.

7. Таланцева, В. К. Об отношении студенческой молодежи к физкультурно-спортивным занятиям / В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева // Агрэкологические и организационно-экономические аспекты создания и эффективного функционирования экологически стабильных территорий : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 05 октября 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 640-643.

8. Шиленко, О. В. Формирование здорового образа жизни у занимающихся аквафитнесом / О. В. Шиленко, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 595-597.

9. Яковлева, Т. А. Анализ мотиваций студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Т. А. Яковлева, В. К. Таланцева // Молодежь-науке - IX: Развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 19–21 апреля 2018 года / Ответственный редактор С.В. Гриненко. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2018. – С. 222-224.

10. Altynova, N. V. Philosophical and psychological considerations when choosing educational development for students to adjust to studies / N. V. Altynova, A. Orlov, V. K. Talantseva // Bio web of conferences : First International Scientific-Practical Conference “Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports” (PES 2020), Naberezhnye Chelny, 24 сентября 2020 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2020. – P. 00027. – DOI 10.1051/bioconf/20202600027.

11. On the issue of continuity in the formation of universal competencies among school graduates and university students / T. N. Petrova, A. I. Orlov, V. K. Talantseva [et al.] // Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century (SPORT LIFE XXI) : The 2nd International Conference, Saint Petersburg, 06 апреля 2022 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2022. – P. 01012.

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Епанчин Д.К., студент, Желтов А.А., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Epanchin D.K., student, Zheltov A.A., senior lecturer
Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье рассматривается важность развития физической культуры у студентов в высших учебных заведениях. Её необходимость на фоне всеобщей незаинтересованности молодёжи в спорте, особенности и методы проведения активной деятельности. Потеря мотивации у студентов высших учебных заведений в самостоятельном развитии в данной сфере, а также преимущество в самом преподавании основам физической культуры для студентов во время их образовательного процесса.

Ключевые слова: физическое воспитание, повышение здоровья, двигательная активность, физическая культура, развитие.

Abstract. The article discusses the importance of the development of physical culture among students in higher educational institutions. Its necessity against the background of the general disinterest of young people in sports, features and methods of conducting vigorous activity. Loss of motivation among students of higher educational institutions in independent development in this area, as well as an advantage in teaching the basics of physical culture for students during their educational process.

Key words: physical education, health improvement, physical activity, physical culture, development.

В настоящее время развивается одна из глобальных проблем низкой двигательной активности (ДА) населения и, в частности, молодого поколения, что приводит к снижению их уровня здоровья. Факторами снижения ДА выступают: научно-технический прогресс, заменяющий многие процессы жизнедеятельности технологиями, и интересы, культура современного общества, направленная больше на умственное развитие, нежели здоровье и физическую подготовленность. Дефицит ДА прослеживается более чем у 70% обучающихся вузов, 65% из которых имеют хронические и затяжные заболевания, а также повышенную

неустойчивость и слабость не только физического, но и психического здоровья. Важность обучения студентов физической культуре заключается в том, чтобы развить их физические качества, в дальнейшем они понадобятся для трудовой и мыслительной деятельности на работе. Хорошие физические данные способствуют меньшей утомляемости на работе и более повышенной работе мозга, тем самым повышая востребованность сотрудника [1].

На фоне снижения общего качества здоровья студентов вытекают следующие проблемы: большая подверженность стрессам, непредвиденные изменения в самочувствии, утомляемость, а также рост уровня заболеваемости при сезонных переменах. Ведь из-за отсутствия физического развития иммунитет слабеет. Многие также халатно относятся к элементарным принципам поддержания здоровья, например: здоровое питание, отсутствие вредных привычек (курение, распитие алкогольных напитков), нормальный сон, поддержание водного баланса организма. Даже те студенты, которые самостоятельно занимаются спортом, забывают про эти принципы, в частности, про последний.

В процессе интенсивных физических тренировок естественным образом происходит потеря жидкости организмом. Судя по данным исследования, снижение уровня влаги в организме может негативно сказаться на работоспособности, что можно сказать и о понижении количества гликогена в мышечных клетках. Между тем, своевременное восстановление уровня гликогена и воды должно проводиться сразу после физических упражнений. В случае гликогена этого можно добиться путем потребления углеводистой пищи, но восполнение уровня жидкости более трудоемко и важно [2].

Во многих высших учебных заведениях практикуются дистанционные занятия физической культурой. Это сделано специально для того, чтобы побудить студентов к развитию в этом направлении вне занятий или во время эпидемиологических бедствий. Такой подход обладал большим количеством плюсов и сопровождался персональным наблюдением тренера-преподавателя. Эффективность этого метода сложно отрицать, ведь он был обязательным для всех. Каждый тренер-преподаватель отслеживал индивидуальные занятия студентов, а не групповые. На основе этого можно было составлять специальную программу занятий, подходящую тому или иному обучающемуся.

Отличающей особенностью дистанционного обучения с целью повышения работоспособности является подбор индивидуального плана занятий для каждого студента согласно его состоянию здоровья и уровню физических возможностей. При обычных занятиях физической культурой принято следовать коллективному плану занятий, когда учет особенностей студентов сводится к различию их медицинских групп. Данный способ ведения занятий позволяет наиболее эффективно воздействовать на

организм обучающихся и их работоспособность. При этом для конкретизации эффективности занятий при дистанционной работе используется опрос студентов. Опрос включает в себя личные ощущения студентов, влияющие на их работоспособность – это утомляемость, настроение, усталость, напряжение, мотивация, желание к действию и другие [3].

Отличительная особенность дистанционного обучения в вузе, а конкретно в ФГБОУ ВО «Кубанском государственном аграрном университете им. И. Т. Трубилина» (КубГАУ) – это онлайн режим занятий по специальному плану: преподаватель предварительно подготавливает материалы к занятиям и темы для выполнения обучающимися заданий в виде тренировок и отчетов, где контролируется процесс выполнения упражнений и здоровье студентов, что является одним из важнейших аспектов преподавания физической культуры в дистанционном режиме [4].

Деятельность, не требующая физической активности, вызывает напряжение мышц во всех не задействованных в деятельности участках тела, мышцы лица и речевого аппарата также часто напряжены, так как их работа тесно связана с нервными центрами, ответственными за внимание, эмоции и речь. При длительных и интенсивных занятиях письмом напряжение постепенно смещается от пальцев к мышцам плечевого пояса и плечам. Это связано с тем, что нервная система стремится поддерживать способность коры головного мозга восстанавливаться и функционировать. Это приводит к процессу «торможения», снижению работоспособности, кора головного мозга не справляется с постоянным нервным раздражением, которое начинает распространяться по всей опорно-двигательной системе [5].

Поэтому хочется ещё раз подчеркнуть важность и необходимость в занятиях спортом, как индивидуально, так и во время учебного процесса, ведь здоровое тело – залог здорового ума. Переутомлённый и малоподвижный студент начинает функционировать намного хуже, более подвержен «износу», болезням и другим проблемам со здоровьем, не говоря уже о проблемах в обучении. Преподавание физической культуры в высших учебных заведениях – это отличная перспектива укрепить своё здоровье, стать сильнее (как физически, так и морально) и, возможно, открыть себя с новой стороны, например, найти любимый вид спорта или просто проникнуться к активной деятельности. Занятия спортом – это инвестиция в будущее, кто-то может стать знаменитым спортсменом, если будет много и плодотворно заниматься (нередко сами преподаватели видят потенциал в студенте и пытаются его раскрыть), а кто-то просто будет намного легче переносить жизненные трудности.

Список литературы

1. Анализ двигательной активности студентов аграрного вуза / Л. П. Федосова, З. В. Кузнецова, Л. У. Удовицкая, Г. В. Федотова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – С. 365-367.

2. Иванов, А. Д. Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом / А. Д. Иванов, Т. В. Ковалева, Т. А. Ильницка // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета : сборник. – Нижневартковск, 2021. – С. 61-64.

3. Федосова, Л. П. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Психология. Спорт. Здравоохранение : сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 51-53.

4. Кузнецова, З. В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе / З.В. Кузнецова, И.В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 328 - 329.

5. Кузнецова, З. В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / З. В. Кузнецова, Н. В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 297 - 301.

УДК 796 : 61

ПРИМЕНЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ И СВЕЖЕГО ВОЗДУХА НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

**Епихина М.Е., студент,
Никонов Е.В., канд. пед. наук, ст. преподаватель**
*ФГБОУВО «Московский государственный лингвистический университет»,
г. Москва, Россия*

APPLICATION OF PRACTICAL EXERCISES IN THE CONDITIONS OF MOUNTAIN LANDSCAPE AND FRESH AIR ON INDICATORS OF HEALTH OF PARTICIPANTS

**Epikhina M.E., student,
Nikonov E.V., cand. of pedag. science., senior lecturer**
Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются средства физической культуры, спорта и туризма, а также естественные силы природы, для совершенствования системы оздоровления населения нашей страны, не только учащихся, но и студенческой молодежи, посредством занятий, тренировок на свежем воздухе, а также в тех местах, где есть горный воздух. Также рассматривается польза таких занятий, их влияние на общее

состояние организма и на физическую подготовку любого человека в нашей стране.

Ключевые слова: совершенствование, физическая культура, спорт, спортивное мастерство, тренировка, занятие, здоровье, оздоровление, горный воздух, свежий воздух, студенческая молодежь.

Abstract. The article discusses the means of physical culture, sports and tourism, as well as the natural forces of nature, to improve the health system of the population of our country, not only students, but also students, through classes, outdoor training, as well as in places where there is mountain air. The benefits of such classes, their impact on the general condition of the body and on the physical fitness of any person in our country are also considered.

Key words: improvement, physical culture, sport, sportsmanship, training, occupation, health, wellness, mountain air, fresh air, student youth.

С появлением компьютеров множество современных людей ведет сидячий образ жизни. Если человек мало двигается, это может очень негативно сказаться на его моральном состоянии и, конечно же, на физическом здоровье.

Более подробно хочется остановиться на естественных природных силах, таких как, горный воздух, который оказывает оздоровительно полезное действие для нашего организма. Именно в этом заключается **актуальность** данной статьи, ведь благодаря освещению темы совершенствования оздоровления студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта и туризма, люди - население нашей страны и особенно студенческая молодежь, задумаются о своей малоподвижности, которая зачастую негативно сказывается и на физическом состоянии человека, и на моральном. Очень важно продемонстрировать разнообразные средства и способы совершенствования навыков, спортивного мастерства. Необходимо просветить молодежь о пользе горного воздуха и тренировок в условиях горной местности, а также в естественных природных условиях нашей большой страны, например, на свежем воздухе.

Цель – обосновать применение практических занятий в условиях горной местности и свежего воздуха на показатели здоровья занимающихся.

Физическая культура, спорт и туризм являются наиважнейшей частью ведения здорового образа жизни. Он приносит неоценимый вклад в здоровье человека, и даже в наше моральное состояние в целом. Регулярные занятия не только спортом развивают в человеке дисциплину, координацию, приводят в тонус тело, мышцы и организм человека, а также укрепляют сердечно-сосудистую систему. Именно путем выполнения разнообразных спортивных и физкультурно-оздоровительных упражнений достигаются многие важные задачи для успешной жизнедеятельности

человека. К примеру, улучшается кровоснабжение, регулируется деятельность нервной системы, кислород поступает к самым отдаленным участкам тела, где возникает застой у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями придают тонус мышечной ткани, делают ее более выносливой, крепкой. Спортивные и физкультурно-оздоровительные занятия могут помочь в снятии стресса, в нарушениях со сном, помочь отвлечься от проблем и укрепить иммунную систему. И, конечно же, благодаря физической культуре, оздоровлению, спорту, человек будет выглядеть подтянутым и привлекательным, что повышает самооценку и благоприятно влияет на моральное состояние человека. Важнейшую роль в спорте играют тренировки. Тренировкой называют осмысленные действия, которые обычно направлены на совершенствование спортивных навыков, развитие выносливости и силы, быстроты, ловкости. Тренировка – важнейшая часть совершенствования выносливости. Волевая подготовка тесно связана не только с выполнением упражнений, но и с соблюдением режима тренировки, режима питания, водно-солевого баланса в организме.

Важно уделить внимание тренировкам на свежем воздухе, например – в условиях горного климата. Было проведено исследование, в ходе которого, семь высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции провели три недели на тренировочном сборе в среднегорье (1850 м над уровнем моря). Каждый из них систематически использовал горную подготовку в течение нескольких лет, и их положительная реакция на неё была подтверждена явным улучшением их соревновательного результата. Уровень максимального потребления кислорода определялся до прибытия в горы и на третьей неделе реакклиматизации на уровне моря. Все бегуны улучшили аэробные способности по сравнению с уровнем, показанным до начала сбора. Подобные исследования и, конечно же, практический опыт не раз доказывали пользу тренировок в таких условиях. Важнейшим аспектом для изучения является вопрос акклиматизации человека в горной местности [3].

Выполнение упражнений в горах значительно повышают физические способности человека. Прежде всего, на организм благотворно влияет горный воздух [2]. Важно отметить, что при немного пониженной температуре такого воздуха, заметно повышается и работоспособность спортсмена, улучшается скорость реагирования, координация движений. Также повышается внимание, что помогает лучше переключать его с одного вида занятий на другой.

Характеристика воздуха, в первую очередь, складывается из таких физических свойств, как: его влажность, температура, атмосферное давление, содержание механических примесей, например, дым, сажа, пыль, солнечная радиация, микрофлора (бактериальные загрязнения) и многое другое [1]. Все вышеперечисленные факторы имеют определенное

физиологическое значение. Польза тренировки в горах очевидна – ведь чем выше местность над уровнем моря, тем чище воздух. И это, несомненно, положительно влияет на организм и состояние человека, улучшая дыхание, общее самочувствие, сон, аппетит, и даже моральное состояние, и бесспорно положительное настроение.

На человека значительно влияет и пониженное атмосферное давление кислорода. У человека, который впервые попал на высоту выше 1500 метров, при физической работе с большой вероятностью станут учащенными пульс и дыхание, движения и речь станут менее координированными и быстрыми, усилится жестикуляция. Но как только происходит акклиматизация (увеличение гемоглобина, повышение обмена веществ), работоспособность полностью восстанавливается, ведь организм приспосабливается к обстановке.

Количество отрицательных ионов в воздухе в горах также положительно влияет на человека. Известно, что степень ионизации – основной критерий чистоты воздуха. Чем больше солнечных лучей, тем меньше распространяются инфекционные заболевания [4]. Более того, облучение кожи лучами ультрафиолета, которыми обладает солнце в горной местности, улучшает ее физиологические свойства, что играет огромную роль в создании биологической прочности организма.

К сожалению, многие люди не имеют возможности побывать в горах. Не стоит впадать в отчаяние, ведь, в целом, занятия на свежем воздухе очень полезны. Для продуктивной физической активности порой не столь важна горная местность. Занятия или простые прогулки в лесах, в парковых зонах безусловно очень полезны для здоровья, свежий воздух оказывает положительное влияние на организм. Именно регулярные пешие прогулки на свежем воздухе, по мнению врачей, способны значительно улучшить общее состояние организма, в частности: укрепить дыхательную, сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы, насытить кислородом внутренние органы и улучшить их работу, сократить риск инсульта и ишемической болезни сердца, очистить организм от шлаков и токсинов, помочь снизить вес, повысить иммунитет, выносливость организма, замедлить процессы старения и улучшить сон. О пользе пеших прогулок медики говорили ещё в XIX веке. А основателем первого терренкура стал немецкий медик М.Й. Эртель. Его учение было реализовано в конце XIX века на ведущих курортах Германии, Австрии, Швейцарии. Известный факт, что в процессе ходьбы в организме запускается процесс выработки эндорфина – гормона радости, который к тому же является чудесным естественным обезболивающим средством. Активная ходьба запускает антивозрастные процессы и помогает восстановить дезоксирибонуклеиновую кислоту (ДНК). Интересно, что всего за 15 минут ходьбы в среднем темпе расходуется около 70-80 ккал, в быстром – около 100-130 ккал, а во время прогулки по холмам и того

больше – около 150. За час быстрой ходьбы сгорает до 35 г жира. В целом, пешие прогулки являются отличным естественным антидепрессантом и способны качественно улучшить психоэмоциональное состояние [6].

Изучив научную работу Е.В. Никонова [5], было предложено проводить занятия в рамках методики не в закрытых залах, а на свежем воздухе или использовать горный воздух, который есть в таких регионах нашей страны, например, на Алтае, в Приэльбрусье, в Краснодарском крае, на Домбае в Карачаево-Черкесии, на Кавказе. Предполагается, что результаты будут иметь положительный эффект для коррекции и оздоровления физического, психомоторного, эмоционального и других состояний населения нашей страны.

Результаты исследований. Было проведено исследование, в ходе которого сравнивалось спортивное мастерство, физическая подготовка и состояние организма студентов Северо-Кавказского федерального округа и студентов центрального федерального округа. У студентов, занимавшихся и тренировавшихся в условиях горной местности, не наблюдаются нарушения со сном, с режимом питания; нет нарушений водно-солевого баланса в организме. Общие показатели здоровья намного выше, чем у студентов, проживающих в центральной части нашей страны. Несмотря на то, что студенты Московского Государственного Лингвистического Университета регулярно занимаются спортом в рамках занятий по физической культуре на свежем воздухе, а именно в национальном парке «Лосиный остров», показатели все равно ниже, чем у студентов Северо-Кавказского федерального округа.

Выводы. Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что тренировки в горах и на свежем воздухе очень полезны для организма. Молодежь обязательно должна попробовать данный способ занятий, тренировок, ведь на свежем воздухе, в особенности в горной местности, увеличивается работоспособность, выносливость, повышается эффективность занятий и тренировок, развивается быстрота, сила и ловкость, происходит оздоровление и коррекция физического, и не только, состояния занимающегося.

Список литературы

1. Сулов Ф. П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. – Москва : 1999. – 202 с., ил. ISBN 5-85009-351-6.
2. Спортивная тренировка в условиях гор. – URL: http://m.sportwiki.to/Спортивная_тренировка_в_условиях_гор (дата обращения: 28.12.2022). – Текст : электронный
3. Тренировка и совершенствование спортивного мастерства. – URL: <https://studfile.net/preview/2835570/page:57/> (дата обращения: 28.12.2022). – Текст : электронный
4. Горный климат и спортивная тренировка. – URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1433> (дата обращения: 28.12.2022). – Текст : электронный

5. Никонов, Е. В. Коррекция психомоторного состояния учащихся 10-12 лет с отклонениями в умственном развитии средствами футбола : 13.00.04: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: защищена 23.12.04 / Никонов Евгений Владимирович. – Москва, 2004. – 351с.

6. За здоровьем...пешком! Медики назвали самый полезный вид спорта. – Текст : электронный // Путевка.ком : [сайт]. – URL: – <https://www.putevka.com/blog/detailed/73/za-zdorovem-peshkom-mediki-nazvali-samyu-poleznuu-vid-sporta> (дата обращения: 28.12.2022).

УДК 796

О ВЛИЯНИИ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Журавлев А.В., студент, Шиленко О.В., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

ON THE IMPACT OF SKATE ON THE HUMAN BODY

Zhuravlev A.V., student,
Shilenko O.V., cand. of pedag. science, associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье представлен анализ литературных источников о влиянии катания на коньках на организм человека. Так данный вид физической активности способствует закаливанию, укреплению иммунитета, развитию выносливости, силы и координации движений, а также рассматривается в качестве рекреационного средства.

Ключевые слова: катание на коньках, закаливание, рекреация, студенты.

Abstract. The article presents an analysis of literary sources on the impact of skating on the human body. So this type of physical activity contributes to hardening, strengthening immunity, developing endurance, strength and coordination of movements, and is also considered as a recreational tool.

Key words: skating, hardening, recreation, students.

В настоящее время отмечено снижение уровня здоровья у молодежи. Многие к моменту поступления в ВУЗ уже имеют ряд хронических заболеваний. Ситуация осложняется тем, что в холодные месяцы наступает пик простудных заболеваний. Так обостряются хронические заболевания, снижается иммунитет.

Поэтому любому человеку важно всегда работать над укреплением

иммунитета, снижая воздействие неблагоприятных факторов. Ученые отмечают, что пребывание на свежем воздухе благоприятно сказывается на состоянии здоровья и работоспособности. Если на свежем воздухе выполняются физические упражнения, то эффект от них будет больше. Минусовая температура не должна быть препятствием для выполнения физических упражнений на свежем воздухе. Наоборот, закаливающий эффект будет намного больше, нежели просто пассивное пребывание на улице.

Двигательная активность в зимнее время года может быть весьма разнообразной. Сюда можно отнести катание на коньках, на лыжах, ходьбу, бег, различные игровые задания. Катание на коньках является весьма действенным средством улучшения деятельности организма.

Цель исследования: на основе анализа литературных источников обосновать положительное влияние катания на коньках на организм человека и выяснить, насколько оно используется студентами в повседневной жизни.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, опрос.

Проведя анализ литературных источников, мы выяснили, что катание на коньках является универсальным средством физического воспитания. В научной литературе указано, что оно положительно влияет на развитие физических качеств, повышает эмоциональное состояние, способствует закаливанию, что в целом способствует укреплению здоровья и дает мощный положительный заряд. Это одно из самых любимых зимних развлечений россиян, которое используется в качестве средства рекреации, так как оно является прекрасным отдыхом, доставляет массу удовольствия.

Катание на коньках относится к группе циклических упражнений, а это значит, что влияние на кардиореспираторную систему будет значительным. Отмечено, что при регулярном выполнении данного вида упражнений развиваются выносливость и сила, так как в работу включаются крупные мышечные группы нижних конечностей, а также мышцы туловища.

Для развития координации движений и улучшения работы вестибулярного аппарата также можно использовать катание на коньках. Лезвие коньков – неустойчивая опора. Когда занимающийся пытается устоять на коньках при движении, то тренируется умение держать равновесие. Благодаря этому движения становятся более скоординированными, точными, гармоничными не только на льду, но и в повседневной жизни.

Катание на коньках дарит массу позитивных эмоций и помогает снять психологическое напряжение. Особенно полезно кататься на открытых катках. Небольшой мороз придает бодрости и хорошо

тонизирует нервную систему. Также укрепляется иммунитет и возрастает сопротивляемость организма влиянию респираторных инфекций.

Таким образом, катание на коньках способствует улучшению состояния здоровья и повышению общей физической подготовленности.

Однако, многие отправляются на каток не только для того, чтобы прекрасно провести время на свежем воздухе, но для общения, с целью новых знакомств, «за компанию». Так появляются новые возможности для общения и взаимопонимания.

Для того чтобы выяснить отношение студентов к катанию на коньках, мы провели опрос. Опрос проходил в онлайн-формате посредством google-forms. В нем приняли участие 83 студента Чувашского государственного аграрного университета 1-2 курсов, из которых 55 – девушки, 28 – юноши.

Так, опрос показал, что 80 % респондентов хоть раз в жизни стояли на коньках. Большинству респондентов (63%) данный вид физических упражнений нравится, и они с удовольствием ходят на каток зимой. Среди них есть те (9 %), кто это делает регулярно, не менее 5-6 раз за сезон, имея собственные коньки. Часть респондентов (61 %) ходит редко, но стабильно каждый год, остальные (30 %) от случая к случаю. Однако 37 % респондентов катание на коньках не очень нравится или они относятся к нему нейтрально. Это связано с отсутствием умения хорошо кататься на коньках (70 %), остальные катанию на коньках предпочитают другие виды физической активности (30 %).

Что немаловажно, 95 % респондентов считают, что данный вид физической активности положительно влияет на здоровье человека. Так большинство респондентов (72 % из числа катающихся на коньках) рассматривают его в качестве активного отдыха и смены деятельности. 18 % ходят на каток за компанию или пообщаться, остальные 10 % хотят получить нагрузку и укрепить мышцы, развить координацию, сжечь калории.

Выводы. Таким образом, катание на коньках – прекрасное оздоровительное упражнение для детей и взрослых, которое является одним из любимых видов активного отдыха. Оно закаливает организм, укрепляет здоровье в целом, развивает физические качества. Благодаря катанию на коньках можно достичь прекрасной физической формы. Игры и упражнения на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность. Такое времяпровождение на свежем воздухе улучшает метаболизм, а значит, поддерживает молодость и красоту человеческого организма. Студенты в целом проявляют интерес к катанию на коньках, многие из них регулярно посещают каток.

Список литературы

1. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы X международной

научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

2. Таланцева, В. К. О состоянии вестибулярного аппарата студентов / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань : Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 471-476.

3. Таланцева, В. К. Оценка статической координации у студентов вузов / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 459-464.

4. Таланцева, В. К. Развитие координационных способностей студентов на занятиях по физической культуре и спорту / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 2. – С. 103.

5. Шиленко, О. В. Физическая рекреация женщин первого зрелого возраста средствами аквааэробики / О. В. Шиленко, Л. В. Швед // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 114-118.

6. Шиленко, О. В. Формирование здорового образа жизни у занимающихся аквафитнесом / О. В. Шиленко, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 595-597.

УДК 796.015.68:796.56

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Загузова В.А., студент, Канаш О.Н., ст. преподаватель
*УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь*

FORMATION OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY MEANS OF SPORTS ORIENTATION

Zaguzova V.A., student, Kanash O.N., senior lecturer
Gomel State University named after Francysk Skorina, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье описана модель подготовки спортсменов-ориентировщиков среди студенческой молодежи. Проанализирован годовой цикл физической подготовки спортсменов к соревнованиям, который может быть использован в работе по формированию физических качеств студентов.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, физическая подготовленность, физические качества, методика подготовки спортсменов.

Abstract. The article describes the model of training orienteers among students. The annual cycle of physical training of athletes for competitions, which can be used in the work on the formation of physical qualities of students, is analyzed.

Key words: orienteering, physical fitness, physical qualities, methods of training athletes, running.

Актуальность. В настоящее время недостаток двигательной активности (гипокинезия и гиподинамия) приводит к проявлению заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и пищеварительной систем. Также отмечается резкий рост нервно-психических заболеваний. Особенно эта проблема актуально среди учащейся молодежи [3].

Одним из решений сохранения и укрепления здоровья студента, а также повышения уровня физической подготовленности, тренированности, работоспособности является физическая культура в вузе.

Цель. Анализ методики подготовки по спортивному ориентированию для студентов.

В нынешнее время растет популярность на нетрадиционные, «необычные» виды спорта, связанные с экстримом. Альтернативой этому может послужить вид спорта спортивное ориентирование. С началом учебного года студенты-первокурсники определяются со своей спортивной специализацией. В Гомельском государственном университете (г. Гомель, Республика Беларусь) организована секция спортивного ориентирования [1].

Начало обучения начинается в сентябре, итоговые соревнования проходят в апреле-мае. Годовой цикл подготовки спортсмена в учебном году подразделяется на 5 этапов:

1. Подготовительный или втягивающий этап;
2. Развивающий этап;
3. Предсоревновательный этап;
4. Соревновательный этап;
5. Переходный этап.

На протяжении подготовительного этапа в каждом занятии ставятся задачи развития функциональных возможностей, укрепления опорно-

двигательного аппарата за счёт использования большого количества упражнений ОФП в различных сочетаниях.

Для формирования необходимой базовой беговой подготовки и специальной подготовки ориентировщика необходимы упражнения аэробных источников энергообеспечения (ЧСС 140 - 150 уд/мин). Упражнения, развивающие быстроту и специальную выносливость, не планируются. Такая подготовка дополняется различными упражнениями ОФП. В объём тренировок на подготовительном этапе необходимо включать игровые виды, такие как баскетбол, гандбол, роликовые коньки, футбол, плавание.

На подготовительном этапе основным средством подготовки является длительный бег, дополняемый различными упражнениями ОФП.

Развитие выносливости является главной целью всех занятий этого периода подготовки. Этап длится 4-6 недель. В каждый недельный микроцикл необходимо ставить 2 теоретические тренировки и работы с картой [4].

Следующий этап подготовки – развивающий. Основными задачами развивающего этапа являются:

1. Укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем;
2. Развитие аэробной производительности организма;
3. Укрепление наиболее слабых и нагружаемых частей двигательного аппарата;
4. Своевременное предупреждение перетренированности и перегрузок;
5. Использование волнообразности в росте величины и характера нагрузок в микроциклах.

На развивающем этапе динамические упражнения составляют 70-80%.

Также на развивающем этапе подготовки динамичность недельного микроцикла сохраняется за счёт введения в занятия большого количества специальных упражнений (повторный, переменный, контрольный бег). Как и на предыдущем этапе подготовки используются втягивающие, поддерживающие и развивающие недельные микроциклы, сопровождающиеся ударными тренировочными недельными микроциклами. На этом этапе подготовки главной задачей является развитие специальной выносливости на основе высокого уровня аэробной производительности.

Средства восстановления в этом периоде становятся постоянным элементом подготовки всех спортсменов. Этап может длиться от 2 до 3 месяцев.

Этап предсоревновательный является наиболее ответственным в режиме годичной спортивной тренировки.

Состояние специальной работоспособности в период соревнований принято считать спортивной формой. В процессе применения и увеличения физической нагрузки совершенствуются характер и скорость восстановительных процессов. Для накопления энергетического потенциала необходимо превышение уровня восстановления над уровнем потребления.

Последнее достигается изменением режима тренировки: уменьшением физической нагрузки, увеличением отдыха между тренировками, применением упражнений, стимулирующих скорость восстановительных процессов. Интенсивная работа небольшой продолжительности в конце тренировки способствует повышению интенсивности восстановления.

На этом этапе растет важность технической подготовки ориентировщика.

В переходный этап входят летние каникулы. Цель – поддержание спортивной формы.

Результаты исследований. Автором проанализирована методика тренировки спортсменов-ориентировщиков. Данная методика применяется на практике с 2018 года. Предложенная методика доказала результативность победами с 2018 года на универсиаде команды Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины по спортивному ориентированию. Также, спортсмены-ориентировщики в сборной команде вуза по кроссу заняли общекомандное 1 место, что свидетельствует о высокой функциональной подготовке.

Выводы. Подготовка спортсмена-ориентировщика носит комплексный характер. Развитие двигательных способностей спортсмена неразрывно связаны между собой. Ориентирование на местности сочетает в себе не только физические качества, но и умственную нагрузку в постоянно меняющихся условиях и требует умения мыслить в условиях физических нагрузок. Для успешного преодоления дистанций по спортивному ориентированию, для которого характерны протяженные и сложные дистанции с рельефом, необходимы такие физические качества, как скорость и сила, а также выносливость, которая является определяющим качеством физической подготовки ориентировщиков.

Список литературы

1. Канаш, О. Н. Подготовка спортсменов-ориентировщиков на спринтерские дистанции в годичном цикле / О. Н. Канаш, И. И. Трофимович // Ориентирование в Беларуси: новые подходы в ориентировании и активном туризме: сб. науч. статей / М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Гродненская областная федерация спортивного ориентирования; редкол. : Э. С. Ародь [и др.]. – Гродно : ЮрСаПринт, 2017. – С. 67-74.

2. Фаина, О. О. Спортивное ориентирование в воспитании студентов: учеб. пособие / О. О. Фаина, О. В. Мараховская. – Москва : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 72 с.: ил.

3. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – Москва : Академпринт, 2012. – 112 с., ил.

УДК 796.06

ИСТОРИЯ ПЛАВАНИЯ В ЕЛЬЦЕ: ТРАДИЦИИ И НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ

Зайцев Е.В., студент, Австриевских Н.В., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет
имени И.А. Бунина», г. Елец, Россия*

HISTORY OF SWIMMING IN YELETS: TRADITIONS AND NEW TRENDS IN DEVELOPMENT

Zaitsev E.V., student, Avstrieviskyh N.V., senior lecturer
Bunin Yelets State University, Yelets, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются актуализированные проблемы истории развития плавания в г. Ельце Липецкой области. Предлагается анализ эволюции технического обеспечения, тренерского состава данного вида спорта в провинциальном городе с учетом ориентации на востребованность его достижений и дальнейших перспектив развития.

Ключевые слова: история плавания, город Елец Липецкой области.

Abstract. The article deals with the actualized problems of the history of the development of swimming in the city of Yelets, Lipetsk region. An analysis of the evolution of technical support, the coaching staff of this sport in a provincial city is proposed, taking into account the orientation towards the demand for its achievements and further development prospects.

Key words: swimming history, the city of Yelets, Lipetsk region.

Актуальность. Плавание является одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Его мировая история как спортивной дисциплины началась со второй половины XIX века. История физической культуры и спорта г. Ельца имеет богатые традиции, этому вопросу большое внимание в своих работах уделяет Шахов А.А. [2] Но исследований, посвященных изучению истории плавания в г. Елец, не было. Представляется интересным проследить динамику развития плавания в маленьком провинциальном городе от робких попыток в рамках занятий оздоровительным плаванием до спорта достижений (воспитание пловцов разрядников). Изучение истории плавания актуально,

так как способствует развитию интереса как данному виду спорта, его популяризации.

Цель нашей работы – изучить процесс становления плавания в провинциальном городе, анализируя эволюцию технического обеспечения, тренерского состава с учетом ориентации на востребованность достижений и дальнейших перспектив развития плавания.

Результаты исследований. В провинциальной России долгое время не было условий для развития этого вида спорта, так как для плавания требовались бассейны, в которых можно было плавать круглый год. Со временем они стали постепенно появляться. Начало истории плавания в Ельце приходится на вторую половину XX века. Тогда это было робкое начало плавательного движения в небольшом промышленном городе, где каждое предприятие в обязательном порядке имело свои спортивные объекты и спортивные команды из числа рабочих.

В конце 1960-х годов на территории Элементного завода был построен первый плавательный бассейн в городе. Изначально спортивный объект создавался для рабочих предприятия в комплексе со спортзалом. Там могли заниматься и школьники. 1980-годы в бассейне завода занималась секция плавания для школьников города. Одними из первых тренеров были Ефанов Иван Устинович, Селезнев Анатолий Николаевич. Как свидетельствуют очевидцы, через бассейн Элементного завода «прошли все дети города». Конечно, этот бассейн не имел соответствующих современным требованиям размеров, условий, но работу, которую проводили первые тренеры можно сегодня назвать уникальной. Официальной информации об этом очень мало. Есть скудные, но очень эмоциональные воспоминания немногих очевидцев. В 1990-е годы для завода были периодом кризиса. Бассейн активно не использовался. Последние 20 лет данный объект не функционирует.

В XX веке на промышленных предприятиях города было традиционным создавать свои спортивные команды по игровым видам спорта: футбол, мини-футбол, волейбол. Для этого руководство предприятий строило спортивные комплексы. Они были на Агрегатном заводе, заводе Прожекторные угли, заводе «Эльта». Одним из самых крупных многофункциональных спортивных комплексов в Ельце был и остается спорткомплекс «Локомотив», принадлежащий станции Елец Юго-Восточной железной дороги. На базе комплекса активно функционировал бассейн, который долгое время оставался для ельчан единственной возможностью для занятий плаванием. На базе бассейна «Локомотив», начиная с 1996 года, вела спортивно-оздоровительную секцию «Целухина Нина Григорьевна – КМС СССР по плаванию, выпускница Грузинского государственного институт физической культуры и спорта. Рекордсменка и неоднократная чемпионка Грузии по плаванию (1973-1976 гг.)» [1].

Новый яркий этап развития плавания в Ельце приходится на начало 2000-х годов. В 2006 году был открыт Бассейн «Виктория». В начале 2010-х годов в бассейне начала работать детско-юношеская спортивная секция по плаванию, тренерами были Галина Николаевна Нижник, Елена Петровна Столярова. Благодаря их усилиям, в сентябре 2013 года было открыто отделение плавания на базе спортивной школы №1. Первыми тренерами были Г.Н. Нижник, Е.П. Столярова, А.А. Садов Ю.В. Себряков.

Выводы. Сегодня воспитанники отделения плавания елецкой спортивной школы №1 тренируются под руководством замечательных мастеров своего дела Целухиной Н.Г., Себрякова Ю.В., Моска Т.Б. Елецкие пловцы неоднократно становились победителями и призерами всероссийских и региональных соревнований, доказывая высокий уровень подготовки и профессионализма тренеров. 6 воспитанников выполнили нормативы Кандидата в мастера спорта (Скиперских Диана, Парфененко Михаил, Коиконова Анна, Астапова Татьяна, Перепечина Виктория, Зайцев Егор).

Глубокие традиции плавания в Ельце, складывавшиеся в непростых условиях, продолжают и сегодня, подтверждая истину: «Не благодаря, а вопреки». Залогом успеха сегодняшних елецких пловцов являются колоссальная работа тренеров, персональная работоспособность спортсменов, внимание к плаванию органов власти.

Список литературы

1. МБУ "Спортивная школа № 1" город Елец. Жизнь спортшколы / Информация о школе / Тренеры. – Текст: электронный // Спортивная школа1.рф: [сайт]. – URL: <http://xn--1-7sbag3aohngfenkr8g5e.xn--p1ai/> (дата обращения: 28.12.2022).

2. Шахов, А. А. Развитие физической культуры и спорта в городе Ельце (1945-1991 гг.) / А. А. Шахов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. –С.57-62.

УДК 378 : 61

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Иванова В.Н., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

HEALTH STATE OF STUDENTS OF THE FACULTY OF ECONOMICS

Ivanova V., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье проанализировано здоровье студентов экономического факультета (на примере Чувашского ГАУ).

Ключевые слова: студенты экономического факультета, состояние здоровья (соматическое, социальное и психофизическое).

Abstract. The article analyzes the health of students of the Faculty of Economics (on the example of the Chuvash State Agrarian University).

Key words: students of the Faculty of Economics, health status (somatic, social and psychophysical).

Актуальность. Здоровье – ценность человеческой жизни, которой, к сожалению, сам человек не уделяет должного внимания. Вместе с тем, по официальным данным органов здравоохранения, образования, исследованиям ученых, врачей и педагогов, в настоящее время заболеваемость в России признана высокой как среди взрослого населения, так и среди дошкольников, школьников и студентов [1-7].

Здоровье студентов в настоящее время является предметом пристального внимания [8-11], поскольку в силу различных причин в России сегодня на каждую тысячу обследованных студентов приходится восемьсот человек больных.

Цель: изучить состояние здоровья (соматическое, социальное и психофизическое) у студентов экономического факультета Чувашского ГАУ.

Результаты исследования: путем анонимного анкетирования было опрошено 52 студента II и III курсов в возрасте 19-20 лет экономического факультета Чувашского ГАУ. Проанализировав все данные, мы заключили следующее:

- *Здоровье.* Жалобы на здоровье предъявляли приблизительно половина опрошенных студентов независимо от пола. Абсолютно здоровыми оказались 1 девушка и 5 юношей. Девушки не только чаще болеют, но и имеют большое количество сочетанных заболеваний. С целью укрепления здоровья проводят закаливание и занимаются лечебной гимнастикой приблизительно треть студентов, что указывает на игнорирование оставшейся частью студентов этих действенных методов профилактики заболеваний.

За компьютером студенты проводят от 3 до 8 часов, при этом только половина девушек и треть юношей выполняют специальные физические упражнения для снятия утомления.

- *Социальная обеспеченность.* Прожиточный минимум в Чувашской Республике на момент проведения опроса составил 12896 рублей. Стипендию студенты не получают, поэтому уже половина юношей и 10% девушек совмещают учебу с работой и большинство из них довольны выбранной для учебы профессией. Одновременно, юношам (по результатам опроса) требуется большая сумма денег для комфортного

проживания. Условия проживания и питания устраивают две трети опрошенных студентов.

- *Вредные привычки* (алкоголизм, курение, наркомания). Вредные привычки в большем проценте отметили юноши, и начало пристрастия к этим привычкам (по сравнению с девушками) приходится на более ранний возраст.

- *Отношение к браку, семье, сексу*. Более половины юношей и треть девушек на момент опроса имели опыт половых контактов, при этом в браке никто не состоял и первые сексуальные отношения юноши имели уже с 13, а девушки значительно позже – с 17 лет. Две трети опрошенных студентов знакомы с методами профилактики венерических заболеваний. Юноши и в вопросе создания семьи называли более поздние сроки, нежели девушки.

Почти все опрошенные девушки и треть юношей в будущем планируют заниматься физической культурой со своими детьми.

Выводы. Проведенное исследование показывает, что здоровье, настрой на социальную обеспеченность, создание семьи, а также занятия физической культурой и спортом у студентов значительно лучше, чем в столичных городах России; в то же время вызывает беспокойство репродуктивное здоровье девушек – будущих матерей.

Список литературы

1. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 517-518.

2. Алтынова, Н. В. О совершенствовании физической готовности будущих управленцев к профессиональной деятельности / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-1. – С. 9-13.

3. Орлов, А. И. Определение функционального статуса как условие оптимизации физкультурной активности студентов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева, О. А. Пешкумов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-1. – С. 83-85.

4. Таланцева, В. К. Анализ психофизической готовности бакалавров экономики агропромышленного комплекса к профессиональной деятельности / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-4. – С. 269-273.

5. Таланцева, В. К. К вопросу формирования готовности будущих бакалавров экономики к решению вопросов здоровьесбережения в последующей профессиональной деятельности / В. К. Таланцева // Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию со дня рождения заслуженного работника сельского хозяйства Российской Федерации, почетного гражданина Чувашской Республики Айдака Аркадия Павловича, Чебоксары, 02 июня

2017 года / Чувашская государственная сельскохозяйственная академия. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 611-617.

6. Таланцева, В. К. О путях совершенствования процесса формирования психофизической готовности бакалавров экономики к профессиональной деятельности / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, А. А. Суриков // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 57-8. – С. 247-257.

7. Таланцева, В. К. Об особенностях физического развития и функциональных возможностях студенток заочной формы обучения / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова // Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г. и в первые годы Советской власти : материалы II Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников, посвященной памяти В. Н. Воейкова, Пенза, 15–16 апреля 2020 года / Пензенский государственный университет. – Пенза : Пензенский государственный университет, 2020. – С. 254-257.

8. Таланцева, В. К. Оценка статической координации у студентов вузов / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 459-464.

9. Таланцева, В. К. Показатели физических способностей у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 573-574. – EDN TEOUUVL.

10. Altynova, N. V. On Improving the Process of Forming the Physical Readiness of Future Managers / N. V. Altynova, V. K. Talantseva // First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019) : proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019), Kazan - Naberezhnye Chelny, 24–25 сентября 2019 года. Vol. 114. – Kazan - Naberezhnye Chelny: Atlantis Press, 2020. – P. 624-628.

11. Altynova, N. V. Philosophical and psychological considerations when choosing educational development for students to adjust to studies / N. V. Altynova, A. Orlov, V. K. Talantseva // Bio web of conferences : First International Scientific-Practical Conference “Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports” (PES 2020), Naberezhnye Chelny, 24 сентября 2020 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2020. – P. 00027. – DOI 10.1051/bioconf/20202600027.

УДК 796.011.3

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

**Иванова С.Ю., канд. пед. наук, доц., Веселов А.В., студент
ФГБОУ ВО «Кузбасская государственная сельскохозяйственная
академия», г. Кемерово, Россия**

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS AND THE IMPACT ON THE HEALTH OF STUDENTS

Ivanova S.Yu., cand. of pedag. science., associate prof.,
Veselov A.V., student
Kuzbass State Agricultural Academy, Kemerovo, Russia

Аннотация. Статья посвящена роли физической культуры и спорта в воспитательном процессе студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, студенты, здоровье.

Abstract. The article is devoted to the role of physical culture and sports in the educational process of student youth.

Key words: physical culture, sports, physical education, students, health.

Актуальность. В наше время каждый человек должен быть силен как умственно, так и физически, благодаря чему в вузах физическая культура играет важную роль в обучении студентов, она развивает выносливость, силу и быстроту. Многие студенты занимаются спортом отдельно, на секциях по футболу, волейболу и т.д. Спорт является составной частью культуры, представляющей собой кладезь навыков и знаний т.д., которыми пользуются люди для того, чтобы достичь высоких целей и добиться интеллектуального развития.

В нынешнее время актуальна мотивация студентов на здоровый образ жизни. Одним из важных факторов является то, что наши студенты – это будущее, благодаря которому мир может стать лучше, от которого зависит общественно-финансовое обеспечение нашего государства, состояние здоровья в мире увеличится.

Благодаря спорту физическое и психологическое состояние молодежи улучшается в лучшую сторону, также это способствует тому, что общественное благосостояние значительно находит трудоспособность грядущих профессионалов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождение Российской Федерации.

Цель исследования. Рассмотреть роль физической культуры и спорта в воспитательном процессе студенческой молодежи и влияние на здоровье студентов.

Результаты исследования. Физическая культура – это процесс, являющийся результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. При физическом воспитании физическая культура служит важнейшим фактором для активного образа жизни, что

важно для студентов. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Во время исследований было установлено, что у студентов, которые были включены в систематические занятия спортом и при проявлении высокой активности, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они начинают радоваться социальному признанию, выражают готовность к сотрудничеству, а также намного меньше боятся критики. Студенты становятся в большей степени оптимистами, вырастает эмоциональная устойчивость и выдержка. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих быть лидерами. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они свободнее вступают в контакт во время работы, которая более напряжена, требует постоянства и им лучше дается самоконтроль. Смотря на эти данные можно увидеть положительное воздействие физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед студентом задачу совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. Положительный эффект от занятий физической культуры будет достигнут лишь в том случае, когда сложные, длительные и интенсивные физические упражнения будут соответствовать индивидуальным возможностям человека, условиям его жизни и труда.

Физическое воспитание в вузе проходит для студентов на протяжении всего периода обучения. Также благодаря самостоятельному занятию физической культурой, у студентов лучше усваивается учебный материал и ускоряется процесс физического совершенствования. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают эффективность физического воспитания. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов.

Стоит отметить, что целью физического воспитания в вузах также являются:

1. Укрепление и сохранение здоровья студентов.
2. Поддержание высокой работоспособности.

3. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду.

4. Всесторонняя физическая подготовка студентов.

Физическая культура кроме развития физических качеств, также имеет огромное для воспитательного образования значение. Благодаря чему у студентов развиваются личностные качества, на академических занятиях, так и на спортивных секциях, когда формирование личности воздействует на него с разных сторон, формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения. Занятия спортом кроме повышения двигательной активности студента, призваны воспитывать такие жизненно необходимые качества как: лидерство, целеустремленность, силу воли, самоорганизованность, коммуникативные качества и другие.

Значимость физической подготовленности студенческой молодежи, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом придает человеку силы физически и морально. Повышается уровень моральных качеств у студентов, что сейчас необходимо нынешнему обществу.

Физическая культура является важным влиянием на развитие молодежи. С целью усовершенствования особенностей обучения учащихся студентов программа преподавания по дисциплине «Физическая культура» должна содержать в себе необходимые составляющие, что даёт возможность разграничить академические источники в зависимости от образовательных нужд и познавательных способностей учащихся студентов.

Физическое воспитание – важная часть учебного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата. Как бы хорошо не был оснащён и организован процесс физического воспитания в вузе, но конечный результат его будет зависеть от самих студентов. Также в заключении хотелось бы сказать, что физическое воспитание является очень важной деятельностью для обучения студентов в вузах.

Список литературы

1. Роль и значение физической культуры в жизни студенческой молодежи / А. В. Оболонский, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва, М. В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.
2. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13886> (дата обращения: 16.12.2022).
3. <http://www.sportedu.by/Frames/Text/Student/Ku-rator/rol.htm>.
4. <http://useinfonarod.ru/ /txt fizra.htm>.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. И. Ильинич. – Москва : Высшая школа, 1978.
6. Физическое воспитание учащейся молодежи / С. П. Полиевский. – Москва : Медицина, 1989 г. – URL : <http://www.fly-life.ru/>

УДК 796.05

ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ НАРОДНОЙ ИГРЫ «НЕ СЛЫШНО ЗА МЯЧОМ» - «ТУПСЫЗ» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Исмагилова Л.Ф., аспирант, Кузнецова З.М., докт. пед. наук, проф., Мутаева И.Ш., канд. биол. наук, проф.

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

TERMS AND CONDITIONS FOR THE IMPLEMENTATION OF THE TRADITIONAL GAME "DO NOT HEAR BEHIND THE BALL" - "TUPSYZ" AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE CONDITIONS OF THE UNIVERSITY

Ismagilova L.F., postgraduate student, Kuznetsova Z.M., doct. of pedag. science., prof., Mutaeva I.Sh., cand. of biol. science., prof.

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

Yelabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University, Yelabuga, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается народная подвижная игра «Не слышно за мячом» – «Тупсыз». Именно в татарских народных играх заложены важные и неотъемлемые части национальной культуры татарского народа, которые являются древнейшим средством физического, нравственного, трудового и эстетического воспитания подрастающего поколения. Игровой метод является наиболее популярным как среди дошкольного, школьного образования, так и образования в вузах.

Ключевые слова: народные подвижные игры, студенческая молодёжь, высшее учебное заведение, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Abstract. This article discusses the traditional outdoor game "You can't hear the ball" - "Tupsyz". It is in the Tatar traditional games that important and integral parts of the national culture of the Tatar people are laid, which are the oldest means of physical, moral, labor and aesthetic education of the younger generation. The game method is the most popular among both preschool, school and university education.

Key words: traditional outdoor games, student youth, higher educational institution, elective disciplines (modules) in physical culture and sports.

Актуальность. Исторические социально-экономические и

природные условия жизни народов, которые проживали на территории Татарстана, были тесно связаны с процессом зарождения и развития народных физических упражнений и игр. А именно, ещё в Булгаро-кипчакский период (X-XVI в.в.) начали свое зарождение и развитие, народные подвижные игры. Своё начало они нашли в традиционных видах жизнедеятельности, которые помогали, в свою очередь, подготовить подрастающее поколение к трудовой деятельности. Самые первые сведения о татарах и их территориях относятся к 921-922 годам, когда арабский путешественник Ибн-Фадлан посетил страну Волжских Булгар. После чего он поделился основными видами жизнедеятельности нашего народа, существующих на тот период, рассказал о зарождении традиций, о быте татарского народа, рассказал о физическом воспитании, которое включает в себя зарождение татарских игр. Татарские народные игры играют большую роль и в физическом воспитании подрастающего поколения. Они воспитывают основные необходимые личностные качества занимающихся. В течение исторического пути у каждого народа складываются свои самобытные черты национальной культуры. Именно народные игры помогают подрастающему поколению увидеть своеобразие, красоту, гармонию культуры разных народов. В этом заключается большое познавательное и воспитательное значение татарских народных игр.

Игра – это уникальное изобретение человечества. Именно в игре заложены исторические нити человечества, в которых ярко описаны традиции и культура народа, в них показаны и рассказаны их сильные и слабые стороны [1].

История татарских народных игр, в большей степени, связана с историей нашего народа, его трудовой деятельностью, его бытом, его обычаями и традициями. Татарские игры составляют важную и неотъемлемую часть национальной культуры татарского народа, являются древнейшим средством физического, нравственного, трудового и эстетического воспитания подрастающего поколения.

Цель исследования: выявить правила и условия практического использования народной игры «*Не слышно за мячом*» – «Тупсыз».

В ходе работы нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования и рабочие программы по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту, которые используют в высших учебных заведениях. Был расширен каталог классификаций татарских, башкирских народных игр.

Было выявлено, что народные игры используются не только на занятиях по физической культуре, но и на мероприятиях и праздниках, а также во внеучебное время, именно этот момент послужил толчок для расширения возможностей использования игрового метода [2].

Говоря о направленности игр, различают их педагогическую

направленность, т.е. воздействие на совершенствование отдельных двигательных умений, навыков, физических качеств, совершенствование координационной структуры движений, компонентов психического состояния, реакции слуха, зрения, внимания. В зависимости от степени соответствия упражнений специфики базовых видов спорта, игры могут разделяться на специфические и неспецифические. Специфичность выбранной народной игры определяется ее соответствием со структурными единицами и главным показателем координационной структуры легкоатлетических упражнений, лыжного спорта, спортивных игр (баскетбол, волейбол, бадминтон), единоборств, пауэрлифтинга и так далее. Специфическая нагрузка средствами народных игр реализуется с применением соревновательного метода.

Реализация народных игр с приближенной двигательной структурой разделов программы занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту дает студентам мотивацию при выполнении физических упражнений и оказывает наиболее высокий эффект после выполняемых заданий.

Ниже представлена характеристика и организационно-методические особенности проведения татарской народной игры «*Не слышно за мячом*» – «Тупсыз».

Данная народная игра направлена на:

- развитие слуха у занимающихся, а также совершенствование реакции на слуховые сигналы;
- формирование у занимающихся умения ориентироваться в пространстве с закрытыми глазами, то есть умения определять направление по звуковым шумам;
- развитие ловкости;
- развитие внимания;
- развитие личностных качеств занимающихся.

Результаты исследования. Организация проведения народной игры «*Не слышно за мячом*» - «Тупсыз». В начале игры необходимо подготовить площадку. Чертится круг диаметром 8-10 метров. Для игры необходим инвентарь, а именно: мячи, палки, скакалки, флажки или другие предметы. Для проведения игры необходима специально оборудованная спортивная площадка или спортивный зал с хорошим покрытием и освещением. В данной игре могут участвовать от 10 до 20 человек. Все играющие располагаются по внешней линии круга, по центру круга находится один участник, выполняющий роль водящего. У водящего глаза должны быть закрыты. Вокруг водящего раскладываются предметы (мячи, палки, скакалки, флажки и другие предметы), которые должны быть разложены беспорядочно. После смены игрока, выполняющего роль водящего первым, расположение всех предметов должно меняться. По сигналу преподавателя игроки, которые расположены по внешней линии

круга, должны незаметно и неслышно для водящего подобраться к одному любому из предметов и забрать его, далее также бесшумно вернуться на свое занимаемое ранее место, их цель – сделать это бесшумно.

Правила игры «Не слышно за мячом» - «Тупсыз»: цель водящего – услышать или угадать, в какой момент игры игроки, которые расположены по внешней линии круга, берут предметы. В том случае, если водящий догадывается или слышит передвижения, в этот момент, он говорит команду: «Стой!» - и ему необходимо показать направление, где в этот момент, по его мнению, находится другой участник игры. Если он показывает направление верно, играющий, который забирал один из предметов, выбывает из игры или меняется местами с водящим (правила оговариваются в начале игры). Если его догадка была ошибочна, то игра продолжается, игроки продолжают свои передвижения. Время игры обозначается перед началом игры. После истечения обозначенного времени, выбирается или назначается новый водящий. Новым водящим может быть назначен тот игрок, который первым покинул игру. Победителем будет тот участник, которому удалось забрать предмет из круга незаметно или же тот игрок, выполняющий роль водящего, у которого не смогут забрать мяч из круга [3].

Данную игру целесообразно проводить в заключительной части занятия, в ходе игры занимающиеся будут восстанавливаться после продолжительной двигательной активности, полученной в ходе занятия по физической культуре.

Педагогические условия реализации игры «Не слышно за мячом» - «Тупсыз»:

1) во время игры, игроки не должны создавать какие-либо ложные шумы, которые могли бы поставить водящего в трудное положение.

2) при повторении игры, могут быть включены дополнительные правила, а именно:

- может выбираться количество игроков, которые одновременно могут входить в круг за предметами;

- может обозначаться новое время игры;

- может меняться количество водящих, в зависимости от общего количества игроков.

При большом количестве играющих игру можно проводить в нескольких местах, на нескольких площадках. Также к судейству следует привлекать помощников из ряда студентов, которые будут следить за игроками, чтобы не было нарушений в ходе игровой деятельности.

Важно отметить необходимость реализации народных игр на занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту с учетом:

- уровня координационной сложности народных игр;

- направленности народных игр;

- степени соответствия народных игр;
- психической напряжённости в ходе игровой деятельности;
- по величине проявления физических нагрузок (по показателям частоты сердечных сокращений).

Выводы. Подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания на занятиях по физической культуре. Использование народных игр в ходе учебного процесса позволяют решать большое количество образовательных задач. Народные игры благоприятно влияют не только на двигательную и познавательную активность студенческой молодёжи, но и благоприятно влияют на эмоциональное состояние занимающихся. Применение народных игр разной направленности помогут в совершенствовании их физических и личностных качеств.

Сегодня игровой метод является наиболее популярным как среди дошкольного, школьного образования, так и образования в вузах. Именно народные игры являются одним из самых распространенных средств физического, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Список литературы

1. Исмаилова, Л. Ф. Теоретические и практические аспекты применения народных игр как педагогического средства формирования физического потенциала студентов. / Л. Ф. Исмаилова, И. Ш. Мутаева, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – 16(2). – С. 113-121.

2. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе / Е. Д. Грязева, М. В. Жукова, О. Ю. Кузнецов, Г. С. Петрова // Система воспитания в высшей школе : аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования. – Москва : Федеральный институт развития образования, 2012. – Вып. 11. – 72с.

3. Кузнецова, З. М. Народные подвижные игры как средство реализации социальных функций физической культуры / З. М. Кузнецова, М. Н. Савосина, Н. Х. Гжемская : учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. – Набережные Челны : КамГИФК, 2006. – 162 с..

УДК 796.01

СООТНОШЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЛИЧНОСТИ

Камалова Э.А., студент, Соболев Ю.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

CORRELATION OF VALUES OF PHYSICAL CULTURE AND PERSONALITY

Kamalova E.A., student, Sobol Yu.V., senior lecturer

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. Физические упражнения являются воспитательным аспектом физической культуры, который помогает повысить дисциплину, укрепить чувство ответственности, развить упорство для достижение цели. Физическая культура – сложное общественное явление, не ограниченное решением задач физического развития, а выполняющее другие социальные функции в различных социальных областях, таких как мораль, воспитание, этика.

Ключевые слова: ценности физической культуры, развитие личности, личностная культура.

Abstract. Physical exercises are an educational aspect of physical culture, which helps to increase discipline, strengthen a sense of responsibility, develop perseverance to achieve goals. Physical culture is a complex social phenomenon, not limited to solving problems of physical development, but performing other social functions in various social fields, such as morality, education, ethics.

Key words: values of physical culture, personality development, personal culture.

Физическое развитие человека рассматривается как определенная социальная сфера общей человеческой культуры, которая предполагает высококачественную, целостную, активную среду, характеризующуюся специфической специальной подготовкой.

Технологическая структура личностной культуры включает 5 основных элементов, 27 элементов, 46 качественных параметров этих элементов. Физическое образование личности в этой структуре – сложное комплексное обучение. Все без исключения компоненты, входящие в физическое образование, непосредственно комбинируются, дополняются и интегрируются.

Так, знание и умственная способность определяют человеческий кругозор, оценивают его, его ценность, результаты деятельности, а мотивация определяет направление человека и стимулирует его к осуществлению физической активности.

В мотивации характеризуется направленность человека, стимулирующая его проявление активности в сфере физической деятельности;

Физическое обучение осуществляется в следующих конфигурациях:

- различные формы физического воспитания;
- спорт;

- физическая рекреация;
- физическая реабилитация [3].

Цель исследования: рассмотреть взаимосвязь ценностей физической культуры и личности.

Наиболее важными ценностями, формирующие взаимосвязь личности и физической культуры являются ценности объективных и субъективных форм физкультуры.

На рисунке 1 представлены ценности объективных форм физической культуры [2].



Рисунок 1 - Ценности объективных форм физической культуры

К материальным ценностям относятся спортсооружения, инвентарь для проведения занятий. К историческим ценностям относятся хронологические события в мире спорта – значимые спортивные победы, истории развития различных видов спорта и т.д. К общественным ценностям можно отнести приверженности группы людей к спорту, здоровому образу жизни. Информационными ценностями выступают различные публикации в средствах массовой информации.

На рисунке 2 представлены ценности субъективных форм физической культуры [2].



Рисунок 2 - Ценности субъективных форм физической культуры

К физическим ценностям можно отнести состояние человеческого организма при занятиях спортом. Духовно-нравственные ценности включают в себе построение высокоморального идеала, эстетическое восприятие мира, постоянное стремление к саморазвитию. К психическим ценностям относятся знания о способах функционирования организма, правильном построении двигательной активности, а также способы личного самоутверждения [1].

Эти ценности осваиваются во время подготовки одного человека, в зависимости от условий и обстоятельств их подготовки.

Ценностные отношения личности к культуре должны рассматриваться как интеграция более частной связи с различными объектами культуры, событиями культурной сферы.

Присутствие образа в занятии физической культурой - важнейшее условие эффективности последующего воспитания поколений, направленное на формирование ценностей человека физического культурного сообщества.

К понятию образа в занятии физической культурой можно отнести:

- образ страны, в социальной политике которой приоритетной задачей стоит пропаганда здорового образа жизни нации;
- здоровый образ жизни отдельного человека;
- эстетический аспект здорового образа жизни;
- образ приобретенных ценностей и поставленных целей.

Основным критерием системы ценностей является принятие и не принятие индивидом новой и уже сформированной ценности и новой и уже сформированной ценности. Чем богаче мир ценностей людей, тем

эффективнее и более целесообразным становится выбор и обращение к новому ценностям.

Ценности физической культуры в образовательном процессе следует рассматривать как совокупность ценностей субъективных форм и субъективных форм физической культуры.

Таким образом, ценности личности и физической культуры являются интегрированными более частными связями: связями личности и различных форм физического воспитания, в которых входят аксиологические, интеллектуальные, эмоциональные и деятельностные элементы.

Оздоровление подрастающего поколения, а также внесение спортивного движения в массы находится в основе физкультурного обучения. Формирование физической культуры и спорта, увеличение количества спортивных достижений не имеет значения при отсутствии специализированных построек, формирующих оптимальные условия для реализации оздоровительных мероприятий. Строительство спортивных сооружений считается потребностью для развития индустрии спорта. В спорте возможности не пропадают, а переключаются на новый уровень развития. Возможности должны быть ориентированы на положительный результат, а также применение потенциала должно соблюдаться в рамках цивилизационного подхода. Формирование и улучшение материально-технической основы содействует большим достижениям, которые считаются катализатором высококачественного образования, трудовой и учебной деятельности, сохранения и поддержания физического, психического, высоконравственного самочувствия личности.

Спортивные сооружения, выступая в роли транслирующего центра, распространяют ценности физической культуры. В частности, для установления связи личности и физической культуры используется прием «удовлетворения потребностей», а именно потребности в комфортной обстановке для занятий физической культурой, эмоциональном наполнении в процессе общения и проведения досуга.

Список литературы

1. Евтых, С. А. Психология здоровья как одна из ведущих дисциплин в подготовке бакалавров физической культуры по профилю физкультурно-оздоровительные технологии / С. А. Евтых // Тенденции развития науки и образования. – 2017. – № 28-1. – С. 20-23.
2. Коровин, С. С. Ценности физической культуры: структура, характеристика / С. С. Коровин, Л. Н. Малорошвило // Самарский научный вестник. – 2017. – Т. 6. – № 3(20). – С. 287-293.
3. Русакова, Н. Г. Роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности / Н. Г. Русакова // Молодой ученый. – 2017. – № 2 (136). – С. 661-663.

УДК 796.011.3

К ВОПРОСУ ОБ УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК КГУФКСТ

Карзакова М.О., студент, Шубина Н.Г., доц.
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

ON THE QUESTION OF THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF KSUFKST STUDENTS

Karzakova M.O., student, Shubina N.G., associate prof.
Kuban State University of Education, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня физического развития и физической подготовленности студенток очной формы обучения факультета спорта. Выявлена динамика указанных показателей в течение трех семестров обучения.

Ключевые слова: студентка, уровень физического развития, уровень физической подготовленности, контрольные упражнения.

Abstract. The article presents the results of a study of the physical development and physical fitness of full-time students of the Faculty of Sports. The dynamics of these indicators during three semesters of study has been revealed.

Key words: student, level of physical development, level of physical fitness, control exercises.

Актуальность. В немногочисленных научных исследованиях, посвященных проблеме достижения студентами необходимого уровня всесторонней физической подготовленности, недостаточно раскрыты возможности повышения эффективности физических упражнений и методы их применения на практических занятиях по дисциплинам учебного плана [1, 2]. Не отражены в полном объеме показатели уровня двигательной подготовленности студентов различных специализаций высших учебных заведений физической культуры в рамках обучения на нескольких курсах.

Целью исследования было определение состояния уровня физического развития и уровня всесторонней двигательной подготовленности студенток Кубанского ГУФКСТ в течение периода обучения с первого по второй курс.

Сбор данных производился на основании результатов соревнований по общей физической подготовке, проводимых ежегодно в начале учебного года и по его окончанию. Оценивались достижения 165

студенток различных специализаций факультета спорта университета с использованием следующих контрольных упражнений: в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу, в беге на 1000метров, в прыжке в длину с места. Результаты, показанные в ходе соревнований, сопоставлялись с данными о физическом развитии и состоянии здоровья студенток, подготовленных медико-санитарной частью вуза (без указания персональных данных студенток, а в среднем по виду спорта).

Студентки были объединены в укрупненные группы, например, в группу спортивных игр включены представители таких видов спорта, как баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис; в группу комплексных единоборств представительницы фехтования, пулевой стрельбы, тяжелой атлетики и различных видов борьбы.

Показатели уровня физического развития и физической подготовленности (всего 854 показателя) обрабатывались стандартными методами математической статистики.

Так средняя длина тела обследованных студенток университета составила $167,1 \pm 12,0$ см (здесь и далее средние по группе вида спорта показатели). Наиболее высокими, как и предполагалось, оказались представительницы спортивных игр – $176,1 \pm 1,9$ см, а наиболее «низкими» - представительницы гимнастики – $161,2 \pm 2,4$ см (различия статистически достоверны для 5 % уровня значимости). Что касается массы тела девушек, то средние данные по университету равны $62,7 \pm 3,2$ кг. По этому показателю несколько «впереди» студентки специализации спортивных игр, - $65,0 \pm 2,3$ кг, а самые «легкие» - гимнастки ($59,3 \pm 2,9$ кг).

Результаты измерения грудной клетки показали, что несколько большие показатели имеют представительницы циклических видов спорта - пловцы и легкоатлетки-бегуньи, соответственно 86,3 и 87,0 см. У остальных девушек этот показатель незначительно ниже. Студентки вышеуказанных специализаций имеют небольшое преимущество и в оценке жизненной емкости легких (ЖЕЛ)– 3720 см^3 , а наиболее низкие данные наблюдаются у девушек, представительниц спортивных игр и гимнастики - 3466 см^3 и 3311 см^3 . В среднем по вузу ЖЕЛ студенток составляет $3539,6 \pm 172 \text{ см}^3$.

Наибольший показатель, оценивающий экскурсию грудной клетки, имеют студентки таких видов спорта, как легкая атлетика и гребной спорт, а также представительницы велосипедного спорта. Уровень силы мышц кисти среди исследуемых студенток составил $34,5 \pm 4,8$ кг.

Окружность бедра в среднем для девушек вуза равна $58,3 \pm 6,0$ см, а наибольшие показатели у студенток, занимающихся велосипедным спортом и спортивными играми. Что касается окружности плеча, то наиболее высокие показатели у представительниц гимнастики ($27,0$ см) а наиболее низкие - у спортсменок игровых видов спорта - $24,3 \pm 1,98$ см. В

целом, по обхватным размерам бедра и плеча статистически достоверных отличий среди представительниц отдельных специализаций не отмечается ($p > 0,05$).

Если рассматривать динамику уровня физического развития студенток по годам обучения, то можно констатировать, что у представительниц всех специализаций недостоверно ($p > 0,05$) увеличивается к окончанию третьего семестра масса тела, окружность бедра и плеча, а также рост: окружности грудной клетки, ЖЕЛ, кистевой динамометрии, экскурсии грудной клетки. Длина тела остается практически без изменений.

Что касается уровня физической подготовленности студенток, то данные, показанные на соревнованиях по ОФП, выявили явного «лидера» в таком упражнении, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа - представительниц специализаций гребного и парусного спорта (в среднем по группе $38,7 \pm 2,7$ раз). У представителей гимнастики и легкой атлетики результат ниже - $23,1 \pm 2,3$ раз. Наименьший показатель у представительниц велосипедного спорта - $15,0 \pm 4,1$ раз. Средний показатель в данном упражнении среди всех студенток университета равен $20,6 \pm 2,8$ раз.

В прыжке в длину с места так же, как и в предыдущем упражнении, свой «лидер» - студентки специализации легкая атлетика, средний результат которых составляет $220,0 \pm 3,6$ см. Самые низкие показатели в данном упражнении у девушек специализации спортивные игры - $168,0 \pm 22,4$ см. Средние данные по университету составляют в этом тесте $182,3 \pm 21,1$ см.

В беге на 1000 метров самые высокие результаты показывают представительницы специализации гребного и парусного спорта $4:20,0 \pm 0,2$ минуты. Это достоверно выше (за исключением специализации «легкая атлетика»), при 5 % уровне значимости, чем у остальных студенток университета. Наименее выносливые - гимнастки и студентки, обучающиеся на специализации спортивные игры (соответственно $4:56,7$ и $4:50,1$ минуты). Средний результат в беге на 1000 метров у девушек КГУФКСТ равен $4:30,4$ минуты.

Если сравнить по годам обучения, то в сгибании и разгибании рук в упоре лежа только студентки, специализирующиеся в спортивных играх, гимнастике и парусном спорте, улучшают к третьему семестру свои средние по группе вида спорта показатели. В прыжке в длину с места лучшие результаты студенток всех специализаций института показаны на 1-м курсе, а пробегают дистанцию 1000 метров быстрее девушки к началу второго курса.

Выводы. Динамика исследуемых результатов, показанных студентками факультета спорта КГУФКСТ, свидетельствует о том, что статистически значимое ($p < 0,05$) большинство лучших результатов студентки показывают в конце первого курса.

Корреляционный анализ подтвердил наличие взаимосвязи уровня двигательной подготовленности и показателей физического развития студенток. Так результат бега на 1000 метров в первую очередь тесно коррелирует с показателями, оценивающими развитие двигательной системы (ЖЕЛ, окружностью и экскурсией грудной клетки). В прыжках в длину с места наиболее высокая взаимосвязь результата наблюдается с окружностью бедра, а самая низкая - с массой тела. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа значимые коэффициенты корреляции обнаружены с окружностью плеча и силой кисти.

Невысокий уровень физической подготовленности связан, скорее всего, с уменьшением в процессе обучения нагрузки общей направленности и увеличением специальных упражнений при имеющемся невысоком уровне ОФП. Перед педагогами должны быть поставлены задачи повышения уровня физической активности студенток и, в первую очередь, скоростно-силовых качеств, которые могут быть решены в процессе занятий на таких дисциплинах учебного плана, как «Повышение профессионального мастерства», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Физическая культура (элективные дисциплины)».

Список литературы

1. Ветков, Н. Е. Физическая культура: курс лекций / Н. Е. Ветков. – Москва : МОО АКИБ, 2015. - С. 18 - 22.

2. Доронцев, А. В. Показатели физической подготовленности и параметры физического здоровья студенток первого курса медицинского вуза / А. В. Доронцев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 34 - 37.

УДК 378

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Катасонов Д.С., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON HEALTH PRESERVATION AND FORMATION OF STUDENTS' PERSONALITY

Katasonov D.S., student

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В этой статье рассматривается влияние физической культуры на здоровье студенток, а также значение физической культуры в учебных планах высших учебных заведений.

Ключевые слова: спорт; жизнь; физическая культура; студенчество; активный образ жизни.

Abstract. This article discusses the influence of physical culture on the health of students, as well as the importance of physical culture in the curricula of higher educational institutions.

Key words: sport, life, physical education, students, active lifestyle.

Актуальность. В условиях постоянно меняющейся экономической, политической и социальной ситуации по-прежнему существуют социальные ценности, важность которых не вызывает сомнений. Одной из таких ценностей является физическая культура. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно, в этом смысле поговорка «в здоровом теле здоровый дух» не устарела.

Однако существуют препятствия для распространения физической культуры, такие как отсутствие финансирования, малоподвижный образ жизни и плохое освещение в СМИ. Все это препятствует реализации воспитательных стратегий молодежи в плане физического совершенствования.

Данная проблема особенно актуальна для всех студентов ВУЗов, ведь именно в это время, в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а занятия физической культурой не всегда являются приоритетными.

При этом на студентов ложится огромная нагрузка, что нередко вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это особенно негативно может сказаться на процессе формирования личности, совпадающем с периодом обучения в ВУЗе.

Необходимо учитывать понятие физической культуры как совокупность физического развития студента, его здоровья и психологии, а также как составляющую культурного развития человека.

Актуальность данной постановки проблемы связана с новым курсом социальной и, в частности, молодежной политики, где главное место отводится всем направлениям «оздоровления общества». Нынешняя ситуация такова, что молодежь зачастую не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры.

Цель исследования: выявить влияние физической культуры на сохранения здоровья и формирование личности студентов.

Отсутствие должного освещения данной проблемы может привести к физической, а что еще хуже, к моральной деградации молодого населения. Вследствие этого студенты чаще отводят свое внимание на разрушительные привычки, например: наркомания, алкоголизм и др.

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия,

ставящие перед человеком задачу улучшения своего физического состояния и здоровья. Последнее включает рассмотрение значения и роли физической культуры с точки зрения социальной и профессиональной направленности, оценку физической культуры в профессиональной деятельности.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека невозможно переоценить. С раннего возраста родители, воспитатели, средства массовой информации, радио и телевидение придают ребенку уникальную пользу от физической активности и побуждают детей заниматься активными видами спорта.

В этом возрасте занятия спортом, как правило, находятся под присмотром опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физкультуры в школе.

В 16 лет самосознание человека достаточно сформировано. Именно с этого момента приходит понимание о важности физической культуры для формирования здоровой личности.

Положительная сторона в том, что занятия спортом способствуют развитию коммуникативных навыков, избавляют от сложностей, связанных с недостаточной физической активностью. Активные виды спорта благоприятно влияют практически на все сферы жизни. Наряду с этим возникает потребность в самооценке своих физических возможностей и, соответственно, они реально рассчитывают на собственные силы.

Предмет физической культуры, преподаваемый в ВУЗах, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве.

Физкультуру стоит рассматривать не только как инструмент для поддержания физического здоровья, но и как профилактику от таких болезней как: гипертония, ишемическая болезнь сердца и др.

Это показывает возрастающую способность человека выполнять много работы в течение определенного периода времени. Наряду с увеличением мышечной активности в состоянии покоя частота сердечных сокращений уменьшается. Человек начинает больше работать, но меньше устает. Отдых и, прежде всего, сон полностью используются организмом.

Профессиональная деятельность наших студентов связана с физическим трудом, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической подготовленностью и отменным здоровьем. И всего этого можно добиться, регулярно занимаясь спортом и физкультурой.

Все большее значение приобретает значение физической подготовки человека, которая определяется потребностью в эффективной рабочей силе на данном этапе развития общества.

Кроме того, занятия физической культурой и спортом дают человеку не только ощущение физического совершенства, но и силы, и формируют его дух.

Физическая культура имеет большое значение в процессе формирования личности, когда воздействует на него с разных сторон, формируя нравственные качества, дух и влияя на физическое состояние. Физкультура может способствовать развитию полезных привычек, тем самым повышая качество жизни человека.

Важно понимать, что физкультура или простая физическая активность могут быть важными спутниками на жизненном пути. Их ценность невозможно переоценить, ведь они воспитывают в человеке не только физическую силу, но и характер.

Спорт и физкультура – это не только здоровый образ жизни, а нормальная и здоровая жизнь в целом, которая открывает все больше возможностей для реализации сил и талантов. Это путь, по которому идет здравомыслящий человек, чтобы сделать свою жизнь плодотворной и доставить радость себе и другим. Поступательный ритм жизни требует все большей физической активности и готовности.

Возрастающие нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни, требуют более высокого физического совершенства, которое должно быть достигнуто посредством физической подготовки.

Каждый разумный человек хочет прожить свою жизнь счастливо. Но здоровье нельзя купить. Поэтому мы должны сделать все, чтобы спасти его, пока не стало слишком поздно. Нервные расстройства, различные заболевания, проблемы на работе и в быту возникают у человека из-за неправильного образа жизни. Если правильно построить свой образ жизни, то частых визитов к врачу можно избежать.

Список литературы

1. Печерский, С. А. Формирование понимания здорового образа жизни / С. А. Печерский, З. В. Кузнецова, М. И. Уманский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции. Отв. редактор И.И. Бородин. – Уссурийск, 2022. – С. 49-51.

2. Печерский, С. А. Мотивационный климат в среде студенческой молодежи занимающейся физической культурой и спортом / С. А. Печерский, Ю. В. Соболев // Качество высшего образования в аграрном ВУЗе : проблемы и перспективы : сборник статей по материалам учебно-методической конференции Кубанского ГАУ , 2019. – С. 335-337.

3. Позднышева, Е. А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодежи / Е. А. Позднышева, В. А. Белова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под редакцией Е. В. Дворяниновой, А. Н. Луткова, А. А. Рогова, С. В. Петруниной. – Пенза, 2021. – С 115-120.

4. Якимова, А. Е. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов и формирование их личностных качеств / А. Е. Якимова, В. А. Белова // Современные

тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации : сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. – Москва, 2022. – С. 130-133.

УДК 685.632

РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**Клюшина Н.И., студент, Бородачёва С.Е., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Самара, Россия**

THE ROLE OF BASKETBALL IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

**Klushina N. I., student, Borodacheva S. E., senior lecturer
Samara State Agrarian University, Samara, Russia**

Аннотация. Баскетбол уже продолжительное время является одной из главных форм проведения занятий по физической культуре в высших учебных заведениях, так как это эффективное средство формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни, воспитанию физических качеств (выносливость, сила, ловкость), которые необходимы любому специалисту в различных видах профессиональной деятельности. Игровая деятельность формирует волю, стремление быть лучше, креативность мышления, умение реализовывать приобретенные навыки в социокультурной среде.

Ключевые слова: баскетбол, спорт, физические упражнения, обучающиеся, занимающиеся.

Abstract. Basketball has long been one of the main forms of physical education classes in higher education institutions, as it is an effective means of forming a positive attitude towards healthy lifestyles, nurturing physical qualities (endurance, strength, agility), which are necessary for any specialist in various professional activities. Play activity shapes the will, the desire to be better, the creativity of thinking, and the ability to implement the acquired skills in a socio-cultural environment.

Key words: basketball, sport, physical exercise, learners, engaged.

Баскетбол – это вид спорта, который развивает различные двигательные способности. Во время игры в баскетбол формируются физические способности: скоростные (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи и т.д.), выносливость (длительное выполнение

упражнений с мячом и без, часто на высоких скоростях). Формируются также различные сочетания двигательных способностей:

- «взрывная сила»;
- силовая и скоростная выносливость.

Также показано, что система физических упражнений, основанная на баскетболе, оказывает многогранное влияние на развитие психических процессов обучающегося. Упражнения улучшают восприятие, внимание и память, развивают воображение и мышление. Баскетбол является основой лучшего восприятия и соблюдения правил, эталоном, как самого упражнения, так и игры, координирует поведение, как отдельных игроков, так и команды в целом.

Баскетбол изначально задумывался как игра, распространенная в американских спортивных клубах, школах и колледжах 19-го века для студентов, которым скучно заниматься гимнастикой в зимние месяцы.

Баскетбол в нашем рассмотрении сегодня характеризуется высоким уровнем спортивной активности и большими физическими нагрузками. Для того чтобы обойти большинство противников в игре комбинируются действия, такие как ходьба, бег, остановка, поворот, прыжки, ловля, бросок и дриблинг.

Баскетбол сейчас не только игра, вид спорта, но и специализированная система упражнений, позволяющая развивать определенные пласты физических возможностей человека. Для студентов баскетбол является не только интересным спортивным видом спорта, включенным в учебную программу вузов, но и эффективным средством физической подготовки. Как особо подвижная игра с экстремальными физическими нагрузками, баскетбол укрепляет здоровье обучающихся, развивает ловкость и координацию, улучшает быстроту реакции, закаляет характер, воспитывает дух коллективизма и соперничества, а также ответственность. Это решает проблему взросления.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые в одиночку, двойках, тройках, командах, подвижные игры, задания с мячом, ориентированы в первую очередь:

- на координационные способности (ориентировку в пространстве, изменение скорости реакции и двигательного поведения, дифференцирование);
- точность и оценка пространственных, кинетических и временных параметров движения, способность координировать отдельные движения в целостные комбинации.

Особенностями спортивной игры в баскетбол являются мгновенная смена обстановки, направленность в сложных двигательных действиях, выполнение различных действий, выполнение различных двигательных движений с мячом и без мяча.

Формирование двигательных способностей или навыков – длительный, сложный и кропотливый процесс, позволяющий автоматизировать выполнение некоторых простых действий. Благодаря баскетболу развиваются такие навыки, как дриблинг, точная передача мяча сопернику, уклонение от соперников и попадание в корзину из трех зон (пенальти, двухочковые, трехочковые). Однако для того, чтобы эти навыки были максимально точными и эффективными во время игры, обучающиеся должны иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Главной целью физической культуры является постоянное совершенствование функций, обеспечивающих развитие специальной работоспособности занимающихся, а также достижение оптимальных спортивных результатов. Именно физическая подготовка способствует формированию скорости, силы, ловкости и выносливости. Менее важной деталью физического воспитания является трудность его отделения от других видов обучения, особенно приобретения специальных двигательных навыков. Существование возможно только в рамках позитивных действий. Таким образом, ядро каждого двигательного опыта состоит из физических свойств. И эффективность этих движений зависит не только от правильности их выполнения, но и от степени проявления физических свойств. Поэтому физическая подготовка напрямую связана с овладением приемами и тактикой игры и призвана обеспечить оптимальные результаты.

Для студентов, желающих овладеть баскетбольным мастерством, были придуманы общие и специальные методики физической подготовки. Общая силовая тренировка представляет собой серию упражнений, важных для развития физических способностей базовой или универсальной силы с целью перехода в будущем к более сложной специальной силовой тренировке. Общая физическая подготовка включает, прежде всего:

- разнообразие физического развития участников;
- пропаганда здорового образа жизни;
- улучшенный функционал;
- приобретение спортивных результатов;
- развитие основных физических способностей.

Специальная физическая подготовка – это тренировка, направленная на непосредственное приобретение игровых навыков (обращение с мячом, передача паса, забрасывание мяча в корзину и др.). Кроме того, физическая подготовка имеет различные средства, важные для достижения оптимальных результатов. В частности, это:

- упражнения общей и специальной мощности и скорости для развития силы ног, рук и туловища;
- упражнения общего и специального действия на развитие выносливости (скорость и скоростная интенсивность);

- общие и специальные ударные упражнения на развитие быстроты и быстроты движений (скорость - важный элемент баскетбола, а также одно из важнейших качеств баскетболиста;

- общие и специальные ударные упражнения на развитие ловкости;

- общие и специальные ударные упражнения на развитие гибкости (чем больше размах движений отдельных игроков, тем эффективнее игра в целом команды).

Поэтому развитие спортивных результатов невозможно без должной физической подготовки, которая является основой физической работоспособности. Для студентов вузов физическая активность – это не просто способ сохранить здоровье, но и способ разгрузить эмоциональную нагрузку и зарядиться энергией. Игра в баскетбол похожа на эту среду. Кроме того, баскетбол развивает у обучающихся весь спектр полезных двигательных навыков, таких как быстрая передача мяча, обход соперника, попадание мяча в корзину. Также физические упражнения на основе этой игры окажут положительное влияние на здоровье обучающихся.

Таким образом, занимаясь баскетболом можно получить массу удовольствия от тренировок. Баскетбол – прекрасный вид спорта, развивающий у человека скорость реакции, ловкость и координацию движений, выносливость, концентрацию и гибкость.

Список литературы

1. Гнеденкова, М. В. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / М. В. Гнеденкова, В. А. Мезенцева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 36-40.

2. Иванов, Д. А. Физическая культура и спорт в современных вузах / Д. А. Иванов, В. А. Мезенцева // Молодежь-науке-ХІ. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : материалы молодежной научно-практической конференции, Сочи, 16-18 апреля 2020 года. – Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ»: Сочинский государственный университет, 2020. – С. 746-750.

3. Мезенцева, В. А. Организация и содержание спортивно-оздоровительной работы в Самарском государственном аграрном университете / В. А. Мезенцева // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России : материалы Национальной научно-практической конференции, Волгоград, 17-18 сентября 2019 года. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2019. – С. 91-95.

4. Бородачева, С. Е. Регулярные занятия физическими упражнениями, как фактор здоровья студентов будущих специалистов сельского хозяйства / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева // Инновационные достижения науки и техники АПК : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 12 декабря 2017 года. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 426-428.

5. Ишкина, О. А. Использование метода круговой тренировки на практических занятиях по баскетболу / О. А. Ишкина, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Инновации в системе высшего образования: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Кинель, 24 октября 2018 года / Самарская

государственная сельскохозяйственная академия. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 47-50.

6. Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре в Самарской ГСХА / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Инновации в системе высшего образования : сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Кинель, 25 октября 2017 года. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 88-91.

УДК 796.06

СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Козориз С.В., студент, Хомутова Е.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», г. Волгоград, Россия

STRETCHING AS A MEANS OF EMOTIONAL AND PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Kozoriz S.V., student, Khomutova E.V., senior lecturer
Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia

Аннотация. Анализируется научная литература по теме значимости стретчинга для физической подготовки и эмоционального фона. Представлена идея введения комплексной программы стретчинга в процесс проведения учебной дисциплины по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: стретчинг, физическая культура, спорт, растяжка, студенты, здоровье.

Abstract. The scientific literature on the importance of stretching for physical fitness and emotional background is analyzed. The idea of introducing a comprehensive stretching program into the process of conducting an academic discipline in physical culture and sports is presented.

Key words: stretching, physical culture, sports, stretching, students, health.

Актуальность. Существуют множество разновидностей программ в физической культуре для студентов, которые способствуют укреплению их здоровья, но в основном они однотипные и уже укоренившиеся. Всегда проводятся в процессе дисциплины по физической культуре и спорту в основном такие виды спорта, как: волейбол, баскетбол, легкая атлетика и др. Они уже давно «держат планку» в физической культуре, как одни из самых полезных и распространенных, по мнению преподавателей, да и

программы подразумеваю их проведение для студентов. Но всегда хочется чего-то нового, чтобы это было полезно и интересно для всех. Анализируя научную литературу, было замечено, что стретчинг распространён, но почему-то в реальной жизни мы его не наблюдаем в процессе дисциплины. Поэтому, после анализа всех составляющих дисциплины по физической культуре и спорту, можно сказать, что введение стретчинга имеет обоснование.

Цель исследования: обосновать и полезность введения стретчинга в дисциплину по физической культуре и спорту для студентов.

Результаты исследований. В данной статье приведены обоснования того, что стретчинг должен присутствовать в программах по физкультурной культуре в высших учебных заведениях. Во-первых, многие студенты вузов являются молодыми девушками, поэтому тема стретчинга им будет интересна, так как это очень полезно для девушек и наиболее распространено среди них. Во-вторых, стретчинг – это отличный способ поддержания осанки, растяжки и душевной гармонии среди всех студентов. Для того чтобы доказательства были достоверны, была проведена аналитическая работа по теме стретчинга в научной литературе.

Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Название это происходит от английского слова stretching – растягивание. Стретчинг развивает подвижность в суставах и увеличивает амплитуду движений. Техника стретчинга основана на растягивании отдельной группы мышц, что значительно улучшает показатели их силы и прочности. Регулярные занятия этим видом спорта способствуют не только улучшению физического состояния занимающихся, но и положительно отражаются на динамике показателей их физического развития, улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, способствует более продуктивной деятельности пищеварительных органов и коры головного мозга. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Известно, что тренированные мышцы человека меньше подвержены травмам и микротравмам, дольше не устают и быстрее восстанавливаются после длительного напряжения [3].

Существуют следующие виды стретчинга:

- Статическая растяжка - является самой распространённой и рекомендуемой;
- Пассивная растяжка – подойдёт для работы в парах;
- Динамическая растяжка – подходит для разминки перед игрой или серьёзными упражнениями;
- Баллистическая растяжка и др.

О пользе растягивания или стретчинга, известно уже очень давно. Эта система возникла в 50-е годы XX столетия, но лишь на 20 лет позже стала признаваться в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. В 80-е годы XX века гимнастика с элементами стретчинга была модным средством борьбы с жировыми отложениями [3].

Всем известно, что спорт полезен для физического здоровья, но также он положительно влияет на эмоциональное здоровье человека. Систематические физические нагрузки способствуют выработке гормона настроения – серотонина, также гормона счастья – эндорфина. Спорт снижает уровень тревожности, улучшает сон и т.д. Это все происходит из-за улучшения кровообращения и учащения пульса. Стретчинг способствует всем этим процессам.

Основные полезные эффекты от стретчинга:

- Устойчивость к травмам. Очень легко растянуть и повредить связки во время занятий физической культурой, особенно, если занимающийся их часто посещает;

- Результативность тренировок. Растяжка способствует силовым показателям, которые будут только расти, если заниматься стретчингом;

- Ровная осанка. Очень важно вовремя делать упражнения для поддержки осанки, так как во время занятий идёт большая нагрузка на позвоночник, который искривляется при неправильной осанке;

- Здоровые суставы. Чтобы сидение часами на занятиях не оказало отрицательное влияние на суставы, нужно выполнять комплексные упражнения на растяжку.

- Устойчивость к стрессам. Упражнения для стретчинга помогают обрести гармонию и спокойствие, особенно они важны студентам, которые подвержены стрессам во время учёбы.

- Улучшение эмоционального фона. Делая упражнения, мышцы разогреваются и растягиваются, тем самым улучшая кровообращение, тем самым процессы мозговой деятельности и гормональной системы положительно сказываются на эмоциях.

Выводы. В этой статье было рассмотрено необходимость и полезность введения комплексных занятий стретчингом в вузах. Поэтому мы надеемся, что эта инновация будет введена как комплексная программа, которая поможет студентам овладеть гибкостью и развитию подвижности суставов, ведь это очень важно при монотонной и сидячей учебе.

Список литературы

1. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг - один из путей развития гибкости у студентов вуза / Л. Ю. Павлютина, О. В. Мараховская, Н. Н. Ляликова. – Омск, 2018.

2. Путкисто М. Метод глубокой растяжки / М. Путкисто. – Москва: «Эксмо Пресс», 2004. – 175 с.

3. Стретчинг / Д. Г. Сидоров, Н. В. Швецова, Е. А. Гурова [и др.]. – Нижний Новгород, 2015.

4. Годик, М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселев. – Москва : Советский спорт, 1991. – 96 с.

5. Малянова, Е. Ю. Стретчинг / Е. Ю. Малянова. – Санкт-Петербург, 2015.

УДК 796

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Кузнецова А.Ю., студент

БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж», г. Вологда, Россия

ON THE QUESTION OF THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES ON THE BODY OF STUDENTS

Kuznetsova A.Yu., student

Vologda Construction College, Vologda, Russia

Аннотация. Физические упражнения – нужный элемент в саморазвитии, как способ сохранения здоровья и работоспособности. В данной статье будет рассмотрено влияние физических упражнений на организм студентов, польза физической культуры.

Ключевые слова: физические упражнения, спорт, результат, исследование, влияние.

Abstract. Physical exercises are a necessary element in self-development, as a way to preserve health and efficiency. This article will consider the impact of physical exercises on the body of students, the benefits of physical culture.

Key words: exercise, sport, result, research, impact.

Актуальность. Многие студенты не придерживаются самых простых, научно доказанных норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижного образа жизни, который вызывает преждевременное старение, другие ориентируют свой рацион на нездоровую пищу, из-за чего ожирение практически неизбежно, третьи страдают диабетом. Некоторые студенты, страдающие курением и алкогольной зависимостью, активно сокращают свою жизнь.

Цель: рассмотреть влияние физических упражнений на организм студентов.

Результаты исследований. В нашем мире, с появлением электронных устройств, многие студенты совершенно забыли о физических упражнениях. Этот факт снизил функциональные

возможности студентов и вызывал ряд заболеваний. Здоровье - это состояние организма, когда функции всех органов сбалансированы с внешним миром и отсутствуют патогенные изменения. [4]

Здоровье человека зависит от:

- качества медицины – 10%;
- влияния экологических факторов – 20%;
- генетических факторов – 20%;
- образа жизни - 50%.

Регулярные тренировки укрепят мышцы, а тело становится более гибким. Под влиянием мышечной нагрузки учащается сердцебиение, сердечные мышцы сильнее сокращаются, повышается кровяное давление. Это приводит к функциональному улучшению системы кровоснабжения. Во время мышечной работы улучшается вентиляционная способность легких. Систематические физические упражнения способствуют увеличению мышечной массы, укреплению суставов, связок и развитию костей. Студенты, которые выполняют необходимую норму двигательной активности, менее подвержены стрессам и напряжению, более здоровы психически, лучше спят, имеют меньше проблем со здоровьем [1].

Мы перечислим те факты, которые может понять каждый, о пользе физических упражнений:

- при регулярных физических тренировках улучшается осанка;
- тренировки помогают привести в порядок сон;
- при регулярных физических тренировках, улучшается работа дыхательной системы;
- Физические упражнения улучшают общее самочувствие и настроение, помогают справиться с депрессией и приступами паники;
- Помогают сохранить подвижность суставов, избежать радикулита, артрита, остеоартроза, остеохондроза;
- спорт оказывает стимулирующее действие на работу сердца. Оно становится более гибким и снижает вероятность инсульта и сердечного приступа в пожилом возрасте;
- физические упражнения улучшают кровообращение, доставляя больше кислорода, что повышает физическую и умственную работоспособность;
- физкультура и спорт помогут не только чувствовать себя, но и выглядеть лучше;
- регулярные физические упражнения снимают стресс, улучшают настроение, укрепляют центральную нервную систему;
- улучшают отток лимфы, устраняет ее застой, что позволяет уменьшить проявления целлюлита;
- спорт поддерживает мышцы, которые ослабевают и атрофируются без движения, в рабочем состоянии;

▪ стимулирует выработку эндорфинов – гормонов радости, потребность в которых возрастает, когда человек испытывает сильный стресс;

▪ регулярные тренировки позволяют улучшить дисциплину;

▪ они также помогают повысить самооценку;

▪ благодаря систематическим физическим упражнениям улучшается здоровый аппетит и функции желудочно-кишечного тракта [3].

Важно отметить, что физические упражнения воздействуют не только на отдельные органы, но и на весь организм через нервную систему. Поэтому даже при незначительных физических нагрузках человек сразу отмечает изменения во многих органах. Благодаря этому организм быстрее реагирует на различные внешние и внутренние раздражения [2].

Выводы.

• Регулярные физические тренировки воздействуют на все органы и системы человеческого организма, защищают от нежелательных перегрузок и заболеваний.

• Физические упражнения являются эффективной профилактической мерой, которая защищает человека от преждевременного прогрессирования к старости.

• Физическая культура помогает повысить уровень гормона радости - эндорфина.

Список литературы

1. Боев Н.В., Савкин С.А., Новичихина Е.В. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.

2. <http://www.22gp.by/index.php/stati/623-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka>

3. <https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854?ysclid=lc9f8g4hfn363175054>
<https://fbuz24.ru/News/Get/9373?ysclid=lc9flfwckv840681704>

УДК 796.035

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ С ДЕВУШКАМИ – СТУДЕНТКАМИ

Кулагина А.Н., студент, Глушкова В.Н., студент,

Демченко В.К., студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, России

ORGANIZATION OF RECREATIONAL POWER AEROBICS CLASSES WITH FEMALE STUDENTS

Kulagina A.N., student, Glushkova V.N., student, Demchenko V.K., student

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Аннотация. В работе представлен практический опыт организации занятий рекреационной направленности силовой аэробикой в рамках секционной работы со студентками 1-3 курсов нефизкультурных специальностей. Проведена оценка динамики показателей физического развития в течение 6 месяцев занятий и обоснована эффективность содержания занятий силовой направленности.

Ключевые слова: девушки, студентки, силовая аэробика, двигательная активность, рекреационная физическая культура.

Abstract. The paper presents the practical experience of organizing recreational classes in power aerobics as part of sectional work with students of 1-3 courses of non-physical education specialties. An assessment of the dynamics of physical development indicators during 6 months of classes was carried out and the effectiveness of the content of power-oriented classes was substantiated.

Key words: girls, students, power aerobics, motor activity, recreational physical culture.

Актуальность. Популяризация здорового образа жизни и регулярных занятий двигательной рекреации становится одним из главных направлений по повышению работоспособности и сохранению здоровья учащейся молодежи, особенно девушек [2, 7, 8]. Во время начала обучения в Вузе, многие девушки сталкиваются с проблемами снижения двигательной активности и ухудшения показателей физического развития [3]. В связи с этим, остается актуальным вопрос о поиске форм занятий и выбора методов двигательной рекреации по повышению эффективности физического воспитания девушек в процессе обучения в Вузе и организации регулярных занятий оздоровительной направленности в рамках секционных занятий [5, 10]. Одним из востребованных направлений оздоровительной тренировки среди молодых женщин являются занятия силовой функциональной направленности [6]. В исследованиях различных авторов доказана эффективность применения различных средств силового фитнеса на показатели физического развития женского организма, однако все они предусматривают традиционную продолжительность групповых и индивидуальных занятий по смешанному типу занимающихся [1, 4, 9, 10]. В связи с этим обстоятельством актуальным остается вопрос о разработке такого содержания занятий силовой направленности с девушками, которое бы эффективно повышало показатели физического развития с одной стороны, и при этом минимизировало количество времени занятий.

Цель исследования – обосновать эффективность разработанного содержания рекреационных занятий силовой аэробикой с девушками-студентками.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе клуба «Фит - Лайн» на базе ФГБОУ ВО КГУФКСТ г. Краснодара. В констатирующем эксперименте приняло участие 15 девушек, обучающихся на 1-3 курсах нефизкультурных специальностей, посещающих групповые занятия по силовой аэробике рекреационной направленности в рамках дополнительных секционных занятий для студентов. Эксперимент был разделен на два периода занятий. 1-3 месяц проводили групповые занятия силовой аэробикой с использованием отягощения собственного тела с нагрузочным дозированием 142-145 акц./мин. На втором этапе эксперимента с 3-6 месяц занятий использовали систему свободного веса (гантели, бодибары) с дозированием 50-60% от 1 повторного максимума с использованием ритмического сопровождения 142-148 акц./мин.

По результатам полученного тестирования выявили, что исходный показатель по индексу массы тела соответствует верхней границе нормы. Обхват талии, на начальном этапе эксперимента составил 80,1 см, что превышает рекомендованную норму (менее 80 см) При этом становая динамометрия составила на исходном этапе 54,7 кг (табл.).

Таблица – Динамика показателей физического развития девушек студенток

№	Показатель	Исходные n = 12 (M ₁ ± m ₁)	Через 3 мес n=12 (M ₂ ± m ₂)	Через 6 мес n=12 (M ₃ ± m ₃)	P M ₁ -M ₂	P M ₂ -M ₃	P M ₁ -M ₃
1	Рост тела (см)	167,1 ± 2,5	167,2 ± 2,3	167,1 ± 2,1	> 0,05	> 0,05	> 0,05
2	Вес тела (кг)	68,9 ± 2,1	64,1 ± 1,8	59,9 ± 0,9	> 0,05	< 0,05	< 0,05
3	Индекс массы тела (кг/м ²)	24,7 ± 0,3	23,0 ± 0,2	21,5 ± 0,2	> 0,05	< 0,05	< 0,05
4	Обхват талии (см)	80,1 ± 1,3	77,2 ± 0,6	74,1 ± 0,7	< 0,05	< 0,05	< 0,05
5	Обхват бедер (см)	107,4 ± 1,4	104,2 ± 0,5	99,9 ± 0,9	< 0,05	< 0,05	< 0,05
6	Становая динамометр ия (кг)	54,7 ± 1,7	55,7 ± 1,4	62,1 ± 1,8	> 0,05	< 0,05	< 0,05

При проведении повторного тестирования через три месяца - достоверные изменения были обнаружены только по обхватным значениям талии и бедер. Индекс массы тела улучшился через 3 месяца до 23,0 (о.е.), а после трех месяцев отмечали улучшение по показателям становой динамометрии, что свидетельствует об эффективности содержания силовой аэробики. После обработки данных морфологического

тестирования с 3 по 6 месяц занятий определяли достоверность различий по пяти показателям: произошло достоверно снижение массы тела до $59,9 \pm 0,9$ кг, достоверно изменился индекс массы тела до $21,5 \pm 0,2$, что свидетельствует о гармонизации телосложения; во втором периоде занятий сохранилась тенденция по снижению обхватных значений талии и бедер. Достоверные различия обнаруживались в период с 3-6 месяц по показателю становой динамометрии, при этом отмечалось достижение возрастной нормы по данному параметру.

Выводы. Таким образом на основе полученных экспериментальных данных можно сделать вывод о том, что первые три месяца занятий силовой аэробикой носят втягивающий характер, а во втором периоде с 3 по 6 месяц занятий возрастает эффективность воздействия занятий на все показатели физического развития занимающихся девушек.

Список литературы

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

2. Дворкина, Н. И. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головки // Спорт - дорога к миру между народами : материалы V Международной научно- практической конференции, Москва, 15–18 октября 2019 года. – Москва : ФГБОУ ВО "ГЦОЛИФК", 2019. – С. 190-193.

3. Капуста, М. В. Особенности организации оздоровительных занятий со старшеклассниками, имеющими избыточную массу тела / М. В. Капуста, Е. И. Ончукова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – С. 165.

4. Маринович, М. А. Особенности организации планирования занятий оздоровительной направленности с женщинами первого зрелого возраста / М. А. Маринович // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 265.

5. Ончукова, Е. И. Методика оздоровительных занятий силовой направленности с девушками, имеющими избыточную массу тела / Е. И. Ончукова, М. В. Черова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5(171). – С. 230-234.

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

7. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 226-228.

8. Содержание программы занятий фитнесом в процессе физического воспитания обучающихся в гуманитарном вузе / Н. И. Романенко, А. Н. Кудяшева, В.

В. Сударь, Н. Х. Кудяшев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С. 324-328.

9. Трофимова, О. С. Содержание экспериментальной работы по формированию физической подготовленности женщин 30 лет на основе применения программ аэробного направления / О. С. Трофимова, В. В. Сударь, А. Ю. Морозова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 205-206.

10. Управленческая подготовка специалистов в сфере физической культуры и фитнеса / С. А. Хазова, Н. И. Дворкина, Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова. — Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 108 с.

11. Эффективность применения миофасциального релиза в функциональной и силовой тренировке / Е. И. Ончукова, Е. Н. Руденко, Л. А. Калинин, А. М. Баев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(207). – С. 304-307.

УД 796.01

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТА

**Куракин М.С., студент, Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия**

IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ON STUDENT LIFE

**Kurakin M.S., student, Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia**

Аннотация. В данной статье рассматривается необходимость физической культуры как учебной дисциплины для студентов. Статья показывает влияние, которое оказывают физические нагрузки на образ жизни молодых людей, и какой вред может принести их отсутствие.

Ключевые слова: физическая культура, образ жизни, здоровье, студенты, ЗОЖ.

Abstract. This article discusses the need for physical culture as an academic discipline for students. The article shows the impact that physical exertion has on the lifestyle of young people, and what harm their absence can bring.

Key words: physical culture, lifestyle, health, students, healthy lifestyle.

Актуальность. Студенческая молодежь играет важную роль в прогрессивном развитии цивилизации, это наше будущее. Объективная тенденция изменения характера, содержания и интенсивности проявления

личности в основных сферах ее жизнедеятельности требует максимального развития всей совокупности человеческих сил и способностей: физических, психических, эмоциональных и интеллектуальных. Именно поэтому нужно продвигать и освещать важность физического воспитания.

Цель заключается в том, чтобы рассмотреть влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов.

В настоящее время стресс и нарушение осанки характеризует почти каждого студента, а для некоторых также характерна низкая физическая подготовленность и лишний вес из-за отсутствия необходимой физической активности. Для нормализации жизнедеятельности студентов в учебных заведениях введена такая учебная дисциплина как «Физическая культура».

Спорт воспитывает у студентов целеустремленность, учит их быть настойчивыми. Целеустремленность увеличивает шансы на то, что студент получит реальные знания и практические навыки по выбранной специальности. Формируя это качество, студент увеличивает свои шансы на достижение исключительных профессиональных высот.

Кроме того, студенты, занимающиеся спортом, получают прекрасную возможность организовать свой досуг с пользой, как для физического, так и для психического здоровья. Нельзя отрицать, что спорт также помогает в развитии личностных качеств, таких как умение работать в команде и разделять ответственность за результаты командной работы [1].

Следует также отметить, что на этапе формирования личности занятия спортом не должны быть неконтролируемой деятельностью, а скорее находиться под профессиональным руководством тренера. Причина в том, что четкий план и методология играют решающую роль во всем процессе обучения. Это еще один пример, показывающий, что не следует недооценивать силу спорта, поскольку неправильный подход к этим практикам может в некотором смысле даже нанести вред.

Ценность спорта заключается не только в духе соперничества, но и в его влиянии на этическое воспитание обучающихся [2]. Занятия спортом учат каждого студента тому, как справляться с неудачами и всегда добиваться того, чего он хочет. Этот навык тоже может пригодиться в учебе. Имея такой опыт, человек будет знать, как справляться с низкими оценками или сложными предметами. В конце концов, для решения каждой проблемы, с которой сталкивается студент, нужна не только физическая сила, но и самообладание и способность быстро принимать рациональное решение [5].

Результаты исследований. Физическая культура как учебная дисциплина способствует целостному развитию личности студента, сохранению и укреплению его здоровья. Физические нагрузки помогают справиться со стрессом и держать тело в форме [3, 4].

Правильно организованная на кафедрах физической культуры работа со студентами способствует подготовке квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду.

Занятия физической культурой и спортом направлены на повышение уровня развития физических качеств, улучшение осанки, функциональных показателей, в том числе и жизненной емкости легких. Тренировки помогают выработать такие качества как целеустремленность, выдержка и смелость. Также в учебных заведениях занятия чаще всего групповые, а не индивидуальные, что помогает социализации и формированию самооценки [6].

В течение дня большее количество сил учащегося направленно на умственную деятельность, что приводит к физической и умственной утомляемости. Физические упражнения помогают справиться с этим напряжением. На занятиях по физической культуре путем сбалансированных физических нагрузок улучшается состояние организма, мышцы приходят в тонус, а все ткани насыщаются кислородом благодаря улучшенному притоку крови ко всем органам [7].

Необходимо знать, что существует тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Систематические физические упражнения влияют на улучшение состояния центральной нервной системы, что положительно отражается на умственной активности, так как обменные и психические процессы в головном мозге ускоряются. Лучшего эффекта можно добиться, если занятия по физической культуре будут разнообразными, а не монотонными. Необходимо также учитывать физическую подготовленность студента, чтобы не добиться обратного эффекта.

Качества, которые вырабатываются у студента при занятиях спортом, помогают ему научиться придерживаться режима дня. При его соблюдении молодые люди приобретают важные условные рефлексy, которые стимулируют улучшение функционирования систем органов и предотвращают утомление.

Выводы. Таким образом, занятия физической культурой в рамках обязательной дисциплины в учебных заведениях способствуют укреплению здоровья, повышению уровня физического развития, работоспособности и умственной активности в период всего обучения.

Физическая культура играет неотъемлемую роль в жизни студента, является ее главной составляющей. Она оказывает влияние на развитие личности, вызывает любовь к здоровому образу жизни и пониманию ценностей физической культуры.

Список литературы

1. Айзма, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3 - е издание, стереотипное. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2021 – 214 с.

– URL : <http://www.iprbookshop.ru/65284.html> (дата обращения: 01.12.2022). – Текст : электронный.

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю. И. Евсеев. – Ростов – н / Д : Феникс, 2019. – 384 с.

3. Петрова, Т. Н. Разработка курса по дисциплине "Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 730-732.

4. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.

5. Трунина, А. С. Физическая культура в жизни студента / А. С. Трунина, В. В. Иванов // Наука и Образование. – 2021. – Т. 4. – №. 2.

6. Хузина Г. К., Гареева А. Ф. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // arpi.ru Редакционная коллегия. – 2020. – С. 150.

7. Шиленко, О. В. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности : Электронное учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – 86 с.

УДК 796.015.14

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ПОЛИАТЛОНА

Логинов А.А., аспирант

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры
и спорта», г. Чайковский, Россия*

HEALTH PROMOTION OF SENIOR SCHOOL CHILDREN AND STUDENTS BY MEANS OF POLYATHLON

Loginov A.A., postgraduate student

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается полиатлон как вид спорта, благоприятно влияющий на укрепление здоровья школьников среднего общего образования и студентов вузов.

Ключевые слова: полиатлон, укрепление здоровья, школьный и студенческий спорт.

Abstract. This article discusses polyathlon as a sport that has a positive effect on improving the health of schoolchildren of secondary general education and university students.

Key words: polyathlon, health promotion, school and student sports.

Актуальность. Национальные цели и стратегические задачи Российской Федерации предусматривают сохранение населения, сохранение здоровья и благополучия людей. Одной из приоритетных задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года являются совершенствование системы спортивной подготовки детей и молодежи, а также формирование условий для развития школьного и студенческого спорта. Одной из важных ценностей Стратегии является ориентированность на человека - формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего, для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия.

Цель работы: определить положительное влияние полиатлона на укрепление здоровья старших школьников и студентов вузов.

В ходе работы нами была проанализирована научно-методическая литература разных авторов по теме исследования.

В последнее время, согласно данным медицинских осмотров и мониторингу физической подготовленности студентов, наблюдается снижение здоровья поступающих в вузы. Факторов, оказывающих на это влияние, бесконечное множество: это и ухудшение экологической обстановки, неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний, недостатки в организации здравоохранения, и т.д. – можно продолжать до бесконечности. В последнее время в связи с распространением новой коронавирусной инфекции в образовательном процессе школьников и студентов, волей судьбы, появилось понятие «дистанционное обучение», что в свою очередь, принесло в себе ряд факторов, также отрицательно повлиявших на здоровье подрастающего поколения: гиподинамия, которая сопровождается снижением работоспособности, мышечного тонуса, ухудшением работы сердечно-сосудистой системы; негативное влияние компьютерных технологий – воздействие электромагнитного излучения, нагрузка на зрение, негативные изменения в позвоночнике в связи с сидячим образом учебы и т.д. Все это, прежде всего, сказывается на качестве обучения в вузах. По мнению многих специалистов [1-4], именно полиатлон может выступать в качестве средства оздоровления школьников и студентов в процессе обучения в образовательных учреждениях, так как данный вид спорта комплексно развивает физические качества и разнонаправлено воздействует на все системы организма человека.

Полиатлон – это активно развивающийся вид спорта, который

культивируется не только в нашей стране, но и за рубежом. Проводятся Чемпионаты Европы, Кубки и Чемпионаты мира по полиатлону. Ежегодно по данному виду спорта проводятся Чемпионаты и первенства среди обучающихся школ и вузов. Полиатлон – относительно молодой вид многоборья, появившийся и сформировавшийся как отдельный вид спорта в 1992 году. За его основу был взят существовавший в СССР с 1974 года вид спорта «Многоборье ГТО». Основной целью полиатлона является воспитание выносливости и силы, а также формирование прикладных двигательных навыков и умений. Отличительная особенность данного вида спорта – это доступность для людей различного возраста, пола и оздоровительная направленность, так как им можно заниматься как в летний период подготовки, так и в зимний. В последнее время полиатлон постоянно совершенствуется: перерабатываются таблицы начисления очков, пересматриваются правила проведения соревнований, добавляются новые виды многоборий – всё это связано с тем, чтобы данный вид спорта не только привлекал внимание своим разнообразием, но и становился более доступным для населения.

По мнению Е.А. Истоминой, полиатлон обладает высоким оздоровительным эффектом. Оздоровительный эффект полиатлона заключается в тренировочном воздействии упражнений на организм. Так, бег и передвижение на лыжах укрепляют опорно-двигательный аппарат и оказывают положительное влияние на кардиореспираторную систему. Стрельба участвует в формировании морально-волевых качеств, а упражнения общефизической направленности благотворно воздействуют на костно-мышечную систему, способствуя ее укреплению [3]. З.М. Кузнецова [4] в своей статье рассматривает полиатлон как средство укрепления здоровья у старших школьников (16-17 лет), обучающихся в общеобразовательных организациях Минобороны России. По мнению А.А. Глебова, полиатлон – это эффективное средство разностороннего развития организма человека, воспитания основных физических качеств. Занятия полиатлоном формируют правильную осанку, оказывают воздействие на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма, служат источником положительных эмоций [1]. Автор также отмечает, что полиатлон является одним из простых и доступных средств для подготовки к сдаче норм ГТО. М.Ю. Моисеев отмечает рост количества студентов, относящихся к специальной медицинской группе. По мнению автора, главная цель занимающихся полиатлоном студентов – это укрепление здоровья, комплексное развитие физических качеств. В своей статье Н. В. Абрамова [1] отмечает необходимость разработки инновационных направлений в организации учебного процесса физического воспитания в технических вузах. За основу автор берёт применение упражнений из комплекса ГТО, который, в свою очередь, может служить стимулом для организации целенаправленной физической

подготовки путем использования разнообразных средств физической культуры.

Говоря об оздоровительном эффекте занятий полиатлоном, можно отметить сезонность данного вида спорта (зимний и летний), что позволяет заниматься им круглый год, на свежем воздухе, что доказывает его доступность и оздоровительную направленность. Летний полиатлон включает в себя от двух до шести видов многоборья. Это бег на выносливость (1000-3000 м), бег на 60 и 100 м, требующие преимущественного проявления быстроты, плавание – специальной выносливости и координации, метание гранаты – взрывной силы и стрельбы – глазомера, выдержки и самообладания. Сочетание учебно-тренировочных занятий плаванием с беговыми дисциплинами на свежем воздухе способствует закаливанию организма занимающихся. Зимний полиатлон включает лыжные гонки, которые являются оптимальным сочетанием циклических упражнений, несущих в себе высокий оздоровительный и тренировочный эффект; силовые гимнастические упражнения (подтягивание на перекладине для мужчин и сгибание и разгибание рук в упоре лежа – для женщин) – силовую выносливость и стрельбу.

Всестороннее воздействие полиатлона на все системы организма представляет эффективное средство развития основных двигательных способностей школьников и студентов. Годичный цикл спортивной подготовки, характерный для всех дисциплин, требует целого комплекса методов и средств обучения, а также развития необходимых физических качеств. Оценка результатов полиатлонистов позволяет выявить объективное изменение уровня физической подготовленности, динамику развития физических качеств, значительное улучшение в состоянии здоровья.

Выводы. Исходя из изложенного, можно заключить, что полиатлон рассматривает комплексное расширение двигательных, физических, функциональных качеств и психологических возможностей организма занимающихся. Он является не только эффективным средством физического воспитания старших школьников и студентов, но и оказывает положительное влияние на оздоровление организма в целом. Это происходит за счет реализации эффективного сочетания тренировочных воздействий различной направленности на организм человека. Использование полиатлона в учебном процессе в школах и вузах позволяют решать большое количество образовательных и воспитательных задач. Доступность и простота выполнения упражнений полиатлона позволяют заниматься им круглогодично разным возрастным группам, что доказывает его эффективность и оздоровительную направленность.

Список литературы

1. Абрамова, Н.В. Инновационные направления совершенствования учебного процесса по физической культуре в техническом вузе / Н. В. Абрамова, Л. А. Кочурова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : Российский журнал физического воспитания и спорта. – Т. 11, №3, 2016. – С. 53 – 59.
2. Глебов, А. А. Полиатлон как средство воспитания здорового образа жизни в рамках комплекса ГТО / А. А. Глебов // Непрерывное педагогическое образование в контексте инновационных проектов общественного развития : материалы Международной научно-практической конференции, 10 февраля 2017 г. – Москва, 2017. – С. 1360-1362.
3. Истомина, Е. А. Оздоровительный эффект занятий полиатлоном / Е. А. Истомина // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В. Г. Шухова / Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова. – Белгород, 2016. – С. 5738-5743.
4. Кузнецова, З. М. Формирование и поддержание здоровья в физической подготовке кадетов при занятиях полиатлоном. / З. М. Кузнецова, А. А. Логинов, И. Ш. Мутаева // Материалы I международной научной конференции "Здоровье и спорт". – Тбилиси, 2021. – С. 101 - 104.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗРЕНИЕ

Львова М. И., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON VISION

Lvova M. I., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности на зрение. Выявлены наиболее оптимальные виды физических упражнений и двигательных систем при нарушениях органов зрения.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая нагрузка, виды спорта, умственная деятельность.

Abstract. The article examines the effect of physical activity on vision. The most optimal types of physical exercises and motor systems for visual disorders have been identified.

Key words: physical exercises, physical activity, sports, mental activity.

Актуальность: Оптимальная физическая активность в настоящее время помогает людям избавиться от ряда проблем со здоровьем, а также

приостановить развитие некоторых заболеваний, в том числе связанных со зрением.

Цель исследования: установление влияния физической активности на зрение. К основным задачам следует отнести выделение главных функций, которые осуществляют органы зрения, а также определение видов упражнений, преимущественно подходящих для людей, страдающих нарушениями зрения.

Научная новизна заключается в том, что у все большего числа людей ухудшается зрение, но например, лазерная коррекция зрения подходит далеко не всем. Поэтому необходимо искать альтернативные, более подходящие методы приостановления ухудшения зрения [9].

Начать необходимо с того, что, согласно официальной статистике Всемирной организации здравоохранения, более двух миллиардов людей на Земле страдают различными болезнями зрения. Причины возникновения этих нарушений различны. Некоторые можно отнести к врожденным, другие же, наоборот, к приобретенным. В настоящее время многие люди ведут сидячий образ жизни перед компьютерами [1, 3, 4, 5]. Недостаток физической активности может привести к ряду проблем со зрением, которые, в случае несвоевременной диагностики, приводят к снижению качества жизни [7]. Именно поэтому рассматриваемая в данной статье тема является актуальной.

Основная часть. В настоящее время существует несколько способов, помогающих восстановить зрение. К самому популярному операционному способу следует отнести лазерную коррекцию зрения. Однако важно отметить, что намного важнее сохранить зрение, чем восстанавливать его после того, как оно ухудшится. Также лазерная коррекция имеет ряд противопоказаний, достаточно высокую стоимость и не является гарантией того, что зрение не ухудшится вновь [9].

Нарушения зрения не являются абсолютным противопоказанием для выполнения физических упражнений, однако это может стать ограничением при выборе физической активности [8]. Специалисты советуют старшему поколению выбирать такие виды двигательной активности как, например, йога, настольный теннис, спортивная ходьба, пилатес и бадминтон [4, 6, 10]. А плавание выделяют как наиболее универсальный вид спорта для людей, страдающих как от незначительного нарушения зрения, так и при более серьезных заболеваниях. Но важно помнить, что при выполнении упражнений на первом месте должна стоять техника выполнения, тогда занятия будут продуктивными и смогут принести пользу зрению. Еще необходимо следить за пульсом, он не должен превышать 140 ударов в минуту, а также проконсультироваться со специалистом перед началом тренировок.

Регулярная физическая активность помогает укрепить глазные мышцы, что может улучшить фокусировку и четкость [10]. Это также

может помочь уменьшить напряжение глаз и усталость, что может улучшить общее зрение. Физические упражнения также могут помочь улучшить кровообращение, что может помочь снизить риск некоторых глазных заболеваний, таких как глаукома. Кроме того, упражнения могут помочь улучшить контрастность зрения, что может облегчить зрение в условиях низкой освещенности. Занятия физическими упражнениями также помогают поддерживать здоровое давление в глазных яблоках, что помогает предотвратить развитие глаукомы. В целом, регулярная физическая активность может оказать положительное влияние на здоровье зрения.

Выводы. Таким образом, подводя итог, важно отметить, что регулярная физическая активность является важной частью поддержания здорового зрения. Физические упражнения могут помочь снизить риск определенных заболеваний глаз, улучшить зрительную работоспособность и уменьшить последствия стресса, беспокойства и депрессии. Поэтому важно обязательно включать физическую активность в свой распорядок дня, чтобы сохранить зрение здоровым.

Список литературы

1. Гилева, К. Н. Негативное Воздействие малоактивного образа жизни на здоровье человека / К. Н. Гилева, М. А. Свешникова, О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 03 февраля 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 469-471.

2. Егоров, В. П. Лыжи для высоких результатов / В. П. Егоров, О. А. Пешкумов, Б. Н. Глинкин // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов VI Международной научно-практической конференции Чебоксары, Чебоксары, 15 ноября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 830-832.

3. Колесников, В. К. Мотивация современной молодёжи к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Колесников, О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 131-134.

4. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1020-1023.

5. Пешкумов, О. А. Взаимосвязь двигательного режима студентов с показателями учебной деятельности и физической подготовленности / О. А. Пешкумов, Е. Н. Иванова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 561-563.

6. Пешкумов, О. А. Методы тренировок, применяемые в подготовке спортсменов в зимнем полиатлоне / О. А. Пешкумов, Л. Ш. Пестряева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 69-72.

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

8. Пешкумов, О. А. Средства повышения физической работоспособности для лыжников-гонщиков / О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 419-422.

9. Ткачева, Е. Г. Здоровый образ жизни как средство поддержания и улучшения зрения / Е. Г. Ткачева, Н. А. Клецков // Наука-2020. – 2019. – №9 (34).

10. Шиленко, О. В. Влияние занятий по системе пилатеса на организм человека / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 309-310.

УДК 378 : 61

СОСТОЯНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Макарова К. Н., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

THE STATE OF SOCIAL HEALTH OF STUDENTS

Makarova K. N., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты оценки социального здоровья студентов (их отношение к ведению здорового образа жизни, социально-бытовые условия и объем двигательной активности).

Ключевые слова: студенты, уровень здоровья, отношение к здоровому образу жизни, социально-бытовые условия, объем двигательной активности.

Abstract. The article presents the results of assessing the social health of students (their attitude to maintaining a healthy lifestyle, social conditions and the amount of physical activity).

Key words: students, level of health, attitude to a healthy lifestyle, social conditions, amount of physical activity.

Актуальность. Здоровье молодого человека является одним из основных условий успешной учебы и формирования готовности к последующей профессиональной деятельности [6, 9]. Повышение эффективности обучения и подготовки бакалавров и специалистов приобретает особую значимость в современных условиях при возросших требованиях к уровню профессиональной компетентности выпускников [3]. Эффективность учебной и профессиональной деятельности зависит не только от качества подготовки, но и от состояния физического и нервно-психического здоровья, индивидуальных возможностей студенческой молодежи, наличия у них необходимых профессионально-прикладных качеств [7, 8, 10-13]. Сохранение здоровья студентов и полноценное развитие личности являются в итоге главной целью образования.

Характерными особенностями современной молодежи являются недостаточная ответственность за их собственное здоровье, распространенность факторов риска здоровью (вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики и др.) [1, 2, 4, 5].

Целью исследования оценить состояние социального здоровья студентов (на примере Чувашского ГАУ).

При рассмотрении проблемы формирования здорового образа жизни у студентов следует учитывать следующие основные направления:

- интегративный показатель культуры и социальной политики общества;

- медико-биологическое и психолого-педагогическое, утверждающие ведущую роль мотивационно-ценностного отношения, сознания, поведения и ценностно-ориентированной деятельности личности для создания своей социокультурной макро- и микросреды здоровой жизнедеятельности.

Нами было проведено анкетирование по выявлению у студентов отношения к здоровому образу жизни, их социально-бытовых условий, и проведения ими своего свободного времени.

В анкетировании приняли участие 60 студентов (17 юношей и 43 девушки).

Анализ проведённого исследования показал, что в школе в основной группе занимались 88% юношей и 77% девушек, в подготовительной соответственно 12 и 2%, в специальной - 21% девушек.

Несмотря на то, что 77% юношей и 98% девушек по физической культуре имели оценки «4» и «5», выполнить нормативы школьной программы смогли лишь 56% юношей и 74% девушек.

Разряд по баскетболу и лыжам имели трое юношей и одна девушка по гимнастике, это свидетельствует о том, что в настоящее время в школах спорт как таковой отсутствует. Не прививается любовь к физической культуре и спорту в семье: лишь у 20% юношей и 16% девушек родители когда-то занимались такими видами спорта как: лыжный спорт, лёгкая атлетика, борьба, баскетбол, волейбол, футбол и др., поэтому лишь 15 юношей и 11 девушек хотели бы во время учёбы в вузе заниматься спортом. Девушки в большей степени – 40% желали бы заниматься волейболом, 12% - лыжами и единицы – плаванием, баскетболом, бадминтоном и др. видами, в то время как юноши чаще хотели бы заниматься борьбой и баскетболом – по 18%, а также самбо, тяжёлой атлетикой, хоккеем и другими видами – по 6%.

Недостаточная двигательная активность приводит к гиподинамии, одним из проявлений которой является сниженный иммунитет. Три раза и больше в год различными болезнями болели 29% юношей и 23% девушек, более 5 раз в год болело 12% девушек.

Зато 29% юношей и 9,3% девушек курят, 59% юношей и 23% девушек употребляют алкогольные напитки, но, к счастью, ни один не употреблял наркотики.

Здоровыми и отлично физически подготовленными считают себя 12% юношей и 9% девушек, на хорошо – оценивают 47% юношей и 29% девушек, на удовлетворительно – 42% юношей и 23% девушек.

Проведённый медицинский осмотр и первичное тестирование показало, что только 27% студентов относится к основной группе, 7% – к подготовительной, 35% – к специальной медицинской группе и 23% – к группе лечебной физической культуры.

Одновременно следует отметить, что при первичном тестировании в вузе справились лишь 67% студентов с нормативами школьной программы.

Выводы. Приведённые данные указывают на низкий уровень здоровья и плохое физическое развитие студентов, что требует от преподавателей кафедры физвоспитания пересмотра содержательно-методического обеспечения дисциплин по физической культуре и спорту в вузе.

Список литературы

1. Абросимова, О. В. О соблюдении студенческой молодежью основ здорового образа жизни / О. В. Абросимова, В. К. Таланцева // Молодежь - науке - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всероссийской научно-

практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 26–28 апреля 2017 года / Ответственный редактор К.Г. Томилин. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2017. – С. 625-627.

2. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 517-518.

3. Алтынова, Н. В. О совершенствовании физической готовности будущих управленцев к профессиональной деятельности / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-1. – С. 9-13.

4. Иванов, К. Л. О соблюдении студенческой молодежью основных режимных элементов (на примере Чувашской ГСХА) / К. Л. Иванов, В. К. Таланцева // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 22–23 марта 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 571-573.

5. Лукин, А. Н. Анализ мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / А. Н. Лукин, В. К. Таланцева // Молодежь - науке - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 26–28 апреля 2017 года / Ответственный редактор К. Г. Томилин. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2017. – С. 651-653.

6. Орлов, А. И. Определение функционального статуса как условие оптимизации физкультурной активности студентов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева, О. А. Пешкумов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-1. – С. 83-85.

7. Петрова, Т. Н. Анализ теоретической подготовленности школьников по физической культуре и спорту / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 282-286.

8. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.

9. Таланцева, В. К. Анализ психофизической готовности бакалавров экономики агропромышленного комплекса к профессиональной деятельности / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-4. – С. 269-273.

10. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической

конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.

11. Таланцева, В. К. Оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта и физической подготовленности у первокурсников вуза / В. К. Таланцева, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 95.

12. Яковлева, Т. А. Анализ мотиваций студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Т. А. Яковлева, В. К. Таланцева // Молодежь-науке - IX: Развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 19–21 апреля 2018 года / Ответственный редактор С.В. Гриненко. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2018. – С. 222-224.

13. Altynova, N. V. Philosophical and psychological considerations when choosing educational development for students to adjust to studies / N. V. Altynova, A. Orlov, V. K. Talantseva // Bio web of conferences : First International Scientific-Practical Conference “Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports” (PES 2020), Naberezhnye Chelny, 24 сентября 2020 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2020. – P. 00027. – DOI 10.1051/bioconf/20202600027. – EDN OOOOSW.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Максимова М.В., студент, Лыженкова Р.С., преподаватель
*ОГБПОУ «Иркутский базовый медицинский колледж»,
г. Иркутск, Россия*

FORMATION OF INDEPENDENCE SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Maksimova M.V., student, Lyzhenkova R.S., teacher
Irkutsk Basic Medical College, Irkutsk, Russia

Аннотация. В данной работе рассматривается формирование навыка самостоятельности. Так, в настоящее время проблема повышения двигательной активности, улучшения двигательного режима студентов не теряет своей актуальности. Двигательная активность – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма человека.

Ключевые слова: самостоятельность, физическая культура, занятия, студенты, физкультурная деятельность.

Abstract. In this paper, the formation of the skill of independence is considered. So, at present, the problem of increasing motor activity, improving the motor regime of students does not lose its relevance. Motor activity is the basis of individual development and life support of the human body.

Key words: independence, physical education, classes, students, physical activity.

Проводимые в учебных заведениях физкультурно-оздоровительные мероприятия в большинстве своем не способствуют формированию у студентов мотивированной и устойчивой самостоятельной физкультурной деятельностью по самооздоровлению. Так физическая культура в жизни большинства студентов – это определенное количество обязательных занятий в зале под руководством преподавателя и не больше. Это состояние констатируют большинство исследователей. В связи с чем необходимость расширять физкультурную работу, улучшать ее организацию по месту жительства и учебы является одной из актуальных проблем физического воспитания в системе современного образования. Большое значение здесь имеет формирование у студентов стремления к физическому самосовершенствованию.

Цель работы – анализ развития и формирования навыков самостоятельности при занятии физической культурой.

Одна из основных задач физического воспитания – формирование у студентов потребности в личном физическом совершенствовании, также воспитание у студентов устойчивого интереса к физической культуре; формирование у них навыков и умений проведения самостоятельных занятий; содействие внедрению занятий физической культурой в режим дня. То есть интерес к самому процессу деятельности и интерес к результатам деятельности. Итак, чтобы подготовить студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничивать содержанием учебного материала программы. Прежде всего, обучающиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий. Это, во-первых, общеразвивающие упражнения [4].

Прежде всего, у студентов надо пробудить интерес к самому процессу занятий физкультуры. Поэтому занятия следует проводить так, чтобы они оставляли в сознании глубокий след, приносили удовлетворение и были эмоционально притягательными, что создает благоприятные возможности для проявления всё больших волевых напряжений при преодолении трудностей во время занятий. Самостоятельность – это всегда в какой-то мере творчество [1, 3].

Для того чтобы предотвратить отрицательное влияние самостоятельных занятий, надо использовать методы самоконтроля. Самоконтроль – это систематическое, самостоятельное наблюдение студента за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленностью. Важно объяснить значение самоконтроля при самостоятельных занятиях обучающихся физическими упражнениями,

заинтересовать их, привлечь к этому важному средству воспитания целеустремленности и трудолюбия, ответственного отношения к своему здоровью [4].

Следует отметить, что обучение этим навыкам и умениям не только способствует внедрению физической культуры в быт, но и развивает у молодежи качества самостоятельности. Бесспорным является то, что люди, обладающие развитой с детства самостоятельностью (имеется в виду качество личности), в различных жизненных ситуациях более решительны, не ждут подсказки со стороны, умеют отстаивать свое мнение, собственную позицию [1, 2].

Также основными мотивами для самостоятельных занятий выделяют: заинтересованность в удовлетворении результатом (желание достичь цель, доказать что-то), конкретная перспектива на занятиях (укрепление здоровья, физического совершенствования), удовлетворение процессом деятельности (новизна, эмоциональность, разнообразие, динамичность). Хорошим способом улучшить мотивацию является выдача теории о получении объективных знаний о самом себе, например выдача контрольных тестов, с помощью которых можно определить свои текущие показатели и рекомендации по их улучшению [3].

Множество авторов подтверждают, что воспитанная у студентов потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями не только сказывается на повышении показателей спортивно-педагогической деятельности, но и способствует достоверному улучшению двигательных качеств, а также навыков и умений, формированию физической культуры личности студента, выработке потребности в самовоспитании. Важную роль играют такие приемы, как самовнушение, самоприказ, саморегулирование, самоконтроль. Использование этих и других форм и методов самовоспитания в учебно-воспитательном процессе пробуждает у студентов стремление к саморазвитию своих физических и духовных возможностей, формирует устойчивый интерес к целеустремленной, сознательной, планомерной работе над собой [4].

В ходе выполнения данной работы было проведено исследование в виде опроса-беседы 120 студентов медицинского колледжа с целью выявления их отношения к самостоятельности при занятии физической культурой. В результате проведенного опроса получены некоторые данные об отношении студентов к физической культуре, их прогностические оценки в отношении самостоятельных занятий физической культурой в студенческие годы и после окончания колледжа. Так, представления студентов (73%), о наиболее значимых ценностях, связанных с физической культурой представлены, прежде всего, на первом месте – в виде укрепления здоровья и здорового образа жизни. Многие (63%) студенты отметили, что очень большое значение имеет мотивация иметь красивое, хорошо сложенное тело и физическое совершенство. Наименее важным

(12%) является возможность приятного проведения времени. Студенты (67%) достаточно объективно оценивают состояние своего здоровья, и основное большинство считает себя здоровыми людьми. Мотивы самостоятельных занятий физической культурой указывают на личную значимость самостоятельных занятий. Остальные мотивы имеют меньшее значение в данном процессе, например, недостаточную значимость студенты (25%) отметили для статуса в коллективе. Наиболее ценными (55%) самостоятельные занятия физической культурой связывают поддержание хорошей физической формы со своей будущей профессиональной деятельностью.

В заключение можно сделать вывод, что многие студенты объективно оценивают состояние своего здоровья, которым многие не удовлетворены. Большинство обучающихся не занимается физической культурой и спортом, ссылаясь, в основном, на нехватку свободного времени. Студенты готовы заниматься физической культурой в секциях по выбранному виду спорта, посещать самостоятельно физкультурные занятия, посещать фитнес центры и спортклубы. Также студенты в основном положительно отзываются о занятиях по физической культуре, однако немалое число студентов посещают эти занятия только ради зачёта. Хорошо сказывается смещение акцента с нормативных показателей физкультурно-спортивной деятельности на разнообразие практических занятий путем использования современных средств физической культуры и форм занятий и обучение студентов осознанному применению физических упражнений, развитию самостоятельности. Студенты связывают необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания физической формы и с требованиями будущей профессиональной деятельностью.

Список литературы

1. Михеева, Т. М. Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (на примере оздоровительного бега) / Т. М. Михеева, Г. Б. Холодова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2016. – № 3 (164). – С. 89—93.

2. Иохвидов, В. В. Мотивационная заинтересованность студентов на занятиях по физической культуре / В. В. Иохвидов, А. О. Шулепова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всерос. науч.- практ. конф. с междунар. участием. – Ессентуки, 2016. – С. 106-107.

3. Челнокова, Е. А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе / Е. А. Челнокова, Н. Ф. Агаев, З. И. Тюмасева // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6, № 1 (22). – С. 6.

4. Шалупин, В. И. Мотивационные факторы самостоятельных занятий физической культурой студентов / В. И. Шалупин, Д. В. Морщинина, В. В. Карпушин // Научный вестник московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2017. – № 191. – С. 125-128.

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРА ДЛЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Малиновский И.А., студент
*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

IMPACT OF A FITNESS TRACKER FOR HEALTH TRACKING OF YOUTH STUDENTS

Malinovskiy I.A., student
Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В данной статье представлены преимущества и недостатки фитнес-трекера, с целью выявления возможностей включения их в процесс занятия физической культурой и спортом и оценки их пользы и нужности применения.

Ключевые слова: информационные технологии, спорт, фитнес-трекер, технологии.

Abstract. This article presents the advantages and disadvantages of fitness tracker with a view to identify the possibilities of including them in the process of physical culture and sport and assess their benefits and the need for their use.

Key words: information technology, sport, fitness tracker, technology.

На сегодняшний день современные фитнес-трекеры предоставляют широкий спектр возможностей, которые позволяют оценить двигательную активность, функциональное состояние организма, составить план тренировок, осуществлять мониторинг жизненно-важных показателей их носителя. Это дает возможность осуществлять имплементацию в учебный процесс. В данной статье рассмотрены примеры использования фитнес-трекеров для отслеживания здоровья.

В наше время многие привыкли к сидячему образу жизни, и для того чтобы повысить активность в течение дня, люди начали возлагать контроль своей физической активности на различные фитнес-трекеры.

Применение новых технологий имеет большое воздействие на оптимизацию процесса занятий, рост спортивных достижений [6]. Фитнес-трекер – небольшое электронное устройство для измерения физической активности. Чем он современнее, тем больше в него пытаются поместить различных функций. Он показывает, сколько шагов пройдено, с какой скоростью, сколько при этом сожжено калорий, сколько часов составлял сон и многое другое. Также это может помочь повысить мотивацию для

достижения целей в области здоровья, предоставляя об этом обратную связь, чтобы человек мог точно подобрать упражнения для своих тренировок с целью достижения наилучших результатов. Как и любой фитнес-инструмент, преимущества зависят от того, как оно используется.

В среднем человек делает около 5000 шагов в день, хотя нормой является примерно 10000 шагов. Отслеживание прогресса помогает мотивировать людей к поддержанию нормы шагов, тем самым увеличивая активность и сокращая время, проводимое в сидячем положении.

С одной стороны, вещь довольно удобная, ведь исследования говорят о том, что даже недорогие трекеры с акселерометром вполне способны обеспечить достоверную оценку физической активности [1].

Однако, все они имеют определенные погрешности. Есть данные, что средняя погрешность при беге на обычной земле составила 9,9%, на беговой дорожке – 8,2%, а при 24 часовом периоде свободной жизни – 18,48% [2]. Почти 20% шагов за сутки не будут учтены.

Но даже с такой погрешностью, фитнес-трекеры вполне могут выработать у человека привычку больше ходить. Когда люди понимают, что «за ними наблюдают», то стараются проявлять больше активности, что подтверждает целый систематический обзор и мета-анализ [3].

Что касается измерения сна, фазы и его качества, то ни одно из доступных устройств не раскрывает точного механизма для измерения сна и бодрствования. Большинство из них полагается на 3-осевые акселерометры, которые оценивают движение во всех плоскостях, и на их основе выводятся определенные алгоритмы. «В целом, эти устройства имеют серьезные недостатки и ограниченную полезность» [4]. «Как правило, они недооценивают нарушения сна и переоценивают общее время сна и эффективность сна у здоровых людей» [5].

В общем и целом считаю, что фитнес-трекеры вполне удобны для того, чтобы показывать текущее время и для отслеживания количества пройденных шагов. Кроме того, есть полезные особенности, вроде приема звонков, ответов на сообщения, полученные на телефон и прочее, но всё это не совсем подходит для спортивного устройства.

Для отслеживания сна, вероятно, имеет достаточные погрешности.

Список литературы

1. Barkley JE, Glickman E, Fennell C, Kobak M, Frank M, Farnell G. The validity of the commercially-available, low-cost, wrist-worn Movband accelerometer during treadmill exercise and free-living physical activity. *J Sports Sci.* 2019 Apr; Vol. 37(7); P. 735-740.

2. An HS, Jones GC, Kang SK, Welk GJ, Lee JM. How valid are wearable physical activity trackers for measuring steps? *Eur J Sport Sci.* 2017 Apr; Vol. 17(3); P. 360-368.

3. Brickwood KJ, Watson G, O'Brien J, Williams AD. Consumer-Based Wearable Activity Trackers Increase Physical Activity Participation: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*, 2019; Apr 12; Vol. 7(4).

4. Mansukhani MP, Kolla BP. Apps and fitness trackers that measure sleep: Are they useful? *Cleve Clin J Med.* 2017; Jun; Vol. 84(6); P. 451-456.

5. Kolla BP, Mansukhani S, Mansukhani MP. Consumer sleep tracking devices: a review of mechanisms, validity and utility. *Expert Rev Med Devices*, 2016; May; Vol. 13(5); P. 497-506.

6. Филь, В. В. Современные технологии в спорте / В. В. Филь, С. А. Латынский // Естественные и гуманитарные науки в современном мире : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орёл, 23–24 апреля 2019 года. – Орёл: Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева, 2019. – С. 351-353.

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Манойлов А.В., студент, Пак О.В., доц.
*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS' WORKABILITY

Manoilov A.V., student, Pak O.V., associate prof.
Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования, нацеленного на выявление влияния здорового образа жизни и физической культуры на работоспособность студентов. Результаты исследования позволили нам сделать вывод, что не у всех опрошенных студентов преобладает влияние физической культуры, и как следствие отсутствует высокая работоспособность.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, работоспособность, гигиена, утренняя зарядка, здоровье.

Abstract. The article presents the results of a study aimed at identifying the impact of a healthy lifestyle and physical culture on the performance of students. The results of the study allowed us to conclude that not all of the students surveyed are dominated by the influence of physical culture, and as a result, there is no high working capacity.

Key word: physical culture, students, efficiency, hygiene, morning exercises, health.

Актуальность. В настоящее время здоровый образ жизни приобретает особую актуальность. Большая учебная нагрузка создает серьезные препятствия для реализации возрастных биологических потребностей организма во сне, двигательной активности, пребывании на воздухе. Интеллектуальная нагрузка также влияет на активность

студентов, что связано психическими и психоэмоциональными особенностями. Анализируя научную литературу, мы отметили, что современные школьники сталкиваются с возрастающим потоком учебной информации, постоянно модернизаций и интенсификацией учебных программ, широким использованием новых средств обучения, увеличивающих объем их учебной нагрузки [4].

На основании вышесказанного **целью** данной статьи является исследование влияния физической культуры на работоспособность студентов.

Известно, что физическая культура предполагает целенаправленное формирование сознания и поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Одной из важных задач физической культуры является профилактика переутомления и нервного напряжения, а также поддержание работоспособности организма [3].

Важно понимать, что физическая культура включает в себя не только спорт и физические упражнения, но также и профилактику организма, закаливание, рациональное питание, медицинский контроль, гигиену сна, режим труда и отдыха, личную гигиену.

Методы исследования. С целью изучения образа жизни современного студента нами проведено исследование на базе Вологодского государственного университета. По специально разработанной программе сбора–анкете были опрошены 34 учащихся в возрасте 18-21 лет, в том числе 10 (30,4%) девушек и 24 (69,6%) юношей.

Результаты исследования. В результате проведенного исследования было установлено, что лишь каждый третий респондент (35,3%) делает утреннюю зарядку. Остальные (64,7%) признались, что на это у них не хватает времени. В то же время из числа тех, кто делает зарядку по утрам, ответили, что зарядка им помогает (70,6%), остальные же (29,4%) ответили отрицательно. Следует сказать, что главная заслуга зарядки заключается в том, что она тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и т.д.) [5].

В анкете затрагивались вопросы, характеризующие медицинскую активность студентов, в частности их отношение к медицинским осмотрам. Большинство опрошенных (61,8%) ответили, что они ежегодно проходят профилактический осмотр, а каждый четвертый (26,5%) даже чаще - раз в полгода. В то же время 11,8% респондентов проходят профилактический осмотр редко, не чаще одного раза в два года. Из результатов опроса установлено, что основному большинству наших респондентов чужда культура закаливания (79,4%) и, только каждый пятый студент (20,6%) практикуют закаливание организма.

Отношение индивида к собственному здоровью выражается и их отношением употреблению различных видов психоактивных веществ.

Известно, что курение становится причиной хронических заболеваний органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Из-за проблем с дыхательной системой снижается сопротивляемость и выносливость организма студентов. 55,9% из числа опрошенных нами студентов ответили, что они имеют вредные привычки. Начало употребления психоактивных веществ, в частности курения, они связывают, прежде всего влиянием малой социальной группы, фактором подражания поведению своих сверстников.

Большое значение в поддержании работоспособности студента имеет достаточность и качество сна. Во время сна организм мобилизует ресурсы для восстановления, как физических сил, так и стабилизации мозговой активности. По нашим данным 64,7% респондентов не соблюдают режим сна. Проблемы со сном у них могут быть связаны с отсутствием цифровой гигиены, нарушениями биоритмов, нестабильным психоэмоциональным состоянием подростка. Согласно гигиеническим требованиям продолжительность сна студента должна составлять 7-8 часов. Однако, среди опрошенных были и те, у кого продолжительность сна составляла менее 5 часов (17,6%) или больше 8 часов (8,8%).

Нами выявлено, что лишь каждый пятый (20,6%) опрошенный студент соблюдает требования цифровой гигиены, в частности, при длительном использовании гаджетов периодически выполняют упражнения для глаз. Остальная часть опрошенных (79,4%) забывают об этом. Известно, что при длительном пребывании в состоянии отсутствия двигательной активности быстрее наступает физическое утомление. Проводя время за гаджетами, подростки подвергаются нервно-психическому стрессу, что в свою очередь наносит вред ментальному здоровью [2].

В ходе исследования нами выявлено, что у 88,2% опрошенных в рационе занимают такие продукты, как овощи и курица. Овощи содержат клетчатку и полезные микроэлементы, участвующие в обменных процессах в организме человека. В курице содержится белок, необходимый для строительства мышечной структуры. В рационе респондентов менее популярными продуктами оказались каши (64,7%), фрукты (73,5%), говядина (76,5%), молочные продукты (85,3%), натуральные соки и компоты (64,7%). Ягоды (32,4%), орехи (44,1%) и рыба (47,1%).

Не менее важным аспектом поддержания работоспособности организма является режим питания. Соблюдение режима питания важно с точки зрения необходимости насыщения организма необходимой суточной энергией. При ее недостаточном поступлении снижается умственная и физическая работоспособность [1].

По нашим данным 76,5% респондентов принимают пищу 3-4 раза в день. В тоже время каждый пятый (20,6%) употребляет пищу всего лишь 1-

2 раза за весь день. К режиму питания относится и вопрос потребления жидкости. Большинство (55,9%) ответили, что выпивают за день от 1 до 2 литров воды за день, 35,3% выпивают от 0,5 до 1 литра в день и только 8,8% отметили, что выпивают больше 3 литров. Нарушения правил организации питьевого режима сопровождается признаками обезвоживания и характеризуются вялостью, сонливостью студентов. Поэтому потребление воды должно быть нормированным.

Важным составляющим здорового образа жизни подростка является его отношение и степень вовлеченности в физическую культуру, и спорт [1]. Нами в ходе опроса выявлено, что 55,9% респондентов активно занимаются спортом, в том числе 44,1% 2-3 раза в неделю. Каждый четвертый-пятый (23,5%) посещает секции 3-5 раз в неделю, а каждый третий (32,4%) уделяет время спортивным занятиям всего 1 день в неделю. Занятия физической культурой не только укрепляют тело, но и способствуют благоприятному развитию личности человека. Так, например, некоторые виды деятельности, как эстафеты, учат студентов командной работе и выполняют социально значимую функцию [5].

Таким образом, результаты исследования позволили нам сделать вывод, что не у всех опрошенных студентов преобладает влияние физической культуры, и как следствие отсутствует высокая работоспособность. В связи с этим следует отметить, что в формировании здорового образа жизни необходимо соблюдать системный и комплексный подход на всех этапах жизни человека с участием всех субъектов воспитания – семья, родители, педагоги образовательных организаций всех уровней. Средствами физического воспитания студентов должны быть разнообразные физические упражнения в разных секциях, кружках, которые дают возможность индивидуального подхода к студенту, учитывая особенности здоровья и предпочтения [6].

Подводя итог данному исследованию, можно сделать вывод, что роль физической культуры в жизни студента крайне высока. Именно работоспособность определяет успехи студента в его образовательной деятельности. От того, насколько он будет готов к умственным нагрузкам, зависит его успеваемость и в дальнейшем карьера. Поэтому физическая культура является важным фактором, оказывающим положительное влияние на работоспособность студента.

Список литературы

1. Соболева, Л. Г. Проблемы влияния образа жизни на формирование здоровья школьников (обзор литературы). Проблемы здоровья и экологии / Л. Г. Соболева. 2013. – 28с.
2. Кожина, Е. В. Теоретические аспекты проблемы формирования направленности студентов на здоровый образ жизни / Е. В. Кожина, Т. Н. Мартынова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – 80 с.
3. Яндиева, М. С. Отношение школьников к здоровому образу жизни. // Старт в науке. – 2017. – № 5 (часть 1) – С. 112-114.

4. Луценко, С. А. Некоторые организационные условия повышения двигательной активности школьников общеобразовательных учреждений / С. А. Луценко, Е. В. Луценко // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2016. – №27.

5. Соколова И. Ю., Филь В. В., Луценко Е. В. Применение интерактивных методов обучения для студентов ВОГУ при изучении дисциплины "Физическая культура и спорт" / И. Ю. Соколова, В. В. Филь, Е. В. Луценко // Естественные и гуманитарные науки в современном мире. – 2020. – С. 602-605.

6. Луценко, Е. В. Какую роль играет спорт в жизни студентов Вологодского государственного университета? / Е. В. Луценко, И. Ю. Соколова, В. В. Филь.

УДК 572.512.5

СИММЕТРИЯ И АСИММЕТРИЯ В ДЗЮДО

Манько А.А., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

SYMMETRY AND ASYMMETRY IN JUDO

Manko A.A., student

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. Симметрия и асимметрия в дзюдо играет основную роль. В статье рассмотрены особенности подготовки и эффективности дзюдоистов со стороны симметрии и ассиметрии в бою, имеющих разный профиль функционала.

Ключевые слова: асимметрия, симметрия, диссимметрия, этапы начального обучения, боевые искусства, дзюдо.

Abstract. Symmetry and asymmetry play a major role in judo. The article discusses the features of the training and effectiveness of judokas in terms of symmetry and asymmetry in combat, which have a different functional profile.

Key words: asymmetry, symmetry, dissymmetry, stages of initial training, martial arts, judo.

Актуальность. Симметрия и асимметрия в дзюдо играет основную роль. Зная основы бросков и используя разнообразные принципы, возможно достичь высот. Симметрия - это процесс регулирования производительности обеих сторон тела при сохранении доминирующего положения одной стороны. Это оказало положительное влияние на эффективность спортивных мероприятий, формирование оборудования и реализацию тактических планов.

Рассмотрение горизонтализации с общей теоретической точки зрения теории функциональных систем и оценка асимметричного

положения во многих природных явлениях полезны для понимания специфических характеристик биологических тканей.

Практический аспект этой проблемы тесно связан с проблемой левши как социальной категории, поскольку левши выделяются как группа риска, подверженная давлению со стороны правых.

Цель исследования - выявить особенности подготовки и эффективности дзюдоистов со стороны симметрии и асимметрии в бою, имеющих разный профиль функционала.

Верхние конечности человека развиваются по-разному: одна рука в большинстве случаев (до 95%) - правая - является «ведущей», а другая - левая - «вспомогательной» [1]. Мы решили провести эксперимент в спортивном комплексе КубГау. Это различие проявляется не только в их пункциях, но и в морфологических признаках (в частности в обхватах и в длине), составляющих отдельные двигательные звенья правой и левой руки. Эффект процесса симметризации зависит от уровня развития координационных способностей. Чем выше их уровень, тем более решаема проблема гармонизации этого процесса. Симметризация является одним из ведущих методов функциональной специализации двигательного аппарата, способствующей проявлению моторных способностей человека. Левосторонность, как специфическое выражение двигательной деятельности, замечено у 5-50% популяций животного мира [2]. Среди людей леворуких примерно 4-5% всей человеческой популяции. Современная цивилизация в основном формирует человека с правосторонним характером проявления двигательной функции. Отсутствуют программы обучения для левосторонних индивидов, а выбор вариантов обучения слишком сужен. Поэтому в спортивной деятельности (особенно на международной арене) лица, которым присуща левосторонняя деятельность, имеют больший успех по сравнению с «правосторонними» (например, в настольном теннисе или гандболе).

Анализ спортивной карьеры спортсменов с выраженным «левосторонним» фактором свидетельствует о трудности для «левосторонних» спортсменов приспособиться к разработанным ранее схемам тренировочных занятий «правосторонних». В решении этой проблемы следует использовать усердные тренировки, направленные на симметричность обучения (равномерное развитие обеих сторон) при сохранении приоритета «ведущей» стороны. Практика и данные экспериментальных исследований доказывают целесообразность использования методик с симметричным развитием движений. Особенно при формировании координационных способностей и в условиях освоения новых движений. Высокие достижения в спорте есть результат оптимального использования симметричного и асимметричного подходов в обучении и тренировке. В первую очередь, успешность обучения обеспечивается в сложно-координационных видах спорта. Поэтому на

большой успех рассчитывает тот, который готовится по «симметричной» программе развития двигательного аппарата от срока обучения [3]. Особенно проблема «симметричности» важна в спортивных играх и видах борьбы, в которых всесторонность является объективным критерием эффективности технических действий и ее результативности. Представители борьбы, которые ориентируются только на «правосторонность» выполнения приемов, по существу не обладают резервом для совершенствования и не используют преимущества «левосторонних». Принцип «симметричности» положительным образом воздействует на координацию и моторику движений, независимо от пола, возраста, физической подготовленности. Очень важно развивать симметрию и симметричность движений в ациклических и эстетических видах спорта [4]. В них симметрия движения является элементом специфической универсальности моторики и ее эмоционального выражения (например, в художественной гимнастике). Она же служит базовым элементом тактической подготовки. Симметрия движения для каждого человека является признаком повышенной активности и резерва маневра в технических движениях, особенно в проявлении двигательных навыков и гибких движений.

Симметрия - это непрерывный процесс корректировки, совершенствования человека, его реализации в спортивных достижениях, а также в процессе трудового воспитания, в физическом развитии, в целом в здоровье молодого поколения.

Нами определялась точность движений левой и правой руки у юношей и девушек. В эксперименте принимали участие юноши и девушки разного биологического возраста от 17 до 20 лет, занимающихся дзюдо.

Анализ результатов показал, что коэффициент асимметрии по показателям точности прямолинейного движения у девушек имеет следующую закономерность: у 17-18-летних детей неравенство между правой и левой руками составляет 37%, у 18-19-летних. - 46%, у мальчиков - 36,5 или 43%.

Для относительно сложного движения (полукруг) эта разница составляет 40,3% у 17-18-летних девушек и 34,7% у 18-19-летних. У юношей наблюдается обратная зависимость, то есть с 17-18 лет до 18-19 лет коэффициент асимметрии увеличивается с 21,6 до 40,3%.

Существует прямая зависимость между возрастом и величиной коэффициентов асимметрии у девушек и юношей при выполнении S-образного движения, которое занимает условное третье место по структурной сложности (в наших тестах). Однако следует отметить, что при выполнении этого движения коэффициент асимметрии у мальчиков ниже, чем у девочек. При круговых движениях с 17-18 лет коэффициент асимметрии у девочек значительно уменьшается (6,4%). Напротив, у 19-летних юношей он увеличивается на 7,6%.

Таблица 1 - Показатели уровня технико-тактической подготовленности

Показатель	Правая сторона	Левая сторона	Разница
Активность атаки	5.87	4.22	1.65
Эффективность атаки	13.5	16.51	-3.01
Результативность атаки	4.99	4.53	0.46

Оказалось, что спортсмены чаще атакуют с правой стороны, но эффективность атак с левой стороны выше. Средние очки, набранные за один бой на обоих флангах, были близки.

Таблица 2 - Симметрия и асимметрия наилучших бросков с учетом оценочных пунктов

Название броска	Вправо (%)	Влево (%)	Разница (%)
Боковая подсечка	43,00	57,00	-14,00
Передний подхват	71,21	28,79	42,42
Передний подхват с захватом головы	86,36	13,64	72,73
Бросок через спину захватом руки на плечо	40,50	59,50	-18,99
Зацеп стопой	52,76	47,24	5,51
Зацеп стопой изнутри	75,86	24,14	51,72
Зацеп изнутри одноименной голенью	26,15	73,85	-47,69
Бросок захватом снаружи за разноименный подколенный сгиб	19,16	80,84	-61,69
Бросок через спину захватом за рукав и одноименный отворот	83,20	16,80	66,40
Бросок через бедро с захватом спины	23,91	76,09	-52,17
Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса на спине	11,54	88,46	-76,92
Отхват	74,39	25,61	48,79
Зацеп изнутри разноименной голенью	62,17	37,83	24,35
Бросок через бедро с захватом разноименных рукава и отворота	36,49	63,51	-27,03
Бросок захватом руки под плечо	85,00	15,00	70,00
Передняя подножка	49,51	50,49	-0,97
Подножка назад седом	33,76	66,24	-32,48
Боковой переворот	12,20	87,80	-75,61
Бросок через голову упором стопы в живот	84,44	15,56	68,89
Подхват изнутри	59,56	40,44	19,12
Подножка вперед седом	41,88	58,12	-16,24
Бросок через грудь	41,67	58,33	16,67
Сумма	52,10	47,90	4,20

Рассматривая выполненные броски, можно заметить, что в некоторых бросках разница в очках, полученных за атаки правого и левого флангов, одинакова или не выше 1/10 в процентном соотношении это в районе 10%. Следует обратить особое внимание на этот аспект и провести всесторонний анализ по результатам участия спортсменов в соревнованиях.

Выводы. Итак, результаты проведенных нами в КубГАУ исследований демонстрируют асимметрию в выполнении выбранных нами точных движений менее популярной и заметной у мужчин, чем у женщин. Однако следует отметить, что существует асимметрия в выполнении движений девушками при переходе от 17-18 к 18-19 годам. У детей наблюдается противоположная тенденция. Хотя спортсмены чаще атакуют правой стороной, эффективность выше на левой стороне. Средний результат был получен в одном матче, когда правая и левая стороны были близко друг к другу.

Список литературы

1. Акопян, И.Д. Симметрия и асимметрия в познании / И.Д. Акопян. – Ереван, 1980. – 131 с.
2. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П.К. Анохин. – Москва : Наука, 1980. – 196 с.
3. Лебедев, В.М. Симметрия и асимметрия движений в жизни в спорте /В.М. Лебедев // Мир спорта, 2007. - №1. - С. 22-26.
4. Клименко, А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов: учебно-методическое пособие / А. А. Клименко. – Краснодар : Куб.ГАУ, 2017. – 32 с.

УДК 796.422-055.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ

Мартынова В.А., канд. пед. наук, доц., Мамий Т.А., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

EFFICIENCY OF ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES IN SCHOOL

Martynova V.A., cand. of pedag. science., associate prof.,
Mamiy T.A., student
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье рассматривается организация физкультурно-спортивной деятельности на примере школы. Предполагается, что организация физкультурно-спортивной деятельности с внедрением мероприятий, направленных на повышение интереса и физической подготовленности, позволит повысить уровень физической подготовленности обучающихся.

Ключевые слова: обучающиеся, общеобразовательная школа, физическая культура.

Abstract. The article considers the organization of physical culture and sports activities on the example of a school. It is assumed that the organization of physical culture and sports activities with the introduction of measures aimed at increasing interest and physical fitness will increase the level of physical fitness of students.

Key words: students, general education, physical education.

В настоящее время в отечественном школьном физкультурном образовании сложилась непростая ситуация: российские школьники отстают в умении самостоятельно развивать и поддерживать свою физическую подготовленность. Необходимо уметь вовлекать учащихся в физкультурно-оздоровительный процесс посредством внеурочной деятельности [3].

Занятия физической культурой и спортом помогают формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в труде, быту, спорте. Воспитываются и высокие моральные и волевые качества [2, 4].

По мнению автора И.Ф. Харламова (2010), помимо привлечения и включения учащихся в определенную внеурочную деятельность, эта деятельность должна быть направлена на стимулирование творческих форм общения учащихся [5].

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, составляющими частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность [1].

Экспериментальная работа проводилась на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения муниципального образования города Краснодара средней общеобразовательной школы №74 имени Виктора Васильченко. В эксперименте участие принимали обучающиеся 7-го класса в количестве 29 человек.

Исследование проводилось поэтапно в период с 24 сентября 2021 г. по 16 апреля 2022 г. и каждый из этапов решал специфические задачи и имел свои особенности.

Исходя из календарного плана спортивных мероприятий МАОУ СОШ №74 на 2020-2021 год, было решено увеличить количество физкультурно-спортивных мероприятий на следующий год, для улучшения физической подготовленности учащихся, так с 5 мероприятий в период 2020-2021 года было увеличено до 12 на период 2021-2022 года.

В ходе педагогического эксперимента испытуемые подвергались контрольным испытаниям, направленным на выявление результатов качества физической подготовленности, согласно рекомендациям В.И. Ляха.

В процессе эксперимента были получены следующие результаты уровня физической подготовленности (табл.).

Таблица - Уровень качества физической подготовленности учащихся

Виды	Бег 30 метров, с	Челночный бег 3*10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу, см	6-ти минутный бег, м
Сентябрь 2021	5,6±0,13	9,4±1,32	160±2,34	5,1±0,21	1100±23,14
Апрель 2022	4,5±0,16	8,3±1,02	205±2,45	9,6±0,18	1350±22,19

Так, в тесте бег на 30 метров средний показатель до эксперимента 5,6±0,13 с., после значительно улучшились 4,5±0,16, разница составила 1,1 сек.

При проведении теста «Челночный бег 3*10 м» у учащихся до проведения эксперимента показатель был равен 9,4±1,32 сек, а после показатель сократился и составил 8,3±1,02 сек.

По результатам данных теста «Прыжок в длину с места» до проведения эксперимента показатель составил 160±2,34 см, а после – 205±2,45 см.

При проведении теста «Наклон туловища вперед из положения сидя на полу» у учащихся до проведения эксперимента показатель составил 5,1±0,21 см, а после показатель увеличился до 9,6±0,18 см.

По итогам теста «6-ти минутный бег» разница до и после опытно-экспериментальной работы составила 250 м (до 1100±23,14 м., после 1350±22,19 м.)

Таким образом, проведенный анализ результатов качества физической подготовленности учащихся показал, что уровень физической подготовленности был улучшен, что показывает простот показателей по

всем тестам и тем самым улучшение уровня физической подготовленности учащихся до среднего. Отсюда следует, что разработанная программа внеурочных форм физического воспитания по спортивно-оздоровительному направлению является эффективной.

Список литературы

1. Бруднев, Н. Некоторые вопросы перестройки внеурочной воспитательной работы / Н. Бруднев / Воспитание школьников. – 2013. – №4. – 11с.
2. Корнев, О. А. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении с учетом ФГОС / О. А. Корнев, А. В. Корнева, В. А. Мартынова // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Елабуга, 03–04 февраля 2017 года. – Елабуга : Изд-во ЕИ К(П)ФУ, 2017. – С. 110-113.
3. Мартынова, В. А. Использование средств легкой атлетики для повышения уровня физической подготовленности обучающихся 8-9 классов общеобразовательной школы / В. А. Мартынова, В. Н. Евсеева // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – № 2(44). – С. 22-25. – EDN FIMYXE.
4. Мартынова, В. А. Повышение эффективности образовательного процесса посредством внедрения комплекса ГТО / В. А. Мартынова, К. А. Халитова // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования : Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Елабуга, 26–27 ноября 2015 года. – Елабуга : Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015. – С. 160-164.
5. Харламов, И.Ф. Педагогика: учебное пособие. – 4-е изд., перераб. и доп. / И. Ф. Харламов. – Москва : Гардарики, 2010. – 519 с.

УДК 796 : 378

УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ О ЗАКАЛИВАНИИ

Мастерова Д.И., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

LEVEL OF STUDENTS KNOWLEDGE ABOUT HARDENING

Masterova D.I., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного анкетирования по выявлению у студентов уровня знаний о закаливании. Установлено, что значительная часть студентов имеют низкий уровень знаний о средствах, методах и принципах закаливания.

Ключевые слова: студенты, уровень знаний, закаливание.

Abstract. The article presents the results of a survey conducted to identify students' level of knowledge about hardening. It has been established that a significant part of students have a low level of knowledge about the means, methods and principles of hardening.

Key words: students, level of knowledge, hardening.

Актуальность. В государственном докладе «О состоянии здоровья населения Чувашской Республики в 2021 году» отмечено, что в структуре причин заболеваний населения Чувашии на первом месте отмечены болезни органов дыхания (46,7%), на втором – зарегистрированы травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин (9,7%) и на третьем месте – новая коронавирусная инфекция COVID-19 (8,2%) [8].

Особую обеспокоенность вызывает тот факт, что отмечаются высокие показатели заболеваемости органов дыхания у подрастающего поколения и студенческой молодежи [1, 2, 4, 5, 7].

В структуре болезней органов дыхания наибольший удельный вес приходится на острые респираторные инфекции верхних дыхательных путей (68,2%). Отмечается рост острыми респираторными инфекциями нижних дыхательных путей (3,1%), бронхитом и хронической эмфиземой (4,3%), хронических болезней миндалин и аденоидов (4,2%), другой хронической обструктивной легочной патологией (4,1%) [8].

На основе выше изложенного, использование закаливания для укрепления и сохранения здоровья, профилактики простудных заболеваний представляется актуальной.

Закаливание организма рассматривается как система процедур, которые способствуют повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции для ее совершенствования. Проведение закаливающих процедур позволяет выработать устойчивость организма к охлаждению, к простудным и некоторым другим заболеваниям.

Цель исследования – выявить уровень знаний студентов о закаливании.

Результаты исследований. На базе ФГБОУ ВО Чувашского ГАУ было проведено анкетирование 30 студентов 1-2 курсов факультета биотехнологий и агрономии в возрасте 18-21 года. Анкета состояла из 9 вопросов.

Результаты анкетирования позволили заключить следующее.

Вакцинопрофилактикой гриппа охвачены 24 чел. (80%), 6 чел.(20%) – не прививались от гриппа.

Практически половина студентов болеют простудными заболеваниями 1-2 раза в год – 16 чел. (53,3%), 3 и более раз – 12 чел.

(40%). Лишь два студента (6,7%) указали на то, что не болеют. Все респонденты понимают значение использования закаливания в целях профилактики простудных заболеваний и укрепления здоровья (100%). Однако не всем студентам известно об основных средствах закаливания. Большинство из них считают, что можно закаливаться только с помощью обливания холодной водой и купанием зимой в проруби – 16 чел. (53,3%). Об использовании в качестве закаливающих процедур солнечные лучи информированы – 14 студентов (46,6%). О закаливании воздухом известно лишь 10 респондентам (33,3%). О методах закаливания большая часть анкетированных не имеют представления – 24 чел. (80%). Шесть студентов (20%) – указали, что владеют методами закаливания. О принципах закаливания знают – 8 чел. (26,7%), остальные 22 чел. (73,3%) – не знают. Использует в своей повседневной жизни закаливание лишь один студент (3,33%) – обливается холодной водой. 18 респондентов (60%) отметили, что закаливаются от случая к случаю, в основном летом – купание в водоемах, принятие солнечных ванн. Все студенты используют прогулки на свежем воздухе для укрепления и сохранения здоровья.

Выводы. Проведенное анкетирование позволило заключить то, что значительная часть студентов имеют низкий уровень знаний о средствах, методах и принципах закаливания. Следует отметить, что обучающиеся понимая положительное воздействие закаливающих процедур на укрепление и сохранение здоровья, не используют их в своей повседневной жизни [9].

В связи с этим, считаем необходимым проведение просветительской работы со студентами для повышения их уровня знаний в вопросах закаливания с целью профилактики простудных заболеваний, укрепления и сохранения здоровья [3, 6, 10].

Список литературы

1. Алтынова, Н. В. Коррекционный анализ показателей физического развития и физической подготовленности студенток Чувашской ГСХА / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20 мая 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 290-294.

2. Алтынова, Н. В. Особенности кардиореспираторной системы студентов при разных уровнях физической нагрузки / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Строительство и природообустройство: проблемы и решения : материалы всероссийской научно-практической конференции. Посвящается 40-летию факультета строительства и природообустройства, Благовещенск, 06 ноября 2019 года / отв. ред. М. В. Маканникова. – Благовещенск : Дальневосточный государственный аграрный университет, 2019. – С. 102-105.

3. Волкова, Т. И. О поиске путей совершенствования процесса физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-

практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 473-478.

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

5. Волкова, Т. И. Физическое развитие, здоровье и физическая подготовленность студентов специальной медицинской группы / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 278-283.

6. Ефремова, А. А. Использование средств фитнеса в физическом воспитании студентов, страдающих заболеваниями дыхательной системы / А. А. Ефремова, О. В. Шиленко, С. А. Эриванова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы V Международной научно-методической конференции, Казань, 29–30 ноября 2019 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань : Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2019. – С. 499-501.

7. Захаров, И. В., Таланцева В. К. О состоянии здоровья студенческой молодежи. // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. – Чебоксары, 2017. – С. 568-571.

8. Постановление Кабинета Министров Чувашской Республики от 28.06.2022 № 298 "О государственном докладе "О состоянии здоровья населения Чувашской Республики в 2021 году".

9. Таланцева, В. К. Изучение состояния готовности первокурсников к здоровьесбережению (на примере ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА) // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы международной научно-практической конференции – Чебоксары, 2017. – С. 118-121.

10. Шиленко, О. В. Возможности применения специальных упражнений и средств фитнеса в профилактике заболеваний дыхательной системы у студентов / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 311-312.

УДК796.015.6-057.875:378.4:62

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Матвеева П.М., студент, Пташиц А.Я., ст. преподаватель
*УО «Белорусский государственный университет транспорта»,
г. Гомель, Беларусь*

Канаш О.Н., ст. преподаватель
*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска
Скорины», г. Гомель, Беларусь*

LEVEL OF PHYSICAL HEALTH AND ADAPTATION TO PHYSICAL LOADS OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

Matveeva P.M., student, Ptashits A.Ya., senior lecturer
Belarusian State University of Transport, Gomel, Belarus

Kanash O.N., senior lecturer
Gomel State University named after Francysk Skorina, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье проводится анализ изучения особенностей адаптации к двигательной активности студентов первого и второго курсов. Представлен показатель общей адаптации к физической нагрузке изучаемых физических качеств студентов и установлены различия в проявлениях адаптации к физической нагрузке у студентов первых и вторых курсов.

Ключевые слова: здоровье, возможности организма, физические качества, адаптация организма, уровень здоровья.

Abstract. The article analyzes the study of the features of adaptation to physical activity of first and second year students. The indicator of general adaptation to physical activity of the studied physical qualities of students is presented and the differences in the manifestations of adaptation to physical activity in students of the first and second courses are established.

Key words: health, capabilities of the organism, physical qualities, adaptation of the organism.

Актуальность. Здоровье молодежи, проживающей в неблагоприятных экологических условиях, имеет важное значение для многих стран, особенно для Республики Беларусь, которая сильно пострадала от Чернобыльской аварии.

В последнее время в литературе все больше внимания уделяется проблеме ухудшения физического здоровья студентов. Одним из факторов, определяющих физическое здоровье студента, является спортивная активность во всех многообразных средствах и методах воздействия на организм студента. Известно, что умеренная физическая и умственная активность по-разному влияет на организм. В тоже время выработка приспособительно-компенсаторных реакций расширяет физические возможности организма, повышает его функциональные возможности, способствует гармонизации физического, психического и духовного развития, приводит к индивидуальному самовыражению.

Здоровье человека и его адаптация к окружающей среде находятся в прямой зависимости от общей физической работоспособности, состояния сердечно-легочной системы и механизмов их регуляции. Особый интерес представляет изучение функциональных возможностей студентов, не занимающихся видами спорта, в которых преобладает умственная деятельность [2].

Целью настоящего исследования явилось изучение уровня физической подготовленности и адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке у студентов первого и второго курсов технического вуза.

Объектом эмпирического исследования выступил Белорусский государственный университет транспорта в г. Гомеле, Республике Беларусь. Обследованы 84 студента в возрасте 18-20 лет, обучающихся на разных факультетах первого и второго курсов данного учебного заведения.

При разработке тестов для определения уровня функциональной и физической подготовленности авторы исходили из того, что для использования их в физкультурной практике тесты не должны быть громоздкими, не требовали дорогостоящего оборудования и длительных сроков тестирования, а также степени сложности выполнения контрольных упражнений. При этом используются те тесты, которые отвечают таким требованиям, как надежность и валидность.

Сбор информации проводился по методике, предложенной Г.Л. Апанасенко, которую авторы данной статьи использовали для определения уровня физического здоровья (УФР) студентов первого и второго курсов и выяснялись адаптационные резервы их сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3].

Тестирование включает в себя измерение длины и массы тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), мышечной силы кисти (МСК), проба Мартинэ – проведение функциональной пробы с 20 приседаниями за 30 секунд, измерение артериального давления [1].

Результаты исследований. На основании полученных результатов тестирования рассчитывались индексы: весо-ростовой; жизненный – ЖЕЛ / масса тела * 100; силовой – МСК / масса тела * 100; Робинсона (ИР) – ЧСС * Адс/100 (где ЧСС – частота сердечных сокращений, а Адс – систолическое артериальное давление).

Рассчитанные таким образом значения показателей и время восстановления сердечного ритма после функциональной пробы оценивают в баллах по таблице, сумма которых является общей оценкой уровня физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности мы определяли по следующим показателям: бег на 100 м – скоростные способности; бег на 1000 м – общая выносливость; подтягивание на перекладине – силовая выносливость; прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества [4].

Результаты исследований функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата студентов, выявили их неудовлетворительное состояние. Так, из 84 обследованных показатель физического здоровья у 20 человек (24%) находился на очень низком уровне; у 37 человек (44%) – на низком; 23 человека (27%) имеют удовлетворительный уровень физического здоровья и лишь 4 человека (5%) – хороший. Физическое здоровье на определенном авторами уровне отражается в низком уровне развития физических качеств, особенно на уровне выносливости и силы в целом.



Рисунок – Выявленные уровни здоровья студентов

Выводы. Авторы обследовали состояние здоровья студентов, а также анализировали такие показатели, как частота временных отсутствий по болезни, продолжительность одной болезни, процент часто болеющих. И тут результаты показали следующее. Болезни органов дыхания стояли на первом месте при изучении структуры заболеваемости. Средняя продолжительность одного случая преходящей нетрудоспособности колебалась от 5,0 до 6,1 дня. На наш взгляд, это можно объяснить ослаблением защитных сил организма.

Полученные результаты исследований позволили сделать выводы, что студенты имеют ослабленное здоровье, ведут малоподвижный образ жизни. Такие студенты мало времени уделяют физической культуре и спорту, освобождаются от занятий физической культурой, в основном имеют избыточный вес, часто пропускают занятия по болезни, сильно утомляются, что уменьшает способность организма адаптироваться к физическим нагрузкам, негативно сказывается на обменных процессах и увеличивает усталость организма и психики.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Е. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – №12. – 1988 – С. 29-31.
2. Суханов, А. И. Теория и практика управления физическим состоянием человека с использованием комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций / А. И. Суханов. – СПб.: СПбГУ. 2001. – 141 с.
3. Осипенко, Е. В. Кардиореспираторная система: адаптация, мониторинг, коррекция: монография / Е. В. Осипенко. – Смоленск, 2018.
4. Осипенко, Е. В. Мотивационная сфера учащихся учреждений общего среднего образования к занятиям физической культурой и спортом / Е. В. Осипенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 3 (157). – С. 232-236.

УДК 796.32

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мащенко В.Ю., магистрант, Костюнина Л.И., докт. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия*

PEDAGOGICAL MODELING AS A MEANS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF FORMATION OF PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL COMPETENCIES OF FUTURE SPECIALISTS OF PHYSICAL CULTURE

Mashchenko V.Yu., undergraduate,
Kostyunina L.I., doct. of pedag. science., associate prof.
*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
Ulyanovsk, Russia*

Аннотация. В статье приводится анализ особенностей структуры и содержания педагогических моделей, направленных на формирование профессиональных компетенций будущих специалистов. Обоснована необходимость рассмотрения педагогического моделирования в подготовке будущих педагогов по физической культуре.

Ключевые слова: педагогическая модель, моделирование, педагог, физическая культура.

Abstract. The article provides an analysis of the features of the structure and content of pedagogical models aimed at forming professional competencies of future specialists. The need to consider pedagogical modeling in the training of future teachers in physical education is justified.

Key words: pedagogical model, modeling, teacher, physical culture.

Актуальность. Постоянно обновляющиеся Федеральные стандарты профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, профессиональный стандарт педагога предъявляют все более повышенные требования к сформированности профессионально-педагогических компетенций будущих учителей физической культуры, что обуславливает необходимость поиска и научно-методического обоснования методик и технологий совершенствования образовательного процесса, выявления педагогических условий [2, 3, 5]. Одним из возможных путей решения данной проблемы является разработка и внедрение в процесс обучения педагогических моделей, обеспечивающих единство формирования специальных предметных и метапредметных умений у будущих педагогов по физической культуре [1, 4, 6].

Цель исследования: проанализировать содержание и структуру различных педагогических моделей формирования профессиональных компетенций будущих специалистов.

Результаты исследования. Педагогическое моделирование, рассматриваемое как метод решения педагогических задач, определяет возможность организации эффективного педагогического взаимодействия в процессе подготовки к профессионально-педагогической деятельности будущих учителей физической культуры. Нами были рассмотрены различные подходы к моделированию по отдельным направлениям подготовки будущих специалистов. Вопросы формирования профессионально-педагогических умений у студентов педагогических колледжей рассмотрены в исследованиях И.В. Вьясковой (2003). Автором предлагается модель обучения, включающая в себя процессуальный, структурно-функциональный, а также критериально-уровневый блоки [1]. В основу процессуального блока входит субъект образовательной деятельности, определяющий цели, содержание, средства, формы, методы, результативность формирования профессиональных умений у студентов педагогических колледжей. В рамках структурно-функционального блока модели исследователь выделяет комплекс профессиональных умений, состоящий из познавательных, конструктивных, проектировочных, организаторских, а также коммуникативных умений. Критериально-уровневый блок включает в себя совокупность критериев и уровней их развития. Основными характеристиками педагогического процесса в педагогическом колледже автором были определены следующие: мотивация, освоение учебных действий, коммуникативное взаимодействие в процессе формирования профессиональных умений и навыков. Результаты выполненного исследования свидетельствуют об осознании студентами значимости профессиональных умений и навыков для педагогической деятельности, высоком уровне владения теоретико-

методическими знаниями и практическими умениями, практическими навыками их применения в педагогической деятельности [1].

В свою очередь К.Л. Меркурьев (2003) предлагает несколько иную структуру модели, направленной на преимущественное формирование профессионально-организаторских умений педагогов [4]. Особенности данной модели является то, что формирование профессионально-организаторских умений осуществляется методами самовоспитания, по разработанной авторской системе самовоспитания. В рамках образовательного процесса физкультурного вуза, созданы условия для непрерывного процесса формирования профессионально-организаторских умений студентов с включением подсистемы самовоспитания. Управление педагогической системой самовоспитания осуществляется на основе принципа «обратной связи», обеспечивающего возможность контроля за объективными результатами, что позволяет сравнивать достигнутые каждым испытуемым результаты и своевременно корректировать воспитательные воздействия. Процесс формирования профессионально-организаторских умений разбит на несколько этапов, на первом этапе студенты приобретают профессионально-организаторские умения, психологические качества, обеспечивающие успех самовоспитания студента; на втором этапе приобретают профессионально-организаторские умения, свойственные ассистенту; на третьем этапе испытуемые формируют профессионально-организаторские умения, свойственные учителю [4].

Н.В. Ямбаевой (2021) предлагается альтернативная модель формирования профессиональных компетенций, основанная на формировании у будущих учителей физической культуры готовности к организации соревновательной деятельности [6]. Предложенная автором модель включает пять взаимосвязанных блоков: целевой, методологический, содержательный, организационно-деятельностный, диагностико-результативный. Для реализации представленной модели автором были обоснованы следующие педагогические условия: разработка спецкурса, ориентированного на получение будущими педагогами по физической культуре представлений об особенностях соревновательной деятельности, изучение форм и технологий организации соревновательного процесса; организация процесса подготовки будущих учителей физической культуры с использованием технологий соревновательной деятельности. К таким технологиям относятся: игровая, информационная, личностно-ориентированная, а также ситуационное обучение; целенаправленная организация производственной практики по освоению профессиональной деятельности, способствующей приобретению будущими учителями физической культуры опыта организации соревновательной деятельности.

Выводы. Педагогическое моделирование рассматривается исследователями как эффективное средство формирования различных компонентов готовности студентов к будущей профессионально-педагогической деятельности. Разработка педагогических моделей должна базироваться как на общих методологических подходах, так и учитывать реальные условия образовательной среды вуза, субъектов образовательного процесса, специфику требований профессионального стандарта.

Список литературы

1. Вьяскова И. В. Формирование профессиональных умений у студентов педагогических колледжей/ И. В. Вьяскова :автореф. дис. канд. пед. наук. – Ульяновск. – 2003 – 35 с.
2. Костюнина, Л. И. Организация практико-ориентированного обучения в вузе как инновационной среды для формирования профессиональных компетенций будущих педагогов физической культуры / Л. И. Костюнина, Л. Ф. Шакурова // Современные проблемы подготовки специалистов в образовательных учреждениях с казачьим компонентом : материалов Международной научно-практической конференции. – Димитровград : 2015. – С.23-27.
3. Костюнина, Л. И. К вопросу организации практико-ориентированного обучения будущих учителей физической культуры / Л. И. Костюнина, Л. Ф. Шакурова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 32.
4. Меркурьев, К. Л. Педагогические основы формирования профессионально-организаторских умений будущего учителя физической культуры / К. Л. Меркурьев: автореф. дис. канд. пед. наук. – Тольятти, 2007 – 27 с.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. № 1355 Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 физическая культура - [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://fgos.ru/fgos/fgos-49-02-01-fizicheskaya-kultura-1355/>
6. Ямбаева, Н. В. Педагогические условия реализации модели формирования готовности будущих учителей физической культуры к организации соревновательной деятельности обучающихся / Н. В. Ямбаева // Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 5 (148). – С. 174-180.

УДК 796.05

ФАКТОРЫ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БУДУЩИХ АБИТУРИЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

Мингазов И.Р., студент

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

FACTORS AND PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF FUTURE APPLICANTS ENGAGED IN SKI RACING

Mingazov I.R., student

*Elabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University,
Elabuga, Russia*

Аннотация. В статье рассмотрены факторы и особенности развития силовых способностей будущих абитуриентов, которые занимаются лыжными гонками. Определена цель исследования, а именно, изучить особенности развития силовых способностей у школьников Университетской школы. Изучена и проанализирована научно-методическая литература по теме исследования. В ходе работы также были определены факторы и особенности развития силовых способностей занимающихся.

Ключевые слова: силовые способности, школьники, лыжные гонки.

Abstract. The article discusses the factors and features of the development of strength abilities of future applicants who are engaged in cross-country skiing. The purpose of the study was determined, namely, to study the features of the development of strength abilities in schoolchildren of the University School. The scientific and methodological literature on the research topic has been studied and analyzed. And also in the course of the work, the factors and features of the development of the strength abilities of those involved were identified.

Key words: power abilities, schoolchildren, cross-country skiing.

Актуальность. Известно, что силовые способности более восприимчивы к целевым воздействиям. Основная форма организации силовой подготовки будущих абитуриентов вуза состоит из занятий, направленных на развитие силовых навыков, объединенных в циклы в соответствии с задачами и содержанием различных разделов спортивной подготовки в избранном виде спорта. На уроках физической культуры реализуются средства развития силы и скоростно-силовых способностей с постоянной последовательностью педагогических воздействий и изменением объема и интенсивности выполнения упражнений.

В.К. Бальсевич (2005) предлагает новую технологию физического воспитания школьников, где рассматривает реализацию принципов спортивной подготовки [1].

М.В. Бойцова (2005) предлагает уроки аэробики силовой направленности, как альтернативу силовым упражнениям [2]. Автором также отмечено, что развитие физических качеств в зависимости от вида спорта требует учета различных факторов их проявления [3].

Ф.Р. Зотова (2004) предлагает проведение дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры, как условие повышения эффективности развития физических качеств и подготовки спортсменов по видам спорта [4].

Благоприятным периодом для развития силовых способностей человека является школьный период, что выступает основой подготовки будущих абитуриентов [1, 2, 3, 4]. Специалистами отмечается, что абсолютная и относительная сила скелетных мышц школьников имеет динамику роста с наиболее высокими темпами и требует стимуляции за счет систематических тренировочных воздействий. По данным некоторых авторов для развития силы самыми благоприятными периодами считаются: у мальчиков и юношей от 13-14 лет до 17-18 лет; у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет. Отбор будущих абитуриентов по силовым показателям может дать возможность набрать сборную команду вуза по видам спорта. В лыжных гонках силовые возможности скелетных мышц является ключевыми.

Для развития силы должна соответствовать доля мышечной массы от общей массы тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15 годам - 33 %, а к 17-18 годам -45%) [3].

Цель работы: изучить особенности развития силовых способностей школьников Университетской школы.

Исследование проходило в ОШ «Университетская» с 01.09.2022г. по 25.12.2022 г. В исследовании принимали участие обучающиеся 10-11-х классов, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья: 20 юношей. Проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. Проведено исследование с использованием тестовых упражнений на определение силовых способностей школьников, занимающихся лыжными гонками. Исследования проводились на базе кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы показал, что силовые показатели школьников 10-11 классов развиваются и совершенствуются на тренировочных занятиях в процессе использования разнонаправленных упражнений. Известно, что проявление силовых способностей происходит через какую-либо двигательную деятельность, и влияние на это оказывают различные факторы: вид силовых способностей, возраст, индивидуальные особенности, типология телосложения, генетические факторы и специфика вида спорта.

Физические упражнения силового характера в подготовке лыжников-гонщиков реализуются согласно программе подготовки.

Силовая подготовка проводится в рамках рационального сочетания последовательности различных упражнений, особенно в тренировке комплексной подготовки школьников, занимающихся лыжными гонками.

Например, в один из вариантов сочетания разнонаправленных упражнений в тренировке комплексной направленности включают скоростную подготовку- 30%, силовую подготовку - 40% и развитие выносливости – 30%. При сочетании физических упражнений различной направленности в комплексном занятии следует учитывать взаимодействие упражнений и продолжительность восстановительных процессов. Например, эффект упражнений анаэробно-алактатной и гликолитической направленности заметно усиливается, если выполняется после алактаной, анаэробной работы. Сочетание аэробной работы и анаэробной алактатной дает анаэробный алактатный тренировочный эффект.

Сочетание разнонаправленных и комплексных занятий у будущих абитуриентов помогает достичь формирования мотивации для систематических занятий спортом.

Выявлены основные тенденции развития силовых способностей школьников, где можно выделить:

- Собственно-мышечные факторы, связанные с генетической предрасположенностью. К ним относят сократительные свойства (экономичность, мощность, емкость) мышц, которые зависят от соотношения относительно быстро сокращающихся волокон (белых волокон), и относительно медленно сокращающихся мышечных волокон (красных волокон).

- Центральные-нервные факторы. Этим факторам уделяется огромное внимание, так как к ним относят интенсивность эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам и координации их сокращения и расслабления.

- Личностно-психические факторы. Благодаря им формируются волевые и мотивационные компоненты воли и психоэмоционального состояния, которые способствуют проявлению различных мышечных напряжений.

- Повышение эффективности техники и стабильности выполнения двигательных действий (физические упражнения с отягощениями и без отягощений).

- Появление новых эффективных педагогических приемов, которые связаны с выполнением физических упражнений с собственным весом, как статического, так динамического характера.

Силовая подготовка лыжников-гонщиков связана с реализацией тренировочных заданий, которая направлена на развитие скелетных мышц. Известно, что с 13 лет мышечная масса и общая масса тела у школьников увеличивается. Меняется сила мышц разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. Для характеристики силовых способностей школьников были выбраны следующие показатели: сила кисти, подтягивание на высокой перекладине, становая сила.

Таблица – Показатели, характеризующие силовые способности школьников, которые занимаются лыжными гонками и не занимаются спортом

Показатели	Школьники –лыжники-гонщики			Школьники, не занимающиеся спортом		
	1 этап	2 этап	% прироста	1 этап	2 этап	% прироста
1. Рост, см	168,5± 5,5	168,5± 5,5	0%	170,5± 4,2	170,5± 4,2	0%
2. Масса, кг	64,5±4, 8	63,5± 3,2	1,57%	72,8± 2,5	72,7± 3,2	0,13%
3. Становая сила, кг	55,1± 4,3	68,3± 5,5	19,32%	48,4± 2,4	50,1± 1,8	3,39%
4. Динамометрия кисти рук (сильнейшая), кг	22,8± 2,4	28,3± 3,2	19,43%	20,4± 1,8	21,9± 1,6	6,84%
5. Потягивание на высокой перекладине, кол-во	14 ±1,4	18 ± 2,4	22,22%	9 ±2,5	10±2,8	10%
6. Сгибание и разгибание рук, кол-во	38 ± 2,6	45 ±3,2	15,55%	25 ±4,8	28 ± 2,4	10,71%

Исследования проводились при участии двух однородных групп по исходным показателям (табл.). В первую группу вошли школьники 10-11 классов, которые занимаются лыжными гонками, во вторую группу вошли школьники 10-11 классов, которые не занимаются спортом.

Группа школьников, которая занимается лыжными гонками, лидирует по силовым показателям, по сравнению со 2-ой группы, которая не занимается спортом.

Отмечено, что систематические занятия спортом положительно влияют на силовые возможности школьников, укрепляя их скелетные мышцы.

Результаты проведенных исследований позволили выявить факторы, определяющие эффективность развития силовых способностей в общеобразовательных учреждениях.

Первый фактор включает в себя реализацию учебно-тренировочных комплексов силовой направленности два раза в недельном цикле подготовки.

Второй фактор определяет содержание учебно-тренировочных комплексов силовой направленности с учетом исходного уровня проявления двигательных способностей школьников и сенситивных периодов проявления силы.

Третьей фактор включает использование вариантов положительного сочетания нагрузок разной направленности в одном занятии.

Четвертой фактор включает учет и исключение вариантов отрицательного сочетания нагрузок в одном тренировочном занятии. Например, упражнения скоростно-силовой направленности на фоне не довосстановления.

Выводы. Таким образом, следует отметить, что для эффективного повышения силовых способностей школьников (будущих абитуриентов вуза) необходимо уделять внимание выполнению упражнений, которые связаны с проявлением силы и силовых способностей.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50-53.
2. Бойцова, М. В. Урок аэробики силовой направленности / М. В. Бойцова // Физическая культура в школе. – 2005. – № 7. – С. 29-31.
3. Горшков, В. М. Развитие физических качеств / В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2003. – № 7. – С. 62-71.
4. Зотова, Ф. Р. Эффективность дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры в инновационных школах / Ф. Р. Зотова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 2.

УДК 796.01

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

**Муллина С.Г., студент, Иванова Е.Н., канд. филол. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия**

SOME ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS' PERSONALITY

**Mullina S.G., student, Ivanova E.N., cand. of philol. science., associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia**

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые аспекты физической культуры личности студентов, представлены предложения по повышению ее уровня.

Ключевые слова: студенты, аспекты физической культуры личности, пути повышения уровня физической культуры личности.

Abstract. The article considers some aspects of the physical culture of the personality of students, presents proposals for improving its level.

Key words: students, aspects of personal physical culture, ways to increase the level of personal physical culture.

Актуальность. Современные условия жизни уменьшают физическую активность молодежи, в том числе и студентов вузов, что проявляется в снижении их физического развития и физической подготовленности [2, 3, 5-10]. Для повышения физического и профессионального самосовершенствования должно быть приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, привитие у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [1, 4, 11].

Цель: проанализировав аспекты физической культуры личности будущих специалистов, выявить возможные пути повышения ее уровня.

Достижение высокого уровня физической культуры личности необходима для увеличения работоспособности в учебном процессе и общественной активности студента, так как физическая культура один из важных видов культуры личности и культуры общества в целом и без нее достичь всестороннего развития молодежи невозможно.

Достижение поставленной цели реализуется посредством решения следующих задач:

- изучить методологические основы понятия «физическая культура личности»;
- провести опрос среди студентов Чувашского ГАУ, проанализировать полученные данные и сделать соответствующие выводы.

Результаты исследования. Физическая культура личности - это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

С целью выявления сформированности физической личности студентов нами было проведено анкетирование 45 студентов 2 и 3 курсов Чувашского ГАУ. На основе полученных результатов были разработаны предложения по повышению ее уровня.

Выводы. Физическая культура личности является сложным системным образованием. Все представленные в ней элементы тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга. Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности; мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры; ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в

жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности; потребности являются главной побудительной, направляющей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры; физическое совершенство предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент ее активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом; социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности; физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности.

Список литературы

1. Волкова, Т. И. О поиске путей совершенствования процесса физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 473-478.

2. Иванов, К. Л. О соблюдении студенческой молодежью основных режимных элементов (на примере Чувашской ГСХА) / К. Л. Иванов, В. К. Таланцева // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 22–23 марта 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 571-573.

3. Лукин, А. Н. Анализ мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / А. Н. Лукин, В. К. Таланцева // Молодежь - науке - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 26–28 апреля 2017 года / Ответственный редактор К.Г. Томилин. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2017. – С. 651-653.

4. Орлов, А. И. Определение функционального статуса как условие оптимизации физкультурной активности студентов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева, О. А. Пешкумов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-1. – С. 83-85.

5. Таланцева, В. К. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности студенток аграрного вуза / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-1. – С. 311-314.

6. Таланцева, В. К. Анализ физической подготовленности первокурсников с использованием норм комплекса ГТО / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г : Материалы Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников, посвященной 150-летию со дня рождения В.Н. Воейкова, Пенза, 20–21 сентября 2018 года. – Пенза : Пензенский государственный университет, 2018. – С. 288-292.

7. Таланцева, В. К. Готовность первокурсников к здоровьесбережению: состояние и перспективы / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов

России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 742-744.

8. Таланцева, В. К. К вопросу формирования готовности будущих бакалавров экономики к решению вопросов здоровьесбережения в последующей профессиональной деятельности / В. К. Таланцева // Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию со дня рождения заслуженного работника сельского хозяйства Российской Федерации, почетного гражданина Чувашской Республики Айдака Аркадия Павловича, Чебоксары, 02 июня 2017 года / Чувашская государственная сельскохозяйственная академия. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 611-617.

9. Таланцева, В. К. Об отношении студенческой молодежи к физкультурно-спортивным занятиям / В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева // Агроэкологические и организационно-экономические аспекты создания и эффективного функционирования экологически стабильных территорий : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 05 октября 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 640-643.

10. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.

11. On the issue of continuity in the formation of universal competencies among school graduates and university students / T. N. Petrova, A. I. Orlov, V. K. Talantseva [et al.] // Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century (SPORT LIFE XXI) : The 2nd International Conference, Saint Petersburg, 06 апреля 2022 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2022. – P. 01012.

УДК 796.01

УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ О ВЛИЯНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Муллина А.Г., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

STUDENTS KNOWLEDGE LEVEL ABOUT INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON THE PREVENTION OF DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Mullina A.G., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования по выявлению уровня знаний студентов о влиянии двигательной активности на профилактику заболеваний сердечнососудистой системы.

Ключевые слова: студенты, уровень знаний, заболевания сердечнососудистой системы, профилактика, двигательная активность.

Abstract. The article presents the results of a survey to identify the level of students' knowledge about the impact of physical activity on the prevention of diseases of the cardiovascular system.

Key words: students, level of knowledge, diseases of the cardiovascular system, prevention, physical activity.

Актуальность. Общеизвестным является тот факт, что обучение в высшей школе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-психических напряжений, достигающих в период экзаменов до пределов возможного [4-8].

По результатам медицинских исследований и по данным ВОЗ на первом месте среди студенческой молодежи стоят сердечно-сосудистые заболевания, на втором – нервно-психические [1-3].

К факторам риска, способствующим появлению сердечно-сосудистых, нервных и психических заболеваний, относятся: социальные перемены, жизненные трудности, непонимание близкими людьми, нетерпение, постоянное ощущение недостатка времени, торопливый прием пищи, мотивационный конфликт и конфликт интимно-личного характера, смена работы, профессии и т.п.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, интеллектуальных и нервно-психических напряжений студентам следует использовать в своей повседневной жизни - своевременный эффективный отдых, связанный с двигательной активностью (ДА).

Двигательная активность несет в себе огромный оздоровительный потенциал [9], но следует помнить, что она способна причинять и разрушительное действие. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу - оздоровительной направленности, необходимо, чтобы она базировалась, прежде всего, на правильно организованной двигательной активности [10-13].

Цель исследования: выявление уровня знаний студентов о влиянии двигательной активности на профилактику заболеваний сердечнососудистой системы.

Задачи:

1. Провести теоретический обзор литературы по исследуемой теме.

2. Выявить уровень знаний студентов о влиянии двигательной активности на профилактику заболеваний сердечнососудистой системы.

Нами был проведен анонимный социологический опрос по теме исследования, в котором приняли участие студенты 1-3 курсов ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ. Всего – 100 чел. Возраст испытуемых составил 17-21 год. Опросник состоял из 12 вопросов.

На основе результатов проведенного опроса можно выявить следующее.

Под двигательной активностью 52% студентов понимают занятия физической культурой и спортом, 36% - любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физических кондиций и здоровья, 12% - естественная потребность человека в движении.

Студенты считают, что объем двигательной недельной активности студентов должен быть не менее 8-9 часов – 48% респондентов, не менее 11-12 часов, а 24% – «чем больше, тем лучше».

Практически все студенты (92%) придерживаются мнения о необходимости соблюдения двигательной активности для сохранения и укреплению здоровья. Соблюдают недельный необходимый объем двигательной активности 36% студентов. На вопрос: «Каким из видов двигательной активности Вы занимаетесь», 56% студентов отметили, что самостоятельно занимаются фитнесом, оздоровительной ходьбой, бегом, плаванием и т.д., 24% - занимаются в спортивных секциях университета, 20% - ничем не занимаются. Знакомы с методикой построения занятий физическими упражнениями (тренировки) – 24% студентов, остальные – ответили отрицательно.

О причинении вреда здоровью (в т.ч. возникновению сердечнососудистых заболеваний) при нарушении выполнения оптимальных нагрузок известно 44% студентам, 56% - придерживаются мнения, что вреда от занятий физической культурой и спортом нет, при этом, 28% студентов полагают, что большие нагрузки – уменьшают риск возникновения сердечнососудистых заболеваний.

Подводя итог проведенному исследованию можно констатировать, что студенты имеют представление о понятии «двигательная активность», значительная часть студентов – придерживаются недельного объема двигательной активности, используя активный вид отдыха во внеучебное время. Следует отметить, что не всем студентам известна информация о принципах, методах проведения занятий физической культурой или системой физических упражнений. Соответственно, отсутствие соответствующих знаний ведет к риску возникновения сердечнососудистых заболеваний.

Вывод. Проведенное исследование позволило заключить, что студенты университета имеют недостаточный уровень знаний о значении двигательной активности и ее влиянии на организм человека, и не в

полной мере понимают, что правильно подобранная программа и распределение нагрузок позволят избежать проблем с сердцем.

Список литературы

1. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы у школьников / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, Н. В. Середа // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 357-360.

2. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 517-518.

3. Алтынова, Н. В. Особенности адаптации иностранных студентов к обучению в вузе / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Молодежь и инновации : материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, Чебоксары, 17–18 марта 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 450-453.

4. Алтынова, Н. В. Особенности кардиореспираторной системы студентов при разных уровнях физической нагрузки / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Строительство и природообустройство: проблемы и решения : материалы всероссийской научно-практической конференции. Посвящается 40-летию факультета строительства и природообустройства, Благовещенск, 06 ноября 2019 года / отв. ред. М. В. Маканникова. – Благовещенск : Дальневосточный государственный аграрный университет, 2019. – С. 102-105.

5. Волкова, Т. И. О поиске путей совершенствования процесса физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 473-478.

6. Волкова, Т. И. Проявление экзаменационного стресса у девушек / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2018. – Т. 1. – С. 145-147.

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

8. Волкова, Т. И. Сравнительная характеристика выхода из стресса у студентов, совмещающих учебу с работой, и неработающих студентов / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 18–19 февраля 2016 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2016. – С. 190-192.

9. Глинкин, В. Н. О двигательной активности как одном из факторов сохранения и укрепления здоровья современной молодежи / В. Н. Глинкин, Н. Ю. Маркова, В. К. Таланцева // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : научные труды XXIX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов,

молодых ученых, Ростов-на-Дону, 20–21 апреля 2018 года. – Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2018. – С. 180-182.

10. Орлов, А. И. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов специальных медицинских групп в процессе реализации проекта "Физиологический портрет" / А. И. Орлов, В. К. Таланцева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 68.

11. Таланцева, В. К. О функциональных особенностях сердечно-сосудистой системы студентов специальной медицинской группы / В. К. Таланцева, Р. В. Михайлова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Ташкент-Чебоксары, 17–18 мая 2018 года. – Ташкент-Чебоксары : Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 201-205.

12. Таланцева, В. К. Об отношении студенческой молодежи к физкультурно-спортивным занятиям / В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева // Агрэкологические и организационно-экономические аспекты создания и эффективного функционирования экологически стабильных территорий : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 05 октября 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 640-643.

13. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.

УДК 796.51

ПЕШИЕ ПОХОДЫ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СО СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Мухина В. А., студент, Деркачева Н.П., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий», г. Воронеж, Россия

HIKING AS HEALTH EVENTS WITH STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES

Mukhina V.A., student, Derkacheva N.P., senior lecturer
Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russia

Аннотация. В статье рассмотрено отношение студентов технического вуза различного уровня подготовки к однодневному пешему походу с целью оздоровления организма.

Ключевые слова: пеший поход, ходьба, физическая активность.

Abstract. The article considers the attitude of students of a technical university of various levels of training to a one-day hiking trip in order to improve the body.

Key words: hiking, walking, physical activity.

Актуальность нашей работы заключается в рассмотрении однодневного пешего похода с целью оздоровления обучающейся молодежи.

Пеший поход – отличный способ оздоровления, особенно если занимающийся только начинает приобщаться к занятиям физической культурой и спортом. Порою человек ежедневно проходит определенное количество километров, не считая, что выполнил физическую нагрузку. Доказано, что регулярные пешие прогулки помогают избавиться от лишнего веса и поддерживать тело в хорошей физической форме. Ходьба – это средство укрепления опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, которое предполагает умеренную нагрузку на суставы. Поэтому ходьбой может заниматься студент с любым уровнем физической подготовленности.

Польза от ходьбы зависит от продолжительности занятий и, непосредственно, от интенсивности [1]. Чтобы разогреть организм, каждая прогулка должна начинаться с медленного темпа. После 10 минут медленной ходьбы скорость можно увеличить, но необходимо следить, чтобы увеличение частоты сердечных сокращений было незначительным. Что касается технических моментов, то важно отметить, что обязательным условием является использование удобной обуви и одежды, чтобы не испытывать дискомфорт. Естественно, техника оздоровительной ходьбы требует правильного положения тела: стопы ставятся с пятки на носок; взгляд на дорогу, но не вниз; плечи расслабленные, спина выпрямлена; живот подтянут. Очень важный фактор – правильное дыхание: вдыхать стоит носом, выдыхать ртом; дышать ритмично с темпом движения, во избежание одышки.

Цель нашей работы – определить готовность и желание студентов 1 курса совершать пешие походы.

Большинство студентов относятся к категории со средне подвижным образом жизни, подверженные высокому уровню стресса [2]. Для нормализации морального и физического состояния студентов прекрасно подойдет ходьба на длительные расстояния. Почему стоит обратить внимание именно на пешие прогулки? Если сравнивать этот вид физической активности с другими, то пешие прогулки являются максимально доступными. Не все могут заниматься бегом или совершать велопогулки. А вот ходьбе каждый может уделить достаточное количество времени. Также необходимо помнить, что пешие прогулки не имеют серьезных противопоказаний и требуют минимум финансовых

затрат на экипировку. Основным плюсом пеших походов считается потеря веса. Долгое передвижение на ногах, особенно по пересеченной местности требует значительного расхода энергии. Соответственно уходит большое количество калорий. Даже однодневный поход по пересеченной местности километров на 10 вынуждает хорошенько поработать, отчего организм скинет несколько лишних килограммов [3]. А если сделать такие экспедиции регулярными, привлекательная фигура и рельеф ног не заставят себя ждать. Самый лучший вариант – объединение активного отдыха на свежем воздухе и правильное рациональное питание, сразу появится ощущение легкости и бодрости.

В начале учебного 2022-2023 года в рамках проведения дня первокурсника со студентами ВГУИТ и будучи ответственными за определённые группы, нами был предложен для желающих студентов 1-ого курса однодневный поход на территории спортивно-оздоровительного комплекса «Олимпик» города Воронежа, где уже разработаны маршруты и определён их километраж. В день нами было пройдено в среднем 8 километров с 24 студентами. После прохождения маршрута, был проведён опрос, результаты которого представлены ниже.



Рисунок – показатели отношения к однодневному походу.

Резюмируя результаты опроса, и проведя дополнительные беседы, мы пришли к выводу, что однодневные походы необходимы. Это не только физическая нагрузка, но, даже в первую очередь положительные эмоции, общение. Большинство студентов, составившие 40%, были рады получить физическую нагрузку и положительные эмоции в прекрасном месте. Обучающихся, которые предложили уменьшить километраж

(корректировка похода), было 35%. Они предлагают потратить дополнительное время на игры, беседы, чтобы можно было лучше узнать друг друга. Отрицательные отношения высказали 10%, которые хотели бы провести время в кафе. И 15% студентов ушли от ответа, возможно, они оказались ближе к студентам, которые высказались отрицательно.

Нами были проанализированы и другие плюсы пешего похода:

- в походе туристы чувствуют себя более свободно и раскрепощено, они открыты для общения. В походах часто возникают ситуации, для решения которых необходимо объединиться и поддерживать друг друга;

- загородная атмосфера, как правило, положительно действует на нервную систему. Поход снимает нервное напряжение, потому что рядом нет раздражающих факторов: большое количество невыполненной работы, городская суeta, негативные эмоции.

- увлекаясь своим путешествием, красотой природы, не замечаются пройденные километры, но при этом организм получает хорошую физическую нагрузку;

- душевное времяпрепровождение. В реальности это эмоции, которым невозможно подобрать аналоги.

Также пешие походы развивают выносливость. Далеко не все студенты «проявляют уважение» к длительной ходьбе, но любое преодоление себя, укрепляет характер [4]. А когда студент проходит километры в коллективе в окружении природы, то настроение улучшается и уже не так тяжело даётся заданный маршрут. Кроме того, ещё Сократ считал, что познавая мир, мы познаём себя. Поэтому наше мнение однозначно склоняется в сторону пеших походов.

В подведении итогов данной работы хочется отметить, что ходьба на длинные расстояния - это прекрасный вид физической активности, который имеет огромное количество достоинств и практически не имеет недостатков. Каждый студент может позволить себе прогулку на свежем воздухе, собраться с друзьями на выходные в поход и отвлечься от рутинной жизни в «каменных джунглях».

Список литературы

1. Могунова, М. Н. Пути формирования положительного отношения студентов к физической культуре в условиях современной действительности / М. Н. Могунова, Н. П. Деркачева // Культура физическая и здоровье современной молодежи. Материалы II Международной научно-практической конференции. – Воронеж : ВГПУ, 2019. – С. 7-11.

2. Васильева, М. А. Отношение студентов технических вузов к физической культуре и спорту / М. А. Васильева, Н. П. Деркачева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 4. – С. 120-124.

3. Ежова, А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С. С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39.

4. Деркачева, Н. П. Повышение эффективности самостоятельных занятий средствами двигательной активности / Н. П. Деркачева, М. Н. Могунова //

Эффективный ответ на современные вызовы с учетом взаимодействия человека и природы, человека и технологий: социально-экономические и экологические проблемы лесного комплекса : материалы XIII Международной научно-технической конференции. Екатеринбург : УГЛУ, 2021. – С. 608-611.

УДК 796.91

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА В РОССИИ

Мухортова Е.Д., студент, **Скотникова Л.Н.**, ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

HISTORY OF ORIGIN AND DEVELOPMENT OF SKATING SPORT IN RUSSIA

Mukhortova E.D., student, **Scotnikova L.N.**, senior lecturer
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. Данная работа посвящена истории зарождения и развития в России такого зимнего вида спорта как конькобежный. В данной статье рассмотрены этапы становления конькобежного спорта, начиная от его зарождения в России в Петровскую эпоху, заканчивая современным этапом в Российской Федерацией.

Ключевые слова: конькобежный спорт, Россия, история и развитие, каток, конькобежный клуб, чемпионат.

Abstract. This work is devoted to the history of the origin and development in Russia of such a winter sport as speed skating. This article discusses the stages of the formation of speed skating sport, starting from its origin in Russia in epoch of Peter I, ending with the current stage in the Russian Federation.

Key words: speed skating sport, Russia, history and development, ice rink, skating club, championship.

Отечественные спортсмены, достойно представляя Россию на международной арене, получают основы именно в своей стране. Россия славится своей усиленной программой подготовки, в том числе, в направлении зимних видов спорта. Одними из сильнейших спортсменов в России являются конькобежцы. Данная работа посвящена истории создания в России первых катков, клубов и соревнований для скоростного скольжения, а также развитию вида спорта на протяжении всего времени существования в стране. Для начала стоит детальнее рассмотреть, что представляет собой конькобежный спорт, то есть ознакомиться с

правилами. В каждом забеге стартуют 2 спортсмена, бегущих против часовой стрелки. Время участников по результатам многоборья рассчитывается по шкале, эквивалентной 500 м, и пересчитывается в очки. Стандартная ледовая дорожка представляет собой закрытую трассу с минимальным размером 333,33 м и макс. размер 400 м (с двумя беговыми и одной крытой разминочной дорожкой). Он имеет 2 отдельные прямые линии и два поворота. Ширина каждой дорожки для конькобежного спорта должна быть от 3 до 4 м. [1].

В скоростном беге на катках, расположенных на высоте 1000 м над уровнем моря (горные катки), спортсмены часто добиваются лучших результатов, чем на плоских катках. Причиной этого является, прежде всего, более чистая ледовая поверхность, что снижает сопротивление при трении конька о лед; пониженная плотность воздуха снижает аэродинамику, сопротивление.

Необходимо рассмотреть также рассмотреть, как зарождался и развивался конькобежный спорт. Конькобежный спорт как вид соревнований в России начал культивироваться при императоре Петре I в конце XVII века. Идею соревнований по конькобежному спорту из Заандама привез сам Петр I, работавший плотником в Голландии. После Петра I интерес к конькобежному спорту в России угас до 1830-х годов.

Первые катки появились в России в 30-х годах 19 века (Москва, Петербург, Нижний Новгород, Серпухов и др.). Первый конькобежный клуб в России был основан в Петербурге в 1864 г. В 1881 г. было организовано «Петербургское общество любителей конькобежного спорта». Позже конькобежные клубы появились в Москве, Туле, Ярославле, Саратове и других городах. Катание на коньках и коньках стало одним из любимых зимних видов спорта.

19 февраля 1889 года в Москве прошел первый официальный чемпионат России, первым чемпионом стал Александр Паншин. Именно с 1889 года ведет отсчет Российский союз конькобежцев. В 1890 году в России были опубликованы первые правила соревнований по конькобежному спорту.

Позже конькобежные клубы появились в Москве, Туле, Ярославле, Саратове и других городах. Катание на коньках и коньках стало одним из любимых зимних видов спорта.

19 февраля 1889 года в Москве прошел первый официальный чемпионат России, первым чемпионом стал Александр Паншин. Именно с 1889 года ведет отсчет Российский союз конькобежцев. В 1890 году в России были опубликованы первые правила соревнований по конькобежному спорту [2].

В 1907 году впервые на чемпионате разыграли награды среди юниоров на дистанции 1500 метров. С 1908 по 1914 год первенство проводилось на трех дистанциях — 500, 1500 и 5000 метров. Для

получения титула чемпиона России необходимо было победить на двух дистанциях. Последующие места распределялись по сумме очков на дистанциях. Все гонки прошли в один день. С 1915 по 1917 год чемпионат России разыгрывался на четырех дистанциях — 500 м, 1500 м, 5000 м и 10 000 м. Для победы необходимо выиграть три дистанции или набрать наименьшее количество очков-мест при условии победы на одной дистанции.

Конькобежный спорт в России был первым и до XIX века, единственным зимним видом спорта, а первая организация конькобежцев в России называлась «Общество ржавых коньков» [3].

В 1956 году советские конькобежцы впервые вышли на старт VII зимних Олимпийских игр, проходивших в Кортина-д'Ампеццо, и завоевали 7 призовых медалей. Евгений Гришин дважды поднимался на высшую ступень олимпийского пьедестала на дистанциях 500 и 1500 м, Шилков Борис завоевал золотую медаль на 5000 м, а Михайлов Юрий стал лучшим в беге на 1500 м.

На VIII зимних Олимпийских играх в Скво-Вэлли в Калифорнии (1960) советские спортсмены завоевали шесть золотых, три серебряных и три бронзовых медали. Евгений Гришин (500 м и 1500 м) и Лидия Скобликова (1500 м и 3000 м) завоевали по две золотые олимпийские медали. Косичкин Виктор – стал лучшим на дистанции 5000 м, а Гусева Клара – в беге на 1000 м.

В 1913 году Московская лига стала организатором чемпионата России, в котором приняли участие женщины [4].

Союз конькобежцев России основан в 1991 году и является правопреемником Всероссийского союза конькобежцев (1916) и Федерации конькобежцев СССР (1946).

Говоря о современном этапе, стоит отметить, что конькобежный спорт продолжает своё развитие: строятся площадки для занятий, администрация многих городов способствует развитию и продвижению своих спортсменов, создаются и продолжают своё функционирование спортивные сообщества. Сегодня Общероссийская общественная организация конькобежцев «Союз конькобежцев России» представляет собой объединение региональных отделений и федераций конькобежного спорта и шорт-трека 48 регионов Российской Федерации [5].

Таким образом, можно говорить о том, что конькобежный спорт, на всех временных участках своего существования в стране получал сильное развитие. Также одним из важнейших факторов в становлении отечественной конькобежной школы стало и время существования данного вида спорта. Все эти компоненты совместно дали базу для становления одних самых сильных и успешных спортсменов в данном виде спорта.

Список литературы

1. Конькобежный спорт // Большая российская энциклопедия. – URL: <https://bigenc.ru/sport/text/2094618>
2. Конькобежный спорт // ЦСКА : [сайт]. – URL: <https://cska.ru/sports/> (дата обращения: 05.01.2023)
3. О нас // Союз конькобежцев России : [сайт]. – URL: <https://olympic.ru/team/sport/winter/skorostnoj-beg-na-konkah/> (дата обращения: 05.01.2023)
4. Конькобежный спорт // Академия зимних видов спорта : [сайт]. – URL: <http://azvs-krsk.ru/sports/konkobezhnyij-sport/istoriya> (дата обращения: 05.01.2023)
5. Конькобежный спорт // Олимпийский комитет России : [сайт]. – URL: <https://www.russkating.ru/about-us> (Дата обращения: 05.01.2023)

УДК 620.192.68

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БОРЬБЕ С СЕЗОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Орлов А.Н., студент

Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «РАНХиГС при Президенте Российской Федерации», г. Чебоксары, Россия

EFFICIENCY OF USE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE FIGHT AGAINST SEASONAL DISEASES

Orlov A.N., student

Cheboksary branch of the RANEPa under the President of the Russian Federation, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассматривается физическая активность человека как основополагающее условие поддержания здорового образа жизни, положительно сказывающегося на все сферы жизнедеятельности общественной жизни. Представлены рекомендации по профилактическим методам поддержания здоровья, для корректного протекания физиологических и психических процессов в организме человека. Установлено, что регулярные занятия физкультурой является самым эффективным методом борьбы с различными заболеваниями, в том числе сезонных болезней.

Ключевые слова: физическая активность, иммунитет, сезонные болезни, физическое здоровье, профилактика болезней.

Abstract. The article considers the physical activity of a person as a fundamental condition for maintaining a healthy lifestyle, which has a positive impact on all spheres of social life. Recommendations on preventive methods of maintaining health, for the correct course of physiological and mental processes in the human body are presented. It has been established that regular physical

education is the most effective method of combating various diseases, including seasonal diseases.

Key words: physical activity, immunity, seasonal diseases, physical health, disease prevention.

Актуальность. Недаром говорят здоровье – главная ценность человека. Состояние здоровья каждого человека определяется как важнейшая составляющая в жизни общества. Оно оказывает непосредственное воздействие на множество сфер жизнедеятельности индивида. Здоровье определяет степень дееспособности личности, его возможность и умение их притворить в жизнь. Человек, обладающий крепким здоровьем, имеет большую склонность к использованию своей физической и душевной энергии для реализации своих талантов и саморазвития, следовательно, здоровье – это потребность, которую ни в коем случае нельзя игнорировать [1].

Сезонные заболевания на сегодняшний день являются наиболее массовыми заболеваниями, их процентное соотношение среди случаев заболеваний можно обозначить как 90% случаев. В осенне-зимний период, зачастую количество заболевших людей значительно возрастает. Ведь происходят значительные изменения в температурном режиме, световой день заметно сокращается, наблюдается большое количество осадков. Именно такие условия внешней среды для человека являются неблагоприятными, а для вирусов отличной средой для размножения.

Если верить статистике, почти каждый взрослый человек за год проходит процесс лечения от гриппа или других видов острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) примерно дважды, а если уж говорить о других категориях людей (пожилые люди, дети, лица с хроническими заболеваниями), то и того чаще. Наряду с ОРВИ самыми популярными болезнями на сегодняшний день в социуме стали коронавирусная инфекция (COVID-19) [6, С. 1], также считаются аллергические реакции, цистит, болезни опорно-двигательного характера, депрессивные состояния и др.

Конечно, одной из основных причин заболеваний является слабый иммунитет. Здоровье человека требует целый комплекс мероприятий по его поддержанию, необходимо запастись витаминами, достаточно отдыхать, закалять организм, а также заниматься спортом. В современном мире существует множество внешних факторов, ослабляющих иммунитет человека. Сменяемые друг друга инфекционные заболевания, пребывание в состоянии напряженного эмоционального состояния, стресса, плохая экология, некачественные продукты питания, ГМО негативно сказываются на общем здоровье каждого индивида. Научно доказано, что люди, проживающие в крупных городах и мегаполисах чаще всего подвержены различным заболеваниям.

Цель исследования – обосновать эффективность применения физических упражнений при борьбе с сезонными заболеваниями.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по тематике исследования.

2. Обобщение и обоснование на основе данных научно-методической литературы эффективности физической активности при сезонных заболеваниях.

Изложение основного материала. По открытым данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен. И это, не принимая во внимание еще тот факт, что отсутствие достаточной физической активности у человека выступает как фактор риска смерти во всем мире. Из этого можно предположить следующие утверждения: либо в обществе отсутствует достаточная мотивация такой информацией, либо люди плохо разбираются в ожидающих последствиях в случае недостаточной активности.

Министерство здравоохранения РФ рекомендует не забывать, как о вакцинации, так и о не вакцинной профилактике. Питание должно быть правильным, сбалансированным, содержащим достаточное количество витаминов. Физическая активность, пребывание на свежем воздухе, частое проветривание помещений – также важны для поддержания и укрепления здоровья и иммунитета [2].

И. П. Павлов писал, что «в целях сохранения нормальной жизнедеятельности каждая клетка организма должна достаточно функционировать, потому что при этом восстановление ее исходных энергетических и пластических ресурсов происходит более полноценно» [2].

Ведение здорового образа жизни способствует созданию предпосылок для нормального протекания физиологических и психических процессов, как следствие это приводит к уменьшению вероятности различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Умеренная физическая активность способствует лучшему поступлению кислорода в организм человека, выполняемые упражнения значительно повышают активность всех групп мышц человека, в том числе и обеспечивающих дыхательный процесс и сердечную деятельность. Изменения в динамике интенсивности функционирования сердца и дыхания обеспечивает требуемое организмом человека поступление в клетки определенной дозы кислорода, а также питательных веществ, что способствует увеличению эффективности кровообращения [10].

Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Оптимальная физическая активность может быть

достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

Правильное питание, а также ведение здорового образа жизни в обществе не часто берется за правило в повседневной жизни у людей. В современном мире человек сталкивается с недостаточностью физической активностью, в силу специфики работы (сидячая работа), также этим недугом страдают дети, увлеченные играми в виртуальной реальности, вместо того, чтобы проводить время на свежем воздухе [8, 9, 12, 13, 14]. Все это не может не сказываться на состоянии иммунитета человека.

А ведь для укрепления иммунной системы больших затрат не требуется по сути, даже непродолжительная физическая активность поможет поддержать физическое здоровье человека [5, 11]. Если ввести за правило проведение зарядки, выражающейся в несложном комплексе упражнений, то это благотворно отразится на состоянии здоровья, как в течение дня, так и в целом на общее состояние здоровья человека. Важным является проведение зарядки на свежем воздухе, по возможности на балконе, или хотя бы с открытым в помещении окном [4].

Чтобы достичь высокой эффективности от физической активности необходимо внедрить занятия массовыми видами спорта в свой образ жизни, а также придерживаться ее базовых правил проведения.

Во-первых, должна быть регулярность, постоянство осуществления тренировок. Здесь работает правило, обратное эффекту применения лекарственных средств. Ведь известно, что применение лекарств вызывает привыкание и эффект от них значительно снижается, регулярные тренировки же наоборот действуют по принципу накопления. Самые первые периоды времени физической активности могут показаться нелегкими, а в дальнейшем при их постоянстве организм будет воспринимать их уже ни как что-то необычное.

Во-вторых, следует также сказать о немаловажном факторе – адекватность физических нагрузок. Начинать занятия физкультурой стоит постепенно, со временем наращивания уровень нагрузки на организм [7].

Особое место в системе занятий физической культурой работающего населения занимает производственная гимнастика – комплекс физических упражнений, выполняемый в перерывах в процессе работы непосредственно в рабочих помещениях.

В настоящее время, в различных компаниях существует практика ежедневной зарядки для работников, позволяющая не только отвлечься от монотонной и напряженной работы, но и внести вклад в собственное здоровье. Сотрудники выделяют 10-15 минут для такой зарядки, выполняя несложные упражнения, что само собой, осуществляя в коллективе, также может способствовать возникновению положительных эмоций. При систематическом применении производственной гимнастики в организациях отмечается благоприятное воздействие на общем

состоянии здоровья работников. Также производственная гимнастика представляется фактором, способствующим уменьшению заболеваемости трудового коллектива, и также оказывает положительное влияние на производительность труда.

Уровень физической активности можно увеличить также путем отправления на работу не привычным способом, с помощью личного авто, а путем передвижения на общественном транспорте, велосипеде, пешая прогулка.

Физическая активность осуществляет роль оздоровителя организма человека, регулярно выполняемые занятия могут иметь различные формы выражения, и обычная ходьба, легкая пробежка, катание на коньках, а иногда даже профессиональные занятия спортом. Очень часто оздоровительную физическую культуру путают с понятием фитнес. Рассуждая о фитнесе, нам представляется физическая активность в красивой упаковке. А ведь для того чтобы вести активный образ жизни не обязательно обзаводиться клубными картами или нанимать персонального тренера [3].

Конечно, нехватка времени, усталость являются распространенными состояниями у людей в повседневной деятельности. Но даже в таком случае можно найти для себя время, и уделить его на поддержание физического здоровья. Правильно организованный по времени распорядок дня позволяет человеку осуществить все планируемое, а также не забывать о себе и своем здоровье.

В целях воздействия на категории людей, более подверженных заболеваниям в силу слабого иммунитета необходимо также проводить определенную работу. Например, предлагается повышать осведомленность детей, обучающихся в школах, путем проведения мероприятий по освещению пользы от занятий спортом, выступающих в роли профилактики и облегчения симптомов различных заболеваний. В данном случае, предполагается работа педагогов по повышению личностной заинтересованности детей к занятию физической активностью.

Резюме. Нельзя не согласиться с утверждением советского ученого-медика Николая Амосова о том, что «Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому. Тренировками» [1]. Регулярные занятия физкультурой является самым эффективным методом борьбы с различными заболеваниями. Низкая физическая активность влечет за собой нарушения в функционировании систем человеческого организма: сердечной, нервной, кровеносной, дыхательной, мышечной, сосудистой. Именно поэтому крайне важно придавать физической активности огромное значение, повышать тем самым сопротивляемость неблагоприятным внешним воздействиям и вирусным инфекциям, так как он непосредственно связан с нашим здоровьем.

Список литературы

1. Капцов, В. А. Эволюция искусственного освещения: взгляд гигиениста / В. А. Капцов, В. Н. Дейнего ; под редакцией М. Ф. Вильк, В. А. Капцова. – Москва : РАН, 2021. – 632 с.
2. Пономарева, И. А. Физиология физической культуры и спорта: учебное пособие/ И. А. Пономарева. // Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону. Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2019. – 212с.
3. Савельева, Н. В. Физическая культура в обеспечении здоровья, профилактика ОРЗ / Н. В. Савельева. Текст : электронный // БМИК. – 2019. – №12. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-obespechenii-zdorovya-profilaktika-orz> (дата обращения: 14.12.2022).
4. Суриков, А. А. Влияние занятий физическими упражнениями на открытом воздухе на здоровье и работоспособность будущих госслужащих / А. А. Суриков // Модернизация регионов : управленческие механизмы и инновационные подходы : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 08 февраля 2018 года / Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО "Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации". – Чебоксары : Издательско-полиграфическая компания "Новое время" (Чебоксары), 2018. – С. 139-145.
5. Суриков, А. А. Влияние коронавирусной инфекции (COVID-19) на физическую и функциональную подготовленность будущих госслужащих / А. А. Суриков, В. И. Кожанов // Вестник Чебоксарского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – 2022. – № 2(29). – С. 185-191.
6. Суриков, А. А. Исследование особенностей усвоения учебного материала студентами Чебоксарского филиала РАНХиГС на основе онлайн-платформ / А. А. Суриков, В. И. Кожанов, В. А. Павлов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : сборник научных трудов. – ТулГУ, 2021. – Вып. 11. – С. 32–38.
7. Суриков, А. А. О некоторых проблемах физического воспитания студенческой молодежи / А. А. Суриков. – Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2020. – С. 210–214.
8. Суриков, А. А. Особенности показателей физической и функциональной подготовленности студентов ЧФ РАНХиГС / А. А. Суриков, В. И. Кожанов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 68-74.
9. Суриков, А. А. Профилактика кардио-респираторных заболеваний студенческой молодежи / А. А. Суриков, Т. Ю. Винокур // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 480-485.
10. Суриков, А. А. Роль оздоровительной физической культуры в укреплении здоровья будущих госслужащих / А. А. Суриков, Т. Ю. Винокур. // Вестник Чебоксарского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации №3 (22). – Чебоксары: Новое время, 2020. – С. 93 - 99.

11. Суриков, А. А. Роль физического воспитания в формировании личности / А. А. Суриков // Вестник Чебоксарского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – 2021. – № 1(24). – С. 104-109.

12. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.

13. Таланцева, В. К. Показатели физических способностей у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 573-574.

14. Шиленко, О. В. Формирование здорового образа жизни у занимающихся аквафитнесом / О. В. Шиленко, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 595-597.

УДК 796

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ **

Отаев П.Н., студент

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Otaev P.N., student

Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В статье анализируются результаты исследований, посвященных вопросам использования отдельных средств физической культуры в процессе обучения студентов в вузе.

Ключевые слова: физическая активность, состояние функциональных систем организма, информационные технологии.

Abstract. The article analyzes the results of research on the use of certain means of physical culture in the process of teaching students at the university.

Key words: physical activity, the state of the functional systems of the body, information technology.

Актуальность. С развитием общества физическая активность и спорт все больше проникают во все сферы жизни человека, становятся более значимой и неотъемлемой частью мировой цивилизации [8]. Физическая активность – это деятельность человека, направленная на формирование физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. Главное в достижении физической активности является системное использование физических упражнений, в основе которых лежит достижение и повышение интереса к занятиям. Исследования в области физической активности основываются исключительно на средствах и методах, организации занятий при помощи двигательных компонентов. Данный подход не является основным в отношении физической активности среди студентов, именно поэтому актуальной научной задачей исследования является поиск и разработка ценностного отношения к физической активности в студенческом возрасте.

Цель исследования: рассмотреть возможности повышения физической активности студентов в системе высших учебных заведений.

Фитнес является многофункциональным видом оздоровительной физической культуры, решающим оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, а также формирующим потребность в регулярных занятиях. Занятия фитнесом являются привлекательными для студентов. Исследование приоритетов занятий физической культурой и спортом показало, что студенты на одно из первых мест наряду с занятиями спортивными играми ставят занятия фитнесом, в частности, атлетической гимнастикой.

Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего, это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности. Она имеет две стороны – содержательную (знания) и эмоциональную (отношение). Состояние функциональных систем организма, развитие профессионально важных функций и качеств человека, его реактивность прямо или косвенно влияет на уровень работоспособности. Также содержание, условия и особенности профессионального обучения определяют характер функционального состояния организма студента и его физическое здоровье, эффективность и качество его деятельности. Так, на наш взгляд, в настоящее время организация физического воспитания в вузе недостаточно эффективна для

повышения уровня физической подготовленности, здоровья, мотивации, профессионально важных психофизиологических качеств и интересов значительного количества студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Введение инновационных программ на стадионе в учебный план практических занятий по физической культуре повысят эффективность занятий, снизят их монотонность, конкретизируют развиваемые физические качества, увеличат моторную плотность занятий, их эмоциональность, улучшат функциональное состояние студентов. В настоящее время достаточно актуальной является проблема занятий физической культурой на свежем воздухе. Если оценивать биологические, экологические, инновационные и физиологические проблемы человечества на текущий момент, то можно говорить о том, что данная проблема становится еще более острой и злободневной для человечества. Время сейчас изменилось так, что все то, что окружает людей – бытовые приборы, производственные технологии, транспорт, безусловно, все это пагубно сказывается на здоровье человека. В этой среде очень важно, чтобы практические занятия физической культурой проходили на улице, в особенности, в парковой зоне или в местах, с достаточным количеством деревьев и кустарников, так не только совершенствуется физическое развитие, но и улучшается здоровье человека. Важной особенностью является то, что такие тренировки на свежем воздухе будут полезны в любое время года. Практические занятия на стадионе ставят определенные цели по темпу бега. Мозг понимает, что стадион – это место, предназначенное для соревнований и скорости, поэтому занятия, проходящие здесь, меняют подсознательные мотивы с желания «просто побегать» до возможности достичь результатов. Бегая по парку, можно потеряться в собственных мыслях, стадион на протяжении всего времени заставляет акцентироваться именно на беге и на поддержании определенных скоростных границ [3]. Тренируясь на свежем воздухе, человек заставляет тело работать по новому, втягивая в работу все мышцы тела. В свою очередь, это аккумулирует дополнительную силу в мышцах, легких и сердце. Многие эксперты утверждают, что бег на улице гораздо лучше для повышения уровня ОФП (общей физической подготовки). Важно отметить, что занятия на стадионе оказывают положительное влияние не только на функциональное состояние организма и его физическое развитие и подготовленность, но и помогают увеличить умственную работоспособность студентов. Организм полноценно насыщается кислородом и это способствует активному развитию эмоциональной сферы.

В подготовительной части занятия – ходьба, разминочный бег, общеразвивающие упражнения; в основной части – физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры; в заключительной части

– дыхательные упражнения, восстанавливающая ходьба, упражнения на коррекцию. Практические занятия по физической культуре на стадионе проводятся согласно рабочей программе, 2 раза в неделю по 90 мин.

Мотивация к физической деятельности – направлена на достижения определенного физического уровня, с помощью состояния личности. Мотивирование физической подготовленности и физической работоспособности. Процесс формирования интереса не только к работе на физической культуре, но и работоспособности в физической активности, занятием спортом, интерес и изучение не только спортивной деятельности, но и многоступенчатый процесс в данной сфере, от гигиенических знаний до профессиональных достижений.

1. Оздоровительные мотивы.

Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

2. Двигательно-деятельностные мотивы.

При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной [1, 7].

3. Соревновательно-конкурентные мотивы.

Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

4. Эстетические мотивы.

Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на

окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом [9].

5. Коммуникативные мотивы.

Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

Сегодня одно из ведущих и значимых мест для людей занимает информация. Созданные и разработанные информационные технологии позволяют широко их использовать во всех сферах жизни, в том числе и в области физической культуры и спорта. Среди главных задач модернизации образования в России является использование информационных образовательных технологий и механизмов контроля качества образования.

Разработка и внедрение новых информационных технологий в сферу физической культуры и спорта является важнейшей задачей, направленной на совершенствование процесса физического воспитания студентов не гуманитарного профиля. Наиболее прогрессивными являются проекты по разработке специального программного обеспечения, предназначенного для автоматизированного сбора, хранения, обработки и анализа данных контроля с возможностью управления процессом физического воспитания студентов.

Современные информационные технологии являются одним из важных инструментов в образовании и проявляются во всех аспектах и на всех этапах обучения. Использование информационных технологий в этой области является важной составляющей для стратегического планирования, и носит национальный характер. По проблеме внедрения и использования информационных технологий в образовательном процессе высказывается целый ряд специалистов.

Список литературы

1. Алаев, М. А. Письмо педагога / М. А. Алаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №3. – С. 62–63.
2. Аллянов, Ю. Н. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов по дисциплине "Физическая культура" / Юрий Николаевич Аллянов ; Смол.гос. акад. физ. культуры, спорта. – Смоленск, 2007. – 202 с.
3. Аминов, Р. Х. Разработка системы соревнований с оздоровительной направленностью: (на примере легкой атлетики) / Р. Х. Аминов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 8. – С. 42–44.
4. Апанасенко, Г. Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы / Г. Л. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 2–8.

5. Валеопедагогические аспекты здоровье формирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы : Матер. рос. научно-практ. конф. Екатеринбург, 14 апреля 2004 г. – Екатеринбург, 2004. – С. 40–43.

6. Лубышева, Л. И. Спортивная культура в школе / Л. И. Лубышева. – Москва : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174 с.

7. Управление физическим движением : учебник для институтов физической культуры / под общ. редакцией В. В. Ивонина, К. А. Куликовича. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 287 с.

8. Филь, В. В. Современные технологии в спорте / В. В. Филь, С. А. Латынский // Естественные и гуманитарные науки в современном мире : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орёл, 23–24 апреля 2019 года. – Орёл : Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева, 2019. – С. 351–353. – EDN OYRIQR.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов. – Москва : Академия, 2000. – 484 с.

УДК 378 : 796

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Павлова А.И., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATIONAL-VALUE ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Pavlova A.I., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье на основе анализа отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом, выявлены значимые элементы, формирующие интерес к ним и предложены пути повышения этого интереса.

Ключевые слова: студенты, интерес к занятиям, физическая культура и спорт.

Abstract. Based on the analysis of students' attitude to physical culture and sports, the article identifies significant elements that form interest in them and suggests ways to increase this interest.

Key words: students, interest in studies, physical culture and sports.

Актуальность. В современных социально-экономических условиях развития России постоянно возрастают требования к качеству подготовки специалистов в системе высшего образования. Выпускники вузов сегодня

должны не только владеть профессиональными знаниями и умениями, но и вести здоровый образ жизни, быть физически и психологически подготовленными, социально активными [1, 6, 10]. Однако практика свидетельствует, что многие молодые люди поступают в вуз с нейтральным или даже негативным отношением к физической культуре, видят в ней «обязательную», но никак не «необходимую» учебную дисциплину для профессионального становления и развития [2-5, 7-9, 11, 12].

Цель. Выявить комплекс мероприятий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи: проанализировать отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, выделить наиболее значимые элементы, формирующие интерес к физической культуре и предложить пути повышения этого интереса.

Объект исследования – физическое воспитание студентов.

Предмет исследования – формирование интереса к физической культуре у студентов.

Результаты исследования. На основе проведенного анализа нами было выявлено, что если бы занятия по физической культуре не были бы обязательными, то более 51% студентов не стали бы их посещать. Причем основными причинами нежелания являются: нехватка времени – 40%, состояние здоровья – 29% и лень – 9%.

Существует множество различных факторов, формирующих интерес и мотивы студентов к занятиям физической культурой и спортом. Так, 48% опрошенных занимаются спортом для того, чтобы добиться определенных спортивных успехов; 30% - потому что получают удовлетворение от спорта и 22% – хотят укрепить свое здоровье. Однако здесь наблюдается такая ситуация, что около 60% студентов занимаются физкультурой лишь по причине обязательной программы.

В процессе формирования интереса к занятиям физической культурой необходимо применять систему стимулирования, к которой можно отнести: удобное время занятий, возможность выбора вида спорта и форм занятий физической культурой, наличие свободного времени, педагогическое мастерство преподавателей, укрепление здоровья.

Учитывая все вышесказанное, нами были предложены несколько способов повышения у студентов познавательного интереса к физической культуре: это активное использование инновационных технологий, а также применение синергетического подхода, валеологической направленности, индивидуализации и дифференциации.

В обязательном порядке в процессе занятий включать эстафеты, игровые виды спорта, организовывать спортивные секции по интересам

студентов, проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия, учитывая при всем этом состояние здоровья обучающихся.

Выводы. Для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом необходимо проводить соответствующие мероприятия, способствующие формированию базиса представлений о здоровом образе жизни. Это в свою очередь поможет молодежи быстро адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечит высокую работоспособность, творческую активность, а в дальнейшем – трудовое долголетие.

Список литературы

1. Алтынова, Н. В. Мониторинг состояния профессионального здоровья педагогов Чувашского ГАУ / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 684-686.

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

3. Лукин, А. Н. Анализ мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / А. Н. Лукин, В. К. Таланцева // Молодежь - науке - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 26–28 апреля 2017 года / Ответственный редактор К. Г. Томилин. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2017. – С. 651-653.

4. Орлов, А. И. Определение функционального статуса как условие оптимизации физкультурной активности студентов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева, О. А. Пешкумов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-1. – С. 83-85.

5. Таланцева, В. К. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности студенток аграрного вуза / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-1. – С. 311-314.

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

7. Таланцева, В. К. О мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в период вынужденного дистанционного обучения / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 222-226.

8. Таланцева, В. К. Об отношении студенческой молодежи к физкультурно-спортивным занятиям / В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева // Агрэкологические и

организационно-экономические аспекты создания и эффективного функционирования экологически стабильных территорий : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 05 октября 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 640-643.

9. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.

10. Таланцева, В. К. Педагогические условия формирования психофизической готовности будущих бакалавров экономики к профессиональной деятельности / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова // Экология и здоровье человека. Гармония с окружающим миром : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2017 года. – Чебоксары : Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2017. – С. 126-132.

11. Яковлева, Т. А. Анализ мотиваций студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Т. А. Яковлева, В. К. Таланцева // Молодежь-науке - IX: Развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 19–21 апреля 2018 года / Ответственный редактор С.В. Гриненко. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2018. – С. 222-224.

12. Altynova, N. V. Philosophical and psychological considerations when choosing educational development for students to adjust to studies / N. V. Altynova, A. Orlov, V. K. Talantseva // Bio web of conferences : First International Scientific-Practical Conference “Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports” (PES 2020), Naberezhnye Chelny, 24 сентября 2020 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2020. – P. 00027. – DOI 10.1051/bioconf/20202600027.

УДК 796.06

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ КНР

Павлова П.А., студент, Синельникова В.И., студент
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», г. Волгоград, Россия

SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION IN CHINA

Pavlova P.A., student, Sinelnikova V.I., student
Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia

Аннотация. В статье осуществлена попытка рассмотреть и проанализировать содержание программ физического воспитания КНР в ВУЗах.

Ключевые слова: физическое воспитание в университетах, социализация, Здоровый Китай, реформы и инновации, сотрудничество в области физической культуры и спорта.

Abstract. The article attempts to review and analyze the content of physical education programs of the People's Republic of China in universities.

Key words: physical education at universities, socialization, Healthy China, reforms and innovations, cooperation in the field of physical culture and sports.

В целях всестороннего улучшения здоровья людей необходимо обеспечить завершение строительства современного процветающего общества во всех отношениях. В условиях современных реалий все более важное место в системе мирового спортивного образования занимает Китай. Примечателен он не только выдающимися спортивными достижениями, но и особым инновационным подходом, который заложен во все ступени образования, среди них наиболее актуальна ступень высшего образования. Ввиду этих причин распоряжением президента РФ было установлено признать 2022-2023 Годом российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. В данной статье мы перечислим основные инновационные формы физического воспитания в Китае, а также уделим внимание их полезности на территории российского физкультурно-педагогического пространства. Обычные китайские учебные заведения являются важным местом для обучения и подготовки талантов. Чем выше уровень преподавания физической культуры в университет, тем лучше национальный уровень здоровья.

Для содействия строительству “здорового Китая”, улучшения уровня здоровья людей, согласно стратегии Пятого пленарного заседания 18-го Центрального комитета КПК, в 2016 году Центральный комитет партии и государственный совет опубликовали план “Здоровый Китай 2030”, где выдвигается требование о том, что все регионы и ведомства должны усилить свое чувство ответственности и миссии в сочетании с переосмыслением и всесторонним содействием построению здорового Китая, вносить большой вклад в достижение великого возрождения китайской нации и содействие прогрессу человеческой цивилизации. Нетрудно заметить, что предложение плана показывает, что страна ставит национальный уровень здравоохранения на очень важное место, а также усиливает роль физических упражнений и выполнения физических нагрузок, которые были включены в общее планирование [2]. В таких условиях развитию спорта для всех вновь следует придавать большое значение, и всему народу также необходимо разработать новую концепцию укрепления здоровья с помощью физических упражнений.

В системе образования Китая курс физической культуры является обязательной дисциплиной, всеохватывающей учебной программой. Это

курс с выдающимися профессиональными и интегральными характеристиками. Поэтому государство должно всесторонне и глубоко содействовать реализации плана "Здоровый Китай-2030", уделяя особое внимание высшим учебным заведениям. От текущего плана программы "Здоровый Китай 2030" до проведения реформы учебных программ по физической культуре и инноваций в обычных учреждениях университетов, общеобразовательных учреждениях высших учебных заведений в качестве важного объекта, эффект будет более очевидным, что может побудить студентов колледжей к физической активности, получать лучшую обратную связь.

План "Здоровый Китай 2030" рассматривает усиление санитарного просвещения в школах, интегрирует санитарное просвещение в национальную систему образования и рассматривает санитарное просвещение как важную часть качественного образования на всех этапах образования. Уделяя особое внимание начальным и средним школам, возможно создание механизма содействия санитарному просвещению в школах и еще больше увеличим долю медицинского образования среди студентов колледжей.

Обычные колледжи и университеты должны уделить все внимание курсам физической культуры и здравоохранения и закрепить знания теории физкультурного обучения. Также должны помочь построить спортивную учебную программу и организовать образовательные мероприятия, сочетание обучения в классе и внеклассной практики, сочетание регулярной рекламы и образования в сочетании с централизованной пропагандой и обучением по образцу санитарного просвещения, что позволяет усилить роль физических упражнений, повысить физическую форму, улучшить здоровье и, наконец, развить спортивную "любовь к спорту - через всю жизнь".

В настоящее время концепция "любовь к спорту - через всю жизнь" является очень важной частью учебной программы по физической культуре в школах, что также является целью учебной программы по физической культуре в колледжах и университетах. "Любовь к спорту - через всю жизнь" играет ключевую роль в содействии внедрению здорового Китая и является краеугольным камнем реализации стратегии развития "Здорового Китая"[1]. Обычная спортивная программа колледжей и университетов преподается для того, чтобы развить у студентов способность к "любви к спорту - через всю жизнь" как важному содержанию преподавания, студенты могут овладеть соответствующими спортивными навыками в процессе учебы, а также могут изучить научные методы физической подготовки, реально интегрировать физические упражнения в обычную жизнь и в конечном итоге достичь цели "любовь к спорту - через всю жизнь".

Концепция, которой придерживается "Здоровый Китай", заключается в том, чтобы обычные колледжи и университеты поощряли студентов развивать хорошую привычку к самопомощи и самодисциплине для выполнения физических упражнений. Учебные заведения могут разрешить учащимся выдвигать свои требования к физическим упражнениям и проводить занятия физической культуры в соответствии с их требованиями, чтобы создать относительно свободную и непринужденную атмосферу спортивного обучения.

Если обычные учебные заведения колледжа расширят выбор курсов за счет реформ и инноваций, у студентов будет больше свободы в выборе курсов физического воспитания независимо от года обучения или факультета. В течение всего процесса обучения учащиеся могут свободно контролировать его, что может постепенно накапливать спортивные навыки и помогать учащимся развивать долгосрочные привычки к занятиям спортом.

Для большей осведомленности предлагаем рассмотреть, какой резонанс китайское физическое воспитание принесло в один из актуальных видов спорта - волейбол. Прежде чем перейти непосредственно к самой системе, стоит знать, что модель учебной программы спортивного образования, хотя и хорошо изучена в начальных и средних школах, была гораздо менее оценена в области физического воспитания в университетах. В одном из исследований 110 студентов китайского университета были случайным образом распределены для участия в 6 занятиях, проводимых либо с использованием спортивного образования, либо в более традиционном стиле под руководством учителя. Были собраны данные о навыках выполнения заданий студентами, игровых показателях и знаниях. В течение 16-недельного семестра все участники добились значительных улучшений. Однако результаты студентов, получивших спортивное образование, были значительно выше после контроля результатов предварительного тестирования. Предполагается, что особенности спортивного образования, которые мотивируют студентов (постоянные команды, соответствующие развитию соревнования и выполнение ролей, отличных от игрока), служат стимулом для студентов к достижению многочисленных целей физического воспитания в китайских университетах

Таким образом, мы узнали, что главная задача, которую ставят перед собой университеты Китая, заключается во всестороннем реформировании и внедрении инновации в содержание учебных программ по физическому воспитанию. Изменить и методы преподавания, еще больше изменить концепцию преподавания физического воспитания, улучшить физическое качество и здоровье студентов и внести позитивный вклад в реализацию стратегии здорового Китая.

Список литературы

1. Chen Lihua, Xiao Yuanyuan Yang Yahong, Xu Chuanzhi, Li Shunxiang, Zhang Tai A cross-sectional study on serum measles antibody levels of A healthy population in southwest China // Journal of Medicine. - 2019. - №16. - С. 32.
2. Pan Changjian Fan Qiuyan, Yang Jing, Deng Dasong The Health Inequality Among the Elderly in Rural China and Influencing Factors: Evidence from the Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey // International journal of environmental research and public health. - 2019. - №16. - С. 20.
3. Reform and Innovation of Physical Education in Colleges and Universities from the Perspective of Healthy China // ResearchGate URL: https://www.researchgate.net/publication/342769276_Reform_and_Innovation_of_Physical_Education_in_Colleges_and_Universities_from_the_Perspective_of_Healthy_China (дата обращения: 26.12.22).
4. The Impact of Sport Education on Chinese Physical Education Majors' Volleyball Competence and Knowledge // ResearchGate URL: https://www.researchgate.net/publication/358050623_The_Impact_of_Sport_Education_on_Chinese_Physical_Education_Majors'_Volleyball_Compotence_and_Knowledge (дата обращения: 26.12.22).

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Петриди Э.А., студент, Усенко А.И., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF A MODERN STUDENT

Petridi E.A., student, Usenko A.I., cand. of pedag. Science., associate prof.
Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В этой публикации освещаются отдельные вопросы роли физического воспитания, здорового и правильного образа жизни для вузовцев и молодежи.

Влияние физкультуры и спорта на общее состояние организма человека, физиологическое развитие, воспитание и правильный образ жизни.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, правильный образ жизни.

Abstract. This publication highlights some issues of the role of physical education, healthy and proper lifestyle for university students and young people.

The influence of physical education and sports on the general condition of the human body, physiological development, upbringing and proper lifestyle.

Key words: physical education, health, proper lifestyle.

Актуальность. В сегодняшнем мире, в условиях стремительного прогресса макроэкономических, внешнеполитических и публично-общественных процессов остаются различные традиционные драгоценности жизни, важность которых раздумью не подлежит: первая из них – это физическая культура и воспитание. Роль физической культуры в становлении и гармоническом развитии личности огромна – в данном плане поговорка «В здоровом теле – здоровый дух» важна и животрепещуща как никогда. Однако, в сегодняшней жизни популяризации физической культуры препятствуют такого рода факторы, как сидячий и неправильный образ жизни, связанный с сокращением доли ручного труда, дефицит государственного инвестирования, недостаточная пропаганда и популяризация физической культуры в интернет-СМИ. Все эти вещи, несомненно, мешают всестороннему осуществлению общеобразовательных планов совершенствования молодого поколения в плане его физического и физиологического совершенства. В связи с этим, необходимость правильного образа жизни зачастую определяется личными мировоззрениями и предпочтениями студента на основе его жизненного опыта, нравственных достоинств. Общественные нормы и правила, ценности правильного жизненного стиля воспринимаются юношами и как лично значимые, и не всегда, как правило, идут в ногу с созданными социумом и повсеместно распространенными в молодежной среде взглядами других. Связанно это, по большей части, с отсутствием свободных дней, сильной психологической загруженностью в завершении дня и т.д. Кроме того, можно подчеркнуть: некоторая доля вузовцев имеют противопоказания к некоторым физическим упражнениям, вследствие чего не позволяют себе вести подвижный стиль жизни. Несмотря на это, некоторые студенты в свои свободные дни занимаются пробежками, на гимнастических снарядах или утренней зарядкой: это все нужно для поддержания собственного здоровья и жизненного тонуса и физического развития своего тела[4].

Цель исследования: обосновать необходимость, важность занятий и увлечение физической культурой в студенческой среде.

Задачи:

1. Определить и понять причины, по которым студенту необходимы постоянные занятия физической культурой и упражнениями.

2. Понять, как занятия физической культурой и спортом влияют на внутреннюю среду организма человека.

Проблематика физического воспитания очень важна для любого поколения, особенно для молодежи, потому что как раз в это время, в юношеские годы укрепляется, вкладывается и развивается сущность физической культуры и правильного образа жизни, а физическое воспитание не всегда является крайне важным элементом в образовательном и воспитательном деле. Вместе с тем постоянно

увеличивающаяся образовательная дополнительная нагрузка на молодежь отрицательно влияет на их физиологическое и психологическое состояние, а все это, в свою очередь, очень негативно сказывается на процедуре становления личности. Учитывая все вышесказанное, на термин физическая культура нужно всегда смотреть, как комплекс и совокупность поступательного физического развития и становления студента, отражение состояния его здоровья и внутреннего мира, собственно, «физической культуры» как важнейшей частью всестороннего духовного становления и развития человека.

Важность и необходимость решения проблемы эволюционирования и популяризации физической культуры исходит из современной пропаганды социальной и, в особенности, новой сегодняшней политики той или иной страны, огромная роль которой отводится становлению всех направлений по «оздоровлению общества». Однако, сегодняшняя ситуация такая: юноши часто не могут повысить свой уровень физической культуры, сделав ее неотъемлемой частью всестороннего гармоничного развития и становления личности.

В современных условиях актуальна концепция: отсутствие нужного уровня развития физкультуры и ее пропаганды, и правильного образа жизни в обществе распространяет такие вредные привычки, как табакокурение, пьянство, «пивной алкоголизм», полинаркомания – которые распространяются часто именно среди юношей. Не безосновательны также мнения многих современных исследователей о взаимосвязи демографии и различных экономических процессов в стране, от ступени развития физической культуры населения в общем.

Делая анализ факторов взаимовлияния развития и изменения физической культуры на поступательное и постепенное становление гармоничного, нормального и здорового человека и выбор профессии нужно принимать во внимание, как неизменные, так и временные условия, в которых вузовцу становится необходимым и важным укреплять свое внутреннее состояние организма и улучшать физическое состояние. К конечным имеет отношение рассматривание концепта эволюционирования физической культуры с положения социальной и квалифицированной ориентировки, цена важности физической культуры в завоевании каких-либо успехов в той или иной специальности, всестороннего и поступательного развития человека на протяжении всей его жизни.

В современном мире роль физической культуры для поддержки и улучшения здоровья, всестороннего развития и поддержания нормального, здорового состояния организма человека трудно переоценить. Еще в детстве родные и близкие, преподаватели, пропаганда СМИ - радиостанции и телевидение - советуют детям необыкновенную благотворность и обязательность физической деятельности и подстегивают человека регулярно делать физические упражнения, играть и вести

правильный стиль жизни. Занятия физической культурой и постоянные физические тренировки содействуют улучшению моторики, координации, общительности, социальной адаптации, убирают различные слабые детские места в душе. Активная жизнь и систематические физические занятия положительно оставляют отпечаток в процессе умственной деятельности, что актуально и необходимо для учащихся и вузовцев. При этом необходима всесторонняя единоличная критика собственных физических способностей и реальный расчет на свои собственные силы. Преподаваемая в университете дисциплина – физическая культура – позволяет создавать очень важный пласт в общем физической форме вузовца: его здоровье, физическое развитие и подготовленность.

Постоянные занятия физической культурой и энергичный жизненный стиль - это, во-первых, предупреждение различных недугов и, самое главное, неуклонно прогрессирующих в сегодняшнем мире гипертонической болезни и ишемии. Все эти недуги наблюдаются у значительного числа профессионалов инженерного направления и как правило, требуют длительного и очень серьезного лечения. Но и оно не всегда помогает. Огромную пользу дает своевременное и постоянное предупреждение этих заболеваний. В процессе регулярного и систематического занятия физическими тренировками довольно хорошо повышается работоспособность любого человека, даже старого, что, в свою очередь, обеспечивает умение человека проделывать серьезный труд за установленный период времени. С увеличением трудоспособности в расслабленном состоянии организма сокращается частота сердцебиений. Так человек начинает активнее и больше трудиться, но в меньшей степени утомляется. Отдых и, главное, сон используется организмом для его полного восстановления. Профессионализм сегодняшних вузовцев имеет в виду довольно сильную физическую и психическую нагрузку, а значит, он должен стараться поддерживать удовлетворительную физическую подготовку и отличаться крепким здоровьем. А достичь всего этого можно, только систематически и регулярно занимаясь спортом и различными упражнениями, ведя правильный и здоровый образ жизни.

Предназначение физиологической и психической подготовленности человека, обусловленное на сегодняшней ступени развития народа необходимостью в результативной трудовой деятельности, как важнейшим элементом экономики страны, приобретает всё большую роль. Необходимо добавить, систематические и регулярные занятия физической культурой и спортом даруют возможность людям не только чувство физического совершенства, но и придают им силы, волю, уверенность в себе, поднимают их духовное развитие и настроение и формируют уровень моральных качеств, что очень необходимо в условиях сегодняшнего современного социума. Физическая культура играет огромную роль в процессе становления личности современных вузовцев, всесторонне

воздействуя на них: она развивает нравственность студента, внутренний мир, положительно влияет на физическое состояние человека, на его фигуру, подталкивая на новый подход к жизни и труду, обеспечивая успехи в жизни и в специальности – такова главная роль физической культуры. Чтобы понять и оценить важность занятий физической культурой, человек обязан всесторонне оценивать и разобраться в ее роли в повседневной жизни. И чем быстрее он осознает это, тем раньше поймет необходимость заниматься физической культурой и придерживаться правильного образа жизни. Очевидно, поэтому главной целью физической культуры в ВУЗе является сохранение здоровья и воспитание настоящей всесторонне развитой гармоничной личности.

Физическая культура - это не только правильный образ жизни - это еще и важнейший элемент правильного и здорового жизненного стиля, который дает возможность любому современному человеку, будь то молодой или пожилой, реализовывать свои мечты, планы на жизнь и цели, способности и таланты. Это тот путь, на который вступает любой здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была полностью полноценной, продуктивной, счастливой и приносила положительные эмоции ему самому и окружающим людям.

Выводы. Каждый здравомыслящий человек хочет прожить собственную жизнь долго и благополучно, оставаясь, самое главное, здоровым и активным. А вот здоровье – это такая «вещь», его не купить ни за какие деньги. Следовательно, человек обязан делать все, чтобы поддерживать и сохранять его по мере своих возможностей, пока не стало слишком поздно. На занятиях по физической культуре студентов готовят к восприятию и проживанию различных жизненных ситуаций, направленных на умение управлять своим внутренним физическим и психологическим состоянием для того, чтобы предупредить различные нервные перенапряжения, недуги, трудности в различных сферах общества и дома. А если так подумать: «Занимаемся ли мы своим здоровьем в полном объеме?». Ведь можно и сократить количество походов к врачам, если самому правильно построить свою жизнь.

Список литературы

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. – Москва: ФиС, 2007.
2. Ильинич, М. В. Физическая культура студентов / М. В. Ильинич. – Москва, 2002.
3. Маркова, В. Здоровый образ жизни студентов / В. Маркова. – Москва, 1998.
4. Зыкун, Ж. А., Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболевании сколиоз / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон // Молодой ученый. – 2016. – № 18. – С. 200–205.
5. Евтых, С. А. Деятельностный компонент личностной физической культуры / С. А. Евтых // . – 2014. – № 1. – С. 116-117.

ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАУКИ О ТУРИЗМЕ

Пирджанова Г.Д., аспирант

*Туркменский государственный институт культуры,
г. Ашхабад, Туркменистан*

HISTORICAL FOUNDATIONS OF THE SCIENCE OF TOURISM

Pirjanova G.D., postgraduate student

Turkmen State Institute of Culture, Ashgabat, Turkmenistan

Аннотация. В статье представлены исторические основы науки о туризме, а также дан анализ исследованиям учёных. Туризм вызывает большой интерес у мирового сообщества новыми высотами, достигнутыми в сферах транспорта и связи, строительства, агропромышленного комплекса, легкой и пищевой промышленности, науки и образования, здравоохранения.

Ключевые слова: туризм, историко-культурный, национальные традиции.

Abstract. The article presents the historical foundations of the science of tourism, as well as an analysis of the research of scientists. Tourism is of great interest to the world community with new heights achieved in the fields of transport and communications, construction, agro-industrial complex, light and food industries, science and education, and healthcare.

Key words: tourism, historical and cultural, national traditions.

Актуальность. Туризм является не только источником дохода, он также помогает создать рабочие места в стране. Земля Туркмен богата историческими памятниками, рассказывающими историю из прошлого, и открывает свои двери для туристов со всего мира.

Цель исследования: на основе анализа литературных источников изучить историческую науку о туризме и проанализировать определения «туризм».

Результаты исследований. Узнать об исторических местах нашей страны и сделать их лучшим местом для путешествий. Привлечение туристов к чудесам истории и удивительности природы.

Туркменские ученые совместно с учеными многих стран мира имеют полную возможность проводить археологические раскопки в разных уголках страны, восстанавливать славную историю туркменской земли, уходящую вглубь тысячелетий, детально и точно изучать туристические места и сообщать о них. Земля туркмен – это уникальный клад древних памятников, историко-культурных ценностей, привлекающих туристов,

познающих прошлое – музей под открытым небом. Сектор туризма является одним из ведущих и быстрорастущих секторов мировой экономики. Туризм является не только источником финансового дохода, но и способствует созданию дополнительных рабочих мест и развитию международных дружественных отношений. Это создает благоприятную возможность для распространения репутации страны и национальных традиций в мире. В то же время он вызывает большой интерес у мирового сообщества новыми высотами, достигнутыми в сферах транспорта и связи, строительства, агропромышленного комплекса, легкой и пищевой промышленности, науки и образования, здравоохранения. Содействовать сохранению и популяризации культурного наследия, традиций, обычаев, искусств и национальностей туристов, а также развитию современной культуры, архитектуры и градостроительства, развитию производства конкурентоспособных товаров, защите экологического благополучия бытие и удивительная природа. Это также способствует развитию концепции туризма, в смысле туризма, существовавшего с древних времен. Туризм возник раньше общественного развития и подъема материальной цивилизации в результате социально-экономического прогресса. Он сыграл большую роль в создании и преобразовании локальных и мировых цивилизаций. Путешествия Геродота, Страбона, Пифагора, Демокрита, Платона, Аристотеля и их труды привели к популяризации научных достижений и опыта.

Слово «туризм» впервые было официально использовано в Лондоне. В XVIII веке путешественниками считались люди, совершавшие любопытные путешествия по европейским странам [5, С. 3]. Определения туризма были даны учеными. Туризм описан в определении И. Т. Балабанова: «Туризм есть временное перемещение людей из одного региона в другой, но не должно быть связано с переменой постоянного места жительства и переменой места работы...» [2, С. 165].

В своей работе В.А.Квартальнов определяет туризм следующим образом: «Туризм – это согласованная совокупность связей и мероприятий между туристами и поставщиками услуг, органами местного самоуправления и местными сообществами [4]. Туризм является одним из таких определений: это путешествие граждан при определенных условиях и причинах, но в то же время недалеко от истины, если мы говорим, что это сумма мероприятий, проводимых для организации туристических услуг.

Говоря об истории туризма, следует упомянуть работы ученого Г. П. Долженко. В своей работе ученый делит туризм на периоды. Это первое, что сделано в истории туризма. Изучение истории туризма всегда имело большое значение. Ученые Д. Ландберг, К. Карф, М. Ансофф и ряд других ученых в своих научных исследованиях отмечают направление туризма и темпы развития туризма. Сегодня наши памятники культуры находятся в

центре внимания мировых туристов. Через наше культурное наследие мы путешествуем во времени. Мы совершаем путешествие в прошлое через архитектурные шедевры древних времен. Академик В.В. Бартольд описывает Туркестан-Туркменистан как страну с развитой древней культурой на этих территориях и подчеркивает, что в ранние времена там было много городов [2, С. 546-555].

За долгие годы истории каждый народ создал свои национальные ценности, которые вызревали веками и достигли уровня прекрасного искусства. Неотъемлемой частью туркменской культуры являются наши историко-культурные памятники. Наше культурное наследие – это величайшее наследие нашей истории. Памятники истории и культуры в сочетании с неповторимой красотой туркменской природы все больше возвышают славу нашего края.

Наука о туризме напрямую объединяет несколько областей науки. Л. П. Воронкова отмечает, что сложность туризма по сравнению с другими направлениями, быстрое развитие компонентов туризма обуславливает его превращение в отрасль науки [3, С. 12]. Изучение истории развития туризма, теоретического и практического, связанного с индустрией туризма, нужно для решения задач.

Ученый В. А. Кварталов назвал основные черты науки о туризме [4, С. 25]. Разумно, что каждое направление туризма имеет свою специализацию. Наука о туризме включает в себя культуру, историю, экономику, географию и ряд других наук.

Список литературы

1. Балабанов, И. Т. Эконом туризм Москва. Финансы и статистика / И. Т. Балабанов, 2000.
2. Бартольд, В. В. Ближайшие задачи изучения Туркменистана / В. В. Бартольд, Т. IX., 1997.
3. Воронкова, Л. П. История туризма и гостеприимства: учебное пособие/ Л. П. Воронкова. – Москва : ФЛИР-ПРЕСС, 2004.
4. Квартальнов В. А. туризм учебник / Квартальнов В. А. 2-е. перераб. – Москва : Финансы и статистика, 2007.
5. Хаджиоглу Н. Туристическое агентство и туроператор. – Бурса : UludagUniversityPress, 1993.

УДК 378

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

Плаксин Д.С., студент, Шмакова Л.А., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный аграрный университет»,
г. Благовещенск, Россия*

VALUE ORIENTATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF AN AGRARIAN UNIVERSITY

Plaksin D.S., student, Shmakova L.A., senior lecturer

Far Eastern State Agrarian University, Blagoveshchensk, Russia

Аннотация. Дано определение ценностных ориентиров в здоровом образе жизни. Проведено анкетирование обучающихся, проанализированы результаты исследования.

Ключевые слова: ценностные ориентиры, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

Abstract. A definition of the values of a healthy lifestyle is given. A questionnaire was administered to the students and the results of the study were analyzed.

Key words: value orientations, healthy way of life, students.

Ценностные ориентиры являются важнейшими элементами внутренней структуры личности, закрепленные всей совокупностью его переживаний, жизненным опытом и отграничивающие значимое, существенное для данного человека. Если говорить об ориентирах в здоровом образе жизни, то они представляют собой путь к физическому, психическому и душевному благополучию человека. Основными его составляющими являются: занятия спортом, отказ от вредных привычек, полноценный отдых, сбалансированное питание, укрепление иммунитета, соблюдение правил [2].

С целью выявления ценностных ориентиров здорового образа жизни у студентов, нами было проведено исследование (анкетирование) со студентами первого и второго курса Дальневосточного ГАУ, обучающимися по состоянию здоровья в специальной медицинской группе. В опросе приняли участие 80 респондентов (39 первокурсников и 41 второкурсников).

Наше исследование предусматривало решение следующих задач:

- 1) дать определение ценностным ориентирам в здоровом образе жизни;
- 2) провести анкетирование с обучающимися;
- 3) обобщить результаты исследования, сделать выводы.

Мы предположили, что студенты, не имеющие ориентиры в здоровом стиле жизни, чаще всего подвержены негативным факторам, отрицательно влияющих на здоровье.

Нас интересовали ответы респондентов на следующие вопросы анкеты: «какие три самых ценностных ориентира вы считаете наиболее важными для себя?»; «какой самый главный ценностный ориентир вы считаете наиболее важным для себя?»; «насколько важен здоровый образ

жизни для вашей будущей профессиональной деятельности?»; «для чего необходимо заниматься физической культурой и спортом?»; «как вы думаете, что мешает вам больше заниматься физической культурой и спортом?»; «занимаетесь ли вы дополнительными физическими занятиями?»; «как вы осуществляете регулирование нагрузки при проведении самостоятельных занятий?»; «какой, по вашему мнению, является основной источник информации о здоровом образе жизни?». Полученные ответы, в процентном соотношении к количеству ответивших, представлены нами в таблице.

Было показано, что более 55 % студентов выбрали для себя одним из основных ориентиров - «Здоровье», а 25 % обозначили его как самый главный. На втором месте по важности для респондентов оказалось определение «Удачная семейная жизнь» – 35,0 % и 15 % соответственно, на третьей позиции – «Материальная обеспеченность» (32,5 % и 11,3 %) [1].

Таблица – Ценностные ориентиры у студентов Дальневосточного ГАУ

Ценностные ориентиры	Ответы респондентов, %	
	основные ориентиры	главный ориентир
Здоровье	55,0	25,0
Удачная семейная жизнь	35,0	15,0
Материальная обеспеченность	32,5	11,3
Хорошие отношения с людьми	28,8	8,8
Карьера	22,5	3,8
Удовлетворенность работой	22,5	5,0
Активная общественная жизнь	20,0	2,5
Возможность совершенствоваться	16,3	7,5
Свобода от всяких обязательств	20,0	3,8
Высокий культурный уровень	13,8	5,0
Здоровый образ жизни	12,5	5,0
Возможность активного отдыха	12,5	3,8
Физическое совершенство	8,8	3,8

К сожалению, мы отмечаем низкий процент ответов респондентов в приоритетности по таким вопросам как: «Физическое совершенство» и «Здоровый образ жизни». Хотя студенты второго курса больше внимания уделяют здоровью, но ими преуменьшено влияние здорового образа жизни и физического совершенства по сравнению с первым курсом (рис.).

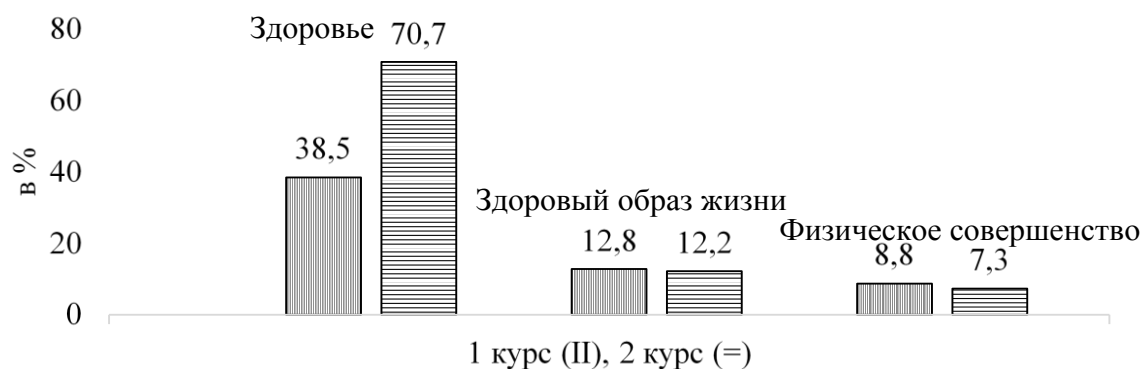


Рисунок – Соотношение ценностных ориентиров в здоровом образе жизни студентов Дальневосточного ГАУ

Проанализировав результаты анкетирования, мы склонны сделать вывод, что студенты, уже с первого курса начинают уделять больше внимания своему здоровью, физическому развитию и готовы пересмотреть свои ценностные ориентиры в пользу последнего. В частности, 81,5 % от всех опрошенных считают, что здоровый образ жизни важен для их будущей профессиональной деятельности. Почти половина опрошенных студентов отметили, что занятия физической культурой и спортом помогают им уверенно чувствовать себя среди окружающих людей, 26,3 % опрошенных получают удовольствие от двигательной активности, 20,0 % уверены, что занятия способствуют укреплению здоровья, а 6,2 % респондентов планируют достичь высоких спортивных результатов. Основной причиной, мешающей занятиям по совершенствованию физической формы, для респондентов стал вопрос «нехватка времени». На него указали 38,8 % от всего числа опрошенных. Также студентами были указаны такие причины как: «отсутствие воли, настойчивости, упорства» – ответили 28,7 % респондентов, «не вижу в этом необходимости» – ответили 17,5 % опрошенных, «не могут заниматься физкультурой по состоянию здоровья» – ответили 15% студентов. При планировании и проведении самостоятельных занятий, регулирование нагрузки в процессе занятий, 60 % от всего числа опрошенных ориентируются на свое самочувствие. При этом только 25 % респондентов используют функциональные показатели, показатели физического состояния организма по причине отсутствия необходимых для этого знаний. Также было показано, что основным источником информации о здоровом образе жизни для студентов первого курса являются учебные пособия и специальная литература, а обучающиеся второго курса находят информацию либо в социальных сетях, либо в Интернете. Приятным бонусом стало увеличение доли респондентов, использующих информацию, полученную во время проведения занятий по физкультуре от

преподавателей Дальневосточного ГАУ. Нами отмечена возрастающая роль дополнительных физических упражнений в повседневной жизни студентов второго курса, по сравнению с первым курсом. В частности, респонденты используют такие дополнительные физические упражнения как: массаж, закаливание, йога, фитотерапия.

Проведенным исследованием мы подтвердили важность и некоторую недооцененность студентами влияния ценностных ориентиров на качество их жизни и здоровья. Одним из способов по улучшению личностного роста студентов в понимании необходимости здорового образа жизни и выработки приоритетов в жизненных ценностях является периодическое проведение бесед-диспутов с обучающимися на тему «Приоритетные ориентиры студенчества в здоровом образе жизни». Ведь именно в студенческие годы происходит формирование ценностей здорового образа жизни как основного психологического структурирования личности, из-за наличия достаточно высокого уровня рефлексии, осознанного жизненного опыта и произвольного поведения.

Список литературы

1. Износимов, А. Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в системе ценностных ориентиров / А. Н. Износимов. – Текст : электронный // Научная библиотека открытого доступа CyberLeninka – Москва : URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-v-sisteme-tsennostnyh-orientirov> (дата обращения 24.09.2022);

2. Раитина, М. С. Ценности и ценностные ориентации, их формирование и роль в развитии / М. С. Раитина. – Текст : электронный // Научный электронный архив академии естествознания : заочные электронные конференции / М. С. Раитина ; Международная ассоциация ученых, преподавателей и специалистов (Российская Академия Естествознания) – Москва : URL:<https://www.econf.rae.ru/article/5159>(дата обращения 02.10.2022).

УДК 796

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 12-14 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ

Пономарева Д.Я., студент, Максимов Ю.Г., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия

DEVELOPMENT OF THE MOTIVATIONAL COMPONENT OF YOUNG ATHLETES AGED 12-14 YEARS OLD FOR CLASSES IN RUSSIAN BAST SHOES

Ponomareva D.Ya., student,
Maksimov Yu.G., cand. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

Аннотация. В рамках исследования разработана и апробирована тренировочная система для обучающихся 12-14 лет. Полученные экспериментальные данные свидетельствуют, что внедрение авторской тренировки положительно повлияло на уровень тренированности школьников, урегулировало стабильное посещение обучающихся на секцию русская лапта, также положительно отразилось на соревновательной деятельности. Стабильным посещением ребенок приобретает больше физических навыков, необходимых для игры в русскую лапту, его интерес к секции увеличивается так же, как и его результативность.

Ключевые слова: русская лапта, тренировки, секция, тренер, школьники.

Abstract. Within the framework of the study, a training system for students aged 12-14 was developed and tested. The experimental data obtained indicate that the introduction of the author's training had a positive effect on the level of fitness of schoolchildren, regulated the stable attendance of students in the Russian section "Lapta" (Lapta is a Russian bat and ball game.) and also had a positive effect on competitive activity. With a stable attendance, the child acquires more physical skills necessary for playing Russian "Lapta", his interest in the section increases as well as his performance.

Key words: russian "Lapta", training, section, coach, schoolchildren.

Актуальность. В настоящее время дети не проявляют интерес к занятиям спортом из-за большой учебной нагрузки и накопившегося утомления, отсутствия условий и нехватки инвентаря, личной пассивности и незаинтересованности к занятиям физической культурой и спортом. Причина заключается в том, что у детей низкий уровень мотивации к занятиям спортом.

В связи с этим необходимо совершенствовать условия спортивного обучения. Мотивация считается одним из важных факторов для достижения наивысших результатов в спорте. Образовательные стандарты указывают на то, что у детей будет положительная мотивация при условии, если они научатся правильно понимать роль и значение занятий спортом, здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья, повысят интерес к знаниям о физическом совершенствовании человека. Данные знания помогут изменить отношение обучающихся к спорту.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать мероприятия, направленные на повышение мотивации лаптистов 12-14 лет.

Лапта́ (хлопта) – это двусторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для

игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и ловлей «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание) [5].

Мотивация – это совокупность побуждающих факторов, определяющих активность личности. Она играет большую роль в деятельности человека, особенно в спортивной. Ее отличительной чертой является специфика протекания спортивной деятельности в командном или индивидуальном стиле спортивной деятельности. В командном стиле отмечается большое влияние межличностного взаимодействия нежели в индивидуальном. [4]

Основным мотивом для детей, занимающихся физической культурой, является: укрепление здоровья, поддержание себя в хорошей физической форме, приятное проведение времени, общение с ребятами, выброс энергии [1].

Чем старше дети, тем чаще у них появляется интерес к определенному виду спорта. Иногда спортивные интересы школьников начинают вступать в противоречие с учебной программой, согласно которой они должны заниматься, и тем, что им не всегда нравится. И это ведет к тому, что школьники теряют интерес к физической культуре, а также к спортивным секциям. Очень частыми причинами, что дети теряют интерес к физической культуре, являются: неинтересное проведение уроков и секций, недостаточная физическая подготовка, однообразность проведения, материально-техническое оснащение. Большинство учеников посещают секции и уроки либо для получения отметки, либо для общения с товарищами, либо для того, что больше нечего делать. И лишь малая часть детей ходит на секции и уроки физической культуры целенаправленно, для удовольствия или для поддержания хорошей физической формы.

На мотивационную сферу подростка в таком командном виде спорта, как русская лапта, в разной степени влияют достижения, успех, авторитет команды, признание игрока, как ценного командного звена, соответствие характера отношений внутри команды складу характера подростка, признание авторитета тренера среди игроков и других команд. Также не следует забывать, что при очень хороших межличностных отношениях члены команды мотивированы на общение друг с другом, а не на достижение общекомандных целей. Поэтому задача тренера воспитывать не только хорошо физически и технически подготовленных лаптистов, но и игроков, работающих в первую очередь на командный результат [2, 3].

Важно, чтобы тренировочный процесс должен быть интересен подросткам, чем интереснее и продуктивнее на секции они занимаются, тем большее количество детей ее посещает.

Выделив и подвергнув анализу основные мотивы подростков к спортивно-тренировочной деятельности, показатели межличностного взаимодействия между тренерами и спортсменами-лаптистами, нами был разработан тренировочный процесс, направленный на повышение количества обучающихся и сокращения отсева детей данного возраста из секций по русской лапте.

Факторы, влияющие на тренировочный процесс с целью повышения интереса подростков к занятиям в секции по русской лапте.

1. Повышать интерес подростков к занятиям в секции по русской лапте Дебесской ДЮСШ мы начали с внедрения нового инвентаря и новых упражнений, предназначенных для этого инвентаря, который ранее никогда не использовался в секции. Таким инвентарем является ракетка для большого тенниса. С помощью нее мы сможем отработать защиту (когда вся команда находится на поле). Суть внедрения теннисной ракетки заключается в том, что тренер, стоя в «доме» (зона атаки), бьет мяч в любую зону защиты, а цель людей, стоящих в «доме», убежать на другую сторону площадки. Цель детей, стоящих в защите, суметь остановить летящий мяч, осалить соперника, при этом отработывая передачу, доводку мяча, а также тактические действия на поле. Также использовались тяжелые, нестандартные биты, предназначенные для бейсбола. Они необходимы для отработки силы удара его мощности. Бейсбольная бита идет цельной, а биты для русской лапты идут с набалдашником. Суть тяжелой бейсбольной биты заключается в том, чтобы подросток смог использовать всю свою силу для удара. Также им будет интересно поиграть с новой битой, которая не используется в России.

Новинкой было применение сеток на все стены (если лапта зальная). С помощью них мяч не будет отскакивать от стен и детям придется подбегать и ждать пока мяч скатится по сетке к ним в руки. Также можно выполнять упражнения в паре, ребята стоят друг к другу лицом, один лицом к сетке, у него же мяч в руках, один кидает его в сетку, другой должен успеть развернуться и поймать этот мяч, который катится по стене. Во время выполнения этих упражнений и с помощью инвентаря у ребенка сформируются такие навыки как быстрота реакции, координация, внимательность.

Для школьников 12-14 лет внедрение новых упражнений, нового инвентаря всегда интересно. Им самим хочется все попробовать, узнать свои способности. Применить этот инвентарь не только в игре, а также отработать и технические и тактические аспекты, которые помогут достижению их результата, победе.

2. Личная игра тренера с командой. Как было сказано ранее, отношения детей с тренером очень важны. Необходима взаимосвязь тренера со школьниками для получения положительного результата в дальнейшем. Личная игра тренера заключается в том, что он тоже

принимает участие в игре (тренировочный период). Он входит в одну из команд с помощью жеребьевки или же присоединяется к тем, у кого более слабый состав. Тренер лично показывает пример, также на примере в игровом моменте разбирает ошибки.

Чем лучше отношения игроков с тренером, тем больше вероятность их победы на соревнованиях. Они ему доверяют, могут разговаривать на равных как игрок с игроком. Также сам тренер во время игры определяет более сильные и более слабые стороны команды.

3. Внедрение в тренировочный процесс новой игры – бейсбола. Для подростков внедрение в тренировочный процесс новой игры будет интересен. Бейсбол – это усовершенствованная лапта, просто с небольшим изменением правил. С помощью этой игры у детей развивается обширное мышление, умение быстро думать в изменяющейся ситуации, также развивается техника передачи мяча и скоростные способности. Также в игре бейсбол используют инвентарь, немного отличающийся от стандартного инвентаря игры в лапту.

4. Соревновательный день, или дружеские встречи с применением патриотической музыки (гимн РФ, гимн УР, гимн школы, гимны школьников, приехавших из другого района или школы)

5. Проведение соревновательных моментов среди команды: самая высокая свеча, самый дальний удар, самая быстрая перебежка всего поля, быстрая перетасовка мяча в защите (на поле) каждому игроку, быстрое осаливание игрока.

Тренировочный процесс, апробированный на обучающихся 12-14 лет, показал положительный результат. Новые необычные тренировки помогли увеличить количество школьников и сохранили старый контингент посещающих секцию русская лапта. В ходе педагогического эксперимента в группе лаптистов, тренирующихся с внедрением нашего комплекса мероприятий, интерес к занятиям возрос на 30%. Кроме этого, мы решили отследить отсев лаптистов из секций в обеих группах в течение всего экспериментального периода. За весь период исследования ни один школьник не покинул секцию по лапте, в экспериментальной группе, наоборот, наблюдается положительная динамика, трое школьников 12-14 лет проявили желание тоже посещать тренировки по лапте.

Таким образом, новый тренировочный процесс достаточно сложный, он постоянно изменяется, корректируется, приносит массу новых проблем, занимает много свободного времени и у детей, и тренера. В перспективе при активной работе и государственной поддержке секция по русской лапте будет хорошей опорой для здорового образа жизни школьников и ускорит результативность в соревновательной деятельности. Она поможет каждому получить новые навыки и умения в спортивной области. Также развитие секции поможет пропаганде ЗОЖ и повысит интерес молодого

поколения к спорту. Кроме того, русская лапта поможет сближению обучающихся разных районов, регионов и т.п.

Список литературы

1. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

2. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006. – С. 116.

3. Горбунов, Г. Д. Практическая психология и ее основные направления в современном спорте / Г. Д. Горбунов. – Ленинград : Нева, 1997. – 220 с.

4. Дмитриенкова, Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта : психологические аспекты подготовки спортсменов / Л. П. Дмитриенкова. – Смоленск : Знание, 1990. – 298 с.

5. Кукис, Л. М. Русская лапта и её элементы как эффективное средство воздействия на детей среднего школьного возраста / Л. М. Кукис // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 17-20.

УДК 796

ВОЛЕЙБОЛ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Преблоцкая А.В., студент, Лыженкова Р.С., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей
связи», г. Иркутск, Россия**

VOLLEYBALL AS ONE OF THE MEANS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

**Preblotskaya A.V., student, Lyzhenkova R.S., senior lecturer
Irkutsk State University of Communications, Irkutsk, Russia**

Аннотация. В статье рассматривается влияние волейбола на физическое и духовное здоровье людей. Польза этой игры колоссальная и многие этого не знают. Здоровье нужно беречь и ценить, а в этом Вам поможет здоровый образ жизни. Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью поддерживать свое здоровье. Регулярное занятие спортом - лучший помощник, а спортивные игры обеспечивают еще и социализацию, которая так необходима.

Ключевые слова: волейбол, физическое и психологическое здоровье, польза, студент, физическая активность.

Abstract. The article examines the impact of volleyball on the physical and spiritual health of people. The benefits of this game are enormous and many do not know it. Health should be cherished and valued, and a healthy lifestyle

will help you in this. Regular exercise is the best assistant, and sports games also provide socialization, which is so necessary.

Key words: volleyball, physical and psychological health, benefits, student, physical activity.

Актуальность данной статьи заключается в том, что она раскрывает роль физической активности для здоровья и о способах его сохранения. Еще давно известно, что со временем у человека появляются проблемы с самочувствием. Мало кто понимает, что физическая нагрузка очень полезна. Особенно подогревает интерес и рвение, когда это происходит в форме игры, т.е. совмещается приятное с полезным. Также игра положительно влияет на эмоциональное здоровье: борется с плохим настроением и заставляет отвлечься от проблем. Занимаясь спортивной игрой - волейболом, происходит укрепление всего организма, как физически, так и психологически.

Цель работы состоит в следующем: рассмотреть положительное влияние занятий волейболом и выяснить, что знают студенты о физической активности с использованием волейбола.

Основателем волейбола является [Уильям Морган](#). В 1895 году в американском городе Холиоке учитель физической культуры оборудовал местный спортивный зал для игры, в которой нужно было перебрасывать мяч через теннисную сетку, поднятую над паркетом. Как и другие виды спорта, волейбол постоянно видоизменялся. Пересматривались не только полные правила игры, но и формат проведения матчей, размер площадки и численность состава команд [4]. Так, волейбол один из самых популярных и доступных массовых видов спорта. Для того, чтобы поиграть в волейбол не требуются большие финансовые затраты и серьезная физическая подготовка. Волейбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжками, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. В данном виде спорта техника может компенсировать силу. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья и долголетию [3].

Сначала кратко разберемся в правилах игры. Волейбольный матч состоит из партий. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. В игре участвует 2 команды, каждая из которых состоит из 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков является порядком перехода участников по площадке, она должна сохраниться в течение всей партии. подача мяча осуществляется из-за задней линии. Принимает подачу любой игрок. подача не блокируется. Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой отметки. Блокирование атаки проводится

над сеткой таким образом, чтобы воспрепятствовать мячу перелететь через сетку. Блокируют только игроки с передней линии [1, 2].

Польза данного вида спорта на организм человека заключается в том, что это подвижная игра, и организм под ее действием становится выносливым, также укрепляется дыхательная и мышечная система. Мяч является главным атрибутом данного вида спорта. Игроки постоянно должны быть в курсе его местоположения. Из-за этого у них расширяется поле зрения, и тренируются мышцы глаз [1]. Волейбол, как и в целом, спорт положительно влияет на нервную систему, борется с депрессией и стрессами (что является частым случаем у студентов). Специалисты считают, что эта игра устанавливает процесс социализации, так как связывает людей из-за общей цели, сплачивает команду. Вместе с этим она вырабатывает коммуникабельность, разговорчивость, а также командный голос.

Для того, чтобы выяснить, насколько компетентны в этом вопросе студенты, был проведен опрос среди 80 студентов Иркутского государственного университета путей сообщения. Почти половина опрошиваемые (42%) считают, что спорт играет важную роль в здоровье человека, а остальные уверены в незначительной роли. При выяснении причины занятия спортом, оказалось множество объяснений, такие как: для здоровья (39%), для красивой фигуры (25%), «потому что нравится» (23%), а остальные не занимаются спортом. Все люди разные, поэтому и разные цели у всех. Почти все анкетированные (90%) раньше играли в волейбол, остальные просто что-то о нем слышали. Здесь возможно влияют и противопоказания, ведь не всем можно заниматься этим видом спорта.

В ответе на вопрос «Любите ли Вы играть в спортивные игры?» соотношение процентов чуть отличается от предыдущего. Большая часть студентов (88%) любят спортивные игры из-за возможности совмещения физической активности и общения, еще 6% любят выигрывать, а остальные считают это пустой тратой времени.

Такая статистика получается, мы считаем, из-за того, что студенты не достаточно компетентны в данном вопросе. Они не знают, насколько огромно количество преимуществ занятия спортом. Действительно, если провести собственное исследование и понаблюдать за своим организмом, когда организм физически активен, то можно заметить, как он меняется в лучшую сторону. Все люди из-за разных своих целей и желаний занимаются спортом, поэтому такой результат опроса нам вполне понятен. Для нас стало удивлением то, что некоторые люди не играли в волейбол, хотя он включен в школьную программу. Конечно, как уже было сказано, этот вид спорта (как и любой) имеет свои противопоказания. Это, наверное, основная причина, чтобы не участвовать в нём.

Завершающий вопрос нашего анкетирования звучит так: «Любите ли Вы играть в спортивные игры?». Обрадовало то, что большинству нравится проводить время с другими людьми, общаться. Ведь кроме общения, это незабываемые эмоции и бесценный опыт, так как, беседуя, человек открывает для себя что-то новое. Небольшая часть людей любят выигрывать. Наверное, они являются лидерами (и не только в спорте). На первый взгляд этот вопрос считается лёгким и по ответам людей вряд ли можно что-то сказать про них самих. Это далеко не так. По ответам можно понять, насколько человек социальный, готов ли он выйти из зоны комфорта и отдать все свои силы для достижения общей цели. По результатам опроса мы увидели, что многим нравится заниматься одним видом спорта одновременно с кем-то. Это означает то, что спортивная игра - лучшее сочетание пользы для здоровья и желания людей одновременно.

Выводы. В завершении можно сказать, что занимаясь волейболом, можно укрепить организм как физически, так и психологически. Становятся упругими мышцы, стабилизируется артериальное давление, укрепляются лёгкие и др. Нужно помнить, что «Человек есть существо общественное в большей степени, нежели пчелы и всякого рода стадные животные», как говорил Аристотель. Поэтому очень важно быть здоровым как физически, так и ментально.

Список литературы

1. Бухарева, Д. А. Волейбол и его влияние на здоровье и развитие человека / Д. А. Бухарева, Е. И. Коробейникова // Текст научной статьи по наукам об образовании. – 2022.
2. Карпина, Е. В. Влияние занятий волейболом на организм человека / Е. В. Карпина // Текст научной статьи по специальности «СМИ (медиа) и массовые коммуникации», 2021.
3. Одинцов, А. Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся / А. Н. Одинцов // Молодой ученый. – 2016. – №17.1. – С. 31-37.
4. Тюлькина, А. К. Влияние волейбола на формирование здорового образа жизни / А. К. Тюлькина, Л. М. Демьянова // Студенческий научный форум : XI Международная студенческая научная конференция – 2019.

УДК 796.011

ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В ФИЗИЧЕСКОМ ВСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Прохватилов Д.В., студент, Стогова Е.А., доц.
*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна», г. Санкт-Петербург, Россия*

THE SIGNIFICANCE OF THE VFSK COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE" (TRP) IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Prokhvatilov D.V., student, Stogova E.A., assistant prof.

*St. Petersburg State University of Industrial Technologies and Design,
St. Petersburg, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается физическое воспитание студентов посредством комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Для гармоничного развития личности особую роль имеет совершенствование физической подготовленности. Физическая культура студентов формируется непосредственно в вузе. Нормативы ВФСК ГТО входят в программу физической культуры вузов и позволяют не только совершенствовать подготовку студентов, но и проводить мониторинг прогресса. Кроме того, в системе ГТО существует ряд поощрений для студентов, что повышает их заинтересованность к сдаче комплекса.

Ключевые слова: готов к труду и обороне, ГТО, физическая культура, спорт, студент.

Abstract. The article discusses the physical education of students by means of the complex "Ready for Labor and Defense" (TRP). For the harmonious development of the individual, the improvement of physical fitness has a special role. The physical culture of students is formed directly at the university. The standards of the VFSK TRP are included in the program of physical culture of universities and allow not only to improve the preparation of students, but also to monitor progress. In addition, there are a number of incentives for students in the TRP system, which increases their interest in passing the complex.

Key words: ready for work and defense, TRP, physical culture, sports, student.

Одной из главных задач современного общества является решение проблемы здорового образа жизни. Она же является одной из приоритетных задач образовательной системы Российской Федерации, поскольку одной из наиболее уязвимых категорий населения являются дети, подростки и молодежь. Это обусловлено неравным распределением нагрузки на различные группы мышц во время школьных занятий, лекций в университете, выполнении домашнего задания и другого.

Главной образовательной задачей физического воспитания является формирование физической культуры обучающегося, включающей следующие компоненты: операционный (физические качества, арсенал двигательных умений и навыков, техническая и тактическая подготовленность), мотивационный (мотивы к физкультурно-спортивной

деятельности и ценностное отношение к ней), когнитивный (знания в области физической культуры), диагностический (регулятивный, способность к самоанализу и самооценке) и поведенческий (личный опыт в физкультурно-спортивной деятельности, активность в ней).

Неотъемлемой частью развития студенческой молодежи является физическая его составляющая. Ведение здорового, активного образа жизни прививается на уроках физического воспитания. Одним из решений задачи физического воспитания стало принятие в 2014 году физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».

Основная цель внедрения комплекса ГТО - создание программной и нормативной основы системы физического воспитания обучающихся, педагогов, родителей, которая направлена на формирование гражданской ответственности за уровень своего физического развития и состояния здоровья.

Целью данной статьи является исследование эффективности комплекса «Готов к труду и обороне» в физическом воспитании студентов.

История комплекса «ГТО». ГТО, или «Готов к труду и обороне» представляет собой программу физической и культурной подготовки, которая зародилась в СССР в 1931 году.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение с предложением о введении единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи и установления единых норм и требований к физической подготовке людей разного возраста. Лучших в каждой возрастной группе, выполнивших нормативы, предлагалось награждать специальным значком «Готов к труду и обороне». Инициатива получила признание и поддержку среди населения. Всесоюзным советом физической культуры был разработан проект комплекса ГТО и представлен для обсуждения в партийных организациях и общественного обсуждения.

11 марта 1931 года проект первого комплекса ГТО был принят практически без поправок и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Сформулирована была и цель комплекса - «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...».

Первоначально к испытаниям для получения значка допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17, но каждый должен был иметь удовлетворительное состояние здоровья, подтвержденное врачом.

Современный комплекс ГТО был принят на основании Указа Президента Российской Федерации в 2014 году. Постановлением Правительства Российской Федерации было утверждено Положение о ВФСК ГТО, которым была определена главная цель комплекса –

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [1].

Основными принципа ВФСК ГТО стали добровольности и доступность, оздоровительная и личностно-ориентированная направленность, медицинский контроль, а также учет региональных особенностей и культурных традиций.

Виды испытаний (тесты) были разделены на обязательные и испытания по выбору. Обязательными стали тесты на выявление уровня скоростных возможностей, выносливости, силы и гибкости. По выбору же определяется уровень развития скоростно-силовых возможностей, развития координационных способностей и овладение прикладными навыками.

Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов. Ведение активного образа жизни для студента очень важно, поскольку молодежь является наиболее подверженной различным стрессам, физическим нагрузкам, малоподвижному образу жизни, проблемам со здоровьем и психикой. Кроме того, молодежь наиболее активная социально-демографическая группа, именно они создают основу демографии нашей страны.

Обязательным предметом в программах высшего обучения является физическая культура. Эта дисциплина в высших учебных заведениях представлена как важнейший компонент целостного развития и воспитания личности студента. Являясь важным компонентом общей культуры и профессиональной подготовки студенческой молодежи в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Физическое воспитание - это процесс организации оздоровительной и познавательной деятельности, направленной на развитие физических сил и здоровья, выработку гигиенических навыков и здорового образа жизни. Главной задачей физического воспитания является формирование физической культуры личности обучающегося, включающей следующие компоненты: операционный, мотивационный, когнитивный, диагностический и поведенческий. Комплекс ГТО является неотъемлемой частью этого процесса [2].

Основными задачами комплекса ГТО являются [3]:

- формирование у молодёжи устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;
- модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в учебных заведениях;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовленности и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.

Физическое воспитание в вузе, являясь базовой его формой, призвано содействовать устранению отклонений в состоянии здоровья и его укреплению, всестороннему физическому развитию, воспитанию профессионально значимых качеств и способностей, устранению возможных вредных влияний объективных условий образовательного процесса на студента [4]. Основными направлениями физического воспитания молодежи с использованием комплекса ГТО в свою очередь являются:

- проведение просветительской и информационной работы по Комплексу ГТО среди населения с привлечением средств массовой информации и организаций, ведущих деятельность в области развития массовой физической культуры и спорта;
- привлечение к популяризации комплекса ГТО популярных среди населения личностей;
- распространение среди населения регионов РФ информационных листовок о комплексе ГТО;
- изготовление и размещение в общественных местах билбордов, пропагандирующих сдачу норм комплекса ГТО;
- налаживание межведомственного взаимодействия для решения задач по внедрению комплекса ГТО;
- проведение межрегиональных мероприятий для обмена опытом по внедрению комплекса ГТО между субъектами РФ;
- разработка и распространение социальной рекламы, пропагандирующей здоровый образ жизни и сдачу норм комплекса ГТО.

Стоит также отметить, что применение комплекса ГТО чрезвычайно важно для диагностики физической культуры личности. На данный момент выделяют пять её уровней: нулевой, ситуативный, грамотности, образованности и творческий. Диагностика является неотъемлемой частью физического воспитания личности.

Ступенчатая система комплекса ГТО позволяет отслеживать прогресс в физическом воспитании личности начиная с 6 лет. На данный момент существует 11 ступеней сложности (в зависимости от возраста).

Кроме того, на каждой ступени существуют свои уровни сложности – от «бронзового» значка до «золотого». Значки ГТО вручается тем, кто сдал тот или иной уровень сложности, соответствуя закрепленным в регламенте сдачи комплекса нормам.

В примерных учебных программах для вузов по предмету «Физическая культура» предлагается семь контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений. Все они входят в содержание нового комплекса. Однако учебные нормативы нуждаются в упорядочивании с предлагаемыми нормами комплекса ГТО с учетом реальной подготовленности бакалавров, специалистов, магистров и балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов, которая существует в настоящее время во многих вузах.

Существуют также и другие проблемы, связанные с внедрением нормативов ГТО в физическое воспитание студентов. Проблема недостаточного материально-технического оснащения образовательных организаций не позволяет студентам должным образом подготовиться к сдаче нормативов ГТО.

Кроме того, преподаватели дисциплины физической культуры в вузах также отмечают проблему заинтересованности студентов. Для решения этой проблемы сегодня разработан ряд поощрений. Так, например, абитуриент, имеющий «золотой значок» отличия ГТО и удостоверение, подтверждающее сдачу норм, получает дополнительные баллы при поступлении в вуз. Это актуально и для поступающих на программы магистратуры. Студент, обучающийся на бюджетной основе и обладающий «золотым» или «серебряным» значком ГТО, имеет право получить повышенную стипендию. Н.В. Румянцева отмечает и другие факторы заинтересованности студентов. В ее исследовании 18,5% обучающихся ВоГУ предполагают, что выполнение нормативов и присвоение знака отличия ГТО позволит студенту получить зачет автоматом по предмету физическая культура, 40% обучающихся предполагают, что за счет этого смогут отработать пропуски занятий по физической культуре, а 32,3% - получить дополнительные баллы для спортивной стипендии. Другие респонденты также отмечают физическое самоутверждение, удовольствие от физических усилий, новые знакомства и повышение престижа [6].

Таким образом, одним из эффективных решений проблемы физического воспитания студентов является подготовка и сдача ими норм комплекса ГТО.

Список литературы

1. Всероссийский портал комплекса ГТО. Режим доступа: <https://www.gto.ru>(дата обращения 12.09.2022)

2. Грачева, К. Н. Влияние современного комплекса ГТО на физическое воспитание молодежи / К. Н. Грачева, П. Ф. Сапова // Электронный научный журнал. – 2017. – №5 – 2 (20).

3. Постановление Правительства РФ №540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 11 июня 2014 г. Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8f51aa0c54f.pdf> (дата обращения 20.00.2022).

4. Проковьева, Д. Д. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО нормы ГТО и поиск новой идеологии в России // Культура и физическое здоровье. Изд-во ВГПУ. – 2016. – №2. – С. 23-37.

5. Шахотин, А. Г. Готовность студентов к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» / А. Г. Шахотин, Н. С. Бутыч // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С.40-52.

6. Румянцева, Н. В. Проблемы реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в физическом воспитании студентов // Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм : проблемы и перспективы. – 2020. – №4(29). – С. 98-102.

УДК 796.01

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Пылков Д.Г., студент, Паньгина И.В.,
заместитель директора по учебной работе
ЧУ «Темиртауский многопрофильный колледж «Мирас»,
г. Темиртау, Казахстан

STUDENTS' ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION AND HEALTHY LIFESTYLES

Pylkov D.G., student, Panygina I.V., deputy director for academic affairs
Temirtau Multidisciplinary College "Miras", Temirtau, Kazakhstan

Аннотация. В статье обоснована важность физической культуры на здоровье человека. Представлены результаты анкетирования студентов по вопросам влияния физической культуры и здорового образа жизни на организм человека.

Ключевые слова: физическая культура, потребности, мотивация, оздоровление, самореализация.

Abstract. The article substantiates the importance of physical culture on human health. The results of questioning students on the impact of physical culture and a healthy lifestyle on the human body are presented.

Key words: Physical culture, needs, motivation, health improvement, self-realization.

Актуальность. Занятия физической культурой и спортом являются одним из наиболее доступных и эффективных механизмов оздоровления населения, его самореализации и развития, средством борьбы против асоциальных явлений [1].

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это важный процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность [2].

Цель исследования: на основе результатов анкетирования выявить отношение студентов к физической культуре и здоровому образу жизни.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее рассматривают как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и прежде всего с базовой. В качестве средств физической культуры используются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие) и гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек). Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект [3].

Результаты исследования. В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов специальности «Дошкольное воспитание и обучение» в количестве 64 человек. Им была предложена разработанная анкета, в которой респондентам задавались вопросы для оценки занятий физической культурой, а также оценки своего здоровья.

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы. Каждый человек должен определить место физической культуры в своей жизни и понимать ее значимость. Отвечая на вопрос «Чем для Вас является «Физическая культура?» 82,8 % студентов ответили, что это путь к здоровью и сохранению хорошей двигательной активности; 11,2 %, – что занятия физической культурой – это образ жизни, всего лишь 2 % хотят связать физическую подготовку с будущей деятельностью и 4 % выбрали вариант «другое». На вопрос «Занимаетесь ли Вы в спортивной секции?» 84,5 % ответили, что не занимаются, а 14,5 % регулярно посещают секции, фитнес. На следующий вопрос «Ходите ли Вы на физическую культуру?» 81 % респондентов ходят регулярно, 13 % ходят по мере возможности, а 6 % не посещают занятия. Были предложены вопросы, позволяющие отследить, как студенты относятся к своему здоровью. Студентам было предложено оценить свое здоровье по пятибалльной шкале. 68 % студентов отмечают высокий уровень оценки здоровья, 30 % - средний уровень, 2 % - низкий уровень. Каждый третий студент регулярно проходит амбулаторные профилактические осмотры. Также регулярно наблюдается у врачей и соблюдает рекомендации выполнению предписаний врача.

На вопрос «Достаточно ли Вы заботитесь и делаете все необходимое для своего здоровья?» были получены следующие ответы. 18% респондентов считают, что выполняют достаточное количество оздоровительных мероприятий, они занимаются физической культурой, проводят профилактические мероприятия по предупреждению болезней, стремятся не иметь вредных привычек, обеспечивают себя здоровым питанием, следят за приемом лекарств и регулярно проходят плановые медицинские осмотры; 61% студентов считают, что недостаточно делают для поддержания собственного здоровья, 23 %- затруднились с выбором ответа. Анализ данных о распорядке дня выявил следующие результаты. Всего 21% опрошенных придерживаются его выполнения, а 79 % не могут составить личный план своего дня.

Каждый человек по-своему понимает понятие «здоровый образ жизни», и каждый выбирает свой путь к здоровью. Заключительный вопрос нашего анкетирования был «Физическая культура и спорт для меня - это?»: 42 % считают, что это единственный способ быть в форме, для 36 % - это редкие занятия, как правило, по принуждению, а для остальных 24 % - это путь к самореализации.

Выводы. Подводя итог исследованию, можно сделать следующие выводы. Можно сказать, что представление о здоровье как благополучии у студентов лежит на стадии становления. Необходимо агитировать студентов к занятиям физической культурой и непосредственно здоровому образу жизни, научить студентов трудиться, самореализовываться, подготовить к самостоятельной жизни, прививать навыки средств

использования физической культуры, а также знания и умения в своей будущей профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт - средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Всем известно, что здоровый образ жизни не складывается только из правильного питания и сна, организму необходима физическая нагрузка.

Список литературы

1. Концепция физической культуры и спорта Республики Казахстан.
2. Вершинин, Е. Г. Мотивация ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза : дисс. на соискание уч. степени канд. мед. наук / Е. Г. Вершинин. – Волгоград, 2003. – С. 3.
3. Ушакова, И. А. Мотивации к занятиям физической культурой российских и зарубежных студентов-медиков / И. А. Ушакова, В. Б. Мандриков, Н. В. Замятина // Вестник ВолгГМУ. – 2011. – № 1(37). – С.28–30.

УДК 796.05

ПРАКТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Роотермель К.С., студент

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

PRACTICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF THE PHYSICAL POTENTIAL OF STUDENT YOUTH

Roothermel K.S., student

Elabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University, Elabuga, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются практические условия формирования физического потенциала студенческой молодёжи. В ходе исследования нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования. В ходе исследования выявлены специфические особенности организации занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту в условиях высшего учебного заведения.

Ключевые слова: студенческая молодежь, физический потенциал, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, высшее учебное заведение.

Abstract. This article discusses the practical conditions for the formation of the motor potential of student youth. In the course of the study, we analyzed the scientific and methodological literature on the topic of the study. In the course of the study, we have identified specific features of the organization of classes in elective disciplines (modules) of physical culture and sports in a higher educational institution.

Key words: student youth, physical potential, elective disciplines (modules) in physical culture and sports, higher educational institution.

Актуальность. Современный мир и экономическое развитие общества повышает требования к формированию здорового образа жизни студенческой молодежи. В работах специалистов широко освещаются проблемы формирования физического потенциала студентов на занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту, где акцентируется внимание на повышении двигательной активности.

В работах И.Ш. Мутаевой, Л.Ф. Исмагиловой и др., были выявлены условия повышения физического потенциала студентов высших учебных заведений и доказана основа высокого уровня физической работоспособности, психологической устойчивости к различным стрессовым влияниям [1].

Анализ научно-методической литературы показал, что физическое здоровье современных студентов с каждым годом снижается. Отмечен низкий уровень физических качеств у студентов во всех тестовых упражнениях по общей физической подготовке. Наблюдается рост количества хронических заболеваний и снижение посещаемости занятий по причине болезни студентов. Учитывая, что студенты это будущие специалисты, то востребована необходимость не только повышения эффективности физической подготовки на занятиях по физической культуре, но и необходимость в повышении двигательного и физического потенциала студенческой молодёжи.

Н.Н. Селиверстова (2008) в своих работах на примере изучения уровня физического здоровья и репродуктивной функции студенток пришла к мнению, что формирование физического потенциала возможно только тогда, когда поменяется их отношение к профессиональному здоровью, что должно начаться еще в вузе [1, С. 89-92].

Цель работы: обоснование условий формирования физического потенциала студенток отделения иностранных языков на занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту в условиях высшего учебного заведения.

Методы и организация исследования. На первом этапе наших исследований был проведен анализ и обобщение научно-методических работ по вопросам физического здоровья студентов, тестирование

морфофункциональных показателей и общей физической подготовленности студенческой молодёжи.

Исследование было проведено на базе Елабужского института К(П)ФУ, города Елабуги с 01.09.2022 г. по 01.10.2022 г. В данном исследовании приняло участие 60 студентов отделения иностранных языков 1, 2 и 3 курсов обучения.

Результаты исследования. В ходе работы были выявлены специфические особенности организации занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту студентов отделения иностранных языков Елабужского института К(П)ФУ.

На первом этапе мы занимались исследованиями данных по проблеме проявления хронических заболеваний студенческой молодёжи. К началу учебного года у студентов исследуемой группы с 01.09.2022 г. по 01.10.2022 гг. было зафиксированы следующие данные:

- выявлены заболевания сердечно-сосудистой системы у 23% студентов;
- выявлены заболевания желудочно-кишечный тракт у 17% студентов;
- выявлены вирусные заболевания у 19% студентов;
- выявлены заболевания опорно-двигательного аппарата у 13% студентов.

Тестирование и определение уровня развития физических качеств позволили отметить, что у студентов наблюдается низкий уровень проявления двигательных способностей, а именно:

- у 51% девушек и 4,3% юношей был выявлен низкий уровень проявления скорости и скоростной выносливости;
- у 15% девушек и 7% юношей был выявлен низкий уровень проявления общей выносливости (аэробной производительности);
- у 16% девушек был выявлен низкий уровень проявления координационных способностей, а именно низкий уровень двигательных действий (бег 3x10 м);
- у 22% девушек и 8% юношей был выявлен низкий и ниже среднего уровень проявления силы и силовых возможностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); подтягивание на высокой перекладине (юноши), динамометрия кисти сильнейшей руки).

В результате анализа заболеваемости и наличия хронических заболеваний у студентов была выявлена необходимость ориентации занятий на максимальное развитие аэробных возможностей и устранения явных диспропорций в структуре их физической подготовленности.

Результативность формирования физического потенциала студентов определяется несколькими факторами, которые должны лежать в основе объективной оценки и определения направленности занятий по физической культуре и спорту.

К числу факторов, которые определяют условия эффективного формирования физического потенциала студентов, можно отнести следующие:

- разнообразие физических упражнений аэробной направленности;
- частота и успешность использования подвижных игр на занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту;
- результативность воздействия занятий;
- оснащенность студентов двигательными навыками и умениями;
- расширение условий совершенствования двигательных способностей занимающихся;
- применение различных методов реализации физических упражнений в ходе учебного процесса;
- использование игрового метода на занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту в условиях высшего учебного заведения;
- реализация активности и творческого подхода в игровых видах, которые будут направлены на реализацию тактики игры;
- повышение уровня физических и психических качеств занимающихся;
- повышение уровня функциональных возможностей и морфологических показателей.

Реализация выше представленных практических факторов приведет к значительному снижению количества заболеваемости среди студенческой молодёжи и росту посещаемости.

Выводы. Основой методики формирования физического потенциала студентов на занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту является изменение отношения и мотивации к двигательной активности, как на занятиях по физической культуре в условиях учебного процесса, так и во внеучебное время студентов. На первом этапе необходимо давать знания о специфических особенностях их будущей профессиональной деятельности, а также диагностировать уровень их физического здоровья и физической подготовленности. Студенты должны знать о перегрузках, возникающих в результате дефицита двигательной активности. В ходе исследовательской работы нами была отмечена нерациональность организации учебных занятий с учетом уровня физического здоровья студенческой молодёжи.

Список литературы

1. Исмагилова, Л. Ф. Формирование и поддержание мотивов студентов к выбору средств народных игр на элективных занятиях по физической культуре / Л. Ф. Исмагилова, И. Ш. Мутаева, З. М. Кузнецова // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: сборник трудов V-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 50-летию факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени

И.Н. Ульянова» / Под ред. Л. И. Костюниной – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2021. – С. 87-91.

2. Селиверстова, Н. Н. Изменение физического состояния девушек- студенток посредством восточных танцев / Н. Н. Селиверстова // Теория и практика ФК. – 2008. – № 4. – С. 89-92.

УДК 796

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Селянина А.С., студент, Батуркина Г.В., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина»,
г. Елец, Россия*

PHYSICAL MINUTES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PRIMARY SCHOOL

Selyanina A.S., student, Baturkina G.V., senior lecturer
Yelets State University named after I.A. Bunin, Yelets, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физкультминуток в образовательном процессе начальной школы. Анализируется система организации урока с применением физкультурных пауз. Также представлены результаты исследования по выявлению усталости учащихся в классе.

Ключевые слова: образовательный процесс, физкультминутка, младший школьник, начальная школа, здоровьесберегающие технологии.

Abstract This article discusses the role of physical education in the educational process of primary school. The system of lesson organization with the use of physical training pauses is analyzed. The results of a study on the identification of student fatigue in the classroom are also presented.

Key words: educational process, physical education, junior student, primary school, health-saving technologies.

Младший школьный возраст – ответственный период школьного детства. В это время на смену игре приходит учебная деятельность, и от степени вовлеченности в нее ребенка зависит уровень его интеллекта, личностного развития, желание и умение учиться, уверенность в своих силах. Младший школьный возраст охватывает период жизни от 7 до 10-11 лет.

Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка, как умственная, так и психологическая. По санитарным нормам и правилам обучающиеся

первого класса должны проводить за занятиями в классе не более 21 часа в неделю, второго, третьего и четвертого – не более 23 часов.

Младшие школьники весьма активны, и эту активность они проявляют на переменах. Тем не менее в течение 40-45 минут урока им нелегко сохранять внимание и усидчивость. Без движения у детей возникают зажимы, нарушается кровообращение. От длительного монотонного обучения учащиеся утрачивают познавательный интерес. Различные движения руками, ногами, туловищем одновременно служат сигналом для учителя, что ученики вымотаны и излишняя подвижность может позже смениться вялостью, пассивностью, а главное – равнодушием к образовательному процессу [3].

Для сохранения работоспособности на уроке младшим школьникам необходим отдых. Таковым являются физкультминутки — непродолжительные и несложные упражнения, выполняемые под руководством учителя.

Цель исследования: обосновать применение физкультминуток в учебном процессе начальной школы.

Физкультминутки уменьшают утомление мышц, способствуют активизации мышления, создают положительные эмоции – тем самым сохраняется познавательный интерес младшего школьника. Одной из задач школы является сохранение и укрепление здоровья детей. Физкультурная пауза является внедрением в учебный процесс здоровьесберегающих технологий.

О пользе движения для умственной работы писали выдающиеся педагоги прошлого. Так, К. Д. Ушинский писал: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий» [5].

Современные специалисты анализируют частные вопросы применения физкультминуток на уроках. Так, Ю. Ф. Курамшин отмечает, что при проведении физкультминутки во время урока возможно использовать различные предметы и подручные средства. С их поддержкой физкультминутка будет более увлекательной и разнообразной. К таким предметам можно отнести книги, карандаши и др. [2]. По мнению В. И. Коваленко, физкультурные паузы необходимо использовать на начальном этапе утомления. Они должны быть знакомы младшим школьникам и просты по структуре [1].

Вид физкультминутки определяется типом урока, а также формой деятельности, проводимой на данном этапе урока. Имеется несколько видов физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;

- упражнения для кистей рук (необходимы для развития мелкой моторики рук; могут использоваться после работы с прописью или рабочими тетрадями);
- гимнастика для глаз (например, не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево).
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательные упражнения (способствуют улучшению кровоснабжения мозга).

Физкультминутки должны включать в себя движения на крупные группы мышц и улучшать активность всех органов и систем. Кроме того, физкультминутки могут сопровождаться стихотворным сопровождением, например «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали, а теперь мы отдохнем и опять писать начнем».

Согласно ФГОС, педагог обязан проводить физкультминутку в начальной школе спустя 20 минут с начала урока. Продолжительность физкультурной паузы не менее 2 минут [4]. Также в образовательном стандарте представлен рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток, которыми может пользоваться педагог, представлено это в приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10 [5].

Роль физкультминуток на уроках в младшей школе была изучена нами в ходе исследования по выявлению усталости обучающихся в классе, проведенного в рамках ознакомительной педагогической практики. Она проходила с 3 по 16 сентября 2022 г. в МБОУ «Средняя школа № 1 им. М. М. Пришвина» г. Ельца в 1 «А» классе (количество обучающихся – 37 человек). Метод проведения исследования – наблюдение.

Первая неделя была для обучающихся в большей степени ознакомительной, не связанной с высокой умственной активностью, поэтому учитель курируемого нами класса проводил физкультминутки не на всех занятиях. Тем не менее в ходе наблюдения нами было установлено, что к концу учебного дня у детей снизилась работоспособность и они чувствовали себя уставшими.

В течение второй недели учебная нагрузка постепенно возрастала, и учитель проводил физкультминутки на каждом уроке. Также во время перемен мы проводили динамические паузы для детей. Оба вида физической активности вызывали энтузиазм обучающихся и повышали интерес как к упражнениям во время урока, так и к дальнейшему усвоению материала. Тем самым дети заряжались энергией, стали лучше себя чувствовать, работоспособность и познавательный интерес увеличились.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что физкультурные паузы являются неотъемлемой частью учебного процесса в начальной школе. В физкультминутки можно включать различные виды физических упражнений, чередуя их. Тем самым удастся снизить напряжение глаз, опорно-двигательного аппарата, рук (мелкая моторика постоянно

задействована на уроке, поэтому пальцам необходим систематический отдых). Кроме того, физкультминутки помогают снять психологическое напряжение младших школьников, пробудить интерес к учебной деятельности, а также сохранить здоровье детей. Данный вид физической активности является одним из способов реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе общеобразовательных учреждений.

Список литературы

1. Ключкова, Н. Н. Роль физкультминуток в укреплении здоровья учащихся // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2017. – Т. 12. – № 1. – С. 244–245.
2. Коваленко, В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы. – 2-е изд., перераб. – Москва: ВАКО, 2013. – 224 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2004. – 463 с.
4. Физкультминутки для учителя и ученика: методическое пособие [сост. Н. В. Лядова, Н. А. Меньшикова]. 2-е изд., испр. и доп. – Пермь: Изд-во ПОИПКРО, 2004. – 100 с.
5. [ФГОС Начальное образование.](https://fgos.ru/fgos/fgos-noo/) - URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-noo/> (дата обращения: 09.01.2023) – Текст: электронный
6. [СанПин 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования у условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.](https://rg.ru/documents/2011/03/16/sanpin-dok.html)- URL: <https://rg.ru/documents/2011/03/16/sanpin-dok.html> (дата обращения: 09.01.2023). – Текст: электронный.

УДК 796

О ВЛИЯНИИ ПИЛАТЕСА НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Семенова А.А., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

ABOUT THE INFLUENCE OF PILATES ON THE ORGANISM OF PARTICIPANTS

Semenova A.A., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье указано влияние системы Пилатеса на организм занимающихся. Отмечено положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат, улучшение гибкости, равновесия, внутримышечной и межмышечной координации. Пилатес способствует

лечению заболеваний позвоночника, а также улучшает психо-эмоциональное состояние.

Ключевые слова: система Пилатеса, безударная нагрузка, концентрация, лечение заболеваний позвоночника.

Abstract. The article indicates the influence of the Pilates system on the body of those involved. A positive effect on the musculoskeletal system, improved flexibility, balance, intramuscular and intermuscular coordination were noted. Pilates contributes to the treatment of diseases of the spine, and also improves the psycho-emotional state.

Key words: Pilates system, shockless load, concentration, treatment of spinal diseases.

Актуальность. Пилатес как вид фитнеса в наше время довольно известен и пользуется большой популярностью. Спектр воздействия его широк. Он подходит людям любого возраста и физической подготовленности. Его используют в фитнес-клубах, группах здоровья, в физическом воспитании студентов [2, 4, 6, 7, 9].

Цель исследования. На основе анализа научно-методической литературы выявить влияние пилатеса на организм занимающихся.

Как показал анализ научно-методической литературы, система Пилатеса – это безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, в ходе занятий которой задействованы не только основные мышечные группы, но и те, которые плохо поддаются тренировке в обычном режиме [6, 10]. Особенность этой системы – осознанное выполнение упражнений, благотворно воздействующих на опорно-двигательный аппарат, способствующих повышению гибкости и эластичности связок, стимулирующих развитие функции внешнего дыхания. В связи с тем, что в работу включаются и глубокие мышцы, при выполнении упражнений системы Пилатеса также развивается сила и силовая выносливость, межмышечная и внутримышечная координация. Особенностью данной системы является то, что на тренировках сведена к нулю возможность получения травм. Упражнения системы Пилатеса позволяют при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, не наращивая при этом мышечную массу, развить гибкость и чувство равновесия, улучшить осанку, а также помогают овладеть грацией и пластикой движений [3, 6, 7, 8].

Результаты исследования. Пилатес более пассивный вид физической активности по сравнению с аэробикой или танцами. Его воздействие больше схоже с йогой [5]. При выполнении упражнений важно следить за дыханием и концентрироваться на работающей мышечной группе.

Исследования также показали, что система Пилатеса способствует нормализации психо-эмоционального состояния занимающихся [1].

Испытуемые отметили, что вследствие регулярных занятий у них улучшилось настроение, они чувствовали гармонию внутри себя. Также научно доказано, что пилатес стабилизирует выработку кортизола, а контроль дыхания и ощущений отвлекает от повседневных проблем.

Основатель данной системы Джозеф Пилатес создал ее для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Система помогла больным быстро и безболезненно восстановиться. В настоящее время метод немного изменился, но при лечении травм или заболеваний опорно-двигательного аппарата данная система часто применяется [6, 10]. В отличие от традиционного подхода, основанного на выполнении упражнений с плоской спиной, упражнения системы Пилатес специально разработаны для восстановления естественных изгибов позвоночника и перебалансировки мышц вокруг суставов. Важным фактом является то, что благодаря пилатесу проходят хронические боли в позвоночнике.

Этот вид физической активности эффективен для тех, кто просто хочет подтянуть свое тело, улучшить осанку и т.д., однако тем, кто хочет похудеть стоит присмотреться к другим видам фитнеса по типу аэробики или там, где используются силовые нагрузки.

Определенно занятия пилатесом актуальны в наши дни, ведь он подходит и для менее активных людей, которые хотят получить нагрузку, но не готовы к резким изменениям в своем стиле жизни [2].

Проведенный опрос среди студентов второго курса факультета биотехнологии и агрономии Чувашского ГАУ (n=28) показал, что про Пилатес слышали 67 % респондентов. Из тех, кто про Пилатес слышал, 62% никогда им не занимались, 14% слышали и хотят начать заниматься, 13% начали заниматься недавно, 11% занимаются довольно долгий период.

На сегодняшний день пилатес, рассматривают как метод для эффективной подтяжки фигуры, для улучшения осанки и увеличения плотности тела.

В связи с тем, что при занятиях отсутствуют ударные нагрузки, заниматься по методике можно и в старшем возрасте, и даже беременным. Основное преимущество пилатеса заключается в сбалансированности мышечной нагрузки, что понижает вероятность получения травм. Силовые и кардиотренировки предполагают направленную нагрузку на определенные группы мышц, при пилатесе мышцы работают равномерно.

Выводы. Таким образом, мы считаем, что Пилатес может использоваться в качестве эффективного средства при проведении адаптивной или лечебной физической культуры у студентов.

Список литературы

1. Влияние занятий по системе Пилатеса на психоэмоциональное состояние женщин / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № S1. – С. 67-71. – DOI 10.14529/hsm22s112.

2. Волкова, Т. И. Уровень физического здоровья и физического состояния у студенток группы ЛФК / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Актуальные проблемы образования и общества : сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции, Ярославль, 18 июня 2020 года / Ярославская государственная сельскохозяйственная академия. – Ярославль: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Ярославская государственная сельскохозяйственная академия", 2020. – С. 147-150.

3. Иванова, К. В. Использование средств фитнеса на занятиях по физической культуре со студентами, страдающими гипертонией / К. В. Иванова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы V Международной научно-методической конференции, Казань, 29–30 ноября 2019 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань : Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2019. – С. 507-509.

4. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1020-1023.

5. Пьянзина, Н. Н. Йога как средство регуляции психоэмоционального состояния женщин / Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, С. А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 20 октября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2021. – С. 65-71.

6. Шиленко, О. В. Влияние занятий по системе пилатеса на организм человека / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 309-310.

7. Шиленко, О. В. Возможности использования средств фитнеса для профилактики болей в спине / О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы V международной научно-практической конференции, Чебоксары, 01 декабря 2015 года. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2015. – С. 84-87.

8. Шиленко, О. В. Возможности применения специальных упражнений и средств фитнеса в профилактике заболеваний дыхательной системы у студентов / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 311-312.

9. Шиленко, О. В. О характеристике понятия "фитнес" / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 592-594.

10. Шиленко, О. В. Средства фитнеса при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 260-264.

УДК 796.01

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО ХОККЕЯ

Сидорова К.С., студент

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF RUSSIAN HOCKEY

Sidorova K.S., student

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. Актуальность данной работы неоспорима, так как хоккей является одним из популярных видов спорта, как в России, так и за рубежом. Хоккей является дорогостоящим видом спорта, но многие спортивные школы и хоккейные клубы, знают об этой проблеме и для привлечения нового поколения хоккеистов берут начальные расходы на экипировку на себя, в пример можно привести хоккейный клуб АК БАРС. Данный вид спорта является популярным у многих молодых людей, их привлекает его динамичность, быстрая смена эмоционально насыщенных игровых эпизодов, а также командная составляющая.

Ключевые слова: хоккей, развитие, сборная, победы, чемпионат мира, олимпиада.

Abstract. The relevance of this work is undeniable, since hockey is one of the most popular sports both in Russia and abroad. Hockey is an expensive sport, but many sports schools and hockey clubs are aware of this problem and in order to attract a new generation of hockey players, they take the initial equipment costs on themselves, for example, the AK BARS hockey club. This sport is popular with many young people, they are attracted by its dynamism, the rapid change of emotionally intense game episodes, as well as the team component.)

Key words: hockey, development, national team, victories, world championship, olympiad.

История развития российского хоккея началась с 22 декабря 1946 года, именно этот день официально записан в истории как день рождения

хоккея в России. В этот день в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой.

Первая встреча с данным видом спорта произошла в 1932 году, когда в Москву приехала команда немецкого рабочего союза «Фихте» и привезла с собой незнакомый для советского человека спортивный инвентарь. Немцы предложили сыграть пару матчей, самыми первыми кто откликнулся, были хоккеисты Центрального Дома Красной Армии, и они оказались сильнее немецких оппонентов. В те года игра не сильно прижилась, но оставшийся спортивный инвентарь использовался в качестве учебного пособия в Центральном институте физкультуры и именно студенты этого института, в феврале 1946 года, провели показательные игры на стадионе «Динамо» за 9 месяцев до всесоюзной хоккейной премьеры.

Нельзя не упомянуть о том, что попытки внедрения хоккея были еще в 1911 году, в этом же году также был образован ВХС «Всероссийский хоккейный союз», он даже был принят в Международную лигу хоккея на льду, но, к сожалению, довольно быстро выбыл оттуда и распался.

Весной 1953 года Советская хоккейная федерация была принята в ЛИХГ. А в 1954 году завоевали золотые медали на чемпионате мира в Стокгольме. Первая встреча с канадцами закончилась победой наших спортсменов, они разгромили канадцев со счетом 7:2. Эта победа принесла сборной СССР первый титул чемпиона мира. Также через 2 года, они завоевали уже олимпийское золото.

Следующее поколение советских хоккеистов под руководством именитых тренеров Чернышёва и Тарасова подхватило победную эстафету и в течение 9 лет подряд выигрывало все международные турниры и стало признанным лидером в любительском хоккее.

1970-е годы многие считают самыми удачными в истории хоккея России. Значимой датой в истории отечественного хоккея считается 1972 год, в это время стартовала «Суперсерия-1972». На первых этапах отечественная команда прекрасно сражалась с соперниками, и каждая игра собирала на арене десятки тысяч поклонников, любителей хоккея.

Советские хоккеисты под руководством Всеволода Боброва сыграли матч с самым сильным игроком НХЛ – сборной Канады по хоккею. Именно с этой игры начинается «звездное» восхождение Владислава Третьяка, Валерия Харламова, Александра Якушева, Владимира Лутченко, Александра Мальцева, Владимира Шадрин и многих других талантливых советских хоккеистов. В основном – из московских клубов ЦСКА, «Спартак», «Крылья Советов» и «Динамо». Хотя в решающей игре против лучших представителей НХЛ Канады российская сборная все же уступила, однако именно тогда канадцы фактически утратил статус непобедимых на хоккейной арене.

В ходе этого грандиозного Чемпионата, за которым наблюдали страны всего мира, было проведено 8 матчей. Согласно международным правилам тех лет, 4 из них состоялись в Канаде, остальные 4 – в СССР. Самые лучшие результаты среди игроков советской хоккейной сборной продемонстрировали Александр Якушев, который заработал в общей сложности 11 очков (7 голов и 4 передачи), а также Владимир Шадрин и Валерий Харламов, получившие 8 и 7 очков соответственно. Со стороны канадских хоккеистов наивысшее мастерство показал Фил Эспозито, набравший в общей сумме 13 очков.

Конечно, победоносную серию своих предшественников им повторить не удалось, но наша сборная побеждала в чемпионатах мира 1973, 1974, 1975 годов, а также в олимпийском турнире 1976 года в Инсбруке.

После двух неудач на чемпионате мира, в 1977-м тренером сборной СССР по хоккею становится Виктор Тихонов. Под его руководством сборная побеждала целых 8 раз на чемпионах мира и 3 раза на Олимпийских играх. Под его руководством выходит новое поколение талантливых хоккеистов – “Хелмута Балдериса, Виктора Жлуктова, Вячеслава Фетисова, Александра Касатонова, Сергея Макарова, Игоря Ларионова, Владимира Крутова, Андрея Хомутова, Вячеслава Быкова”.

С началом 90-х в истории хоккея в России наступает весьма тяжелый период. В связи с отсутствием стабильности в стране в любительском и в профессиональном спорте, в частности многие ведущие хоккеисты нашей страны были вынуждены уйти в зарубежные клубы, в том числе НХЛ и даже на сегодняшний день, данная практика продолжается. Российских хоккей отличается от футбола, так как на карте России существуют довольно сильные хоккейные центры, а именно: Новосибирск, Омск, Магнитогорск, Ярославль, Уфа, Казань, Челябинск и другие города России.

После ухода многих сильных игроков, победив на Чемпионате мира сборная России оставалась без медалей более десяти лет. Начиная с 2008 года, а после и в 2009, 2012 и 2014 годах сборная России выигрывала Чемпионат мира, не проиграв ни единой встречи на турнирах. В 2008 и 2009 годах мы разгромили Канаду со счетами 5:4 в овертайме и 2:1 соответственно. В 2012 и 2014 годах наша сборная разгромила Словакию и Финляндию со счетами 6:2 и 5:2. Что касается Олимпийских игр, то мы завоевали серебряные медали в 1998 году и бронзовую в 2002 году. В 2018 году, нашей сборной удалось переиграть немцев и победить со счетом 4:3 в овертайме, тем самым, завоевав золотые медали.

Нельзя забывать и о молодежной и юниорской сборных России по хоккею. Молодежная сборная выигрывала Чемпионаты мира в 1999, 2002, 2003 и 2011 годах, юниорская же в 2001, 2004, 2007 годах.

На сегодняшний день в России действуют три профессиональные хоккейные Лиги (КХЛ, ВХЛ, РХЛ), а также Молодежная хоккейная лига (МХЛ). Активно развивается детско-юношеский и любительский хоккей. А сборная России по хоккею снова становится в числе сильнейших игроков мира.

Из всего вышесказанного мы можем сделать вывод о том, что на данный момент, проблемой развития российского хоккея является утечка сильных игроков. Все, кто добивается успехов в данном виде спорта, переходят в иностранные клубы, в НХЛ. Размышляя над данной проблемой, путями решения данной проблемы могут выступать такие варианты как: всевозможное улучшение условий для игроков, увеличение спонсорства для клубов и спортивных школ, увеличение заинтересованности к хоккею у населения страны, привлечение большего количества юных спортсменов, покрытие расходов юных спортсменов хоккейными клубами и спортивными школами, и тому подобное.

Нельзя говорить о том, что хоккей в России не развивается, он, наоборот, продолжает развиваться, нередко демонстрируя достаточно высокий уровень. Появляются новые талантливые игроки, улучшенные стратегии и талантливые тренеры. Эксперты пророчат отечественному хоккею большое будущее, даже, несмотря на неудачи.

Список литературы

1. Даймонд, Д. Мировой хоккей. [Текст] / Д. Даймонд. Издательство: АСТ, 2014. 110с.
2. Якушев, А. С. Все начистоту. О хоккее и не только / А. С. Якушев. Издательство : Эксмо, 2016. – 224с.
3. Тарасов, А. В. Хоккей. Родоначальники и новички. / А. В. Тарасов. Издательство : Эксмо, 2014. – 305с.
4. Столбов, В В. История физической культуры и спорта. – Москва : Физкультура и спорт. – 1983. – 320 с.
5. Гайл, В. В. Краткая история физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие. – URL : <http://85.142.20.244>. – Текст : электронный.

УДК 796

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИТНЕСА В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Симонова Е.Н., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

THE ROLE OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE AND FITNESS IN MAINTAINING STUDENT HEALTH

Simonova E.N., student

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье рассмотрено положение дел в состоянии здоровья современной молодежи и нынешние актуальные риски для их физического состояния. Доказана эффективность средств фитнеса и оздоровительной физической культуры в развитии здоровья студентов, их выносливости, скорости, гибкости и стрессоустойчивости.

Ключевые слова: здоровье студентов, физическая активность, оздоровительная физическая культура, фитнес, здоровый образ жизни, современные риски.

Abstract. The article considers the state of health of modern youth and the current current risks for their physical condition. The effectiveness of fitness and recreational physical culture in the development of students' health, their endurance, speed, flexibility and stress resistance has been proven.

Key words: health, students, physical activity, health-improving physical culture, fitness, healthy lifestyle, modern risks.

Нынешние студенты – это поколение будущих специалистов, которым предстоит выстраивать экономику и политику своей страны, разрабатывать новые отраслевые технологии и внедрять их в производства. Когда нынешняя молодежь займет свои профессиональные позиции, для эффективной реализации социальной роли, у нее появится явная потребность в здоровье и физической подготовке, так как именно самочувствие и физическая активность влияют на работоспособность, стрессоустойчивость и общую производительность труда.

Важно, чтобы студенты с молодого возраста сохраняли и развивали свое здоровье. На сегодняшний день наблюдается негативная динамика «омоложения» многих возрастных болезней, общее здоровье молодежи слабеет. Именно поэтому тема роли оздоровительной физической культуры и фитнеса в жизни студента является актуальной.

Научно доказано, что регулярные физические занятия улучшают самочувствия обучающихся. Физическая культура жизненно необходима каждому человеку.

Цель исследования: обосновать роль оздоровительной физической культуры и фитнеса в сохранении здоровья студента.

Занятия спортом, применяемые систематически, позволяют студенту повысить свою устойчивость к нагрузкам, бороться со стрессом и депрессией, улучшить свою самооценку, поддержать иммунитет и развить многие другие положительные и необходимые качества.

Минимальная физическая активность человека должно составлять не менее 6-10 часов в неделю [1]. Можно с уверенностью сказать, что далеко не каждый студент занимается физической культурой и фитнесом в достаточном объеме времени самостоятельно. Часть студентов уделяет время своей физической подготовке только на аудиторных занятиях физической культурой, что составляет примерно 4 часа в неделю. В связи с этим, преподавателям вузов приходится регулярно разрабатывать и подбирать новые наиболее эффективные системы занятий оздоровительной физической культурой.

В современном мире средства фитнеса доказали свою эффективность во многих отношениях, поэтому их часто используют для физического развития студентов и сохранения их здоровья. Так, например, применяя базовую аэробику, фитбол-аэробику, аквааэробику, сайкл-аэробику или танцевальную аэробику можно развить выносливость, аэробные способности и улучшить общее самочувствие студента.

Для развития силы и скорости, а также для борьбы со стрессом обучающихся используют памп аэробику или силовой тренинг.

Для того чтобы улучшить умственную активность, усовершенствовать гибкость студентов, а также поспособствовать увеличению их подвижности применяют фитнес-йогу или пилатес [2].

Для наибольшей эффективности, перечисленные программы при применении объединяют различными способами.

Также существуют и другие упражнения физической культуры, призванные оздоровить студентов, повысить их силу и выносливость. В качестве наиболее эффективных выделяют следующие:

1) Пловец. Исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги прямо. Задача заключается в том, чтобы поднимать одновременно руку и ногу, задерживаясь в верхней точке.

2) Планка на локтях. Исходное положение – стойка на локтях, кончики пальцев ног упираются в поверхность пола. В этой позе нужно продержаться хотя бы 20 секунд.

3) Стульчик. Исходное положение – прислониться спиной к стене, поставить ноги на расстоянии двух стоп от стены. Задача заключается в том, чтобы находится в положении, когда бедра достигают параллели с полом, при этом спина должна быть ровной, а пресс напряжен.

Специалисты рекомендуют не устанавливать четкое время тренировок, а заниматься тогда, когда энергия находится на максимуме. Это поспособствует максимальной эффективности. Также при занятиях физической культурой необходимо учитывать рекомендации врачей, ограничить занятия спортом во время болезни.

Более того, современный мир регулярно удивляет человечество новыми рисками и опасностями, относящимися к здоровью. В 2020 году мы все столкнулись с пандемией COVID-19.

COVID-19 – это современное инфекционное заболевание, связанное с органами дыхания человека. Оно опасно тем, что вызывает тяжелые осложнения в организме человека, в первую очередь, вызывая пневмонию.

На 2022 год по сравнению с 2020 годом риск заболеть значительно снизился, но при этом его уровень остается все еще неблагоприятным.

Для профилактики заболевания и реабилитации здоровья переболевших студентов на занятиях оздоровительной физической культурой часто выполняют дыхательную гимнастику. Лечебная физическая культура помогает улучшить эластичность легочной ткани, увеличить дыхательный объем легких, восстанавливает нарушенные функции организма, минимизирует риск образования спаек, а также в целом снижает уровень болезненных ощущений при дыхании. В дополнении ко всему вышперечисленному, дыхательная гимнастика значительно снижает риск заболеваемости [3].

В качестве наиболее эффективных выделяют следующие упражнения:

1) Диафрагменное дыхание. Его можно выполнять лежа на полу или сидя на стуле. Суть упражнения заключается в том, что при вдохе живот расслабляется и надувается, при выдохе напрягается и втягивается. При выполнении одну руку можно положить на живот, а другую на грудь.

2) Наклон, сидя на стуле, руки на коленях. Наклон вперед, руки опускаются до уровня голени, вдох. Возвращение в исходное положение, выдох.

3) Стойка на коленях и кистях. Форсированный выдох с произнесением «РРР». Обычный глубокий и медленный вдох и выдох, затем повторение упражнения. Данное упражнение имеет элементы звуковой гимнастики, за счет вибрации расслабляются спазмированные бронхи.

Все перечисленные упражнения призваны повысить уровень здоровья современной молодежи и улучшить их физическую подготовку к реалиям современного мира.

В заключение, можно сделать **вывод**, что оздоровительная физическая культура и фитнес играют очень важную роль в сохранении здоровья студентов. Регулярная физическая активность помогает снизить риск заболеваний молодого поколения, уменьшить время, затраченное организмом на полную реабилитацию всех жизненно важных функций. Благодаря занятиям оздоровительной физической культурой и фитнесом студенты могут повысить уровень своего здоровья, физической активности и общей физической подготовки, что благоприятно скажется на их будущем.

Список литературы

1. Гаврилов Н. В. Роль физической культуры в жизни студента // Вестник науки и образования. – 2022. – №5-1 (125).
2. Евтых, С. А. Развитие физических качеств студентов на основе средств фитнеса / С. А. Евтых // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях

: Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 58-62

3. Федосова, Л. П. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенесших COVID-19 / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – 2021. – С. 616-621.

УДК 796.01

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Скворода А.В., студент, Дикан Е.В., студент, Борейша Д.С., студент
*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь*

MOTIVATION OF STUDENTS TO PHYSICAL EXERCISES

Skvoroda A.V., student, Dikan E.V., student, Boreisha D.S., student
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. В статье на основе анализа литературных источников и онлайн – опроса определена мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями на протяжении учебной деятельности в ВУЗе, что может быть использовано при планировании занятий физической культуры с учетом интересов студентов разных курсов.

Ключевые слова: студенты, мотивация, физические упражнения.

Abstract. The article, based on the analysis of literary sources and an online survey, determines the motivation of students to exercise during their academic activities at the university, which can be used when planning physical education classes taking into account the interests of students of different courses.

Key words: students, motivation, physical exercises.

Актуальность. Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Основные задачи учебной дисциплины – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. В основе любой программы по занятиям физической культуры должен быть заложен принцип постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование и саморазвитие в спорте. Мотивация отражает

интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту и является одним из факторов успешного освоения программы тренировок и прогресса. Для эффективной мотивации студентов нужно иметь верное представление о разных категориях интересов студентов [2].

Цель исследования – определить мотивацию студентов филологического факультета к занятиям физическими упражнениями и ее динамику на протяжении учебной деятельности в вузе.

Задачи исследования:

1) систематизировать мотивационные побуждения студентов к занятиям физическими упражнениями;

2) на основе онлайн – опроса выявить мотивы, побуждающие студентов разных курсов заниматься физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, онлайн – опрос.

Результаты исследования. Мотивация к физической активности – это особое состояние личности, которое направлено на достижение наиболее оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности человека. На основе анализа научно-методической литературы установлены следующие основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе [1, 3]:

1) *оздоровительные мотивы* (возможность укрепления своего здоровья, профилактика или реабилитация после болезни);

2) *двигательно-деятельностные мотивы* (снятие напряжения после умственной деятельности путем выполнения физических упражнений; эмоциональная разрядка);

3) *эстетические мотивы* (мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих);

4) *воспитательные мотивы* (занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля);

5) *познавательно-развивающие мотивы* (данная мотивация тесно связана со стремлением студента овладеть техникой выполнения новых упражнений, познать свой организм, свои возможности, а затем улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта);

6) *административные мотивы* (занятия физической культурой являются обязательными в ВУЗах; студенты посещают их для получения зачёта и для того, чтобы избежать неприятностей из-за прогулов);

7) *соревновательно-конкурентные мотивы* (данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения; проявить себя);

8) *коммуникативные мотивы* (мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в желании, продиктованном

быть вместе с друзьями или сподвижниками (например, клуб по интересам)).

Используя онлайн – опрос (n=256), было проведено исследование с целью определения мотивов студентов 1-4 курсов к занятиям физическими упражнениями, а также выяснялось, удовлетворены ли мотивационные побуждения студентов в интересных физических упражнениях. Результаты исследования приведены в таблице.

Таблица – Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями

Преобладающие группы мотивов к занятиям физическими упражнениями	Оздоровительная	Эстетическая	Административная	Иные мотивы
1-й курс	67%	24%	6%	3 %
2-й курс	40 %	22%	36%	2 %
3-й курс	33%	39%	27 %	1 %
4-й курс	21%	53 %	24 %	2 %

Анализ результатов, представленных в таблице, позволяет констатировать:

- преобладающей группой мотивов студентов 1-ого курса к занятиям физическими упражнениями является оздоровительная мотивация (67%). У 46% студентов удовлетворены мотивационные побуждения в новых упражнениях, у 27% – удовлетворены частично, а у 9% студентов – не удовлетворены. Вне университета студенты 1-ого курса хотели бы заниматься следующими видами двигательной активности: верховая езда, плавание, фигурное катание.

- оздоровительная группа мотивов у студентов 2-го курса является наиболее распространенной (40%). У 100% студентов удовлетворены мотивационные побуждения в новых упражнениях. Вне университета студенты 2-го курса хотели бы заниматься следующими видами двигательной активности: фехтованием, верховой ездой и гольфом.

- ведущей группой мотивов к занятиям физическими упражнениями у студентов-третьекурсников является эстетическая группа (39%). У 92% мотивационные побуждения в новых упражнениях удовлетворены, а у 8% – удовлетворены частично. Вне университета студенты-третьекурсники хотели бы заниматься следующими видами двигательной активности: большой теннис, велоспорт и сноубординг.

- у студентов 4-ого курса эстетическая группа мотивов является преобладающей (53%). У 100% студентов удовлетворены мотивационные

побуждения в новых упражнениях. Вне университета студенты 4-ого курса хотели бы заниматься следующими видами двигательной активности: плавание, верховая езда и бокс.

Выводы. Учет мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями является важнейшим фактором повышения эффективности процесса физического воспитания в вузе. На протяжении учебной деятельности мотивация у студентов может изменяться. Предпочтения студентов при выборе вида двигательной активности и культивируемых в вузе видов занятий могут различаться. Разнообразие предлагаемых в вузе видов двигательной активности с учетом предпочтений студентов, а также индивидуальный подход с использованием контролируемых внеучебных форм занятий может значительно повысить мотивационную составляющую физической культуры студентов.

Список литературы

1. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре. – Текст : электронный. – URL : [https://apni.ru/article/1182-motivatsiya-studencheskoj-molodezhi-k-zanyat/html.] – Дата доступа: 18.12.2022.

2. Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности . – Текст : электронный. – URL : [https://scienceforum.ru/2019/article/2018013140/html.] – Дата доступа: 16.12.2022.

3. Проблема низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. – Текст : электронный. – URL : [https://novainfo.ru/article/9261/html.] – Дата доступа: 18.12.2022.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ЭПОХИ WEB-3 В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Староверова А.Р., студент

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

USE OF TECHNOLOGIES OF THE WEB-3 AGE IN THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL CULTURE

Staroverova A.R., student

Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В данной статье представлены перспективы и возможности использования элементов WEB-3 при проведении занятий по

физкультуре в качестве механик вовлечения, усовершенствования образовательного процесса.

Ключевые слова: WEB-3, NFT, VR-технологии, физическая культура, метавселенная.

Abstract. This article presents the prospects and possibilities of using WEB-3 elements in physical education classes as a mechanic of engagement, improvement of the educational process.

Key words: WEB-3, NFT, VR technologies, physical education, metaverse.

Актуальность. В эпоху повсеместного процесса цифровизации всех сфер жизни человека, такой вид деятельности, как занятия физической культурой, также имеет возможность интегрировать в себя современные технологии для усовершенствования образовательного процесса. В настоящее время идет активное развитие сферы WEB-3 технологий, элементы которой позволяют модернизировать процесс занятия спортом, повысить вовлечение студентов.

Целью данной работы является определение вариантов применения WEB-3 технологий в организации занятий по физической культуре. При проведении данного исследования я руководствовалась следующими задачами: определить, какие элементы входят в систему WEB-3, привести примеры использования элементов в процессе занятия спортом, предложить варианты оптимизации существующих механик для организации занятий физической культурой.

Для начала рассмотрим понятие WEB-3. «Web3 – концепция нового, третьего поколения интернета, децентрализованного и работающего на блокчейне и экономике токенов. Она противопоставляется Всемирной паутине Web2, работающей на базе централизованных платформ для социального взаимодействия между пользователями» [1]. Можно сказать, что главная характеристика WEB-3 - это децентрализованное хранение данных. Описывая WEB-3, визионеры в части информационных технологий чаще всего приводят такие элементы, как NFT, AR/VR технологии, метавселенную.

NFT-это невзаимозаменяемый токен, уникальный цифровой артефакт. В большинстве своем, NFT используются как предметы коллекционирования и могут представлять собой, например, фанатскую атрибутику. Далее рассмотрим кейс, более близко относящийся к занятиям физической культурой. Мобильная игра «Stepn»- платформа, на которой пользователь может купить виртуальные коллекционные кроссовки для бега, которые начисляют за проведенные тренировки на счет криптовалюты [3]. При оптимизации базовой идеи, заложенной в данную игру, то есть возможности интеграции электронного ресурса, позволяющего отслеживать процесс занятий физической культурой и

конвертировать его в зарабатывание «валюты» - баллов за семестр, а также уникальных коллекционных элементов, в качестве дополнительного элемента, мы привнесём в занятие геймификацию, которая способна во многом повысить вовлеченность студентов в занятия физической культурой и повысить их посещаемость занятий.

VR и AR технологии – это технологии, реализующие иммерсивную реальность полностью или частично, с помощью специализированной гарнитуры, например, шлема или очков, или же при помощи обычного смартфона. Компания «Nike», специализирующаяся на спортивных товарах, представила активацию дополненной реальности для бега с использованием Spectacles, умных очков, созданных компанией Snap Inc. Очки с помощью камеры захватывают вид от первого лица, который видит бегун, оно транслируется в очки с добавлением анимированных 3D эффектов [5].



Рисунок - Вид с очков Spectacles

Подобная механика также делает процесс бега более увлекательным, мотивирует не прерывать процесс тренировки. Благодаря гибкости сторителлинга с использованием AR и быстрого развития этой технологии (например, широкое использование AR-фильтров в социальных сетях), подобный опыт можно получить и при использовании мобильного телефона и релевантных целям мобильных приложений. VR-технологии, требующие более серьезного оборудования, могут использоваться для занятия в помещении при подходящем оснащении классов по занятиям физической культурой.

«Метавселенная — это конвергенция физической, дополненной и виртуальной реальности в общем онлайн-пространстве» [4]. Метавселенная является объединением вышеперечисленных мною элементов, следовательно, при погружении в нее, человек получает наиболее яркий иммерсивный пользовательский опыт. КНДР разработали проект «спорт для народа», направленный на активную интеграцию VR-технологии в спортивные площадки, соревнования и досуговые мероприятия на 2022–2026 годы, подробный план был опубликован Министерством

промышленности и информационных технологий Китая [6]. Уже сейчас многие форматы тренировок можно проводить при помощи виртуальных тренажеров, а метавселенная, представленная в подобном формате, позволит людям заниматься спортом друг с другом, совместно в виртуальном пространстве, что отлично вписывается в концепцию организации занятий по физической культуре, например, в условиях карантина.

Таким образом, интерактивное обучение может крайне положительно сказаться как на студентах, так и на преподавателях. Специфика данной дисциплины не позволяет использовать все известные нам интерактивные технологии, однако вышеописанные технологии могут быть использованы в процессе получения и усвоения знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях [2]. В заключении можно сказать, что современные информационные технологии дают широкий простор и перспективы для развития и оптимизации образовательных методик в сфере физической культуры. Главной общественной задачей на данном этапе является такой подход, к внедрению подобных технологий который не скажется отрицательно на классических занятиях физической культурой.

Список литературы

1. Бегай и зарабатывай: как устроена игра Stepn с NFT-кроссовками. – Текст : электронный // Афиша Daily : [сайт]. – Москва, 2022. – URL: <https://daily.afisha.ru/sport/23262-begay-i-zarabatyvay-kak-ustroena-igra-stepn-s-nft-krossovkami/> (дата обращения: 17.12.2022).
2. Соколова, И. Ю. Применение интерактивных методов обучения для студентов Вогу при изучении дисциплины «физическая культура и спорт» / И. Ю. Соколова, В. В. Филь, Е. В. Луценко // Естественные и гуманитарные науки в современном мире : материалы Международной научно-практической конференции, Орел, 13–15 мая 2020 года. – Орел : Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 2020. – С. 602-605. – EDN MWJJKH.
3. Что такое Web3. Объясняем простыми словами // Секрет фирмы : [сайт]. – Москва, 2022 – URL: <https://secretmag.ru/enciklopediya/chto-takoe-web3-obyasnyаем-prostymi-slovami.htm> (дата обращения: 17.12.2022).
4. Что такое метавселенная и почему все о ней говорят. – Текст : электронный // РБК тренды: сайт – Москва, 1995-2020 – URL : <https://trends.rbc.ru/trends/industry/61449fa89a7947159f1df418> (дата обращения: 18.12.2022).
5. Nike Running Ad Features Snap’s Augmented Reality Glasses // Sportechney: сайт – . – URL: <https://www.sporttechie.com/nike-running-ad-features-snaps-augmented-reality-glasses> (дата обращения: 18.12.2022).
6. The metaverse will become a paradise for physical education students. “Children should get up from the sofas” – the role of VR technologies in China’s national project “Sports for the people” // embassylife: сайт – . – URL: <https://embassylife.ru/en/post/12187> (дата обращения: 18.12.2022).

УДК 796.01

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Табакова А.М., студент

*ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский
государственный строительный университет», г. Москва, Россия*

Эриванова С.А., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

ANALYSIS OF PHYSICAL WORKABILITY OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

Tabakova A.M., student

*National Research Moscow State University of Civil Engineering,
Moscow, Russia*

Erivanova S.A., senior teacher

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье проанализирован уровень физической работоспособности у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Использование наиболее информативных параметров функциональных систем к определенным воздействиям, позволяет индивидуализировать процесс физического воспитания среди студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: физическая работоспособность, функциональная проба, студенты.

Abstract. The article analyzes the level of physical performance of students with deviations in the state of health. The use of the most informative parameters of functional systems to certain influences allows to individualize the process of physical education among students of a special medical group.

Key words: physical performance, functional test, students.

Актуальность. Физическое воспитание в вузе направлено на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения [3, 8, 9].

Физическая работоспособность проявляется в различных формах мышечной деятельности. Она зависит от физической формы и готовности человека, его пригодности к физической работе. При этом определяющими факторами являются тренированность и врожденные способности. Кроме

того, на работоспособность влияют пол, возраст, общее состояние здоровья, конституция и мышечная масса, а также влияние окружающей среды [1, 7, 12].

Термин «физическая работоспособность» обозначает потенциальную способность человека проявить максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе [2].

В широком смысле физическая работоспособность отражает функциональные возможности организма студентов и зависит от возраста, пола, антропометрических данных, мощности, емкости и эффективности энергопродукции аэробным и анаэробным путем. Немаловажную роль для общей физической работоспособности играют также сила и выносливость мышц, нейромышечная координация, состояние опорно-двигательного аппарата и нейроэндокринной системы. При более узком рассмотрении под физической работоспособностью понимают функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем [4, 6].

Функциональные пробы характеризуют деятельность организма в целом, однако их также можно использовать для оценки преимущественной реакции отдельной системы молодого организма на предлагаемое внешнее воздействие [5, 10, 11]. Это позволяет изучить особенности адаптации организма студентов специальной медицинской группы к физическим нагрузкам.

Цель исследования – выявить особенности физической работоспособности студентов 1 курса, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Методы исследований – анализ и обобщение литературных источников, нормативно-правовых документов; обобщение опыта передовой педагогической практики, проба Руфье. В исследовании принимали участие 93 студента специальной медицинской группы 1 - го курса Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова.

Результаты исследований и их обсуждение. Результаты исследований показывают, что более 20% студентов 1-го курса Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова занимаются физическим воспитанием в специальной медицинской группе. При этом большинство студентов (41%) имеют заболевания сердечно-сосудистой системы, 25% – заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата. У 15% наблюдается миопия различной степени и астигматизм, у 5% – заболевания желудочно-кишечного тракта. Студенты с заболеваниями почек и мочевыводящих путей встречаются в 5% случаев, а с заболеваниями дыхательной системы – в 9% случаев.

Результаты реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу с физической нагрузкой (проба Руфье) дали возможность оценить уровень физической работоспособности испытуемых. По значению индекса Руфье 40,5% обследованных студентов

имели плохую реакцию на пробу и соответственный уровень физической работоспособности; 38,1 % – удовлетворительную, 15,5 % – посредственную, 4,3% – хорошую и лишь 1,6% – высокую. Студенты 1-го курса специальной медицинской группы имели преимущественно плохую и удовлетворительную работоспособность, как среди юношей, так и среди девушек (от 69 % до 82 %).

Выводы. Результаты нашего исследования демонстрируют низкий уровень физической работоспособности у большинства обследованных студентов (78,3%) и лишь в редких случаях (у 5,9% студентов) наблюдался высокий и хороший уровень физической работоспособности. Очевидно, это объясняется тем, что основную массу студентов специальной медицинской группы составляют студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Использование наиболее информативных параметров функциональных систем к определенным воздействиям, а также изучение особенностей протекания восстановительных процессов после прекращения этих воздействий у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, позволяет индивидуализировать процесс физического воспитания среди студентов специальной медицинской группы. Планируется изучить физическую работоспособность студентов специальной медицинской группы в зависимости от нозологии заболевания.

Список литературы

1. Колесникова, О. Б. Исследование функционального состояния организма и адаптивных процессов в зависимости от жилищно-бытовых условий и разных режимов двигательной активности / О. Б. Колесникова, Н. Н. Пьянзина // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х томах, Санкт-Петербург, 27–28 сентября 2018 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное учреждение "Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры", 2018. – С. 211-213.
2. Развитие общей выносливости студенток в процессе занятий прикладной физической культурой / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, А. Х. Ермолаев // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – С. 121.
3. Петрова, Т. Н. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов вузов Г. Чебоксары / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Развитие аграрной науки как важнейшее условие эффективного функционирования агропромышленного комплекса страны : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения заслуженного работника высшей школы Чувашской Республики и Российской Федерации, доктора ветеринарных наук, профессора Кириллова Николая Кирилловича, Чебоксары, 08 октября 2018 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 564-568.
4. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным

участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1020-1023.

5. Пьянзин, А. И. Закономерности формирования функциональных систем при адаптации организма спортсмена к нагрузкам / А. И. Пьянзин, А. А. Кузьмин, Н. Н. Пьянзина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9. – № 1. – С. 130-136. – DOI 10.14526/28_2014_28.

6. Пьянзина, Н. Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань : ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", 2021. – С. 256-259.

7. Пьянзина, Н. Н. Гендерные и возрастные особенности жалоб на соматическое и психологическое здоровье у студентов вуза / Н. Н. Пьянзина, А. И. Пьянзин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 263-269.

8. Таланцева, В. К. Оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта и физической подготовленности у первокурсников вуза / В. К. Таланцева, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 95.

9. Поиск путей совершенствования процесса физического воспитания обучающихся в высшей школе / В. К. Таланцева, А. И. Орлов, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № 2. – С. 100-107. – DOI 10.14529/hsm220212.

10. Шиленко, О. В. Возможности применения специальных упражнений и средств фитнеса в профилактике заболеваний дыхательной системы у студентов / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 311-312.

11. Шиленко, О. В. Средства фитнеса при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 260-264.

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

УДК 796.011.1

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

**Федосова Л.П., студент, Хайдаров Н.А., студент,
Нехай Б.Г., ст. преподаватель**

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

**Fedosova L.P., student, Khaydarov N.A., student,
Nekhay B.G., senior lecturer**

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается роль и значение физического воспитания в высших учебных заведениях. Указывается, как именно физическая культура влияет на здоровье студентов, как меняется их характер при занятии спортом. Перечисляются требования к тренеру-педагогу, которыми он должен обладать для рационального и безопасного проведения спортивных занятий.

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

Abstract. This article discusses the role and importance of physical education in higher education institutions. It is indicated how exactly physical culture affects the health of students. How their character changes when playing sports. The requirements for the coach-teacher, which he must have for the rational and safe conduct of sports activities, are listed.

Key words: physical culture, physical education, healthy lifestyle, sports.

Физическая культура и спорт еще с давних времен оказывали на человека положительное влияние. Однако, с процессом развития общества человек стал куда больше внимания уделять интеллектуальному развитию, довольно часто забывая про физическое воспитание [4]. Стоит сказать, что данный подход все чаще и чаще встречается на сегодняшний день. Это, в свою очередь, негативно сказывается не только на физическом состоянии человека, но и на психическом. Об этом можно говорить исходя из того, что у лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повышается уверенность в собственных силах, появляется жизненный тонус [5]. Такие люди в большей мере коммуникабельны, более лояльно относятся к критике в их сторону.

Также важным будет то, что у лиц, занимающихся физической культурой и спортом на постоянной основе, наблюдается высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, решительность и настойчивость. Если говорить о студентах, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, то считаем важным обратить внимание на то, что им в большей степени присущи такие качества, как добросовестность, ответственность, организованность, дисциплинированность. Именно поэтому, на основании вышесказанного, мы с уверенностью можем сказать, что вовсе не зря дисциплина «Физическая культура» во многих вузах представлена в качестве обязательного предмета.

Роль и значение физического воспитания в жизни студента четко проявляется через ее пользу, оказываемую на здоровье будущего бакалавра, деятельность которого часто связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и низким уровнем подвижностью. Данные аспекты деятельности студента наиболее точно показывают необходимость снятия утомления нервной системы всего организма и укрепления здоровья, достичь которого проще всего в процессе занятий физической культурой и спортом. В связи с этим мы считаем правильным то, что занятия по физической культуре в вузах проводятся на протяжении всего периода обучения студентов и предполагают их участие в различных видах спорта.

Помимо этого, стоит сказать о том, какие задачи стоят перед курсом физического воспитания. Это, в первую очередь:

- улучшение работоспособности студентов;
- повышение продуктивности их деятельности;
- укрепление здоровья;
- всесторонняя физическая подготовка [3].

Важно также помнить о том, что ключевую роль в физическом воспитании имеет педагог, а если точнее, то его подход к занятиям. Ведь, как показывает практика, большинство студентов начинают терять интерес к физической культуре или к тому, или иному виду спорта из-за педагога. Одной из причин, кроме угасания собственного желания, является как раз неспособность тренера заинтересовать лицо в занятии спортом [2]. Именно поэтому, для того, чтобы полноценно организовывать физическую подготовку в рамках учебных занятий, каждый педагог должен:

- владеть методикой подготовки и проведения практических занятий;
- систематически напоминать студентам о тщательной разминке, ведь халатность в этом вопросе может повлечь различные травмы;
- проводить различные консультации в пределах курса данной дисциплины;

– учитывать физиологическое состояние обучающего, чтобы не навредить его здоровью излишними нагрузками.

Однако стоит учитывать, что порой недостаточно одних учебных занятий. Помимо них, многие специалисты в данной области рекомендуют проводить и самостоятельные занятия, ведь они помогают вернуть тонус студенту вне учебных занятий, которые проводятся в вузах, а также проведение различных физических упражнений в режиме дня, которые направлены на укрепление здоровья обучающегося.

На наш взгляд, стоит также заострить внимание на том, что одной из главных неупомянутых задач физической культуры в вузах является профилактика заболеваний и укрепления здоровья. Это обусловлено тем, как отмечал в своей работе Евсеев С.П., что обязательным условием нормального функционирования всех систем организма студентов, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы, является непосредственная оптимальная двигательная активность [1]. О значимости физической культуры как учебной дисциплины можно говорить также и в случае, когда специалист с высшим образованием после окончания вуза устраивается на работу, которая, как многие профессии на сегодняшний день, не требует от него каких-либо физических нагрузок и проходит в сидячем положении. В такой ситуации, такой человек будет не подготовлен в вопросах, касающихся здоровья, а значит, имеет место быть его дальнейшее ухудшение в случае, если данное лицо не будет регулярно прибегать к физическим занятиям.

Таким образом, на основании всего вышесказанного мы можем сделать вывод о том, что физическая культура в высшем учебном заведении является необходимой составляющей жизни студента, уделяющего внимание собственному здоровью. Именно она способна сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повысить работоспособность, организованность и ответственность человека. Исходя из этого, считаем правильным то, что физическая культура, как учебная дисциплина, является обязательной программой, ведь она представляет собой один из способов формирования всесторонней развитости личности.

Список литературы

1. Евсеев, С. П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы. –СПб., 2007.
2. Мирзоева Е. В., Леонова И. В., Белова В. А. Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2018. – № 6.
3. Пидкасистый П. И. Педагогика : учебное пособие для студентов пед. вузов и пед. колледжей. – Москва : Просвещение, 2016.
4. Русанов А. А., Белова В. А., Плотников Е. Г. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура // Спорт. – 2018. – №4.
5. Скаляхо Ю.М., Коротких И.А., Воеводина С.С., Белова В.А. Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 4.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Ханнанова А.Х., студент, Аксенов Д.А., преподаватель
*ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Самара, Россия*

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON STUDENTS' MENTAL ABILITIES

Hannanova A.H., student, Aksenov D.A., teacher
Samara State Agrarian University, Samara, Russia

Аннотация. В статье рассматривается важность физической культуры как средство профилактики против многих серьезных заболеваний. Разобраны причины включения физической культуры, как дисциплины в расписание занятий студентов высших учебных заведений. Указано на взаимосвязь физической и умственной деятельности, связанную с трудовым ритмом студента.

Ключевые слова: студент; работоспособность; трудовой ритм; умственная нагрузка; физическая нагрузка.

Abstract. The article looks at the importance of physical activity as a preventive measure against many serious illnesses. The reasons for including physical education as a discipline in the timetable of higher education students are discussed. He points out the relationship between physical and mental activity related to the work rhythm of the student.

Key words: student; performance, labor rhythm; mental load; exercise stress.

Правильное планирование расписания занятий студентов является одной из составляющих образовательной программы вуза. Учебный процесс студента подразумевает сидячую продолжительную работу над учебным материалом. Опасность малоподвижности заключается в приобретении многих серьезных заболеваний. Для поддержания трудового ритма нужно учитывать важность физических упражнений в учебной жизни обучающихся как средство активного отдыха. Для решения этой проблемы физическую культуру сделали неотъемлемой частью в области образования. В стандартной учебной программе в высшем учебном заведении предполагается заниматься физической культурой 4 часа в неделю для поддержания оздоровительно-восстановительного характера [1].

В начале работы была определена **цель**: рассмотреть особенности влияния физических упражнений на умственную активность студента высшего учебного заведения.

Задачи:

1. Рассмотреть отрицательные стороны продолжительной сидячей работы студента над учебным материалом.
2. Провести опрос и анализ конкретной проблемы в приобретении серьезных заболеваний студента из-за малоподвижной деятельности.
3. Определить важность физических упражнений в учебной жизни учащихся вуза как средство улучшения здоровья и умственной активности.

Многие факторы малоподвижного образа жизни влияют на нарушение осанки у студентов высших учебных заведений. Если говорить о факторах, влияющих на приобретение заболеваний, то стоит отметить неправильное положение туловища, плохое освещение аудитории, неправильно подобранную обувь и одежду обучающегося вуза. Именно поэтому нужно заранее задумываться о профилактике искривления позвоночника. Искривление основной части осевого скелета человека может вызвать такие вытекающие проблемы как сердечно-сосудистые заболевания, геморрой, лишний вес, диабет, головная боль и т.д. Следовательно, заболевание будет приносить дискомфорт во время обучения, проходить болезненно в определенной части тела, что будет приводить к уменьшению учебного и трудового ритма студента вуза. Если не вводить в образовательную программу высшего учебного заведения раздел «Физическая культура», то малоподвижность может привести к инвалидности или летальному исходу человека [2, 3].

Для определения уровня физического здоровья студентов с целью выявления наличия у студентов проблем со здоровьем, в том числе связанных с нарушением осанки, был проведён опрос. В опросе приняли участие 15 девушек и 5 юношей. Опрос показал, что 25% студентов не имеют заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Следовательно, большая часть обучающихся вуза, а именно 75% имеют проблемы со здоровьем. Из них большинство отмечают ухудшение зрения и головные боли в конце учебного дня. Десятая часть опрошенных отметили наличие напряжённости в области спинных и шейных мышц. Также отмечают наличие психического расстройства и агрессии в сторону окружающих.

Все опрошенные студенты отметили, что во время перерыва между занятиями не уделяют время для разминки. Также перед сложной трудовой деятельностью студентами разминка не выполняется, что приводит к некачественному обучению. Для поддержания трудового ритма преподавателю, к примеру, нужно попросить группу освободить рабочее место и проветрить учебное помещение-аудиторию. Свежий воздух и

небольшая разминка помогут студентам настроиться на продуктивную работу [1, 4].

Любая двигательная деятельность студента приводит к повышению обмена веществ в организме, к насыщению крови кислородом. С помощью активного ритма жизни обучающихся повышается их работоспособность и умственная деятельность. Так как с каждым поколением студентов их физическое состояние и здоровье ухудшаются, то высшие учебные заведения необходимо увеличить количество мероприятий, связанных с физической активностью, а также проводят мероприятия по улучшению аудиторий. Рекомендуется постоянно следить за осанкой и каждые 20 минут менять положение. Также рекомендуется в обеденный перерыв прогуляться по улице или коридору вуза для ощущения лёгкости в движении. Тем самым через адекватную и умеренную физическую нагрузку увеличивается интенсивность работы головного мозга [5, 6].

Таким образом, по результатам изучения малоподвижного образа жизни студента на учебную деятельность, была выявлена связь между качеством умственной деятельности и физической культурой оздоровительно-восстановительного характера. Учебная программа должна обязательно включать физическую культуру в учебную деятельность обучающихся высшего учебного заведения.

Список литературы

1. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И. В. Чернышева, М. В. Шлемова, Е. В. Егорычева, С. В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – Т. 5. – № 1. – С. 74-77.
2. Мезенцева, В. А. Самостоятельные занятия и контроль над двигательным режимом обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом / В. А. Мезенцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20-21 января 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 158-160.
3. Иванов, Д. А. Физическая культура и спорт в современных вузах / Д. А. Иванов, В. А. Мезенцева // Молодежь-науке – XI. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : материалы молодежной научно-практической конференции, Сочи, 16-18 апреля 2020 года. – Сочи РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ»: Сочинский государственный университет, 2020. – С. 746-750.
4. Мезенцева, В. А. Факторы, влияющие на здоровье и профессиональную надежность студентов аграрного вуза / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, О. А. Ишкина // Инновационные достижения науки и техники АПК : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 28 февраля – 03 2022 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2022. – С. 458-463.
5. Бочкарева, О. П. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов / О. П. Бочкарева, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Актуальные проблемы аграрной науки и пути их решения : сборник научных трудов. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 479-482.

6. Мезенцева, В. А. Проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся в вузе / В. А. Мезенцева, Е. И. Жукова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 30. – С. 51-53.

УДК 796.8

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПУТЁМ ЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ

Ходорова Д.В., студент

*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия*

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH ORIENTAL MARTIAL ARTS: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Khodorova D.V., student

*Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема отсутствия здорового образа жизни у большинства людей, а также показан способ решения данной проблемы. Описываются преимущества занятий восточными единоборствами.

Ключевые слова: восточные единоборства, здоровый образ жизни, физические возможности, проблемы со здоровьем.

Abstract. This article discusses the problem of the lack of a healthy lifestyle in most people, and also shows a way to solve this problem. The advantages of practicing martial arts are described.

Key words: martial arts, healthy lifestyle, physical abilities, health problems.

Во всей России наблюдается проблема снижения физической подготовленности, и это очень актуальная тема. С приходом мирового прогресса общество стало реже заниматься физической культурой и спортом. Из этого вытекает множество различных проблем со здоровьем. Однако, несмотря на всё это, многие люди всё-таки пытаются решать данные вопросы путём поиска подходящего им вида спорта.

Так, например, один из способов оздоровления является занятие восточными единоборствами. В последние годы он набирает большую популярность [1].

Восточные единоборства – это боевое искусство, а также полноценный комплекс направлений, который объединяет оздоровление,

лечение, образование, тренировки, а также способы самозащиты, которые влияют не только на отдельные органы и системы, но и на весь организм человека в целом, на его моральное, духовное и физическое здоровье.

Почти всеми видами единоборств можно заниматься с раннего возраста. Однако есть оптимальный возраст для начала занятий. Им считается ребёнок семи лет, а максимального предела просто нет [2].

У восточных единоборств множество видов. К ним можно отнести айкидо, карате, ушу, тхэквондо и многие другие.

В данный момент все единоборства стали условно разделять на спортивные и боевые. В первых самозащита будет скорее условной, цель – это подтвердить перед судьями и зрителями свое превосходство над противником в условиях соревнований. Боевые же имеют целью причинение реальной боли или выведение противника из строя в критической для человека ситуации.

После распространения единоборств, в том числе и восточных, в массы, появилось немало федераций и спортивных школ, в которых обучают данному мастерству. Многие из единоборств стали даже олимпийскими дисциплинами.

По статистике для европейских людей восточные единоборства – это в основном аспект защиты. А для азиатов немаловажную роль играют их философские и морально-духовные факторы.

В качестве основного элемента здорового образа жизни, который присутствует во всех восточных единоборствах, следует выделить большую физическую активность. Во всех школах восточных единоборств занятия начинают с разминочных упражнений, во время которых осуществляется прилив крови в мышцы, насыщение их кислородом, ускоряются обменные процессы, что повышает гибкость и эластичность мышц и позволяет избегать травм, ушибов и растяжений на занятиях.

В процессе изучения восточных единоборств было выяснено, что на начальных этапах обучение основное внимание уделяется физическому совершенствованию всего тела. Благодаря этому и происходит оздоровление организма. С увеличением продолжительности занятий акцент смещается в сторону дыхательной гимнастики и психической саморегуляции. Другими словами, чем больше человек занимается, тем выше показатель физического и ментального здоровья [3].

При длительных занятиях восточными единоборствами очень сильно обостряются все рефлексы, и укрепляется нервная система. Наш мозг привыкает к ситуациям, где нужно быстро принимать правильные решения. Немало важную роль играют и теоретические знания, которые воспитывают способность ставить значимые жизненные цели и стремиться к ним, учат управлять эмоциональным состоянием, узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах [4].

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что занятия восточными единоборствами напрямую могут воздействовать в достижении такой цели как прийти к здоровому образу жизни. Именно благодаря своей доступности для человека любого возраста с любым уровнем физической подготовленности восточные единоборства получили не только большое распространение по всему миру, но и уважение к данному виду спорта.

Список литературы

1. Рудаков, Н. Боевые искусства. Учитель и ученик / Н. Рудаков – М.: Издательство Ипполитова, 2017г. – С. 16 – 20.
2. Рудаков, Н. Бусидо. Путь воина. Книга 8 / н. Рудаков – Москва : Издательство Ипполитова, 2014г. – 32 с.
3. Сафонов, В. К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха / В. К. Сафонов – Москва : Спорт, 2019г. – С. 96 – 99.
4. Степанов, С. В. Единоборства как средство развития личности. / С. В. Степанов. – Москва : Бибком, 2020. – 650 с.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Хузина Г.К., канд. с-х. наук, Ямалтдинова А.Р., студент
*ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»,
г. Казань, Россия*

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE MODERN WORLD

Khuzina G.K., cand. of agricult. science., Yamaltdinova A.R., student
Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia

Аннотация. В современной жизни к каждому человеку предъявляются серьезные требования, при этом они касаются не только лишь личностного развития и уровня активности, но и возможностей организма. Обусловлены подобные требования на основании особенностей окружающей среды, экологических факторов, а также на основании социальной, экономической и других сфер.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, развитие, воздействие.

Abstract. In modern life, serious requirements are imposed on every person, while they relate not only to personal development and activity level, but also to the capabilities of the body. Such requirements are conditioned on the basis of environmental characteristics, environmental factors, as well as on the basis of social, economic and other spheres.

Key words: physical culture, healthy lifestyle, sport, development, impact.

Внушительный объем неблагоприятных воздействий на каждого человека есть возможность компенсировать, в том числе с помощью физической культуры и спорта, которые являются неотъемлемыми частями здорового образа жизни.

При этом в Российской Федерации государственная политика также активно поддерживает в последнее время спортивную сферу. Однако есть некоторые сложности, связанные с физической культурой и ее развитием в виде реализации разнообразных проектов. Учитывать следует социально-экономическую, психологическую, экологическую ситуацию. Важно, что в рамках большого количества разнообразных исследований рассматриваются актуальные проблемы и их пути решения [3].

Цель исследования: на основе анализа научной литературы рассмотреть проблемы физической культуры и спорта в современном мире и выявить пути их решения.

В первую очередь стоит обратить внимание на широкое распространение физической культуры и спорта в современном мире. Речь идет о том, что такие занятия обязательно должны быть доступны, качественны. Сейчас в Российской Федерации в центральной части, в Москве и области, представлено большое количество спортивной инфраструктуры.

Однако действительно возникает сложность, которая касается развития спорта в регионах. Решиться она может только лишь с помощью увеличения финансирования, а также тщательного контроля и мониторинга за реализацией федеральной программы для доступности спорта.

В том числе, необходимо сделать основной акцент на развитие физической культуры именно среди детей и молодежи. Сейчас наблюдается развитие в данной области, но оно происходит недостаточно эффективно. Стоит увеличивать количество доступных бесплатных секций в первую очередь [5].

Важной проблемой является падение уровня физического развития, речь идет о том, что действительно множество школьников и молодых людей практически не уделяют времени и внимания физической культуре и спорту в своей повседневной жизни. Тот объем физкультуры, который представлен в рамках образовательных учреждений, является недостаточным.

В связи с развитием приоритета здорового образа жизни необходимо прорабатывать комплексно физическое воспитание. Это касается теоретических аспектов, знаний о работе организма, о технике упражнений и в целом о важности физической культуры и спорта.

Есть и практическая часть, позволяющая познакомить с основами спорта, а также непосредственно с формированием развития навыков и умений в этой области.

В качестве следующей проблемы рассматривается уклон в отдельные сферы, речь идет о том, что спорт подчиняется моде, в основном развивается бодибилдинг, теннис, хоккей. При этом все эти направления доступны лишь ограниченному количеству людей.

Решением становится пропаганда более распространенных направлений, таких как легкая атлетика, бег, лыжи, футбол и т.д. Для занятия этим видом спорта нет необходимости нести серьезные финансовые затраты или же обеспечивать дорогостоящую инфраструктуру.

Практически в каждом дворе есть футбольное поле, а для бега подходят дорожки в лесу или парке. Однако совершенствование должно касаться в первую очередь популяризации, а также информированию о теоретических аспектах.

Дополнительно с точки зрения одной из основных актуальных проблем, связанных с развитием спорта и физической культуры является низкий уровень квалификации педагогов в этой сфере. Квалифицированные кадры должны не просто обладать соответствующим образованием, но и собственным примером демонстрировать важность здорового образа жизни и спорта в частности.

В качестве актуального решения можно применить введение нормативов. Стоит установить и регулярно использовать спортивные нормы для педагогов и тренеров, которые заняты в данной области. Это поможет сделать обучение более эффективным, с помощью личного примера, активной практики, а также демонстрации каждого упражнения.

Кроме того, совершенствование в области квалифицированных кадров должно быть также в сфере педагогики и психологии. Задача учителя или же тренера не только лишь познакомить со спортом, но и привить любовь к нему, обеспечить условия для дальнейшего саморазвития, а также стимулировать каждого ученика к регулярным занятиям в этой области и к здоровому образу жизни в частности [4].

На основании реального практического анализа можно сделать вывод о том, что нередко тренерами и учителями физкультуры являются люди, которые не способны на практике показать основные упражнения. Кроме того, именно к этим педагогам предъявляются самые мягкие требования с точки зрения их профессиональной квалификации и обучения.

Это дает возможность говорить о необходимости качественного прорыва. Он должен касаться всех специальностей в сфере физического воспитания и спорта. Дополнительно рассматривается вопрос регулярного совершенствования.

При этом важно, чтобы в процессе работы действительно было предоставлено все необходимое материальное обеспечение, стоит также внедрять современные технологии, позволяющие автоматизировать процесс, контроля за количеством и качеством выполняемых упражнений.

При посещении современного спортивного клуба каждый сталкивается с высоким уровнем сервиса, мотивации заниматься спортом, с большим вниманием со стороны тренера, а также непосредственно с новейшим оснащением удобными тренажерами.

Именно такой формат должен быть доступным для каждого, чтобы обеспечить полноценное развитие физической культуры и спорта в современном мире. Акцент стоит сделать на предоставление подобных возможностей для детей и молодежи [2].

В качестве следующей проблемы физической культуры и спорта стоит обратить внимание на низкий уровень физической активности пенсионеров и людей предпенсионного возраста. Речь идет о том, что с помощью физкультуры и спорта среди возрастной группы населения есть возможность улучшить уровень и качество жизни, а также обеспечить увеличение ее продолжительности.

Совершенствование в данной области обязательно должно быть комплексным. Речь идет о подключении медицинской диагностики, организации качественной инфраструктуры, а также четкого мониторинга за состоянием каждого индивида.

Оптимальным примером для совершенствования является программа активного долголетия. Однако сейчас она недостаточно пропагандируется в обществе, мало освещается в СМИ, а также является достаточно ограниченной системой. Для улучшения ситуации стоит расширять сферу услуг, а также больше уделять внимание мотивированию каждого человека для использования этой программы [1].

Физическая культура и спорт в современном мире является приоритетным направлением. В последнее десятилетие в Российской Федерации сделано большие усилия для его развития. Однако сейчас осталась масса актуальных проблем в данной области, которые требуют активного современного решения.

Список литературы

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях / Буров А. Э. [и др.], 2019.
2. Майбородин, С. В. Значение и специфика физической культуры и спорта в современном обществе // Современное состояние и приоритетные направления развития аграрной экономики и образования. – 2020. – С. 124-129.
3. Милехина, И. А. Актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в современном мире / И. А. Милехина, А. В. Милехин, Е. А. Антонова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. – 2022. – С. 282-287.

4. Ссори́на, А. С. Физическое воспитание и спорт в современном обществе / А. С. Ссори́на, В. И. Пахо́мов // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях. – 2021. – С. 355-358.

5. Фролова, Л. В. Трошин Основные исторические тенденции развития физической культуры и спорта в современном обществе / Л. В. Фролова, Ю. В. Куземко, В. А. // Историческая память в теории и социокультурной практике: грани трансформаций и потенциал осмысления. – 2021. – С. 447-450.

УДК 378.17:37.037

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ПОВЫШЕНИИ РАБОТОСПОБНОСТИ

Чеботова Е.В., ст. преподаватель, Иванова С.В., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный аграрный университет»,
г. Ставрополь, Россия*

Джавахов А.В., ст. преподаватель
ЧОУ ВО «Институт Дружбы Народов Кавказа», г. Ставрополь, Россия

THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISES IN INCREASING WORKABILITY

Chebotova E.V., senior lecturer, Ivanova S.V., senior lecturer
Stavropol State Agrarian University, Stavropol, Russia

Javakhov A.V., senior lecturer
Institute of Friendship of the Peoples of the Caucasus, Stavropol, Russia

Аннотация. Работоспособность – это состояние человека, определяемое способностью физиологических и психических функций организма, которое характеризует его способность выполнять определенный объем работы заданного качества затребуемый промежуток времени. Для людей уже давно не секрет, что физические упражнения являются лучшим "лекарством" от усталости и средством повышения работоспособности. Существуют факторы, которые сильно мешают ее поддержанию и развитию - усталость и стресс. В данной статье рассматриваются способы борьбы с усталостью и стрессом для повышения работоспособности, а также, какие виды физической активности помогают восстановить, поддержать и увеличить работоспособность.

Ключевые слова: работоспособность, стресс, усталость, физические упражнения, мышечная активность, ЦНС.

Abstract. Working capacity is a human condition determined by the ability of the physiological and mental functions of the body, which characterizes its ability to perform a certain amount of work of a given quality for the required period of time. It has long been no secret for people that

physical exercise is the best "cure" for fatigue and a means of improving performance. There are factors that greatly interfere with its maintenance and development - fatigue and stress. This article discusses ways to combat fatigue and stress to improve performance, as well as what types of physical activity help to restore, maintain and increase performance.

Key words: performance, stress, fatigue, exercise, muscle activity, central nervous system.

Трудоспособность показывает готовность к труду человека, отражает его биологические возможности, его социальную сущность, успешность овладения требованиями любой деятельности, является важным свойством человека, которое показывает эффективность действий человека по определенным параметрам. Она отражает эффективное воплощение человеческой деятельности и умения поддерживать свое тело в рабочем состоянии, чтобы внести максимальный вклад в развитие. Работоспособность зависит от индивидуальных психологических и физиологических ресурсов, степени их тренированности или истощаемости, а также от внешних условий рабочей среды [1, 3, 4].

Цель исследования: обосновать роль занятий физическими упражнениями в повышении работоспособности.

Физическая работоспособность связана с определенным количеством мышечной работы, которую можно выполнять без снижения этого уровня функционирования организма. При недостаточной физической активности происходит атрофия мышц, что неизбежно приводит к множеству заболеваний. Мы хорошо знаем, что физическая активность имеет первостепенное значение в различных видах деятельности человека [2]. В современном мире существует множество сфер деятельности, в которых люди работают сидя на одном месте, что может очень сильно повлиять на здоровье человека. Исследования показывают, что малоподвижный образ жизни вызывает нарушения обмена веществ, высокое кровяное давление, повышение уровня сахара в крови и повышение уровня холестерина. Скопление жидкости в тканях отрицательно сказывается на мозговой деятельности, поэтому многие испытывают слабость, слабость и усталость после рабочего дня. Могут возникать приступы мигрени, возникают проблемы с позвоночником, возникает шейный остеохондроз [5, 6].

Основными препятствиями на пути к трудоспособности человека являются усталость и стресс [9]. Усталость возникает, когда сверхурочная и монотонная работа влияет на психическое и физическое состояние человека. Стресс же имеет свойство накапливаться, когда он не может найти выхода, и перерастает в болезнь. Соответственно, эти два фактора сильно влияют на трудоспособность человека, делая его менее эффективным и стабильным [10, 11]. Развитию переутомления могут способствовать неудобный рабочий климат, неблагоприятные условия

жизни, недостаток отдыха, неправильное питание, сбитый режим бодрствования, а также обыденная «серая» повседневная обстановка, которая приводит к нервному и моральному истощению. Одну из главных ролей может играть центральная нервная система, которая так или иначе находится в состоянии постоянного напряжения и практически не имеет возможности расслабиться [12]. Нервные клетки, как говорится, не восстанавливаются, но и людьми, в подавляющем большинстве, ничего не делается для их минимального сохранения, что тоже весьма прискорбно. И, хотя стресс является частью нашей жизни, в некоторой степени в этом нет ничего плохого, ведь стресс заставляет человека действовать в экстремальных ситуациях быстро и особо сильно не раздумывать над самими действиями и их последствиями, но, тем не менее, в большинстве случаев стресс не оказывает хорошего воздействия на организм человека, особенно, когда его много. В подавляющем большинстве случаев стресс не находит благоприятного выхода, многие люди либо выплескивают его на окружающих, либо пытаются заглушить его различными способами, что сказывается на здоровье еще хуже. Также стоит отметить, что такое явление, как психосоматика, возникает, когда эмоциональное и психологическое состояние человека влияет на его физическое состояние и здоровье, данный феномен никак нельзя упускать из виду, ибо болезни, полученные на фоне психосоматики, выявить гораздо труднее. При стрессе выделяются адреналин и норадреналин, основная функция которых заставить организм выживать. Они обеспечивают быстрый переход из состояния спокойствия в состояние возбуждения. Высокая концентрация адреналина и норадреналина пагубно сказывается на сердце, вызывая учащенное сердцебиение, и такое может привести к тому, что сердце нетренированного человека будет работать на пределе возможности. Ещё хуже, когда у человека может наблюдаться непереносимость норадреналина, что проявляется следующим образом: помутнение рассудка, упадок глюкозы в крови, обморок [7]. И самое интересное, все понимают, что физическая активность – хорошее лекарство от стресса, - но не особо придают этому значения. Закономерность заключается в том, что люди думают, что спорт и нагрузки не помогут отвлечься от информационной нагрузки и эмоционального выгорания. А ведь переключая концентрацию с одного дела на другое, человек перестает думать о том, что его очень беспокоит, что мешает ему сосредоточиться на действительно важных вещах. Физическая активность способствует выбросу адреналина, уменьшает депрессию, беспокойство, улучшает настроение и когнитивные функции. И в отличие от алкоголя и табачной продукции, физические нагрузки помогают сохранить химический баланс в организме и выдержать эмоциональную нагрузку, и это наиболее здоровый способ справиться со стрессом. Таким образом, физическая

активность оказывает положительное влияние не только на физическую и физиологическую составляющую, но и на психологическую.

Кроме того, стоит добавить, что почти каждый человек испытывает потребность в движении. Например, регулярная ежедневная ходьба снижает риск многих хронических заболеваний, укрепляет сердечную мышцу и делает мозг более активным. Ходьба также помогает избавиться от головной боли благодаря большому количеству кислорода в организме, который быстрее распределяет кровь по сосудам, что помогает уменьшить появление тромбов. А также ходьба улучшает настроение и снимает боль в суставах. И это всего лишь обычная ходьба, на которую стоит тратить буквально 30 минут в день. Причем это может быть обычная прогулка с друзьями, с собакой, прогулка до конкретного места и так далее. Это означает, что даже нет необходимости ходить в спортзал, тянуть гантели или отжиматься. И не только ходьба дает такой эффект, но и бег трусцой. Воздействие оздоровительного бега на организм связано с изменением функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающих затрат энергии, ускорением кровообращения. Особенно полезна вечерняя пробежка, которая снимает негативные эмоции в конце напряженного дня и избавляет организм от избытка адреналина, выделяемого в стрессовых ситуациях. Можно сказать, что бег - это природное успокоительное, которое действует лучше, чем медикаментозные препараты. Да, можно принимать различные медикаменты с седативными свойствами, которые прописывают врачи, но это будет менее эффективно, чем естественный выброс полезных веществ в организм через физические нагрузки [8, 13, 14].

Благоприятное влияние на ЦНС оказывает и плавание. Это помогает восстановить и улучшить работоспособность. В основном это связано с особенностями водной среды: человек, плавающий в воде, практически находится в состоянии невесомости и принимает горизонтальное положение. Такие необычные условия способствуют тому, что функции организма развиваются иначе, чем когда мы находимся в вертикальном положении или двигаемся по суше. Во время плавания на нейронные системы мозга воздействует целый поток новых раздражителей, вызванных движениями в полуплегком весе, горизонтальным положением тела, глубоким дыханием, давлением воды на область грудной клетки и кожу тела. С лыжами примерно то же самое. Это относится к циклической аэробике и имеет тот же эффект, что и бег, и плавание.

Еще одним эффективным активным отдыхом является проведение физических минут, поскольку выполнение кратковременных упражнений способствует снижению утомления, что позволяет более продуктивно продолжать рабочую деятельность. Стоит отметить, что для каждого возрастного диапазона существует свой определенный порог физической загруженности. Например, дети дошкольного и школьного

возраста имеют достаточное количество сил, чтобы выполнять физические упражнения, а вот у людей постарше уже наблюдаются затруднения в этом плане. Но это совершенно не значит, что взрослым людям надо заниматься физической активностью меньше.

Физические упражнения оказывают эффект релаксации на организм и тело человека. Если же физическая активность проводится регулярно, то и релаксация будет весьма долгоиграющей, оказывая влияние на усиление стрессоустойчивости и эмоциональной выдержке. А все благодаря эндорфину и серотонину, которые вырабатываются после физической активности. Как правило, депрессия и хроническая усталость сопровождаются недостатком вышеназванных веществ, и здесь двигательная активность и выполнение физических упражнений могут помочь в борьбе с тем же самым синдромом хронической усталости. А чередование выполнения повседневной работы и активного отдыха способствуют снятию усталости, которая вызывается перегруженностью в результате повседневной деятельности и повышению работоспособности.

Когда человек тренируется утром в начале учебного или рабочего дня, его тело быстрее переходит в бодрое рабочее состояние. Во время сна ЦНС человека находится в состоянии покоя от повседневной деятельности. В тоже время снижается физиологическая активность организма, метаболизм, которые постепенно повышаются после пробуждения. Человек может чувствовать вялость, сонливость, а иногда и беспричинную раздражительность, что негативно влияет на его продуктивность. Упражнения заставляют нервные импульсы поступать от работающих мышц и суставов, что приводит ЦНС в активное состояние. Так, активизируется и работа внутренних органов, что обеспечивает человеку повышенную работоспособность и придает ему ощутимый прилив бодрости. Помимо утренних упражнений, также можно выполнять упражнения на растягивание по вечерам, чтобы расслабить мышцы тела. Это будет способствовать здоровому сну и бодрости в течение следующего дня.

Большинство людей испытывает удовольствие после физических нагрузок. Даже, несмотря на то, что части тела могут побаливать после тренировок, это не отменяет приятных ощущений. А все дело в том, что возникают микротравмы в мышцах во время физической активности. И чтобы обезболить эти травмы, в организм выделяются эндорфины, которые обладают обезболивающим действием, но они также обладают эффектом легкой эйфории, и потому после тренировки в течение у человека улучшается настроение и появляется чувство удовлетворения.

После физических нагрузок улучшается сон - самый важный процесс восстановления и расслабления. Благодаря физическим нагрузкам прекращается бессонница, когда мозг продолжает напряженно работать, и ещё выравнивается режим бодрствования человека. Физические

упражнения способствуют более глубокому сну, и так снижается ночную активность мозга и улучшается отдых, что снижает риск возникновения депрессия и стресса, а также корректируют биологические ритмы человеческого организма.

Физические упражнения снимают стресс не только после его возникновения, но и непосредственно в момент нервного напряжения. Поэтому аэробные упражнения считаются полезными в конце дня, особенно если работа выдается напряженной. Благодаря постоянным физическим упражнениям человек получает эмоциональную и физическую разрядку. Весь накопившийся негатив выходит из организма, тело расслабляется, беспокойство и раздражительность исчезают, т.е. уходят те эмоции, которые мешают сосредоточиться на работе и снижают работоспособность человека.

Как говорится, физические упражнения - лучшее лекарство. На такое лечение не нужно много денег. Необязательно ходить в фитнес-центры, чтобы заниматься физкультурой, достаточно даже включить фитнес-программу дома и заниматься пару часов в день или день через день. Тем более мы живем во времена, когда вся информация находится в нашем распоряжении, так сказать, «в наших руках», так что даже элементарная зарядка по утрам или растяжка по вечерам могут быть полезны. Большинство людей выбирает физические упражнения не только потому, что он стимулирует людей на новые достижения, но и потому, что помогает справиться с негативными эмоциями, и таким образом они отвлекают от неприятных мыслей и чувств.

Мы приходим к выводу, что среди множества способов расслабиться, привести мысли в тонус и вывести из себя весь негатив, физическая активность превосходно способствует снятию стресса и является отличным способом расслабиться. Решается проблема переутомления: во-первых, если человек проводит небольшие «физкультминутки», это помогает тренировать мышцы, особенно если упражнение предполагает выносливость, а во-вторых, небольшая разминка и большое количество кислорода не приведут к застою жидкости в организме, но наоборот - кровоток ускорится, в организм будет поступать большое количество кислорода, что, в свою очередь, может привести к уменьшению мигрени.

В результате решения проблем, связанных со стрессом и переутомлением, повышается работоспособность человека, то есть трудоспособность. Таким образом, физическая активность тесно связана с трудоспособностью человека и оказывает на нее сильное влияние.

Роль упражнений в повышении работоспособности заключается в том, что способность человека выполнять физическую или умственную работу зависит от его физического состояния, натренированных сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и поэтому важно хотя бы иногда бегать

трусцой или делать упражнения на растягивание в конце дня, чтобы поддерживать физическую форму, расслабить мышцы. Также физические упражнения являются более естественным способом борьбы со стрессом и выхода из стрессовых ситуаций, путем выброса адреналина и норадреналина, которые имеют свойство скапливаться в организме. Физические упражнения помогают практически всем возрастным категориям – от дошкольников до людей пенсионного возраста. Подойдут виды занятий и упражнения на любой вкус и возможность, главное, было бы желание. Если действительно приучать людей к тому, что физкультура – это не утомляющая деятельность, а очень даже полезная, и объяснять, чем это полезно, то увеличится количество здоровых и довольных собой людей.

Список литературы

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. – Москва : Юнити, 2017. – 288 с.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, 2017. – 352 с.
3. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – Москва : Советский спорт, 2015. – 172 с.
4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – РнД : Феникс, 2019. – 283 с.
5. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебник / С. Н. Попов. – Москва : Academia, 2019. – 96 с.
6. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. – Москва : Юрайт, 2019. – 174 с.
7. Кузнецов, В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. – Москва : КноРус, 2020. – 448 с.
8. Ягодин, В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. – Москва : Юрайт, 2019. – 114 с.
9. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. – Москва : Феникс, 2020. – 221 с.
10. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
11. Мирошник Д. Ю. Тарасов П. В., «Методические основы адаптивной физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие»: АГРУС Ставропольского гос. Аграрного ун-та, 2022. – 60 с.
12. Тарасов, П. В. Здоровье сберегающее образовательное пространство: «Структура информатизации содержания коррекционно-развивающего обучения на занятиях по физической культуре» // Журнал : современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – Серия «Гуманитарные науки». – 2022. – №3.
13. Формирование интеллектуального компонента физической культуры личности студентов в высшем учебном заведении: мир образования – образование в мире / Т. Е. Труфанова, П. В. Тарасов. – Ставрополь, 2012. – №2 (46). – 142-145 с.
14. Главные составляющие здорового образа жизни: в сборнике // Молодежь – науке: образование, спорт, здоровье – 2018 : сборник научных статей по материалам научно-практической конференции : материалы и доклады / Д. Ю. Мирошник. – Ставрополь, 2018. – С. 80-84.

УДК 796.01

АНАЛИЗ МОТИВАЦИЙ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ВИДАМИ СПОРТА

Чернова Л.Г., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

ANALYSIS OF STUDENTS' MOTIVATIONS FOR INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES AND SPORTS

Chernova L.G., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования по выявлению мотиваций студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и видами спорта.

Ключевые слова: студенты, мотивация, самостоятельные занятия, физические упражнения, виды спорта.

Abstract. The article presents the results of a survey to identify students' motivations for independent physical exercises and sports.

Key words: students, motivation, independent studies, physical exercises, sports.

Актуальность. Улучшение физической подготовленности современного общества, возможно только при условии того, что физическая культура и спорт прочно войдут в их повседневную жизнь [1, 2].

Изучение закономерностей возникновения у занимающихся мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, знание факторов, способствующих повышению мотивации, не только помогает создать у занимающихся сознательное отношение к самим занятиям, но и увеличивает их активность во время занятий [3].

Цель – провести анализ мотиваций студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и видами спорта.

Для выявления мотивации и отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями или видами спорта, нами была разработана анкета, состоящая из 12 вопросов. В анкетировании приняло участие 50 студентов Чувашского ГАУ различных направлений подготовки и специальностей, из них 14% опрошенных были юноши и 86% – девушки. Возраст респондентов варьировался от 18 до 20 лет.

Результаты анкетирования позволили заключить, что занимаются самостоятельно физическими упражнениями или определенными видами спорта – 58% респондентов, при этом занимаются регулярно 46% студентов, остальные опрошенные занимаются самостоятельно от случая к случаю. В основном студенты для самостоятельных занятий предпочитают нетрадиционные виды спорта, такие как фитнес, шейпинг, аэробика, йога, пилатес, и др. – 50%; 26% студентов выбирают спортивные игры, и выбрали вариант «другое» – 26%.

Предпочитают заниматься самостоятельно дома – 46%, в тренажерных залах – 12%.

Основными мотивами студентов для самостоятельных занятий физическими упражнениями или видами спорта являются: улучшение состояния здоровья – 28% студентов, совершенствование физической подготовленности – 20% респондентов, 20% студентов отметили, что данные занятия им доставляют удовольствие, остальные отметили, что позволяют.

Значительная часть студентов (84%) отмечают важность самостоятельных занятий физическими упражнениями и видами спорта для приобретения необходимых умений и навыков, необходимые им в последующей жизнедеятельности, остальные анкетированные считают, что данные занятия «незначительно важны» – 16% [4].

Выводы. Данные анкетирования позволяют заключить, что в своем большинстве, студенты Чувашского ГАУ понимают значимость самостоятельных занятий физическими упражнениями и видами спорта в их жизни, но, не смотря на это, занимаются самостоятельно лишь 58% респондентов.

Список литературы

1. Букина, Т. Ю. Спортивный туризм в физическом воспитании студентов / Т. Ю. Букина, Н. П. Иванова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 10-12.
2. Вазин, В. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом / В. А. Вазин, Н. П. Иванова // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. В 2-х частях, Чебоксары, 05–06 марта 2020 года. Том Часть 1. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 457-460.
3. Иванова, Н. П. Изучение влияния двигательной активности на работоспособность студентов / Н. П. Иванова, А. П. Никитина // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 2(78). – С. 53-56. – DOI 10.47438/1999-3455_2021_2_53.
4. Иванова, Н. П. Роль физической культуры в жизни человека / Н. П. Иванова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 544-545.

УДК 796.062

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ

Чернышев В.А., ст. преподаватель, Гельбанд Э.И., студент
*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия*

FEATURES OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF LAW STUDENTS

Chernyshev V.A., senior lecturer, Gelband E.I., student
Voronezh State University, Voronezh, Russia

Аннотация. В работе изучается проблема недостаточной профессионально-прикладной физической подготовки студентов юридических факультетов. Рассматривались особенности, задачи, были предложены пути реализации на основе профессиональных особенностей данной категории студентов. Предложены варианты преодоления проблем на стадии обучения в вузе в ходе проведенного эксперимента на Юридическом факультете Воронежского государственного университета.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, особенности личности юриста, физические свойства, психические свойства, задачи профессионально-прикладной физической подготовки, актуальные проблемы.

Abstract. The paper studies the problem of insufficient professional and applied physical training of students of law faculties. The features, tasks were considered, ways of implementation were proposed based on the professional characteristics of this category of students. The options for overcoming problems at the stage of studying at the university during the experiment conducted at the Faculty of Law of Voronezh State University are proposed.

Key words: professionally applied physical training, personality traits of a lawyer, physical properties, mental properties, tasks of professionally applied physical training, actual problems.

Значимость и актуальность целенаправленного использования средств физической культуры для обеспечения подготовки к профессиональной деятельности, успешного освоения профессии, для оптимизации условий профессионального труда сегодня не вызывает сомнения. «О тесной взаимосвязи физической культуры и трудовой профессиональной деятельности говорит уже тот факт, что существует целый ряд понятий, которые, с одной стороны, характеризуют элементы и

стороны профессиональной деятельности, а с другой - входят в структуру понятий физической культуры» [1, С. 14-15; 2, С. 233; 4].

Одной из главных тенденций развития современного общества является использование форм труда, от которых зависит эффективность межличностного общения, успешность профессиональной деятельности. В процессе данного общения осуществляется взаимодействие между субъектами по горизонтали и вертикали с целью решения организационных задач [6]. Особенно важна готовность к межличностному общению для студентов - будущих юристов, чья деятельность часто проходит в стрессовых ситуациях. Деятельность юриста многогранна. Она включает в себя не только реальные навыки и способности выполнять определенную юридическую работу, но и ценностную ориентацию специалиста, коммуникативные и организационные навыки, а начальным этапом этого сложного пути является физическая подготовка будущего специалиста.

Цель исследования: рассмотреть особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов-юристов.

«В самом широком смысле этого слова прикладная профессиональная физическая подготовка студентов-юристов (далее ППФП) является составной частью всей системы физического воспитания, основной целью которой является формирование физической культуры личности». Она должна быть направлена на создание высокого уровня подготовки специального образования, физического совершенства, мотивационных и ценностных ориентаций, которые создают условия для формирования культуры образа жизни, духовного и психофизического здоровья. В узком смысле слова ППФП – процесс прикладного характера, основной задачей которого является формирование мелкой моторики и умений, способствующих развитию профессии и профессионально важных навыков [8, С. 93-98]. Чтобы раскрыть задачи ППФП юристов, нужно выяснить, какие особенности личности предпочтительны для работы в данной сфере.

Психические свойства являются наиболее существенными особенностями личности, они влияют на эмоции, свойства характера, темперамент и проявляются в отношениях с людьми, физические свойства – качества, характеризующие физическую подготовку человека, готовность совершать определенные действия. К физическим свойствам относятся: хорошее физическое здоровье, особые физические качества, такие как: способность проявлять скорость во всех ее элементарных формах, а также качества силы и скорости необходимые при сравнении силы с преступником, скорость бега и выносливость, проявляющиеся в поисках преступника, ловкость как способность действовать в различных ситуациях.

На основе особенностей можно выделить задачи ППФП: 1) формирование психофизических качеств, 2) развитие специальных качеств, 3) развитие прикладных навыков и способностей. Прикладная и профессиональная физическая подготовка юристов также формируется во время учебы в университете. Значительный вклад в этот процесс вносит дисциплина «физическая культура». При выполнении заданий, предусмотренных учебной программой, учащиеся формируют соответствующие психофизические качества, необходимые для дальнейшей работы [10, С. 87-90]. Содержание профессиональной компетентности юриста отражено в требованиях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки «юриспруденция». В нем выделяются следующие взаимосвязанные стороны: гносеологическая, нормативная, функциональная, личностная [9, С. 26-31]. Средства профессиональной подготовки следует выбирать из тех задач общей физической подготовки, которые подходят для преодоления решений той или иной профессионально применяемой задачи данной подготовки.

На занятиях физическими упражнениями наиболее уместны коллективные формы деятельности, где максимально полное использование высокой мотивации, наличие общей для всех участников игры цели, умение распределять разные роли. Первая часть программы должна быть теоретической и связана с формированием мотивации к повышению профессионально важных качеств. Вторая часть программы должна предусматривать повышение профессионально важных качеств. Третья часть программы должна быть направлена на формирование установок на межличностное общение при моделировании конфликтных ситуаций. Важное значение имеет определение оптимального объема двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень работоспособности. Эффект восстановления наблюдается только при оптимальных нагрузках, соответствующих уровню физической подготовленности индивида. Нейтральны по воздействию относительно малые мышечные усилия. Максимальные нагрузки могут привести к переутомлению и резкому снижению работоспособности [3, С.306].

Среди рекомендаций, направленных на повышение умственной работоспособности обучающихся, преодоление и предотвращение функциональной перегрузки, могут быть следующие: систематическое изучение обучающимися учебных предметов в семестре, без «натиска» во время тестов и экзаменов, ритмическая и системная организация умственной работы, постоянное поддержание интересующих эмоций, улучшение межличностных отношений обучающихся друг с другом, отказ от вредных привычек: употребление алкоголя и наркотиков, курение и злоупотребление психоактивными веществами, физическая подготовка,

постоянное поддержание организма в оптимальном состоянии физической подготовки, обучение обучающихся методам самоконтроля о состоянии организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной коррекции и устранение этих отклонений средствами профилактики.

В стенах Воронежского государственного университета на юридическом факультете в течение академического семестра проводилось исследование. Студентов-юристов попросили пройти программу, по итогам которой они показали высокий уровень профессионального мастерства. Он достиг показателей близких к высококвалифицированным специалистам. Программа, адаптированная для повышения эффективности подготовки будущих юристов к профессиональной деятельности с помощью специально отобранных инструментов физического воспитания, помогла повысить уровень здоровья студентов. В результате исследования - выявлено повышение координации, силовых способностей и уровня развития общей выносливости. В исследовании параметров координации движений результат у субъектов улучшился. Учитывая, что одним из основных профессионально важных качеств юриста является общее сопротивление, сочетание различных мотивационных тенденций - стало основой дальнейших целенаправленных и независимых исследований по развитию этого качества. Разработанная адаптированная программа оказалась более эффективной и интересной для студентов за счет сложности и новизны упражнений по сравнению с традиционной программой. Повышение уровня психофизической подготовки в результате эмпирического исследования положительно сказалось на динамике работоспособности, которая характеризуется улучшением концентрации внимания, логики и эффективности мышления. Наиболее важным для характеристики развития юридической профессии является показатель эмоциональной устойчивости, который также был включен в текущий эксперимент. Студенты показали здесь средний балл. Данные исследования подтвердили, что целевое влияние техники моделирования конфликтных ситуаций в спортивных и наружных играх наиболее эффективно влияют на баланс учащейся экспериментальной группы.

В качестве рекомендаций, целесообразно предложить следующее: профессиональная подготовка студентов юридических факультетов вузов должна быть направлена, прежде всего, на формирование функциональных и личных навыков, обеспечивающих функциональную и личную готовность.

Уметь обеспечивать закон и общественный порядок, общественную и личную безопасность граждан, выявлять, останавливать, раскрывать и расследовать преступления. Независимость деятельности сотрудников правоохранительных органов - является одним из основных принципов правосудия. Процессуальная независимость следователя, прокурора, судьи, судебного пристава в пределах, определенных законом,

подразумевает высокий уровень ответственности. Баланс этих сторон их профессиональной деятельности, требует от них высокого уровня приспособляемости, личной интеграции, социальной зрелости, эмоциональной и волевой стабильности, развитого интеллекта, гибкого творческого мышления, мужества и решимости, уверенности в себе.

Использование средств физической культуры с целью общей и профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов посвящено уже немало работ в первую очередь отечественных специалистов. Особенно возрастает в наше время значение профессионально-прикладной физической подготовки как эффективного средства оптимизации трудовой деятельности и устранения неблагоприятного влияния мышечной гиподинамии и больших нервно-эмоциональных напряжений, характеризующих деятельность в форме умственного труда [7, С. 236].

Представители одной из самых массовых профессий сегодня – юристы. Вопросы, связанные с применением физических упражнений для повышения сопротивляемости организма влиянию специфических для этой профессии заболеваний, возникающих в ходе их трудовой деятельности, еще не до конца отражены в практике работников этого профиля и требуют специального изучения.

Список литературы

1. Абзалов, Р. А. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры / Р.А. Абзалов, Р.Х. Ярулин // Теория и практика физ. Культуры. – 1993. – С. 14-15.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – Москва : ФИС., 1978. – 233 с.
3. Ветков, Н. Е. Курс лекций по физической культуре: учебное пособие для вузов / Ветков Н.Е. — Орёл: МАБИВ, 2015.— 306 с. — Текст: электронный // IPRSMART:[сайт]. —URL: <https://www.iprboolshop.ru/61053.html>(дата обращения 04.12.2022).
4. Воскобитова, Л. А. Профессиональные навыки юриста / Л. А. Воскобитова. – Москва : Наука, 2001. – С. 103-105.
5. Выдрин, В. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. М. Выдрин // Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры. – Москва : ФИС, 1986. – С. 155.
6. Донцов, А. И. Психология коллектива. – Москва : Изд-во МГУ, 2000.
7. Федорова, С. В. «Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие, 2019. – 236с.
8. Чермит, К Д. Семантика и взаимосвязь понятий «физическая культура личности», «профессионально-прикладная физическая культура личности», «профессионально-прикладная физическая подготовка» / К. Д. Чермит, М. М. Эбзеев, Н.Х. Хакунов, Д.Е. Бахов // учён. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – С. 93-98.
9. Шадриков // Высшее образование сегодня. – 2004. №8. – С. 26-31. Юридические услуги Online. Компетентность как показатель профессионального мастерства юриста. Структура компетентности [Электронный ресурс] / Электрон.дан. – Режим доступа: <http://yuristonline.com/uslugi/yuristam/literatura/deont/33.php>.

10. Шкерина, К. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов / К. С. Шкерина, В. Д. Иванов // ФИС, 2016. – С. 87-90.

УДК 796

ПРОБЛЕМА БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ XXI ВЕКА

Шаповалова Е.А., студент, Андреенко Т.А., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», г. Волгоград, Россия

THE PROBLEM OF MYOPIA AMONG STUDENTS OF THE XXI CENTURY

Shapovalova E.A., student,
Andreenko T.A., cand. of pedag. science., associate prof.
Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia

Аннотация. Можно заметить, что многие студенты имеют проблемы со зрением. Чаще всего, это причиной является близорукость (миопия). Наша цель выяснить причины возникновения миопии и как она влияет на проведение занятий по физической культуре.

Ключевые слова: близорукость (миопия), физическая культура, здоровье, студент.

Abstract. It can be noticed that many students have vision problems. Most often, this cause is myopia (myopia). Our goal is to find out the causes of myopia and how it affects physical education.

Key words: nearsightedness (myopia), physical education, health, student.

Физическая культура – деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Она включает в себя целый комплекс упражнений как для людей с разным уровнем подготовки, а так и людей с ограниченными возможностями [3].

В каждом детском саду, в школах и институтах проходят занятия физической культуры, так как они очень полезны для здоровья детей, школьников и студентов. Физическая культура играет огромную роль в жизни каждого человека, без неё невозможно нормально жить, так как человек, не выполняющий даже самые простые упражнения, очень часто болеет и не может переносить любые нагрузки.

Но сейчас студенты начали меньше уделять внимание физической культуре по причине плохого здоровья. Одна из причин – это проблема близорукости, с которой встречаются очень много людей, но каждый по-

разному это воспринимает. Кто-то продолжает заниматься спортом, кто-то снижает уровень нагрузки, а некоторые вообще отказываются от занятий.

Цель исследования: выяснить причины возникновения близорукости.

Задачи исследования:

1. Узнать причины возникновения близорукости (миопии).
2. Какая физическая нагрузка разрешена для людей, столкнувшихся с проблемой близорукости.
3. Когда студент может являться полностью освобождённым от физической нагрузки.

Для начала разберём понятие близорукости.

Близорукость, или миопия – это часто встречающееся нарушение зрительной функции, характеризующееся фокусированием изображения не на сетчатке глаза, как это должно быть в норме, а перед ней. Люди с близорукостью не могут нормально видеть вдаль, но хорошо видят вблизи. Различают слабую, среднюю и высокую миопию. У людей с высокой степенью миопии картинка размывается даже на близком расстоянии [1, 2].

Результаты исследования. В мире существует множество причин возникновения близорукости. Чаще всего это связано с:

- *Наследственным фактором.* От родителей (родителя) детям передаётся предрасположенность к плохому зрению. Этот фактор проявляется уже в школьные годы, и студенты поступают уже с проблемами со зрением.

- *Неправильное питание.* Всем известно, что иногда студенты не успевают нормально поесть или им просто лень готовить, и в таком случае перекусывают на бегу. В итоге они получают и другие заболевания. Снижается общее состояние здоровья, в том числе и зрение.

- *Неблагоприятные условия зрительной работы.* Очень много времени студенты проводят за домашним заданием. Это может быть работа за компьютером, что очень вредно для глаз. Если это связано с чтением и письмом, то плохое освещение может ухудшить зрение. В общежитиях много студентов не имеют нормального освещения, а настольные лампы не помогают. Это ведёт к быстрому утомлению глаз, что снижает зрение.

Физическая нагрузка для людей с близорукостью. Для людей со слабой близорукостью нет строгих ограничений в занятиях физической культурой. Они могут свободно выполнять любые упражнения, кроме игр с мячом. Если студент без очков может нормально играть и видит цель (например, в игре баскетбол), то ему разрешается играть со всеми. Если он не может справиться без помощи линз, то он освобождается от игр с мячом, чтобы не навредить себе, ведь во время игры мяч может попасть в лицо и разбить очки, что приведёт к другим травмам.

Для людей со средней миопией появляются ограничения. Им запрещено играть в волейбол, баскетбол, и разными видами борьбы, так как это может привести к отслоению сетчатки.

При высокой близорукости студенты отстраняются от занятий или попадают в специальную медицинскую группу. Для них ведётся отдельная программа. Например, в нашем университете студенты специальной группы выполняют лёгкие упражнения по состоянию здоровья.

Людам с близорукостью полезно заниматься физической культурой, потому что укрепляется иммунитет. Можно заниматься ходьбой, плаванием. Если падение зрения продолжается, то стоит снизить уровень нагрузки.

Однако, встречаются случаи, когда близорукость является причиной освобождения от физической культуры. Для неподготовленных студентов причиной является высокая близорукость. Также при средней миопии студент может быть освобождён по рекомендации врача. Причиной могут являться различные операции или слабая сетчатка. Но чаще всего для таких людей ведётся отдельная программа. Также есть множество диагнозов, с которыми нельзя заниматься физической культурой и спортом.

Получается, что близорукость одна из важных причин освобождения от физической культуры, так как зрение нужно беречь. Без него мы не сможем жить полноценно.

Выводы. Близорукость не всегда является причиной освобождения от всех занятий физической культуры. Иногда, даже полезно сделать лёгкие упражнения, ведь это только улучшит состояние здоровья.

В результате работы можно сказать, что можно заниматься плаванием, бегом и ходьбой, что предоставляется в институте для специальной группы.

Только в тяжёлых случаях близорукости можно полностью освободиться от всех занятий спортом.

Список литературы

1. Аветисов, Э. С. Близорукость / Э. С. Аветисов. – Москва : Медицина, 2002. – 284 с.
2. Андреевко, Т. А. Проблема близорукости у студентов XXI века / Т. А. Андреевко, К. А. Филиппова, А. А. Серова // Наука-2020. – 2022. – №2(56). – С. 142-147.
3. Ткачева, Е. Г. Здоровый образ жизни как средство поддержания и улучшения зрения / Е. Г. Ткачева, Н. А. Клецков // Наука-2020. – 2019. – №9(34). – С. 139-142.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Шарипов Р.Р., студент, Тазтдинов Р.Б., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический
университет», г. Уфа, Россия*

CURRENT PROBLEMS OF IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Sharipov R.R., student, Taztdinov R.B., senior lecturer
Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russia

Аннотация. Все учебные заведения должны способствовать нормальному развитию студентов и охране их здоровья, что четко прописано в «законе об образовании». В содержание системы образования входит обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Высокий социальный запрос на технологии укрепления и сохранения здоровья студентов обусловлен, прежде всего, тем, что уровень здоровья значительно снизился.

Ключевые слова: физическая культура, организм, человек, студент, здоровье, упражнения, проблема.

Abstract. All educational institutions should contribute to the normal development of students and the protection of their health, which is clearly spelled out in the "law on education". The content of the education system includes the mandatory introduction of health-saving technologies into the educational process. The high social demand for technologies to strengthen and preserve the health of students is primarily due to the fact that the level of health has significantly decreased.

Key words: physical culture, organism, person, student, health, exercise, problem.

В системе высшего образования физическая культура включена в учебные планы университетов в качестве обязательной дисциплины по всем специальностям и в настоящее время проводится на основе комплексной программы высших учебных заведений. Основной формой его реализации являются формы занятий, направленные на всестороннюю физическую подготовку студентов, укрепление их здоровья, повышение их физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

Но, как показывает практика, в деятельности вузов по физической подготовке студентов имеются серьезные недостатки, среди которых выделяют следующие:

- отсутствие систематического повышения показателей физической подготовленности каждого студента с учетом его индивидуальных особенностей;
- недостаточное приобретение студентами знаний и навыков для самостоятельной учебы;
- отсутствие устойчивой осознанной потребности в регулярных физических упражнениях у студентов [3, 4].

Для будущего специалиста одним из важных критериев достижения высоких результатов в своей профессиональной деятельности является физическая подготовка. Однако современные условия жизни оказывают большое влияние на двигательную активность молодежи, в том числе студентов, что отражается на их физическом развитии и плохом физическом состоянии. Поэтому улучшение физического состояния и здоровья студентов остается важнейшей задачей государства.

Чтобы разобраться в этой теме, необходимо выявить и изучить практические проблемы, связанные с повышением физической подготовленности студентов. Для достижения поставленной цели необходимо проанализировать имеющуюся литературу по физической подготовке студентов, обобщить изученный материал, сделать соответствующие выводы и предложить пути улучшения физической подготовки студентов.

По мнению некоторых экспертов, «только около 11% студентов регулярно занимаются целенаправленными физическими упражнениями в своей повседневной деятельности. Более 92% студентов были физически неактивны, 65% студентов имели выраженные ограничения двигательной активности; у 18% студентов были тяжелые двигательные расстройства. В результате, согласно многочисленным данным, около 85% студентов не имеют достаточного двигательного развития».

Однако, согласно опросу, проведенному среди студентов УГНТУ, некоторый оптимизм вызывают результаты анализа ответов на вопрос о цели посещения занятий физкультурой в университете.

Цель обучающихся, посещающих занятия по физическому воспитанию [4]:

- 1) Первый зачет – 1 курс - 56,4%; 2 курс - 41,1%; 3 курс - 28,9%.
- 2) Укрепление здоровья – 1 курс - 38,7%; 2 курс - 55,5%; 3 курс - 68,8%.
- 3) Прочее - 1 курс - 4,9%; 2 курс - 3,4%; 3 курс - 2,3%.

Несмотря на то, что для большинства первокурсников целью посещения занятий является получение зачета, а для меньшинства -

улучшение здоровья, их процент меняется в лучшую сторону, когда они переходят на старшие курсы.

Кроме того, был задан вопрос об ограничивающих факторах посещения занятий физкультурой. Причины были следующие. «Я не справляюсь с учебной нагрузкой» - 13,9%; «У меня медицинские ограничения» - 16,8%; «Я считаю это пустой тратой времени» - 4%; «Есть другие виды досуга - 12,9%; «Отсутствие свободного времени» - 32,7%; «Я чувствую себя ленивым» - 19,8%.

В качестве одного из возможных вариантов успешного активного участия студентов в процессе физического воспитания может быть предложена форма организации учебного процесса, при которой практические занятия в соответствии с учебным планом дополняются активным творчеством в самообразовании, физкультуре и досуговой деятельности. С этой целью под руководством преподавателя каждый студент получает индивидуальную программу физического саморазвития, включающую рекомендации по выбору и методике комплекса упражнений, объему нагрузки и критериям оценки, которые могут определить эффективность их выполнения с учетом функционального и физического состояния студента.

Проблема повышения качества и эффективности физической подготовки студентов является ключевой для оптимизации процесса физического воспитания студентов на основе совершенствования организации и методов университетских исследований, а также методов мониторинга физического развития и физической подготовки студентов. Решение этой проблемы обусловлено внедрением в образовательный процесс физической культуры научно обоснованных рекомендаций по гибкому дифференцированному использованию средств и методов улучшения физического развития и укрепления здоровья.

Также становится все более важным внедрять методы, которые оптимизируют обучение студентов, принимая во внимание их индивидуальные особенности, способности и интересы как фактор оптимизации физической подготовки для повышения физической подготовленности.

Оценка спортивных результатов обучающихся должна помочь им осознать уровень своих двигательных навыков и способностей, уровень их физического развития, их целей физического воспитания, которые способствуют их активной деятельности в этом процессе.

Уменьшение уровня физиологических и психологических качеств человека в 21 веке, связано, прежде всего с социальным, а также техногенным развитием общественности. Но есть и положительные черты, такие как динамическое прогрессирование социальных качеств. Плохое воздействие на состояние работника и его работоспособность оказывают как сложные технологические процессы, автоматизация и механизация

труда с использованием компьютера, так и содержание в окружающей среде вредных для организма человека различных отходов, также неправильная организация труда в целом отрицательно влияет и приводит к уменьшению активности и перегрузкам психоэмоционального характера. Как результат нередко вышеуказанные факторы вытекают в профессиональные и общесоматические заболевания.

Согласно исследованиям ученых в России, физическими упражнениями занимаются порядка 20-30% процентов, тем временем в развитых странах данный показатель достигает от 40 до 60%. Снижение физической активности, как школьников, так и студентов, при все более повышающейся нервно-эмоциональной нагрузке приводит к ухудшению здоровья будущего поколения. Поэтому в новейшей истории России на первый план выходит социальная значимость физической активности и формирование здорового образа жизни в обществе.

Состояние здоровья студентов приобретает устойчивую негативную тенденцию. Как показывают исследования, в семнадцать лет у подростка уже можно найти хронические заболевания. Около 800 тыс. детей, а это порядка 1/5 всей молодежи, которая поступает в вузы, страдает от патологий. Из всех абитуриентов только 16 процентов относится к основной группе здоровья.

Специальные медицинские группы в основном наполняют студенты со следующими заболеваниями (заболевания глаз, органов дыхательного аппарата, костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, неврологические расстройства и психические патологии).

На практике в учебных заведениях выясняется, что большая часть студентов не выражает заинтересованности в самостоятельных занятиях, в этом отчасти виновно школьное образование, где основы физической культуры не ярко выражены. Достаточно низок уровень физической подготовленности женской половины, который отмечают многие исследователи и ученые. Ответ на данный вопрос лежит в разработке новых методик, необходимых для достижения поставленной цели вовлечения юных студенток в занятия физической культурой. Остро стоит необходимость создания, разработки и внедрение различных форм занятий, которые позволят приобщить к ним разные группы студентов, в том числе и разных полов.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что только при активном участии студентов могут быть достигнуты значительные результаты в этом процессе. Но по объективным и субъективным причинам практика самостоятельных физических упражнений себя не оправдала. Поэтому задача повышения физической подготовленности студентов по-прежнему решается в основном на практических занятиях.

Поэтому сегодня очень важно решить проблему оптимизации физической подготовки студентов. Оптимизация физической подготовки предполагает использование методов решения задач физкультурно-спортивной деятельности, которые позволяют достичь наилучших результатов за отведенное время.

Оптимизация физической подготовки студентов на основе оценки спортивных результатов предполагает повышение эффективности тренировочных занятий путем разработки и внедрения строгой системы оценки физической подготовленности студентов. Поэтому на основе анализа соответствующей литературы были определены основные направления оптимизации физической подготовки студентов[2]:

1. Метод оценки спортивных результатов студентов - основной метод проверки уровня физической подготовленности. Очень важно знать, какие аспекты физической подготовки оцениваются для выбранных двигательных задач и насколько они надежны, информативны и стандартизированы. Речь идет об определении достоверности полученной информации, индивидуальных особенностях развития двигательных навыков.

2. Комплексная оценка уровня физической подготовленности - основной показатель эффективности процесса физической подготовки. Кроме того, оценка способствует осознанию двигательных навыков.

3. Содержание занятий и структура их построения - одно из условий оптимизации физической подготовленности.

4. Условия, обеспечивающие оптимизацию физической подготовки обучающихся на основе технологии применения метода оценки двигательных навыков.

Физическая культура, являющаяся одним из аспектов общей культуры, во многом определяет поведение человека в школе, на работе, дома, помогает решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. По мнению А. А. Дубова, Г. К. Зайцева, С. Малиновского, П. А. Назарова, огромный социальный потенциал физической культуры и спорта используется не в полной мере. Это дешевый и наиболее эффективный способ морального и физического восстановления нации.

В условиях перехода России к рыночной экономике, демократическому обществу к системе физической культуры и спорта предъявляются новые требования.

На сегодняшний день в образовательном процессе университета качество системы педагогического воздействия на психологию студентов при создании потребности в физических упражнениях недостаточно. Преподаватели должны разработать методику пропаганды здорового образа жизни и необходимости занятий спортом в жизни каждого студента. Этот метод способствует развитию не только физического, но и

психического здоровья обучающегося, а также эмоционально-волевого фона, который является одной из фундаментальных сил саморазвития личности.

Список литературы

1. Конеева Е. В. Физическая культура: учебное пособие для ВУЗов. – Москва : Феникс, 2005.
2. Физкультура и Спорт.Энциклопедия. – Москва : Радуга, 1992.
3. Физкультура и спорт. Учебник для институтов физической культуры / Под. ред. Ю.М. Портнова. – Москва :1998.
4. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для ВУЗов / А. А. Дмитриев: Академия, 2002.

УДК 37.037:378.1

ВОПРОСЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Шевченко И.Н., студент, Кветинский С.С., канд. пед. наук, доц.
*УВО «Белорусский государственный университет транспорта»,
г. Гомель, Беларусь*

ISSUES OF IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS

Shevchenko I.N., student,
Kvetinsky S.S., cand. of pedag. science., associate prof.
Belarusian State University of Transport, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье изложены актуальные проблемы, связанные с неактивным образом жизни современной молодежи, способы повышения заинтересованности к занятиям по физическому воспитанию. Цели физического образования будущих специалистов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, молодежь.

Abstract. The article describes the current problems associated with the inactive lifestyle of modern youth, ways to increase interest in physical education classes. Goals of physical education of future specialists.

Key words: physical education, students, youth.

Актуальность. Выбор темы обусловлен тем, что у современной студенческой молодёжи пропал стимул к занятиям физической культурой, как во время занятий, так и во внеурочное время. Ухудшение состояния здоровья молодежи является одной из ключевых проблем любого государства.

Цель: выявление у студентов причин нежелания заниматься спортом, поиск основных факторов, негативно влияющих на здоровье молодежи и предложение методов борьбы с ними.

Результаты исследований. По результатам исследования специалистов Всемирной Организации Здравоохранения, состояние здоровья человека на 55% зависит от его образа жизни, на 25% – от состояния окружающей среды, на 20% – от наследственности [1]. Обобщая результаты данного исследования можно сказать о том, что самый большой вклад в здоровье людей вносит их образ жизни.

Согласно трактовкам многих авторов в области физической культуры и спорта, здоровый образ жизни – это способы ведения повседневной жизни человека, которые совершенствуют в его организме функциональные и резервные возможности, обеспечивающие успешное выполнения социальных и профессиональных функций [2]. Личностная физическая культура отражает то, что достиг человек сверх того, что ему дала природа в физических способностях, двигательных качествах, состоянии здоровья. Всё больше современных исследований показывают, что снижение физической активности приводит к гиподинамии – опасному антифизиологическому фактору, разрушающему основные функции организма и приводящему к ранней нетрудоспособности и увяданию [3]. Проанализировав образ жизни современного студента можно увидеть, что в его распорядке дня практически нет времени для занятий физическими упражнениями. Вместо прогулки, пробежки на свежем воздухе молодые люди выбирают общественный транспорт, услуги такси, электросамокаты. Всё меньше внимание будущие специалисты уделяют здоровому питанию. Две вышеперечисленные проблемы могут привести к ранее упомянутой гиподинамии, а это значит, что она непременно скажется на их физическом, умственном и половом созревании в целом.

Молодёжь – это процветающее будущее для любого государства, поэтому задача по повышению физической активности среди подрастающего поколения является первоочередной. В компетенцию современного учреждения высшего образования входит: 1) борьба с вредными привычками студентов; 2) популяризация занятий спортом; 3) всесторонние поощрения физически активных молодых людей; 4) воспитание и прививание высоких волевых и профессиональных качеств студентов.

Учебный процесс в вузе – это последовательное чередование в течение всего периода обучения учебных занятий, зачетных и экзаменационных сессий и каникул. В периоды сдачи сессий у студентов наблюдается снижение физической активности и рост психоэмоциональных нагрузок, что перегружает нервную систему. Для решения данной проблемы необходимо пересмотреть учебные планы и снизить значение общеобразовательных дисциплин и повысить влияние занятий физической культурой. Занятия физической культурой и спортом во время стресса позволяют выбросить все негативные эмоции студентам,

повысить уровень серотонина в организме и в целом нормализовать психическое и физическое здоровье.

Выводы. Подводя итог можно сказать о том, что формирование воспитания здоровых будущих специалистов – проблема многоаспектная и требует комплексных методов решения. Необходим полный пересмотр методики работы по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования, а именно кардинально изменить роль занятий физической культуры в глазах молодежи. Следует увеличить число занятий спортом и создать благоприятные условия для того, чтобы у молодых людей формировалось положительное отношение к активному образу жизни.

Список литературы

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А. А. Бишаева. – Москва : КноРус, 2019. – 15 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – Москва : Инфра-М, 2018. – 32 с.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, 2017. – 47 с.

УДК 796.011.3

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Шведова Т.С., студент, Урбанович А.С., студент,
Сошко Н.И., преподаватель

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь*

PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS AND THE POSSIBILITIES OF THEIR SOLUTION

*Shvedova T.S., student, Urbanovich A.S., student, Soshko N.I., teacher
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus*

Аннотация. Современные условия действующей системы физического воспитания среди молодежи не справляются с проблемами ухудшения физического здоровья студентов и низкого уровня образовательного процесса в сфере сбережения здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, проблемы физической культуры.

Abstract. Modern conditions of the current system of physical education among young people do not cope with the problems of deterioration of the physical health of students and the low level of the educational process in the field of health conservation.

Key words: physical education, problems of physical culture.

Целью данного исследования является поиск путей решения проблем в сфере физического воспитания среди молодежи.

Основу физического воспитания студентов составляют обязательные занятия всех форм и типов по предмету «Физическая культура». Формами физического воспитания студентов помимо основной, являются:

- Мероприятия в режиме дня.
- Занятия в спортивных клубах.
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями [1].

Критерий эффективности физического воспитания студентов составляет уровень физической подготовленности, отсутствие вредных привычек, соблюдение здорового образа жизни, состояние здоровья. Практически доказано, что в нынешнее время наблюдается рост числа студентов, имеющих специальную медицинскую и подготовительную группы. Исследовательские данные показывают, что более 55% выпускников высших учебных заведений имеют ряд хронических заболеваний, и уровень физического здоровья студентов значительно снижается в зависимости от курса обучения. Число патологий особенно сильно возрастает в период обучения, а затем данные патологии переходят в хроническую форму.

На старших курсах заметно снижается уровень физической подготовки вследствие сидячего образа жизни и малоподвижности, что часто приводит к последствиям в виде повышенного артериального давления, в том числе к проблемам сердечно-сосудистой и нервной систем.

Еще одной значимой проблемой является низкая заинтересованность студентов в занятии физической культурой, поскольку в приоритете — работа, учеба, увлечения, совместные студенческие мероприятия.

Учебная деятельность студентов характеризуется постоянным увеличением объема информации, стрессовыми ситуациями, а соответственно утрачивается баланс между нагрузкой, которая составляет умственную деятельность, и физической активностью. Практически доказано, что отсутствие какой-либо физической активности негативно сказывается на освоении студентами учебного материала [2].

Большое внимание уделяется студентам, которые ранее регулярно не занимались спортом.

Эффективность занятий с определенной спортивной направленностью научно подтверждена, однако здесь появляется необходимость совершенствования учебного процесса физического воспитания по выбранному виду спорта, поскольку у студентов, которые ранее регулярно не занимались спортом, возникает ряд трудностей. Большинство студентов желают заниматься выбранным видом спорта, но в

то же время возникает необходимость пересмотреть методы и направления физического воспитания [3].

Одним из эффективных способов изменения методов и направления физического воспитания является ввод индивидуальных программ для каждого студента с учетом состояния его здоровья и физических возможностей. Практические данные показывают, что тренировки дают эффект только тогда, когда физические нагрузки будут для каждого индивидуально дозированными [4]. Индивидуальная программа в основном предназначена для тех, кто по состоянию здоровья относится к основной или подготовительной группе, но по каким-либо причинам не могут полноценно выполнять дающиеся им задания на занятиях по физической культуре. Смысл этих программ состоит в функциональной физической подготовке студентов к нужному уровню нагрузки. Также следует отметить, что проведение данных программ способствует привлечению студентов с различной физической и технической подготовленностью.

Ещё один из эффективных способов повышения физических учебных процессов – ввод в образовательный процесс здоровьесберегающих подходов, использования современных и действенных программ, направленных на формирование и развитие у студентов здоровьесберегающих компетенций. Однако есть проблема, что не все авторы согласны и имеют единое мнение о понятии здоровьесбережения в учебном процессе. К здоровьесберегающему подходу относят: проведение большого количества профилактических мероприятий (лекций, бесед и т.д.) в вузах, оказание психологической помощи студентам в период сессий, создание эффективной системы документооборота в образовательных учреждениях и многое другое. Здоровьесберегающий подход — это совокупность приемов, форм и методов воздействия, наиболее эффективно способствующая формированию и последующему развитию у студентов важности здоровьесбережения [5].

В процессе формирования данных компетенций должны быть выполнены следующие условия:

1. наличие эффективных методов обучения физической культуры со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья, в результате систематического повышения объема физических нагрузок и необходимый контроль за ними;

2. повышение уровня мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечение их правом выбирать упражнения, необходимые для улучшения их физического здоровья, а также повышение контроля за их качественным выполнением.

Педагогические исследования показывают, что соблюдение всех вышеперечисленных условий на занятиях физической культуры и в

повседневной жизни, позволяют занимающимся студентам повысить уровень своей физической подготовки.

Можно сделать вывод, что существуют эффективные пути решения проблем ухудшения уровня здоровья студентов и снижения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов вузов. Исследования показали высокую эффективность индивидуализированных программ физкультуры молодежи и использования щадящего здоровья подхода в рамках тренировочного процесса.

Список литературы

1. Воронин, Д. М. Модель инновационной здоровьесберегающей среды Государственного гуманитарнотехнологического университета / Д. М. Воронин, Н. В. Привезенцева, А. В. Кузнецов // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология : сборник статей. – Ялта : РИО ГПА, 2016. – Вып. – № 53-6. – С. 91-98.

2. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 9. – С.5-11

3. Николаев, В. С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи // Здоровье молодежи – будущее нации : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. МордГПУ. – Саранск. 2008. – С.185 – 189.

4. Осипов А. Ю. , Гольм Л. А., Михайлова С. А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / А. Ю. Осипов, Л. А. Гольм, С. А. Михайлова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2012. – Т.2, №2 (39). – С.178 – 182

5. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Сластёнин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В. А. Сластёнина. — 5-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 576 с.

УДК 796

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Шубина А.С., студент, Окунева Е.А., студент,
Марина И.В., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

VOLLEYBALL AS A MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN UNIVERSITY STUDENTS

Shubina A.S., student, Okuneva E.A., student, Marina I.V., senior lecturer
Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В данной статье на примере спортивной игры будут рассмотрены проявление и развитие физических качеств у студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: волейбол, физические качества, взаимосвязь, развитие, студент, спорт.

Abstract. In this article, on the example of a sports game, the manifestation and development of the physical qualities of students in higher educational institutions will be considered.

Key words: volleyball, physical qualities, relationship, development, student, sport.

Актуальность. Человек в любом возрасте должен уделять много внимания своему физическому развитию. Но в современном обществе дело обстоит иначе. Вместо прогулки, занятий спортом он много времени проводит дома у экранов телефона, компьютера, телевизора и т.д.

Проблема недостаточности двигательной активности, малоподвижного образа жизни характерна и для студенческой молодёжи. [1, С. 542]. Конечно, учёба забирает много времени – утром и днём приходится сидеть в аудитории на занятиях, вечером выполнять домашнее задание, опять же в сидячем положении. Недостаточное физическое развитие является причиной множества заболеваний, подавленного состояния. Последствиями такого образа жизни являются ожирение, головные боли, заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

А ведь студенчество, по сути, интеллектуальный, культурный резерв страны, который должен обеспечить развитие государства, поэтому сохранение и укрепление здоровья этой группы населения, никогда не утратит свою актуальность.

Цель. Рассмотреть, как занятия волейболом влияют на развитие физических качеств студентов.

Результат исследований. Подвижные спортивные игры способствуют многообразному развитию человеческого организма. Волейбол - один из самых популярных видов спортивных игр. Волейболу учатся играть ещё в школе, а затем совершенствуют свои умения, участь в университете или же другом учебном заведении.

Рассмотрим специфику игры в волейбол. Во-первых, в ходе игры участники выполняют большое количество прыжковых движений. Во-вторых, для волейбола характерно большое многообразие игровых ситуаций. В-третьих, интенсивность физических и эмоциональных нагрузок в процессе игры постоянно изменяется [2]. Всё это положительно влияет на организм человека, способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья.

Какую именно пользу для организма несут занятия волейболом? Игроки тренируют координационные способности, ловкость, точность движений, подвижность и гибкость. Во время игры не всегда есть возможность отразить мяч в удобной позиции, передать пас или провести атаку. Бывают моменты, когда приходится включать и смекалку, и заставлять своё тело реагировать в неидеальных условиях площадки [3].

Подобные ситуации, в дальнейшем могут оказать на обучающегося заметный эффект. Если предположить, что во время сессии, возникают неприятные своего рода события, то тактическое мышление игрока поможет найти выход или, по крайней мере, снизить негативные последствия. Следовательно, мы можем заметить взаимосвязь физической активности и мыслительного процесса, которые в итоге дополняют друг друга [3].

Хотелось бы добавить о проявлении скорости перемещений, когда необходимо с одной точки поля резко переместиться в другую или просто подстраховать напарника. Здесь уже влияет не только ловкость, но и быстрая реакция, и взрывная скорость. Выносливость существенно дополняет и корректирует остальные навыки, потому что создаёт общий баланс между общими и специальными физическими приёмами игры [4].

Также стоит упомянуть о том, что волейбол – это командный вид спорта. В ходе игры студенты взаимодействуют друг с другом, развивают коммуникативные способности, что также играет важную роль. Занятия волейболом способствуют раскрепощению, преодолению комплексов, повышению самооценки, ведь участники команды всегда поддерживают друг друга. Благоприятная атмосфера в команде помогает достичь успеха в игре. В то же время волейбол воспитывает чувство ответственности перед коллективом. А ведь умение общаться, взаимодействовать с людьми – одно из ключевых в нашей жизни, особенно в студенческие годы.

Положительное влияние занятий волейболом на организм очень велико: способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшают кровообращение, положительно влияют на опорно-двигательный аппарат, улучшают подвижность суставов, укрепляют дыхательную систему, тренируют даже мышцы глаз, расширяют поле зрения [2].

Таким образом, в процессе игры в волейбол спортсмен максимально задействует все мощности организма, что способствует развитию физических качеств. Не стоит, конечно, забывать и про тактическое мышление, которое развивается в ходе игры в волейбол. Тактическая подготовка отражает и задействует много функций, показывающую сильные и слабые стороны при развитии человеческой структуры. Всё в совокупности, может помочь, как и в учёбе, так и просто в жизни решать различные задачи и достигать определённых целей и положений в обществе [3].

Список литературы

1. Отношение обучающихся к занятиям физической культурой в образовательном пространстве вуза / И. В. Орехова, В. Л. Коновалов, Д. С. Чежина // Молодежь и наука : материалы международной научно-практической конференции старшеклассников, студентов и аспирантов. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Нижний Тагил : Нижнетагильский технологический институт (филиал), 2020. – С. 542-545.
2. Одинцов, А. Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся / А. Н. Одинцов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 17.1 (121.1). — С. 31-37. — URL: <https://moluch.ru/archive/121/33513/> (дата обращения: 10.01.2023).
3. Давыдов, А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных волейболистов : автореф. дис. д-ра пед. наук / А. В. Давыдов. – Москва, 2019. – 53 с.
4. Джероян, Г. О. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов высшей квалификации / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов // Друзья встречаются на игре : сборник трудов. – Москва : Физическая культура и спорт, 2012. – С. 101.

УДК 616.98

ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ

Юрасов Ф.Р., студент

ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

POST-COVID SYNDROME

Yurasov F.R., student

Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia

Аннотация. В статье рассмотрен диагноз как «постковидный синдром», как результат перенесенного заболевания COVID-19, представлены его причины, течение и профилактика.

Ключевые слова: постковидный синдром, COVID-19.

Abstract. The article considers the diagnosis as «post-covid syndrome», the result of the disease COVID-19, identified its causes, course and prevention.

Key words: post-covid syndrome, COVID-19.

Актуальность. Постковидный синдром как следствие перенесенного вируса COVID-19 слабо изучен, а поиск лекарства, метода лечения и профилактики стоит одним из важнейших вопросов современного общества.

Цель исследования: раскрыть особенности постковидного синдрома, его причины и профилактику.

Результаты исследования. Постковидный синдром стал обыденной частью человеческого общества. COVID-19 получил международную классификацию болезней как Состояние после COVID-19 – неуточненное.

Выделяют наиболее частые постковидные психоневрологические осложнения:

1. Панические атаки – беспричинные приступы тревоги.
2. Астения – быстрое утомление и истощение.
3. Посттравматическое стрессовое расстройство – сильная психоэмоциональная травма из-за перенесенного заболевания.
4. Депрессия, бессонница – нарушение эмоционального фона.
5. Когнитивные нарушения – нарушение мыслительной деятельности [1].

Ученые всего мира, опираясь на результаты МРТ-диагностики пациентов с коронавирусом и данные патологоанатомических исследований больных, умерших от COVID-19, сделали заключения о том, что COVID-19 существенно задевает мозг человека.

Многочисленные исследования, цель которых состояла в изучении клеток головного мозга, позволяют сделать определённые выводы. Так, выявлено, что как в нейронах, так и в астроцитах происходит инфицирование ввиду того что коронавирус с помощью механизма связывания воздействует на белок ACE2. Следовательно, вирус негативно воздействует на работу головного мозга, т.к. определённые частицы рассматриваемого вируса внедряются непосредственно в клетки мозга.

Ещё одним фактором, позволяющим говорить о достаточном уровне влияния SARS-CoV-2 на головной мозг, служат исследования патологоанатомического характера. Учёные, занимавшиеся данными исследованиями, отмечают, что у заражённых вирусом, ткани головного мозга содержат многочисленные следы вирусных белков. Вирус при попадании в клетки мозга провоцирует возникновение воспалительных процессов в тканях. Также вирусные частицы приводят к потере связей между нейронами и обуславливают их последующее отмирание.

По утверждению учёных, новый штамм коронавируса, обладает высоким уровнем поражения нервных клеток. Как отмечают исследователи, главная причина нарушения – привлечение иммунных телец из кровеносной системы в процессе борьбы с болезнью.

По результатам исследований также обнаружено, что вирус SARS-CoV-2 влияет на резкое снижение количества нервных клеток, последствия которого могут проявляться в возникновении болезней Паркинсона, Альцгеймера и др.

Поражение лёгких, которое происходит на фоне COVID-19, влияет на возникновение кислородного голодания, нарушает необходимое

кровообращение в мозге, что также негативно сказывается на состоянии всей нервной системы.

Одно из распространённых осложнений – атака иммунной системы, направленная на собственные клетки. Такой процесс сопровождается для человека возникновением мышечной слабости, некоторой потере чувствительности.

Также, по мнению учёных, на психо-когнитивные нарушения может влиять уровень интоксикации организма во время болезни. Однако это предположение не может дать объяснение тому факту, что даже люди, переболевшие в лёгкой форме, могут испытывать осложнения на протяжении длительного периода.

COVID-19 нарушает многие аспекты жизнедеятельности организма, что ощутимо и после выздоровления человека.

Учеными были выделены и основные причины постковидного расстройства, часть из которых уже была оглашена.

1. Повреждение эндотелия сосудов через АП-2 рецепторы.
2. Респираторная и циркулярная гипоксемия.
3. Прямое повреждение нейронов вирусом.
4. Системное воспаление, включая цитокиновый шторм.
5. Стресс, тревога.
6. Аутоиммунное постинфекционное повреждение [3].

Влияние COVID-19 на ЦНС не вызывает сомнений. Из-за перенесённого заболевания у пациентов могут проявляться осложнения в виде расстройства психики, а именно разного рода изменение состояния (бред, галлюцинации и т.д.).

Для того чтобы пациент мог максимально восстановить все нарушенные функции головного мозга, важно провести своевременную диагностику и назначить необходимое лечение. Именно своевременное и верное лечение позволит человеку быстрее вернуться к привычному для нас образу жизни, работоспособности и уровню здоровья.

Степень восстановления повреждений зависит от своевременного начала лечения. Восстановление начинается с приёма медикаментов, которые восстанавливают нормальное протекание процесса кровообращения в мозге. В некоторых случаях, которые условно можно назвать «тяжёлыми», к медикаментозному лечению следует подключить развитие всех видов памяти. Так, систематические, регулярные занятия по тренировке ряда психических функций обуславливают возникновение положительной динамики изменения в некоторых участках мозга (миндалевидном теле и префронтальной коре). Такие занятия должны включать специально подобранные упражнения на тренировку памяти, внимания, восприятия и т.д. Выполнение упражнений на постоянной основе стимулирует значительное увеличение плотности контакта серых клеток.

Программу реабилитации для конкретного пациента разрабатывает лечащий врач, а также он выдает ряд рекомендаций, которые необходимо соблюдать. От степени следования всем рекомендациям и соблюдения программы восстановления будет зависеть скорость восстановления повреждений в головном мозге, нервной, сердечно-сосудистой, а также дыхательной системах.

Программа реабилитации включает обязательное применение медикаментозных средств, а также лечебную физкультуру, различные виды массажа, физиотерапию [2]. Действие лечебной физкультуры достаточно обширно. Упражнения оказывают влияние на обменные процессы, эмоциональное состояние, слаженную работу нервной системы, улучшают питание мышц и связок, усиливают сократительные свойства сердечной мышцы.

Вывод. При плохом самочувствии после выздоровления от коронавирусной инфекции стоит обратиться к врачу и при постановке диагноза постковидного расстройства немедленно приступить к лечению. Изучение различных ресурсов помогло собрать актуальную информацию о постковидном синдроме как результате перенесенного заболевания COVID-19, а также понять методы его профилактики.

Список литературы

1. Долгополов, И.С. Неврологические нарушения у пациентов с long COVID синдромом и методы клеточной терапии для их коррекции: обзор литературы / И. С. Долгополов, Г. Л. Менткевич, М. Ю. Рыков, Л. В. Чичановская // Сеченовский вестник. – 2021. – № 12(3). – С. 56-67.
2. Лечебная физическая культура как средство лечения и профилактики заболеваний у студентов технического вуза / Н. А. Тулинова, Л. С. Машковская // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвузовский сборник статей / БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2010. – Вып. 9. – С. 379-383.
3. Хорева, М. А. Постковидный синдром — новая реальность / М. А. Хорева // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2021. – № 121(10). – С. 131-137.

**СЕКЦИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ»**

УДК 796.01

ПРОБЛЕМАТИКА ПРЕДСТАВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН В СПОРТЕ

Абессонова Е.В., студент

*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия*

THE PROBLEMS OF WOMEN'S REPRESENTATION IN SPORTS

Abessonova E.V., student

*Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Аннотация. Общество стремится к уменьшению гендерного разрыва в различных видах деятельности, но спорт во многом остается сферой, очень подверженной гендерным стереотипам. В статье рассматривается проблема репрезентации женщин в спорте.

Ключевые слова: спорт, гендерное равенство, женский спорт.

Abstract. Society strives to reduce the gender gap in various types of activities, but sports in many respects remains an area very susceptible to gender stereotypes. The article deals with the problem of representation of women in sports.

Key words: sports, gender equality, women's sports.

Актуальность. Общество постепенно приходит к гендерному равенству, а спорт, являясь неотъемлемой частью культуры, также стремится к равномерному распределению мужчин и женщин. Стираются и гендерные рамки относительно видов спорта: женщины занимаются боксом, борьбой, плаванием, конным спортом, играют в футбол, хоккей и баскетбол, показывая достойные результаты.

Целью данной статьи является рассмотрение представленности женщин в спорте.

Представленность женщин в спорте неуклонно расширяется, с начала первых олимпийских игры по сегодняшний день список доступных спортивных дисциплин только растет. Большую роль в становлении женского спорта сыграла Международная женская спортивная федерация (FSFI), организованная 31 октября 1921, которая занималась пропагандированием спортивной активности среди девушек по всему миру. Они же организовали в 1922 году в Париже первые Мировые

женские игры. На них женщины смогли соревноваться в атлетических видах спорта [6]. Но при этом в спорте присутствуют те же гендерные стереотипы, что и в остальных сферах общества. Исследователи гендерной репрезентации в спорте придерживаются мнения, что гендерные формулировки в языке и гендерно обусловленное поведение создают неравенство в спорте [1].

Девушки и женщины добиваются сравнимых с мужчинами результатов в соревнованиях, женский спорт все еще считается менее престижным и достойным. На него меньше обращают внимания, он занимает значительно меньший процент времени в сетке вещания спортивных телеканалов.

В этом можно убедиться на примере женского футбола, несмотря на то, что уже в 1894 году в Англии появился первый женский футбольный клуб British Ladies. А его основательница, активистка движения за равноправие женщин Нелли Хадсон в одном из интервью сказала, что организовала команду «с твердым намерением доказать миру, что женщины не просто бесполезные декоративные существа, какими их пытаются представить мужчины». Спортсменки получают значительно меньше интереса со стороны болельщиков, чем их коллеги из мужских сборных. Во многом это обусловлено стереотипами о том, что «футбол не женский вид спорта» и женщины хуже справляются с задачей и менее эффектно играют, тем самым ограничивают контингент болельщиков на стадионе и перед экраном. Это, в свою очередь, тормозит приход спонсоров и инвесторов. Как результат, зарплаты и трансферная стоимость футболисток намного ниже, чем футболистов.

Женские виды спорта рассматриваются во многом с точки зрения визуальной привлекательности спортсменок, они объективируют женщин, и ведут к обесцениванию женских спортивных достижений. Так сборную Норвегии по пляжному гандболу оштрафовали за желание спортсменок выступать в шортах вместо бикини, девушки выплатили штраф в 150 евро, но все же Европейская федерация гандбола пригрозила им дисквалификацией. Показательным является выступление немецкой сборной по спортивной гимнастике, во время которого спортсменки выступали в закрытых костюмах, за что подверглись критике общественности. В этой критике, так же оценивались не их профессиональные навыки, а субъективное мнение об их изящности.

Также спортсменки нередко сталкиваются с критикой из-за того, что их тела не вписываются в традиционные представления о красоте, что впоследствии может привести к развитию комплексов или психологических расстройств. Спорт рассматривается как средство достижения физической красоты, которая может быть достигнута только в результате упорного труда. При этом исследования показывают, что успехи женских футбольных национальных сборных по сравнению с

мужскими тем лучше, чем меньше в стране неравенство между мужчинами и женщинами в экономике, политике и других сферах жизни [2], в том числе через предоставление проектных грантов для женщин-членов Международного олимпийского комитета и спортсменок [3].

Остаётся острым вопрос о занятии руководящих должностей, так как по сей день тренерство, официальное представительство и руководство в основном остаётся за мужчинами, и процентное соотношение мужской и женской долей на таких должностях нужно рассматривать по каждому виду спорта отдельно [4]. Так, ФИФА официально заявляет, что для развития женского футбола в целом необходимы не только девушки-игроки, нужно также поощрять их стремление становиться тренерами, администраторами и футбольными арбитрами.

Из вышеперечисленного можно сделать **вывод**, что для выравнивания представленности женщин в спорте необходима поддержка проектов, поощряющих девочек и женщин. Необходимо поддержать локальные проекты, позволяющие девочкам и женщинам заниматься спортом, ведь это важно не только для развития спорта, но и для укрепления социального статуса женщин.

Список литературы

1. Корнюхин, В. В. Тенденции развития общей физической и профессиональной спортивной подготовки женщин / В. В. Корнюхин // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». – 2020. – №11. – 10 с.

2. Ярмолинец, Л. Г. Гендерная составляющая спортивного дискурса / Л. Г. Ярмолинец, Терпелец Ж. А. // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – №1. – 118-121 с.

3. Joshua Congdon-Hohman, Victor Matheson International Women 's Soccer and Gender Inequality: Revisited, College of the Holy Cross: CrossWorks – 2011 - 20 p.

4. Women in sport commission [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://www.olympic.org/women-in-sportcommission> (Дата обращения: 07.10.2022).

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Бадалян А.А., студент, Мельников А.И., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE ON BRAIN ACTIVITY

Badalyan A.A., student, Melnikov A.I., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье представлен обзор литературы по вопросам влияния физических упражнений на мозговую деятельность. Результаты структурной магнитно-резонансной томографии показали, что мозговая активность ассоциируется с большими объемами мозга (меньшей атрофией мозга), особенно в областях мозга, уязвимых к деменции, включая гиппокамп, височную и лобную области.

Ключевые слова: физическая активность, работа мозга, старение мозга, спортивное образование, нейровизуализация, акселерометрия.

Abstract. The article presents a review of the literature on the influence of physical exercises on brain activity. The results of structural magnetic resonance imaging showed that brain activity is associated with larger brain volumes (less brain atrophy), especially in areas of the brain vulnerable to dementia, including the hippocampus, temporal and frontal regions.

Key words: physical activity, brain function, brain aging, sports education, neuroimaging, accelerometry.

Актуальность. Физическая культура – это неотъемлемая часть общей культуры человека. Одной из первостепенных задач государства в области социальной политики, является забота о здоровье населения.

Нормальное старение обычно приводит к глобальной атрофии мозга, изменениям функциональных реакций мозга и снижению когнитивных способностей [1]. Тем не менее, он обладает высокой межиндивидуальной изменчивостью и, по-видимому, связан, родственно и/или зависит, например, от привычек образа жизни [2].

Среди них физическая активность (ФА) представляет собой многообещающий немедикаментозный интервенционный подход для поддержания, отсрочки и/или улучшения структуры и функций мозга на протяжении всей жизни [2, 3, 4]. Более того, он легкодоступен, безопасен и потенциально рентабелен [5,6].

Цель этого исследования - ответить на следующие вопросы:

- связаны ли уровни ПА со структурой и функциями мозга у пожилых людей без когнитивных или невропатологических заболеваний;
- какие структурные и функциональные изменения мозга связаны с ПА; и, если это связано,
- каковы рекомендации ПА по улучшению здоровья мозга.

Систематический обзор был проведен в соответствии с предпочтительными пунктами отчетности для систематических обзоров и мета-анализов (PRISMA) рекомендации.

Структурная и функциональная магнитно-резонансная томография (МРТ) использовалась для оценки связи между ПА и структурой и функцией мозга у пожилых людей [7, 8]. В исследованиях структурной МРТ более высокие уровни были связаны с увеличением объемов серого вещества головного мозга (GM) [9] в областях мозга, включая гиппокамп

[9,10] и префронтальную кору [9], и сохранением целостности белого вещества (WM) [11], уменьшением тяжести поражений WM и улучшением WM микроструктура [4, 11]. Примечательно, что эти структурные изменения часто связаны с улучшением когнитивных функций и, как сообщается, серьезно страдают при деменции [12]. Аналогичным образом, исследование функциональной МРТ (fMRI) показало, что ПА имеет положительную взаимосвязь с функциональной связностью (FC) нескольких кортикальных сетей, причем самый сильный эффект наблюдается в сети режима по умолчанию (DMN) [6, 13]. Хотя ФМРТ часто считается золотым стандартом для оценки мозговой активности, также использовались другие методы нейровизуализации, такие как функциональная спектроскопия ближнего инфракрасного диапазона (fNIRS), позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ) и электроэнцефалография (ЭЭГ) [14]. Например, острая физическая нагрузка была связана с улучшением выполнения исполнительных задач в fNIRS [15] и улучшением контроля мелкой моторики в исследовании ЭЭГ [16]. Тем не менее, большинство исследований, изучающих влияние ПА на здоровье мозга, до сих пор опирались на субъективные показатели [9, 17], такие как анкеты для самоотчета, чья валидность при измерении типа, интенсивности и продолжительности повседневной деятельности ограничена [9, 11]. Точное измерение ПА имеет важное значение для расширения наших знаний о влиянии ПА на структуру и функции мозга. На самом деле, существует множество различных методов измерения ПА, включая поведенческие наблюдения, анкеты, дневники, прямую / непрямую калориметрию и носимые датчики [18]; например, с последним, обеспечивающим объективную и точную оценку повседневной деятельности, включая мероприятия, не связанные с физическими упражнениями, и показатели малоподвижного поведения [9, 17]. Также здоровье стало рассматриваться в качестве основной предпосылки не только лишь экономической развитости, однако, и душевной, и физической безопасности человека.

Настоящий систематический обзор, насколько нам известно, является первым, в котором рассматриваются наблюдательные поперечные и продольные нейровизуализационные МРТ-исследования, в которых изучалась взаимосвязь между ПА и структурой и функцией мозга у пожилых людей без когнитивных или невропатологических заболеваний.

Список литературы

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова. – Москва : Юрайт, 2019. – 192 с.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. Москва : КноРус, 2020. – 312 с.
3. Борисов, А. Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный) / А. Н. Борисов. – Москва : Юстицинформ, 2009. – 328 с.

4. Братановский, С. Н. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта / С. Н. Братановский, М. Г. Вулах // Спорт : экономика, право, управление. – 2015. – № 3. – С. 14 — 19.
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С. Ф. Бурухин. – Москва : Юрайт, 2019. – 174 с.
6. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2020. – 216 с.
7. Германов, Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова. – Москва : Юрайт, 2019. – 794 с.
8. Зайцев, А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко. – Москва : Юрайт, 2020. – 227 с.
9. Качанов, Л. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Л. Качанов, Н. Н. Шапекова, У. Марчибаева. – Москва : Фолиант, 2018. – 272 с.
10. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2020. – 448 с.
11. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. М.: КноРус, 2020. 256 с.
12. Славинский, Н. В. Роль физической культуры в разрешении проблем здоровья человека / Н. В. Славинский, А. В. Служителев, А. Р. Брянцева // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – №79-3. – С. 129-133.
13. Служителев, А. В. Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов / А. В. Служителев, Д. И. Михайлова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – С. 422-428.
14. Мотивационный климат в вузе на элективных курсах по физической культуре и спорту / С. А. Печерский, Н. В. Славинский, М. М. Омельченко [и др.] // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 378.178. – С. 311-313.

УДК 378

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Батталова М.Р., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH

Battalova M.R., student

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. Статья включает сведения в области влияния физической культуры на психоэмоциональное состояние молодёжи,

психологические аспекты физической культуры и направленностей ее развития в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: физическая культура, психоэмоциональное состояние, психологические аспекты, здоровье, студенческая молодежь.

Abstract. The article includes a combination of information in the field of influence of physical culture on the psycho-emotional state of youth, in the field of psychological aspects of physical culture and directions of its development in higher educational institutions.

Key words: physical culture, psycho-emotional state, psychological aspects, health, student youth.

Актуальность. Актуальность этой статьи заключается в том, что физическая культура является необходимой частью учебного процесса в высших учебных заведениях, исследование ее влияния поможет лучше разбираться в психологическом аспекте физической культуры, сформировать тенденции развития и совершенствования физического образования студентов в высших учебных заведениях.

Цель. Целью работы является изучение с точки зрения теории воздействия такого аспекта как физическая культура на существующую студенческую среду, а также влияние на качество жизни студенческой молодежи.

Результаты исследования. Психология физической культуры - это отрасль, исследующая закономерности прогресса и проявления психики в особых условиях физического воспитания. В процессе влияния физической культуры студенческая молодежь модулирует ее воздействие на основе вестибулярных мышц, зрения, осязания, ощущений и восприятия, у них развивается двигательная память, мышление, воля, способность к регулированию собственного психического состояния.

Физическая культура содержит много социально-психологических пунктов. Физическая культура является частью общей культуры и выполняет множество значительных функций: воспитательную, закаляющую, созидательную. Безусловно, занятия физической культурой полезны не только для совершенствования фигуры, здоровья, но и для развития внутреннего мира, многих социальных качеств и характеристик, обогащения духовного образа студенческой молодежи. Психология физической культуры – это отрасль, которая занимается изучением закономерности прогресса и проявления психики в особых условиях физического воспитания. Нужно обращать внимание на то, что занятия физической культурой прививают студенту представление о режиме дня, что сказывается на всеобщем состоянии здоровья и как следствие помогает сторониться психологических проблем из-за высокой интеллектуальной нагрузки.

Одновременно идет процесс подготовки психомоторной стороны к будущей профессиональной сфере. Поэтому действенность развития физической культуры будет зависеть от психомоторного развития студенческой молодежи и в прохождении ими мастерства управления своим психоэмоциональным состоянием. Задачи деятельности в развитии физической культуры объединяются в общее направление: установление необходимости в использовании физических упражнений, увеличение трудоспособности, улучшение здоровья, этическое, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие. Существующие мотивы деятельности в физической культуре складываются в течение развития, создающем личность студента, в связи с приобретением знаний, навыков и умений на занятиях физической культурой. Из желания заниматься возникает аспект эмоциональной привлекательности физических упражнений, в основе которого лежат переживания, удовлетворение от процесса выполнения упражнений. Огромную роль в современной жизни имеет потребность в сохранении жизни, здоровья, вследствие этого возникают аспекты укрепления здоровья, физического совершенствования тела, развития ловкости, выносливости и силы. Формирование физической культуры личности, достижение успехов, индивидуальные взгляды и установки, устоявшиеся в социуме нормы, общественная среда и правила - все это определяет последующий прогресс развития физической культуры.

На социально-психологические аспекты студента влияют индивидуальные особенности (нервная система, возраст, состояние здоровья, способности, пол) и социальные условия. Социализация личности отражает трудные социальные явления и определяется как становление личности, развитие, изучение и закрепление личных правил, ценностей и установок, образцов поведения, присущих обществу, в котором личность развивается, социальной группе.

По значимости действия на студенческую молодежь физическая культура занимает одно из первых мест социальной жизни общества. Она является значительным аспектом обогащения всей культуры.

Студенческая молодежь - это непростой социальный организм, пребывающий в постоянном движении. Поэтому можно утверждать, что результативность занятий физической культурой зависит от психологического состояния молодежи и от овладения ими умения управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Выводы. Занятия физической культурой помогут молодежи повысить перечень этого комплекса и овладеть всеми необходимыми социально-психологическими навыками. Физическая культура должна обеспечивать решение оздоровительных задач. Двигательная активность является одним из важных условий поддержания в хорошем состоянии органов, систем организма, а также психологического состояния человека. Возникновение оздоровительной физической культуры как

самостоятельного вида физической культуры обусловлено непрерывно растущей потребностью человека в укреплении здоровья. Физическая культура, здоровый образ жизни студенческой молодёжи - являются одними из главных толчков и возможностей верного и полного развития для формирования нового поколения.

Список литературы

1. Печерский, С. А. Элективные курсы по физической культуре как средство социализации личности студента / С. А. Печерский, И. В. Логвиненко // Высшее образование в аграрном вузе: проблемы и перспективы : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Отв. за вып. Д.С. Лилякова. – Краснодар, 2018. – С. 408-409.

2. Мотивационный климат в вузе на элективных курсах по физической культуре и спорту / С. А. Печерский, Н. В. Славинский, М. М. Омельченко [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 311-313.

3. Печерский, С. А. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность / С. А. Печерский, А. В. Яни, Н. В. Славинский : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 131-138.

4. Тарарина, Ю. В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю. В. Тарарина, И. В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 653-659.

УДК 796:37. 015.3

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бахтияр Д.Б., магистрант

*НАО «Павлодарский педагогический университет
имени Алькея Маргулана», г. Павлодар, Казахстан*

FEATURES OF THE FORMATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES IN SECONDARY SCHOOL-AGE STUDENTS THROUGH MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Bakhtiar D.B., undergraduate

*Pavlodar Pedagogical University named after Alkey Margulan,
Pavlodar, Kazakhstan*

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные концепции и умозаключения по формированию морально-волевых качеств у

учащихся среднего школьного возраста, в частности дается определение системному подходу реализации средств физического воспитания учащихся в учебном процессе.

Ключевые слова: средний школьный возраст, морально-волевые качества, физическое воспитание.

Abstract. This article discusses the basic concepts and conclusions on the formation of moral and volitional qualities in middle school age students, in particular, the definition of a systematic approach with the implementation of physical education of students in the educational process is given.

Key words: middle school age, moral and volitional qualities, physical education.

При рассмотрении проблемы в формировании и воспитании волевых качеств у учащихся средствами физической культуры и спорта особенно часто применяется системный подход как определенный фундамент для цели их создания. Выполнение данных целей осуществляется понятием «система», получившее уже много различных определений, зачастую и в педагогике.

Под особенностями воспитания и формирования данных психологических качеств учащихся среднего возраста средствами физической культуры и спорта может рассматриваться система, которая представляет собой некоторые конкретные элементы, характеризующиеся данными основными чертами:

- элементы данного подхода безусловно ограничены от внешних факторов, необходимыми для ее выбора и анализа;
- элементы могут носить не конкретно-определенный набор, их возможно менять, изменять и совершенствовать в ходе выбора;
- взаимосвязь и взаимодействие происходит среди элементов по характеристике функциональных систем;
- элементы системы существуют и функционируют отдельно благодаря единству в системе;
- имеет место быть и системообразующий фактор, который может объединить элементы системы и обеспечить ее работу [1].

Таким образом, воспитание волевых качеств у учеников с помощью физической культуры и спорта не является жестко регламентированным объектом с фиксированными рамками, для которого изначально известны все неизменные его элементы. В зависимости от конкретной ситуации могут быть задействованы и другие элементы. Функциональность этой системы и наличие системообразующего фактора являются важным свидетельством такого подхода к выработке и реализации подходов к формированию волевых качеств у данного контингента учащихся.

Исходя из этого сформированность волевых качеств обучающихся среднего школьного возраста, должны определяться следующими чертами:

– прагматизм, связанный с возможностью его применения в педагогическом процессе учебного учреждения (школы), без корректировки программ и расписаний;

- вариативность (уровни проявления и обобщения волевых качеств подвижны, так как ребенок находится в постоянном развитии, что дает возможность включать и выключать элементы содержания обучения в зависимости от достигнутых целей и обстоятельств);

– инклюзия (предполагает равное включение в данный процесс всех субъектов (учителей, родителей, школьников), не дает готовых инструкций по формированию и воспитанию волевых качеств, существует большое разнообразие их вариантов, которые обуславливаются естественной потребностью учащихся выполнять свои нужды; выбор позволяет в полной мере понять возможности физкультурных средств) [2].

Особенности воспитания волевых качеств у школьников данного возрастного периода порождает и ряд определенных положений, которые должны быть учтены при их формировании:

– учителя и ученики – это полноправные субъекты педагогического процесса, в котором происходит формирование этих качеств, поэтому они должны быть постоянно открыты для постоянного получения новых знаний;

– воспитание волевых качеств у школьников имеет в достаточной мере выраженную субъективную направленность, которая направлена на личность детей;

- проявление волевых качеств существует лишь при необходимости у учащихся, т.е. тогда когда они важны и необходимы в определенный момент;

– результатом и следствием формирования и воспитания волевых качеств учащегося являются его самоутверждение, самореализация и самоопределение в социуме [3].

Основным для данного подхода к формированию волевых качеств школьника является определение его главного фактора. В широком смысле она выражена всеми явлениями, силами, процессами и т.п., которые образуют ту или иную систему.

Принято разделять системообразование на факторы, к которым относятся внешние и внутренние.

К первой группе факторов (внешним) относятся, способствующие формированию системы, но не обусловленные (в том, числе и внутренней потребностью) в объединении.

Ко второй группе факторов (внутренним) относятся те, которые порождаются отдельными элементами либо группами элементов, объединяющим систему.

Поэтому использование системного подхода в качестве общенаучной методологической основы позволяет рассматривать формирование волевых качеств учеников средствами физической культуры как

специально предназначенное для конкретных, динамичных, постоянно меняющихся, открытых, без повторения элементов, которые могут исключать и включать определенные отдельные элементы, функционируют по мере необходимости в рамках программы физического воспитания для среднего образования.

Таким образом, формирование и воспитание волевых качеств у школьников средних классов средствами (упражнения и т.п.) физической культуры является актуальной проблемой и важной задачей. В то же время воспитание волевых качеств у учеников это объективный процесс, который интенсивно преобладает в данном возрасте, а также в меньшей или большей степени влияет на главные волевые качества школьника. Следовательно цель обстоит не в том, чтобы активизировать данный процесс, а в том, чтобы правильно направить его, включить в работу учителя, родителей и самих же обучающихся к достижению наибольшей предсказуемости и эффективности результатов.

Средствами формирования и воспитания волевых качеств у обучающихся среднего школьного возраста выступают материальные (нормативно-правовые документы, регламентирующие образовательную деятельность в образовательной организации, компьютерные и всевозможные технические средства, схемы, таблицы и другое) и ценностные.

Поэтому, исходя из всего вышеизложенного мы пришли к следующим выводам, что средствами реализации могут выступать:

- определенно подобранные физические средства (упражнения);
- природные силы, несущие оздоровительный эффект;
- гигиенические основы физической культуры.

Соответственно, выбор системного подхода как ведущего позволяет, в должной мере, воспитывать и формировать волевые качества у школьников среднего возраста через средства физической культуры и спорта, а также помогает определять требования к определенным навыкам в ходе применения данного подхода.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания: учебник / М. Я. Виленский. – Москва : Высшая школа, 1989. – 158 с.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, Инфра-М, 2010. – 336 с.
3. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся : учебник / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – Москва : Советский спорт, 2015. – 172 с.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Бондаренко А.А., студент

Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», г. Волгоград, Россия

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE PSYCHOLOGICAL STATE AND DEVELOPMENT OF STUDENTS

Bondarenko A.A., student

Volgograd Institute of Management - branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Volgograd, Russia

Аннотация. Данное исследование показывает, как занятия физической культурой могут влиять на психологическое состояние и психологическое развитие студентов. Они в первую очередь влияют на эмоции, память и внимание, а также учат управлять своим психофизическим состоянием и способствуют социализации.

Ключевые слова: физическая культура, психологическое влияние, психологическое развитие студентов, психологическое состояние студентов.

Abstract. This study shows how physical education can affect the psychological state and psychological development of students. They primarily affect emotions, memory and attention, and also teach to manage their psychophysical state and promote socialization.

Key words: physical culture, psychological influence, psychological development of students, psychological state of students.

Актуальность. Обычно занятия физической культуры рассматривают с точки зрения ее пользы для здоровья и развития физических качеств. В данном исследовании кратко рассмотрено, как такие занятия могут повлиять на эмоциональное состояние студента, на его интеллектуальные способности и на формирование модели поведения в обычной жизни.

Цель исследования: раскрыть особенности влияния занятий физической культуры на психологическое состояние и развитие студентов высших учебных заведений.

Для этого мы решили следующие задачи – установили связь между различными психологическими явлениями и занятиями физкультурой, а также обобщили найденную информацию.

Результаты исследований. Обычно основной целью физической культуры считают именно развитие физических качеств у студентов, однако, она не единственная. Есть не менее важные второстепенные цели: воспитание правильного отношения к физической культуре, соблюдение гигиенических правил и норм, техники безопасности, формирование умения управлять психоэмоциональным состоянием, обучение методам оздоровления, пробуждение интереса к спорту и некоторые другие.

Многими исследователями отмечалось, что физические нагрузки способны повышать умственную активность человека, убирать негативные эмоции и утомление, стимулировать интеллектуальную деятельность, повышать способность запоминания информации, увеличивать концентрацию внимания и повышать скорость реакций. Существует мнение, что этому способствуют физические упражнения именно со средним объемом двигательной активности, например, различные подвижные игры, когда слишком активные и интенсивные упражнения, вроде бега на скорость и большие дистанции, наоборот оказывают отрицательное воздействие. При этом продолжительная физическая нагрузка повышает уровень содержания бета-эндорфина, который обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного спокойствия и равновесия. У студентов, систематически занимающихся активной физической деятельностью, уменьшается тревожность, напряжение и агрессия, повышается настроение. Так мы можем отметить, что занятия физической культурой в первую очередь влияют на эмоции, память и внимание [1].

Важным также является то, что физкультура помогает научиться управлять своим психофизическим состоянием. Она позволяет научиться контролировать движения, анализировать мышечные ощущения, закладывает определенную базу и дает потенциал для творческого самовыражения в двигательной активности. Тренер формирует у них правильный образ того или иного спортивного действия, обучает технике. Студенты учатся самостоятельно использовать такие спортивные нагрузки, которые не будут вызывать у них дискомфорта или излишнего утомления.

Таким образом, физкультура способствует развитию познавательных процессов у студентов и усвоению ими новых психомоторных действий.

Также хотелось бы выделить, что занятия физической культурой способствуют социализации студента. Во время физкультуры идет активное общение и взаимодействие с тренером, с другими студентами, например, в процессе игры или тренировки. Различные положительные примеры поведения и уроки, усвоенные в процессе занятий спортом, способствуют тому, что они будут использованы студентами в

дальнейшем и в обычной жизни, и даже формировать определенную модель поведения, основанную на взаимопомощи окружающим и командной работе.

Студенты должны регулярно заниматься физической культурой, ведь она не только она способна выработать у них тягу к здоровому образу жизни, то и послужить неплохой подготовкой к предстоящей профессиональной деятельности.

Выводы. Физические нагрузки со средней активностью способны повышать умственную активность человека, убирать негативные эмоции и утомление, стимулировать интеллектуальную деятельность, повышать способность запоминания информации, увеличивать концентрацию внимания и повышать скорость реакций. Продолжительная физическая нагрузка повышает уровень содержания бета-эндорфина, который способствует выходу из депрессии и обретению душевного спокойствия и равновесия. Физкультура также способствует развитию познавательных процессов у студентов и усвоению ими новых психомоторных действий. Общение с тренером и другими студентами на занятиях по физкультуре способствует активной социализации и обучению новым командным моделям поведения.

Список литературы

1. Сапожникова, О. В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина. Текст : электронный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-na-psihologicheskoe-sostoyanie-studenta-vuza> (дата обращения: 18.12.2022).

УДК 79.01/.09

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СТИЛЕЙ АЙКИДО НА ЛИЧНОСТЬ

Булычёв И.А., студент,

Консультант по иностранному языку:

Уланова О.Б., канд. психол. наук, доц.

ФГБОУ ВО « Российский государственный аграрный университет - МСХА имени К.А. Тимирязева», г. Москва, Россия

ANALYZING THE INFLUENCE OF AIKIDO STYLES ON PERSONALITY

Bulyschov I.A, student

**Foreign language advisor: Ulanova O.B, cand. of psychol. science.,
associate prof.**

*Russian State Agrarian University- Moscow Timiryazev Agricultural Academy,
Moscow, Russia*

Аннотация. Работа посвящается влиянию стилей айкидо на личность. В исследовании айкидо рассматривается с разных точек зрения – как спорт, искусство и философия жизни. В статье прослеживается история развития стилей айкидо с точки зрения их достоинств и недостатков. Выделяются особенности психического и физического развития человека, формируемые под влиянием айкидо. Делаются выводы об общих принципах айкидо.

Ключевые слова: айкидо, искусство, философия жизни, духовное развитие, личность, физическое развитие, спорт.

Abstract. The paper is dedicated to the influence of aikido styles on a personality. The research considers aikido from different standpoints- as sport, art and life philosophy. The paper traces the aikido style history from the standpoint of its advantages and disadvantages. It specifies the features of human mental and physical health, formed under aikido impact. The research makes the conclusions concerning the aikido general principles.

Key words: aikido, art, life philosophy , mental development, personality, physical development, sport.

The topic relevance. Our research topic is relevant, as firstly, it is connected with several sciences, including history, philosophy and psychology. The problems of Aikido philosophy were learnt by Deguchi Onisaburo. He was the founder of the ideas belonging to Oomoto-kyo religion. The questions of history were studied by both Godzo Shioda and Mitsugi Saotome. They analyzed Aikido development history as well as principles. The problems of philosophy were learnt by Koichi Tohei. He analyzed the influence of Aikido on a personality. Secondly, physical health is of great importance for everyone on the planet. Mental health affect human life to great extend as well. Aikido is capable of providing people with both physical and mental health, as it is considered from different standpoints [2]. When we view Aikido as a kind of sport, we can conclude that it influences human physical health. And provided we look at Aikido as a kind of philosophy, it affects mental health. It is evident that on the one hand, aikido provides a person with the efficient way of stress relief as well as self-protection. However, on the other hand, being based on the emotional control skills formed, aikido develops self-assessment abilities.

The research hypothesis. We believe so much self-abilities to indicate that going in for aikido is able to develop a person not only physically, but also in the mental way. The reason is that the ability to gain self-control is one of the main traits characterizing an intelligent person.

The research aim, tasks, subject and object. The research aim is to analyze the influence of Aikido styles as the research subject on a personality as the object. We are going to solve four main tasks during our research. The first task is to give the definitions to the main research terms, comprising aikido, an aikido style, a personality. The second objective is to analyze aikido history. The third task is to consider aikido philosophy. The fourth task is to consider aikido advantages and disadvantages. The fifth objective is to divide the human personal development into aspects. The sixth task is to consider the impact of aikido on different personal development aspects.

The research outcomes. Firstly, aikido is connected with many historical names. Each person has created his own aikido style that is characterized by both advantages and disadvantages [1].

The research main definition is aikido is known as modern Japanese martial art, created in the beginning of the 20-th century by outstanding master Morihei Ueshiba (O-Sensei). Firstly, having combined the styles of traditional Japanese martial arts studied by him earlier, he created the Aikido philosophy and technique, referred so as Aikido Aikikai. The main aikido fundamentals are known to be punches, throws and pain controls based on using the enemy's weak points. These weak point appearance is due to the attack result. The aikido technique secret which gives the advantage over an opponent of any health and physical shape level is moving around the circle. Ueshiba's followers began to express their aikido vision, separating it into different styles. Ueshiba was against students singling out their Aikido styles, but could not contribute to them in any way. Morihei Ueshiba went down in history as the creator of the most powerful, the most difficult and the most beautiful martial art, that is, Aikido.

Therefore, on the one hand, the aikido advantages are the following: popularity, multi-purposeless, historical value. On the other hand, this sport makes the sportsmen consciousness rather unrealistic. It is also difficult for beginners to go into this kind of sport.

Secondly, Godzo Shioda was one of the first O-Sensei's followers. He liked long hard and cruel young Ueshiba's trainings. Therefore, being both tough and dangerous, Yoshinkan aikido style has got simple methodics created in 1989. Therefore, on the one hand, this style pros are the following. This style is very effective for self-protection as well as popular. But on the other hand, it is too traumatic.

Thirdly, Iwama-ryu style was created by Morihiro Saito, who had been O-Sensei's close disciple. It has quite a serious impact on other areas of Aikido. Saito was able to systematize individual movements and techniques with weapons into a rather simple system even during O-Sensei's life. For example,

kata with jo (31 movements), developed by Morihiro Saito, is practiced in all Aikido dojos where training with weapons is conducted. Thus, on the one hand, this style advantages include the possibility of training with weapons, multipurpose and the education system. On the other hand, its cons comprises both unpopularity and difficulty.

Fourthly, Tomiki-ryu defining difficulties comprise the great the great rigidity of the style, which had come from judo. The style is associated with the fact that Kenji Tomiki belonged to the pre-war generation of Ueshiba's students, who had accepted his ideas even before O-Sensei began to "soften" the Aikido, leading it along peace and harmony path. Tomiki-ryu style is characterized by sporting aspect that has been ignored in ordinary Aikido. Tomiki-ryu is not only a defense system, but also an attack system, which is unacceptable for other Aikido styles.

The second feature is teaching according to a system similar to judo. This is due to the fact that Kenji Tomiki began his teaching martial arts without weapons with Judo.

Fifthly, Ki Koichi Tohei aikido style was originated from Aikido, which appeared after it founders death in 1969. It began in the early 70s with Ki Koichi Tohei Society having been created. Ki Koichi was known as the previous chief instructor of Aikikai. Focusing on mind-body coordination, this martial art promotes non-violent conflict resolution and self-development.

There are over 30 aikido styles all over the worlds nowadays. Aikido techniques are taught in many armies and special services, like FBI and FSB, as the most effective ones.

However, there are some basic aikido principles. The main one is not to cause the enemy any injury. This principle is based on respecting human life. We have also analyzed some linguistic aspects in our research. It is not surprising that the word "aiki" has an element of "ai" meaning "love". Aikido is characterized as the art of peace. The main aikido task is not to train aggressive fighters, but to achieve emotional stability, physical balance, mental harmony and self-control. As a result, aikido art posing no restrictions, the person of any age, gender and physical fitness can study this art successfully.

Therefore, this art has been gaining wide popularity outside Japan since 1950. Aikido secrets has become the property of many people around the world. Morihei Ueshiba died on April 26, 1969. The Japanese government awarded him the honorary Order of the Sacred Treasure that is considered as the highest award among many others he had received for both mastering and developing Aikido.

As a result, our research hypothesis has been approved.

The research conclusion Our research outcomes proved that aikido is mainly aimed at uniting the person's body and spirit together. Developing a person in the comprehensive way, aikido enables him to maintain physical

fitness, improve the movement coordination and develop mental and spiritual abilities.

References

1. Baranovskij, V. Aikido i karate. Kniga 1 / V. Baranovskij, Ju. Kutjrev. - M.: Zdorov'e naroda, 1993. - 144 c.
2. Brand, R. Aikido : Uchenie i tehnika garmonichnogo razvitija : [Per. s nem.] Data postuplenija v JeK. 27.02.2002. ... Svedenija ob otvetstvennosti. Rolf Brand. Vyhodnye dannye. M. : Dvojnaja zvezda : FAIR, 1995. Fizicheskoe opisanie. 312 p.

УДК 796.011

НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ СТРЕСС–ФАКТОРОВ У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Галавур В.Я., студент

ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

NEUTRALIZATION OF STRESS FACTORS IN STUDENTS WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES

Galavur V.Ya., student

Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia

Аннотация. Статья содержит обобщенные исследования в области психологии в рамках влияния физической культуры на психологическое состояние студенческой молодежи. Рассмотрены и проанализированы самые распространенные виды физической культуры, влияющие на нейтрализацию и уменьшения эффекта пережитого стресса студенческой молодежи.

Ключевые слова: стресс, физическая активность, психологическое состояние.

Abstract. The article contains generalized research in the field of psychology within the framework of the influence of physical culture on the psychological state of students. The most common types of physical culture that influence the neutralization and reduction of the effect of the experienced stress of student youth are considered and analyzed.

Key words: stress, physical activity, psychological condition.

Ритм современной жизни определяет необходимость повышенного внимания к решению ряда теоретических и прикладных задач, что может негативно сказаться как на физическом, так и психическом здоровье человека. Наибольшей группой, подверженной стресс-факторам, является

студенческая молодежь. Это обосновывается периодом взросления, когда человек учится самостоятельно принимать выбор и решать проблемы. Зачастую причины появления стресса следующие: выбор будущей профессии, вступительные испытания, недосып, подготовка к экзаменам, сессии, конфликты и т.д.

Целью работы является изучение влияния физической культуры на психологическое состояние студенческой молодежи, а также обоснования действенности физической активности в профилактике нейтральной стресс-факторов.

Стрессом называется реакция организма, вызванная длительным и сильным психологическим или физическим напряжением, которое возникает у человека, когда его организм получает значительную перегрузку. Впервые современное понятие было введено Гансом Селье в 1930 годах [1].

В ходе работы был выполнен социальный опрос студентов учащихся на 1, 2 и 3 курсах. Опрос состоял в определении уровня стресса той или иной группы учащихся, а также в методах его преодоления. Большинство опрошенных предпочитает выплескивать свое напряжение на окружающих, нежели снимать его физическими нагрузками. Однако, в тоже время две трети опрошенных считают, что стрессоустойчивость зависит от состояния здоровья человека. Было выявлено, что люди, занимающиеся физическими упражнениями и вообще каким-либо спортом, на вопрос о том, как часто они испытывают стресс, чаще отвечают «никогда» или «иногда», в случаях занятия профессиональным спортом уровень стресса, наоборот, возрастал. 57 % опрошенных отмечали повышение настроения после занятий спортом, 13% студентов также выделили повышение работоспособности в течение периода посещения спортивных секций. Около 30% учащихся связывают стрессоустойчивость с прогулками и посещением мероприятий.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что среди мероприятий, направленных на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения, на повышение умственной работоспособности студентов, на первом месте должен стоять рациональный режим двигательной активности. Систематическое вовлечение мышечной системы в двигательную активность оказывает огромное влияние на весь организм, стимулирует интеллектуальную деятельность человека, повышает продуктивность умственного труда и благотворно влияет на психическую и эмоциональную деятельность человека. Конечно, нельзя забывать и про сам источник стресса. Но если его нельзя устранить, то нужно заняться физической культурой и спортом.

К числу наиболее популярных видов физической активности, помогающих преодолеть психологическое напряжение, можно отнести плавание, различные виды единоборств, бег, медитация, дыхательная

гимнастика, а также йога. Также можно использовать все доступные способы, такие как утренняя гимнастика, прогулки, бег «трусцей».

Плавание позволяет улучшить как психологическое, так и физическое здоровье человека. Регулярными занятиями плаванием человек повышает выносливость, укрепляет мышцы, восстанавливает подвижность суставов и повышает их гибкость. При воздействии с водой кожа очищается, улучшается дыхание кожи – организм насыщается всеми необходимыми компонентами для нормального функционирования. Плавание является одним из самых эффективных натуральных средств против бессонницы и различных заболеваний нервной системы. Плавание тонизирует нервную систему, уравнивает процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга. Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона.

Йога – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния [2].

Спортивные игры – ряд самостоятельных видов спорта, связанных с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов. В основе спортивных игр лежит два основных критерия взаимодействия спортсменов. Первый по типу отношению к противнику, в форме противоборства (соперничества), а второй по отношению к команде, в форме сотрудничества [3].

Таким образом, виды физической активности способствуют снижению агрессии, расширению коммуникативного опыта студенческой молодежи. Данный опыт используется с целью своевременного принятия решения, согласования совместных действий, предупреждения межличностных конфликтов.

Бег – незаменимое средство разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, нервного перенапряжения. Особенно полезна в этом отношении вечерняя пробежка, которая снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Основываясь на всем вышесказанном, можно сделать вывод о том, что физические нагрузки помогают снизить уровень тревожности у студентов, подверженных стрессу. Однако не стоит забывать, что такой метод работает только при регулярных и умеренных тренировках. Он позволяет не только повысить стрессоустойчивость, что немаловажно в современном мире, но и помогает избавиться от нервного напряжения,

навязчивых мыслей и постоянной раздражительности. Но не стоит забывать о том, что бороться со стрессом следует комплексно.

Список литературы

1. Акимова, Л. Н. Психология спорта. Курс лекций / Л. Н. Акимова. – Одесса :Негоциант,2004. – 230 с.
2. Егоров, Д.Е. Проблема состояния физической подготовленности и состояния здоровья современной молодежи / Д. Е. Егоров, Т. И. Шкалина, Л. Т. Показанникова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы в2 ч.: Ч. 1 (Белгород, 15 ноября 2019 г.). – Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова,2019. – С. 240-245.
3. Аракелов, Г.Г. Стресс факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г. Г. Аракелов, В. В. Аршинова, Г. Е. Жданова // Психологическая наука и образование. – 2008.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

Годунова С.А., студент, Кузнецов В.П., преподаватель
Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина», г. Орёл, Россия

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE PSYCHOSOCIAL ADAPTATION OF STUDENTS

Godunova S.A., student, Kuznetsov V.P., teacher
*Multidisciplinary College Oryol State Agrarian University
named after N.V. Parakhin, Orel, Russia*

Аннотация. В этой статье рассматриваются аспекты социальной психологии в физической культуре студентов. Конфликт возникает из-за проблемы растущего понимания доверия студентов, способности управлять своими психоэмоциональными обстоятельствами и повышения их коммуникативности. Реальность работы заключается в теоретическом фокусе на аспекте физической культуры вокруг студента и влиянии этих трех факторов на будущее качество. Также рассматриваются социальные основы, психологические аспекты здорового образа жизни, физическая природа студентов.

Ключевые слова: физическая культура, стресс, здоровый образ жизни, адаптация, стрессоустойчивость.

Abstract. This article discusses aspects of social psychology in the physical culture of students. The conflict arises due to the problem of the

growing understanding of students' trust, the ability to manage their psycho-emotional circumstances and increase their sociability. The reality of the work lies in the theoretical focus on the aspect of physical culture around the student and the impact of these three factors on future quality. The social foundations, psychological aspects of a healthy lifestyle, and the physical nature of students are also considered.

Key words: physical culture, stress, healthy lifestyle, adaptation, stress resistance.

Основной целью работы образовательных учреждений является организация комплексной деятельности, включающей все направления помимо непосредственного профессионального обучения, личностное развитие вне профессиональной сферы.

К основным факторам, определяющим необходимость формирования у студентов хорошего отношения к здоровому образу жизни, следует отнести сразу несколько проблем, среди которых: отсутствие хорошего отношения к состоянию организма из-за их молодого возраста и все еще крепкого здоровья, отсутствие правильного питания и т.д.

Способы создания ценностных отношений должны включать целенаправленную работу со студентами по исключению из их жизни конфликтов в понимании высокой важности здоровья для человека и поведения, которое он наблюдает. Поэтому особое внимание следует уделять здоровью студентов.

Физическая подготовка – это не просто различные сложные упражнения, которые выполняются в определенном порядке. Физическое воспитание включает в себя также социально-психологические аспекты, которые показывают активное влияние физического воспитания на формирование различных психических процессов учащихся и участвуют в развитии двигательных навыков и поддержании психического состояния, а также в формировании группового настроения и формировании личности.

Адаптация- приспособление к окружающей среде и преодоление существующих проблем без внутреннего дискомфорта.

Физическая культура в образовании рассматривается как способ решения проблемы адаптации молодежи. Специалисты в области физической культуры играют важную роль в физическом воспитании и развитии социально активного человека. Однако современная система образования не в полной мере использует материальную культуру в процессе адаптации и личностного развития человека для преодоления сложных кризисных ситуаций.

Цели адаптации:

1. Создание комфортных условий для самореализации личности студента, ее адаптации к новым и меняющимся потребностям.

2. Создание модели системы саморазвития, обеспечивающей уровень, профиль и общекультурные различия образования.

К основным показателям, определяющим уровень личностного развития учащегося в условиях адаптации, относятся:

1. Социальная ориентация
2. Адекватность самооценки
3. Уровень физического развития и физической подготовленности.

Многие факторы влияют на процесс адаптации студентов. Помимо учебной нагрузки на него влияют следующие факторы: воздействие окружающей среды, проблемы повседневной жизни, нехватка времени, слабая активность, нарушения питания и сна. Сочетание этих факторов приводит к чрезмерному возбуждению физической и психической сферы студента, что приводит к усталости и раздражительности. Этот процесс сопровождается снижением образовательного роста и ухудшением здоровья.

Для улучшения положительного психологического состояния двигательной активности в спорте и физкультуре используется множество методов и приемов психологической подготовки.

Большинство приемов и методик психологической подготовки, применяемых в физической культуре и спорте, могут быть использованы для повышения психологического состояния двигательной активности.

Физическое развитие вовлекает учащихся в различные социальные отношения, что приводит к формированию социального этикета в учебном заведении.

Преподаватели физкультуры сталкиваются со значимой педагогической проблемой - выявление различных методов и приемов физических упражнений и определение структуры рекреационных мероприятий в учебно-культурный период, создание с их помощью оптимальных условий для выполнения образовательных функций, а также совершенствование физического воспитания.

Таким образом, физическая культура оказывает огромное влияние на психосоциальную адаптацию студентов.

Список литературы

1. Афанасьева, А. С. Физическая культура в системе высшего образования / А. С. Афанасьева, Г. Б. Уколова // Наука молодых — будущее России : сборник научных статей 4-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых: в 8 томах. – Курск, 2019. – С. 39-41.

2. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе / С. Ю. Иванова, Н. Э. Касаткина, Т. Б. Игонина [и др.] // Журнал теоретических и прикладных исследований Вестник Кемеровского государственного университета. – Т.2? №2 (58) – 2014. – С. 92.

3. Карпушин Б. А. Педагогика физической культуры : учебник / Б. А. Карпушин. – Москва, 2013. – 300 с.

УДК 796.011

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК ГТО

Ермаков А. С., студент, Шабашева С.В., канд. биол. наук,
Жуков Р.С., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия

MEANS AND METHODS OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN PHYSICAL QUALITIES EDUCATION IN CONSIDERATION OF THE VFSK TRP REQUIREMENTS

Ermakov A.S., student, Shabasheva S.V., cand. of biol. science.,
Zhukov R.S., cand. of pedag. science., associate prof.
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного анализу эффективности средств и методов воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. В процессе исследования обоснована методика подготовки школьников, к выполнению норм и требований IV ступени комплекса ГТО.

Ключевые слова: младшие школьники, физическая подготовка, средства, методы, комплекс ГТО.

Abstract. The article presents the results of a study devoted to the analysis of the effectiveness of the means and methods of educating the physical qualities of children of primary school age in the process of preparing for the delivery of the norms of the TRP complex. In the course of the study, the methodology for preparing schoolchildren to fulfill the norms and requirements of the IV stage of the TRP complex was substantiated.

Key words: junior schoolchildren, physical training, means, methods, TRP complex.

Комплекс ГТО определил задачу учителям физической культуры, направленную на разработку и обоснование содержания учебного предмета «Физическая культура» [3], на творческий поиск новых путей модернизации системы физического воспитания в образовательных учреждениях [2], а также мотивации педагогов к разработке методических решений [1], которые будут способствовать выполнению норм комплекса ГТО обучающимися, что и определило актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: изучение эффективности средств и методов

воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. В процессе исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

На основании цели и задач экспериментальной работы, исследование проходило в три этапа, с сентября 2021 по май 2022 г. В исследовании принимали участие дети младшего школьного возраста на базе на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» г. Кемерово Кемеровская область-Кузбасс. В эксперименте приняли участие два 4-х класса по 26-27 человек. При этом экспериментальная группа 4 «А» класса состояла из 27 учащихся, а в контрольной группе- 4 «Б» классе 26 учащихся.

На начало учебного года из полученных данных ЭГ мы видим, что по 5 тестам на оценку «5» справилось – 6 учащихся, на «4» - 11 учащихся, на «3» - 8 учащихся.

Анализ изменений результатов в тесте «Бег 1000 м» (мин., с) в процессе педагогического эксперимента показал, что девочки контрольной группы в начале педагогического эксперимента существенно превосходили аналогичные показатели экспериментальной группы, однако на итоговом этапе результаты контрольной группы изменились не столь значительно, как это произошло в экспериментальной группе. Девочки экспериментальной группы на итоговом этапе педагогического эксперимента вплотную приблизились к показателям девочек контрольной группы. Похожие изменения мы видим и в подгруппах мальчиков.

Результаты в тесте «Наклон туловища вперед (см)» в процессе педагогического эксперимента обнаружили положительную динамику и в контрольной, и в экспериментальной группе, но более высокие показатели у мальчиков и девочек экспериментальной группы, по сравнению с аналогичными показателями контрольной группы.

В тесте «Челночный бег (с)» уже в начале педагогического эксперимента девочки экспериментальной группы существенно превосходили своих сверстниц контрольной группы, а за период проведения педагогического эксперимента различия стали еще более значимыми, так как у девочек контрольной группы результаты практически не изменились, в то время как в экспериментальной группе очевидны существенные положительные изменения.

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» на исходном этапе показатели и мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп практически не отличались. За время проведения педагогического эксперимента показатели выросли и в контрольной и в экспериментальной группе, однако в экспериментальной группе прогресс более заметен, итоговые результаты и мальчиков, и

девочек экспериментальной группы существенно превосходят результаты контрольной группы.

Анализируя изменение результатов общей оценки физической подготовленности в процессе педагогического эксперимента, следует отметить, что в контрольной группе девочек исходные данные превосходили показатели девочек экспериментальной группы. Однако по итоговым показателям девочки экспериментальной группы уже имели преимущество. Подобные изменения характерны и для аналогичных данных мальчиков, в начале проведения педагогического эксперимента мальчики контрольной группы имели некоторое преимущество, однако на итоговом этапе уже мальчики экспериментальной группы имели более высокий средний балл.

Следует отметить, что по всем изучаемым показателям и в подгруппе девочек, и в подгруппе мальчиков за период проведения педагогического эксперимента достигнуты достоверные положительные изменения ($p < 0,001-0,01$). Наиболее существенный прогресс отмечается в показателях девочек экспериментальной группы ($p < 0,001$).

Общая оценка физической подготовленности, выраженная в баллах, также обнаружила надежные различия исходных и итоговых выборочных данных у девочек ($p < 0,001$) и мальчиков ($p < 0,01$) экспериментальной группы.

Изменения уровня физической подготовленности школьников 4 «А» класса (КГ) не такие существенные, по сравнению с экспериментальной группой. Несмотря на то, что по всем тестам отмечаются достоверные положительные изменения ($p < 0,001-0,05$), общая балльная оценка физической подготовленности хотя и выросла и у девочек, и у мальчиков контрольной группы, но данные изменения не носят статистически значимого характера ($p > 0,05$).

Между показателями контрольной и экспериментальной групп только по одному тесту зафиксированы достоверные различия - «Челночный бег», причем и у девочек, и у мальчиков показатели экспериментальной группы оказались существенно выше ($p < 0,05$).

Таким образом, результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу, предполагающую, что повышение уровня физической подготовленности школьников к выполнению норм ВФСК ГТО, в процесс физического воспитания будет успешным, если будут внедрены комплексы подвижные игр и эстафет, ориентированных на подготовку обучающихся младших классов к выполнению норм ГТО, направленных на развитие у школьников отстающих физических качеств и соответствовать структуре движения и элементам техники сдачи определенной нормы (теста) ГТО, при режимах нагрузки развивающего воздействия и соответствовать индивидуальным возможностям занимающихся.

Список литературы

1. Абуздина, А. А. Оценка готовности детей 6-7 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО / А. А. Абуздина, В. М. Цинкер // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 6. – С. 25-27.
2. Антипов, А. В. Влияние спортивных и подвижных игр на выполнение детьми нормативов комплекса ГТО / А. В. Антипов, В. А. Иванов, Е. В. Шустова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 11. – С. 105-107.
3. Актуальность ГТО в современное время / Л. А. Барсукова, Я. В. Готовцева, А. В. Федюкин, В. Г. Федюкина // Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. Под редакцией Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. – Воронеж : Изд-во "Научная книга", 2017. – С. 16-19.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

**Исупов М.А., студент, Удовицкая Л.У., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

INFLUENCE OF SPORTS ON THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL STATE OF A HUMAN

**Isupov M.A., student, Udovitskaya L.U., senior lecturer
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia**

Аннотация. В данной статье обсуждаются исследования и аспекты в области как психологического, так и физического анализа, связанные с физической культурой. Влияние физической активности на психологическое и физическое здоровье человека. Актуальность этого вопроса достигла почти своего пика в современном мире, где человек стал менее физически активным.

Целью работы является теоретическое изучение влияния спорта на психическое и физическое состояние человека.

Ключевые слова: физическая культура, психологическое состояние, здоровье, спортивная психология, физическое состояние.

Abstract. This article discusses research and aspects in the field of both psychological and physical analysis related to physical culture. The impact of physical activity on the psychological health of a person. The relevance of this issue has reached almost its peak in the modern world, where a person has become less physically active.

The aim of the work is a theoretical study of the influence of sports on the mental and physical state of a person.

Key words: physical culture, psychological state, health, sports psychology, physical state.

Актуальность данного вопроса достигла чуть ли не максимума в современном мире. У современного человека физическая активность стоит чуть ли не на последнем месте в списке потребностей. В наше время человек часто работает, забывая о физической активности, утренней разминке, пробежках и другой физической активности.

Спортивная психология – это область, которая сфокусирована на психике и процессах, которые сопровождают физическую нагрузку, как у любителей, так и профессионалов. Психология спорта стала очень гуманной спустя многие годы, в первую очередь человек-спортсмен для нас человек, ведь у него есть свои переживания, эмоции, страхи и тревоги.

К примеру, есть и такие осознанные эффекты, которые возникают при достижении какого-либо успеха в спорте. Если человек захотел пробежать 10 километров и сделал это спустя некоторое время, он получает не только укрепление физического состояния от тренировок, но и эффект счастья от реализованного намерения. Также существуют неосознанные эффекты, их можно заметить после любой тренировки, выходом из зала или дорожки. Так человек чувствует себя более сильным и широким, под этим эффектом у человека возникает неосознанное чувство защищенности.

Существует такой гормон, который отвечает за хорошее настроение и самочувствие, называется он бета-эндорфин. Было зафиксировано, что после пробежки уровень такого гормона в крови увеличивается спустя 10 минут – на 42%, а уже через 20 минут – на 110%. Подразумевается, что продолжительная физическая активность, повышает уровень бета-эндорфина в большей степени, чем короткая тренировка.

О том, что бег очень хорошо влияет психологическое состояние, свидетельствует множество исследований. Так психиатр Джон Грейст, назначил первой группе людей, которые страдали от депрессии, десятидневную программу бега, а второй группе десятидневный курс психотерапии. По окончании эксперимента определилось, что пациенты, которые занимались спортом, чувствовали себя лучше, чем те, кто прошел курс психотерапии.

О том, как физическая культура и спорт хорошо влияют на физическое состояние, можно говорить много. Так, к примеру, во время выполнения упражнений увеличивается потребление кислорода, сердце и легкие работают более энергично. Доказано, что занятия физической культурой и спортом помогают ускорить мыслительные процессы человека. Существует прямая связь между физической активностью и умственным здоровьем: физические упражнения положительно воздействуют на мозг человека, активизируя его отдельные области [6].

Также при занятиях физической культурой и спортом важно не только уметь качественно и эффективно проводить свои тренировки, но и осуществлять формы контроля при их выполнении. Так в одном из вузов Краснодарского края, а именно «Кубанском государственном аграрном университете имени И. Т. Трубилина» были осуществлены такие меры. Сбор отчетов дневника самоконтроля по занятиям, оценивания проделанной работы, расписание занятий и т.д. В связи с этим изменился подход к занятию спортом, что помогло проводить тренировки не только не менее эффективно, а даже открыть больше возможностей для физического развития [7].

Есть еще одно исследование, проводимое в КубГАУ, где были задействованы 105 испытуемых. В ходе исследования студенты сначала проходили тест на оценивание здоровья, а после была разработана программа совершенствования полученных студентами физических навыков и умений. По итогам исследования выявлено, что качественно подготовленный индивидуальный план занятий для обучающихся положительно влияет на их жизнедеятельность и позволяет достигать хороших результатов в области физического развития и укреплять их здоровье в целом [5].

В том же университете провели другое исследование, где было задействовано 67 человек 1-3 курсов. В исследовании была применена методика использования инновационных средств: занятия со студентами в бассейне, физические упражнения на развитие гибкости, которые развивают мышечно-суставной аппарат, также комплекс упражнений по аэробике и йоге и т.д. По итогам, можно сделать вывод, что введение инновационного курса показывает положительное влияние на психическое и физическое состояние студента [4].

Из результатов всех исследований мы понимаем, что физическая культура и спорт сильно влияют как на психологическое, так и на физическое состояние человека.

Но нельзя думать, что физическая культура и спорт – это панацея от всех болезней. Если в организме человека есть достаточное количество ресурсов, его поддерживают, он не болеет и справляется с основными задачами. Это значит, что физическая активность хорошо влияет как на психологическое, так и на физическое состояние. Но если у человека на работе либо в семье есть проблемы или он еще физически не оправился от травмы, то конструктивно сначала решить проблему, а не бежать в спортзал. Не нужно путать жизненные задачи с спортивными задачами.

Подводя умозаключения, можно с уверенностью сказать, что физические упражнения в целом приносят довольно много пользы, а также помогают улучшить психическое состояние человека. Доказано, что помощью физических нагрузок человек может улучшить качество сна, снизить тревогу и стресс, помочь освободить голову от лишних мыслей,

поднять самооценку и малой степени помочь избавиться от депрессии. Физическая культура и здоровый образ жизни являются одним из важнейших средств улучшения психологического состояния человека. Однако мы убедились, что физическая культура и спорт не смогут решить все проблемы и стоит решить основные задачи.

Список литературы

1. Гаврилов, Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека // Вестник науки и образования. – Ханты-Мансийск, 2021. – С. 139-142.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб., 2010. – С. 43.

3. Как спорт влияет на психику человека. Текст : электронный // Департамент здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа [сайт]. – URL: <https://www.dzhmao.ru/info/articles/kak-sport-vliyaet-na-psikhiku-cheloveka/> (дата обращения: 29.11.2022).

4. Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии проведения практических занятий по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» / З. В. Кузнецова, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалёва // научная статья. – 2021. – №2 (192). – С. 349-352.

5. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / З. В. Кузнецова, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалёва // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – №4 (194). – С. 165-169.

6. Кузнецова, З. В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / З. В. Кузнецова, Н. В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (Санкт-Петербург), 2021. – С. 297-301.

7. Кузнецова, З. В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе / З. В. Кузнецова, И. В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник трудов конференции. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина (Краснодар), 2021. – С. 328-329.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Карлин В.В., студент, Лазаренко Л.А., канд. псих. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH STUDENTS

Karlin V.V., student,

Lazarenko L.A., cand of psychol. science., associate prof.

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье приведен анализ психологических аспектов мотивации у студенческой молодежи, влияющих на процесс физического воспитания и формирования у них здорового представления о физической культуре. Выделены мотивы и факторы, побуждающие к занятиям физической культурой обучающимися, даны предложения по повышению мотивации к занятиям спортом и физической активностью в целом.

Ключевые слова: мотивация; студенты; физическая культура; физическое воспитание; важность здоровья; здоровый образ жизни.

Abstract. The article provides an analysis of the psychological aspects of motivation among students that affect the process of physical education and the formation of a healthy idea of physical culture in them. The motives and factors for students to engage in physical culture are highlighted, suggestions are given to increase motivation to engage in sports and physical activity in general.

Key words: motivation; students; physical culture; physical education; importance of health; healthy lifestyle.

Актуальность. Очевидно, что исходя из основной специфики деятельности студенческой молодежи, а именно учебного процесса, высок риск снижения двигательной активности, переходящий в малоподвижный образ жизни, в результате чего могут происходить различные нежелательные физические и физиологические изменения в организме человека.

Весьма остро проблема стала повсеместно проявляться в современном обществе из-за технического развития, по сути, приводящего к тому, что учебные занятия, переходя в дистанционный формат, являются дополнительным фактором к снижению двигательной активности обучающихся.

Цель. Выделить психологические мотивы и факторы, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом, а также представить предложения по повышению мотивации обучающихся к совершенствованию физического состояния.

Малоподвижный образ жизни в длительном сидячем положении может приводить к тому, что у человека ЧСС в покое возрастает с 60 до 80-90 уд/мин, увеличивается риск развития остеопороза, искривляется позвоночник, развивается сенсорно-моторная амнезия [3, 6].

Исходя из этого ясно, что изменения, происходящие при сниженной двигательной активности, приводят не только к внешним проявлениям, лишая человека внешней красоты, но и к нежелательным сбоям организма.

В исследованиях различных авторов, связанных с психологическим отношением и мотивацией к занятиям физической культурой можно отметить то, что у молодежи (подавляющее число российского студенчества) ещё нет чётко сформированной внутренней мотивации к целенаправленным занятиям физической культурой и спортом. В основе этого, исходя из мнений других исследователей, находится непонимание молодыми людьми причинно-следственных связей антропологической целостности природы человека (из-за влияния социальной среды) [5].

Более того, отмечается также, что у молодых людей связь между здоровьем и занятиями физической культурой никак не зависит друг от друга (находится следующее объяснение этому – молодой человек ещё не сталкивался лично с теми трудностями своего здоровья, которые возникают в пожилом возрасте) [1].

К другим внешним мотивационным проявлениям относят социальное одобрение окружения (например, эмоционально значимые люди – родственники, друзья), а если говорим непосредственно об учебных занятиях, то получение зачёта по дисциплине [2].

Низкой сформированности мотивации и стремлениям к занятиям физической культурой и спортом могут способствовать ряд факторов. Например, слабая пропаганда ЗОЖ и обилие рекламы «облегчающей жизнь» в противовес активному образу жизни – доставка еды на дом, такси и т.п. [4].

Кроме того, объективен тот факт, что многие студенты совмещают работу и учёбу. В результате следствием является усталость, отсутствие времени, лень. Говоря о занятиях в учебном заведении, немаловажным психологическим фактором является личность преподавателя. Также необходимо учитывать роль субъективных предпочтений студента, его личное удовлетворение и эстетику от занятий спортом [1].

Результаты исследований. В ходе анализа были выявлены различные факторы, психологические аспекты, а также причины низкой мотивации, из-за которых у студентов могут быть недостаточно сформированы потребности в занятии спортом или физической культурой.

В свою очередь, если это игнорировать, то результатом могут стать отмеченные в начале статьи нарушения организма. В связи с этим возникли различные предложения по повышению мотивации к спортивной деятельности.

— Просвещать постоянно людей о значимости ведения здорового образа жизни и занятий спортом, а также параллельно устранять массовый стереотип общества потребления «все услуги, не вставая с дивана»;

— Создать условия для переживания студентами психологического ощущения успеха, удовлетворения, радости от спортивной деятельности. Например, это могут быть конкурсы (личные достижения, награды, одобрения). Важно учитывать разный уровень физической подготовленности и здоровье обучающихся (чтобы была возможность каждому себя проявить).

— Стремиться к формированию условий на базе учебных заведений, позволяющих заниматься студентам различными видами спорта (например, плавание). Как способ развития личных предпочтений в спортивной сфере – воспитывая физически здоровое поколение.

Выводы. Учитывая современные тенденции, а именно повсеместно рекламируемый «удобный образ жизни», развитие информационных технологий, уменьшающих двигательную активность людей (хорошо проявилось в период пандемии COVID-19), перед обществом стоит проблема физического воспитания молодого поколения.

Исходя из чего, если не предпринимать каких-либо мер по продвижению активного образа жизни и занятий физической культурой, высок риск широких проблем со здоровьем у населения.

Список литературы

1. Донскова, В. В. Причины низкой мотивации к занятиям физической культурой у студентов старших курсов / В. В. Донскова, Р. В. Пузыревский // Векторы развития системы профессионального образования в свете утверждения государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» : сб. материалов науч.-метод. конф. (Рязань, 29–30 марта 2018 г.). – Рязань : Академия ФСИИ России, 2018. – С. 335-339.

2. Лифанов, А. Д. Структура, механизмы и условия развития мотивации оздоровительной деятельности студентов вузов : монография / А. Д. Лифанов. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016. – 168 с. – ISBN 978-5-7882-2127-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/79535.html> (дата обращения: 25.11.2022).

3. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : монография / Т. Ф. Орехова. – 4-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2021. – 354 с. – ISBN 978-5-9765-1211-5. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/277994> (дата обращения: 25.11.2022).

4. Петрова, К. Т. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов колледжа по дисциплине «Физическая культура» / К. Т. Петрова ; Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина. – Санкт-Петербург ; Пушкин : б.и., 2020. – 98 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=594252> (дата обращения: 25.11.2022).

5. Полякова, Е. Р. Проективно-творческая функция физкультурно-спортивной деятельности на занятиях по плаванию / Е. Р. Полякова, Л. В. Шадрин // Физическая культура и спорт в системе образования. // Инновации и перспективы развития : материалы всерос. науч.- практ. конф (Санкт-Петербург, 2020). – СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2020. – С. 248-252.

6. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 25.11.2022).

УДК 796 : 378

АНАЛИЗ ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Карпова Е.С., студент

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

ANALYSIS OF THE SIGNIFICANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF YOUTH

Karpova E.S., student

Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В статье исследуются психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов. Анализируется значимость спорта в жизни молодежи. Актуальность этой темы связана с тем, что действующая физическая система студенческой молодежи не может справиться с текущими проблемами по ухудшению физического состояния студентов, в результате чего снижается работоспособность специалистов.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, психолого-педагогические проблемы, развитие студентов, спорт, физическая нагрузка.

Abstract. The article examines the psychological and pedagogical problems of physical education of students. The importance of sports in the life of young people is analyzed. The relevance of this topic is due to the fact that the current physical system of students cannot cope with the current problems of deterioration of the physical condition of students, as a result of which the efficiency of specialists decreases.

Key words: physical culture, physical education, psychological and pedagogical problems, student development, sports, physical activity.

Актуальность. Физическая культура является частью общей культуры, направленной на укрепление и повышение здоровья, всестороннее развитие физических способностей, применение их в общественных практиках и повседневной жизни. Спорт один из

важнейших компонентов человеческой жизни. Физическая нагрузка помогает сформировывать, развивать и закреплять жизненно важные навыки, вырабатывает организованность, коммуникативность и дисциплину. Само понятие возникло в Англии конец XIX века.

Цель. Проанализировать значимость физической культуры в жизни молодежи.

Задачи:

1. Провести опрос среди студентов.
2. Выяснить отношение студентов к спорту.
3. Проанализировать психологические аспекты физической культуры и спорта.

Сейчас в 21 веке благодаря техническому прогрессу появилось много механизмов для облегчения жизни человека. Но это вызвало новые проблемы. По сравнению с предыдущим веком физическая активность человека значительно уменьшилась, что могло негативно повлиять на все аспекты жизни. Из этого можно сделать вывод: нужно регулярно обучать, пропагандировать обществу заниматься физкультурой, поддерживать здоровье, как в образовательных организациях, так и в домашних условиях.

Здоровую жизнь определяют несколько взаимосвязанных факторов: человек, который хочет вести здоровый образ жизни, должен выполнять определенные, необходимые условия: соблюдать правильный режим дня, выполнять минимально необходимые физические упражнения, рационально распределять труд и отдых, составлять рацион питания, в котором будут содержаться все необходимые вещества для тела. Таким образом, несложно понимать, что подготовка человека к полноценной жизни – это тяжелый и трудно организованный процесс, требующий использования как индивидуального, так и разностороннего подхода.

В ходе работы был проведен опрос студентов для выявления значимости спорта в жизни молодежи.

Результаты работы:

1 вопрос: Занимаетесь ли вы спортом? По итогам опроса активно занимаются спортом 53 человека, из опрошенных 92, это 58% (рис. 1.). Хорошо известно, что на нужном уровне знаний и занятий недостаточно, ограничивающих учебный план физического воспитания. Для поддержания физического состояния студента необходимо использовать комбинацию учебных и самостоятельных упражнений, а также учитывать личное физическое состояние, уровень сложности выполняемых упражнений и подготовленность организма.

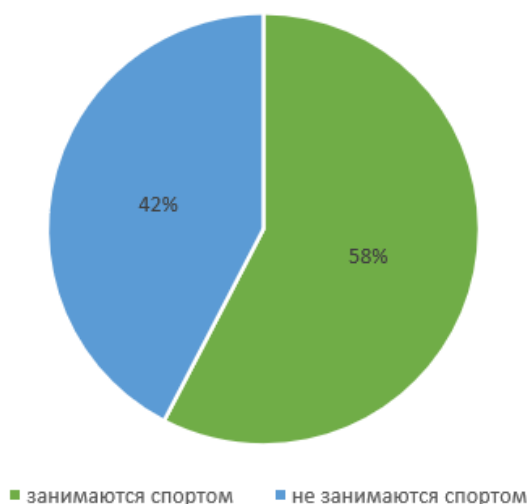


Рисунок 1 – Количество студентов, занимающихся спортом

Интерес к изучаемому предмету у учащихся тоже увеличивает их успешность в области спорта, как физическую практическую, так и физическую теоретическую. На сегодняшний день существует три основных метода оценки результатов физического развития и лечебного оздоровления студентов, которые отражены в концепции современного обучения.

1. Личностно-ориентированный подход. Его цель оценить физические возможности каждого ученика.
2. Качественный подход. Сформирование теоретической базы знаний.
3. Физкультурно-оздоровительный подход. Оценивать физическое состояние и уровень нагрузки при занятии спортом.

2 вопрос: Почему вы занимаетесь физической культурой и спортом?

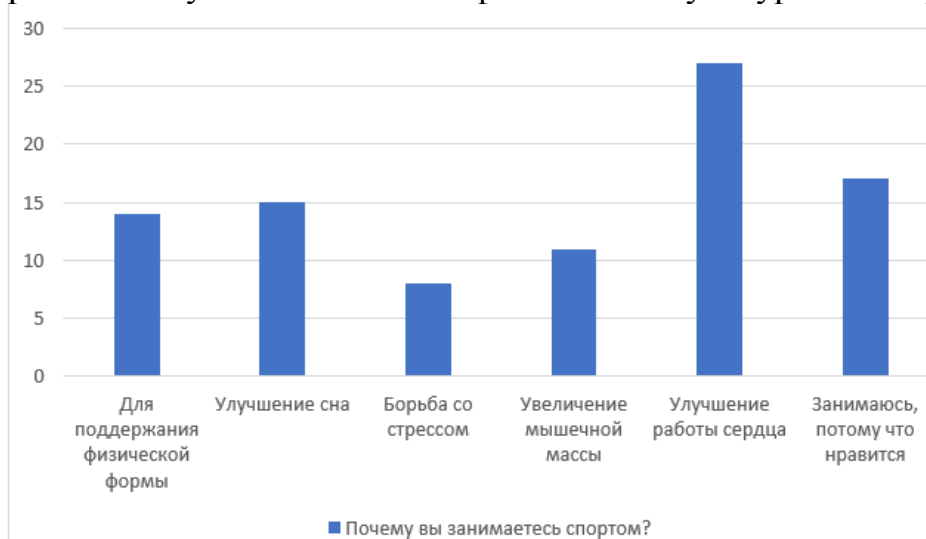


Рисунок 2 – Статистика причин занятия спортом

Наибольшее количество голосов было отдано варианту ответа «Улучшение работы сердца», на втором месте ответ «Нравится физическая нагрузка», также участники опроса отметили, что занятия спортом необходимы для поддержания физической формы.

В заключение хотелось бы отметить, что роль физического воспитания, спорта и психологической направленности в последние годы возросла, студенты в последнее время активно обращают внимание на здоровый образ жизни. Это связано с беспокойством здоровья выпускников высшей школы, ростом заболеваемости в процессе профессионального обучения и, следовательно, снижением работоспособности специалистов.

Физкультура, входящая в систему образования, должна закреплять основы своего приоритета – оздоровительную направленность, формировать умственное и психологическое образование для активной жизни, профессиональную деятельность по принципам индивидуальных направленностей, обеспечить и развивать физическую и моральную нравственность.

Список литературы

1. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд. – Москва : Физкультура и спорт, 1990.
2. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития : материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14-16 ноября 2013 г.) / под ред. И. Х. Вахитова, А.И. Зиятдиновой, А.А. Гайнуллина, И.Ш. Галеева. – Казань: Казан. ун-т, 2013. – 324с.
3. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова. – Санкт-Петербург: 1991. – 367 с.
4. Чичерин, Е. В. Исследование мнения студентов о социальной значимости физической культуры / Е. В. Чичерин, О. В. Пак. – Красноярск: 2022. – 357 с.

УДК 796.011.1

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кнышова И.Ю., студент, Клокова Е.А., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Knyshova I.Yu., student, Klokova E.A., senior lecturer
*Belgorod State Belgorod State Technological University
named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению психологическим аспектам физической культуры студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, студенческая молодежь, психология, здоровье.

Abstract. The article is devoted to the consideration of psychological aspects of physical culture of students.

Key words: physical education, student youth, psychology, health.

В настоящий период физическая культура представляет собой одно из самых активных направлений развития в нынешнем обществе.

Физическая культура возникла и формировалась одновременно с общечеловеческой культурой и является её органической частью и соединением телесного и духовного.

Главными задачами государства в сфере физической культуры являются сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи. Эти задачи решаются путем построения современно оборудованных спортивных сооружений, а также привлечением и развитием интереса студенческой молодежи к занятию спортом. Основное внимание при этом акцентируется на расширении влияния физической культуры на проблему воспитания подрастающего поколения и здорового образа жизни [1].

Физическая культура представляет собой не только определенные физические упражнения разной степени сложности, выполняющиеся конкретным образом. Охватывает, в том числе такие важные социально психологические пункты как: укрепления здоровья и развития физических и волевых качеств личности, формирования командного духа, создание отношений в социуме посредством командных игр, способность к быстрой адаптации в незнакомой социальной среде, формирование и развитие уверенности поведения, которое поддерживает чувство собственного достоинства [2].

Следует обращать внимание на то, что занятия физической культурой прививают к студенту соблюдение режима дня. Правильно составленный режим дня позволяет грамотно распределить свое время и помогает избегать психологических проблем из-за высокой умственной нагрузки.

Популяризация здорового образа жизни, улучшения уровня интеллекта, совершенствования физико-психических характеристик имеет высокий отклик среди студенческой молодежи, и заставляет ее задуматься о своем будущем.

Студенческая молодежь – это специфическая, социально-профессиональная группа молодого поколения. Она представляет собой разные социально-психологические проявления, возникающие в результате общения, находящиеся в постоянном движении. Студенческой

молодежи присущи социально-психологические аспекты важные для развития физической культуры: адаптация в коллективе, коллективное настроение, коммуникации, влияние оценки окружения, коллективные традиции, взаимопонимание, сплоченность, сопереживание и сочувствие, соперничество и соревнование, внушение и подражание, самоутверждение.

Социально-психологические аспекты физической культуры отражает активное влияние на развитие разных психических процессов и связаны с созданием психологических основ двигательного развития и управления своим психофизическим состоянием.

Подводя итог вышесказанному можно сделать вывод, что психологические аспекты играют важную роль в формировании физических качеств и достижений студенческой молодежи. Перед преподавателями физического воспитания ставятся цели в развитии физической культуры у студентов - формирование потребности в тренировках физическими упражнениями, укрепление здоровья, последовательно прививать потребности физического нравственного совершенствования.

Список литературы

1. Психология физической культуры: учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко [и др.] ; под ред. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 624 с. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/55586.html> (дата обращения: 24.12.2022).

2. Бабушкин Г. Д., Смоленцева В. Н. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 212 с. – URL: <https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274657496/>

[Psixologiya_fizicheskoy_kul_tury_i_sport_encevoj._Omsk_SibGUFK_2007._270.pdf](#) (дата обращения: 24.12.2022).

УДК 378

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЁЖИ

**Ковчик Е.Д., студент, Сошко Н.И., магистр пед. наук, преподаватель
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь**

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL CULTURE OF YOUTH

**Kovchik E.D., student, Soshko N.I., master of pedag. science., teacher
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus**

Аннотация. Одним из приоритетных для общества направлений социальной политики является развитие физической культуры современной студенческой молодёжи. В данной статье рассматривается специфика восприятия физической культуры молодым поколением, а также отличительные черты, присущие подрастающему поколению в отношении спорта.

Ключевые слова: физическая культура молодёжи, здоровый образ жизни, психологические аспекты.

Abstract. One of the priority directions of social policy for society is the development of physical culture of modern student youth. This article examines the specificity of the perception of physical culture by the younger generation, as well as the distinctive features inherent in the younger generation in relation to sports.

Key words: physical culture of youth, healthy lifestyle, psychological aspects.

Введение. Многие современные учёные замечают тенденцию возрастания интереса молодёжи к собственному здоровью. Последние события, в частности распространение COVID-19, как никогда привлекли внимание населения к необходимости постоянного отслеживания своего физического состояния. Халатное отношение к себе и своему телу пропорционально влияет на возможность легче переносить определённые заболевания, что в настоящее время становится настоящей угрозой. Тем не менее, нельзя утверждать, что здоровье человека зависит только от того, занимается он физической культурой и спортом или нет. Если обратиться к определению, то под понятием «здоровье» можно понимать состояние, когда индивид удовлетворён состоянием своих физических, социальных и психологических аспектов. То есть, здоровье, судя по его определению, не является признаком отсутствия болезней [1].

Необходимо отметить, что актуальность данного вопроса заключается в значимости спорта и физической активности в целом как фактора развития организма человека. Так как каждое поколение имеет отличные от своих предшественников взгляды на аспекты жизни, вопрос физического развития остаётся открытым.

Целью данной статьи является анализ психологического отношения студентов к физической культуре, раскрытие значимости занятий спорта для формирования здоровья молодёжи.

Для достижения поставленной цели следует раскрыть ряд **задач**, а именно определить отношение студенческой молодёжи к физической культуре и спорту, отметить заинтересованность молодого поколения в физическом развитии.

Результаты исследования. Наблюдая за последними тенденциями, спортивная культура молодого поколения выходит на новый уровень.

Можно связать это с возрастающими возможностями для ведения активного образа жизни, влиянием современного тренда на спортивное телосложение и рекламной агитационной деятельности. Большинство студентов согласны в том, что физическая культура помогает не только приблизиться к здоровому состоянию тела, но и способствует избавлению от стресса, улучшает настроение и общее самочувствие. И это не удивительно, ведь уже давно доказано, что именно физическая активность благоприятно влияет на развитие и укрепление человеческого организма [2].

Мировое сообщество обеспокоено данным вопросом, так как современное поколение является гарантом прогрессивного будущего. Именно поэтому возникает необходимость обеспечить молодое поколение всеми возможностями для развития, в том числе и физического, ведь именно в детском и подростковом возрасте формируются основные привычки. Главной движущей силой, конечно же, должна быть мотивация. К счастью, современное поколение способно самостоятельно прививать положительные ценности своим сверстникам. Огромное влияние на развитие физической культуры и самого отношения молодёжи к ней имеют не только учреждения образования, но и Интернет-пространство и рекламная агитация [3].

Благодаря Интернету, любой человек может, как найти всевозможную информацию самостоятельно, так и получить персональную консультацию от квалифицированного специалиста. Подобная доступность Интернета благоприятно влияет на развитие человека: в настоящее время можно найти решение практически любой проблемы. Если рассматривать пользу Интернета в отношении развития заинтересованности к физическому развитию, то также необходимо выделить стремление молодёжи наблюдать и следовать за медийными личностями в области спорта. Когда примером для растущего поколения является человек, ведущий здоровый образ жизни, это автоматически вызывает желание следовать тому же пути.

Нельзя не отметить то, что тренд на вредные привычки из прошлого десятилетия уверенно идёт на спад. Курение и употребление алкогольных напитков уже не является поводом для превосходства. Теперь же уважение у современного поколения вызывает человек, занимающийся спортом, следящий за своим здоровьем, как физическим, так и ментальным [4].

Выводы. Таким образом, физическая культура в глазах молодёжи становится всё более важной с каждым годом. При подробном изучении интересов студенческой молодёжи ярко выделяется их стремление к поддержанию красоты тела, физической силы и крепкого здоровья.

В процессе исследования были решены поставленные задачи, а именно определено отношение студенческой молодёжи к физической

культуре и спорту, отмечена заинтересованность молодого поколения в физическом развитии.

Список литературы

1. Физическая культура : учебное пособие для бакалавров / С. И. Бочкарева, Т. П. Высоцкая, Н. Е. Копылова, О. П. Кокоулина ; под ред. А. Г. Ростеванова. – Москва : Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. – 236 с.

2. Высоцкая, Т. П. Повышение физкультурно-спортивной активности студентов в России / Т. П. Высоцкая, Н. С. Ошеров // Современное образование : актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. тр. науч.-практич. конф. – Пенза : «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г. Ю.), 2017. – С. 201–204.

3. Иванов, В. А. Направленность деятельности вуза по физическому совершенствованию студентов и сдаче норм комплекса ГТО / В. А. Иванов, С. П. Голубничий, В. А. Зайцев // Двигательная активность учащейся молодёжи в современном образовательном пространстве : тезисы доклада на конференции. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2015. – С. 71- 73.

4. Карасёва, Д. С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни современной молодежи / Д. С. Карасёва. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2021. – № 7 (349). – С. 208-210. – URL: <https://moluch.ru/archive/349/78584/> (дата обращения: 24.11.2022).

УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ КОМАННОЙ РАБОТЫ НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Кувикова Е.С., студент, Смелкова Е.В., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной
медицины имени Н.Э. Баумана», г. Казань, Россия*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF BUILDING TEAMWORK ON THE EXAMPLE OF THE FITNESS AEROBICS TEAM

**Kuvikova E.S., student,
Smelkova E.V., cand of pedag science., associate prof.**
*Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N. E. Bauman,
Kazan, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматривается работа над результативностью команды по фитнес-аэробике с помощью знаний педагогики и психологии. Знание и умение применять на практике психологию общения и мотивации является важной составляющей в работе спортивных команд. Рассмотрено, какие психологические явления способствуют более высоким результатам и достижениям на примере сборной команды по фитнес-аэробике.

Ключевые слова: команда, фитнес-аэробика, психология, рост, развитие.

Abstract. This article discusses the work on the performance of the fitness aerobics team using the knowledge of pedagogy and psychology. Knowledge and ability to put into practice the psychology of communication and motivation is an important component in the work of sports teams. It is considered what psychological phenomena contribute to higher results and achievements on the example of a team in fitness aerobics.

Key words: team, fitness aerobics, psychology, growth, development.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, актуальный для молодёжи, который быстро набирает популярность. Она является увлекательным, эстетическим и зрелищным командным видом спорта, в котором представлены элементы оздоровительной и спортивной аэробики.

Команда – это небольшое число людей, с взаимодополняющими умениями, связанных единым замыслом, стремящихся к общим целям и разделяющих ответственность за их достижения [2].

Занятия массовым спортом проводятся после учёбы или работы в целях улучшения здоровья, а также для общения. Командные виды спорта объединяют трудовой коллектив. Для объединения коллектива проходят различные соревнования между трудовыми коллективами [3].

К психологическим факторам, влияющим на работу команды, относятся:

- размер команды. Идеальным считается 3-9 человек. Если становится больше людей, то нарушается коммуникативная работа между членами команды. Также появляется тенденция разбиения на подгруппы, что приводит к несогласованию целей.

- состав команды. Здесь понимается степень сходства между членами команды их точек зрения, подходов, личностных качеств, которые затем применяются для решения проблем. Большая эффективность проявляется при непохожих личностях в команде.

- сплоченность команды. У команд с высоким уровнем сплочённости меньше недопониманий, проблем в коммуникации, напряжённости, и выше при этом производительные способности.

- командное единомыслие. Общие, единые мысли, цели, планы приводят к лучшему результату, нежели разрозненность.

- роли членов команды. Существуют целевые и поддерживающие роли, или роли по задачам.

Также существуют психологические критерии эффективно работающей команды:

1. Команда легко и быстро собирается на тренировки, соревнования, выступления.

2. Члены команды имеют единое представление об общекомандных целях, задачах и перспективах развития.

3. Каждый член команды имеет личную заинтересованность в командной работе.

4. Члены команды доверяют друг другу, информация передаётся без изменений и затруднений.

5. Существует единая система правил и ценностей внутри команды.

6. Существует единый лидер, признанный командой.

7. Строго разделены функциональные обязанности и чётко определена сфера ответственности каждого члена команды [1].

В ходе работы по результатам опроса среди команды были выявлены следующие принципы работы:

1. Член команды должен обеспечивать взаимную обратную связь.

2. Члены команды должны быть готовы помочь друг другу в выполнении рабочей задачи.

3. Команда должна воспринимать себя как одно целое и понимать, что успех команды зависит от взаимосвязи между участниками команды.

4. Члены команды зависят друг от друга.

5. Лидер команды служит примером для остальных членов команды.

Актуальность. На сегодняшний день здоровый образ жизни является неотъемлемой частью каждого из нас, а спорт играет большую роль в его формировании. Студентам порой помимо занятий по общей физической культуре хочется заниматься где-то ещё. Где интересно, увлекательно, ярко, эмоционально можно проводить время, при этом занимаясь спортом. Таким местом в нашей академии является секция по фитнес-аэробике. Члены нашей команды имеют отличную физическую подготовленность, умеют переключаться после учебных пар, получают положительные эмоции от тренировки, заряжают зрителей ощутимой энергией своими выступлениями и многое другое.

Цель. Изучить сплоченность коллектива сборной команды по фитнес аэробике Казанской государственной академии ветеринарной медицины.

На основании данных психологических аспектов рассмотрим команду нашего вуза по фитнес-аэробике. Основной состав (сборная) команды состоит из 8 человек, которые параллельно учатся на разных специальностях, но объединены учебным направлением по ветеринарии. Сплочённость команды формируется посещением различных соревнований, совместным обучением студентов академии базовым упражнениям аэробики, проведением флешмобов для студентов и преподавателей. Командное единomyслие поддерживает тренер, который, определяет цели и задачи на учебный год, а также участие в спортивных соревнованиях. Также были введены командные роли, такие как лидер (капитан), заместитель капитана, работник с медиа, пресс-секретарь,

разработчик танцевальных программ, работник со зрителями, музыкальный редактор, режиссёр. Это позволило более продуктивно и слаженно работать для победы на соревнованиях.

Результаты исследования. После проделанной работы внутри команды сборная по фитнес-аэробике стала победителем в группе малых вузов на Республиканских межвузовских соревнованиях. Проведённое исследование показывает, что каждый член команды является отдельной, целостной и сформированной личностью, знает своё место и роль в работе. Но при этом, каждый человек дополняет другого члена команды, тем самым формируя сплочённую команду, которая с лёгкостью достигает поставленных целей и задач.

Для исследования, является ли команда по фитнес-аэробике сплочённым коллективом, нами каждому члену сборной команды были заданы следующие вопросы.

1. Считаете ли вы, что наша команда - сплочённый коллектив?

2. Что необходимо сделать для большего объединения коллектива?

Ответы нашли отражение в табл.

Таблица – Результаты опроса

Заданные вопросы	Результаты опроса
1. Считаете ли вы, что наша команда - сплочённый коллектив?	100% положительных ответов «Да»
2. Что необходимо сделать для большего объединения коллектива?	Варианты ответов: 1. Найти ещё что-то общее, помимо тренировок и учёбы - 10% 2. Провести время вне тренировок - 90%

Выводы. Таким образом, для объединения членов команды по фитнес-аэробике для участия в соревнованиях необходимо грамотно распределить роли для каждого члена команды, каждому нести ответственность за выполнение поставленных задач. Также команда должна воспринимать себя как единое целое и понимать, что успех команды зависит от взаимосвязи между участниками команды. Лидер команды должен служить примером для остальных членов команды, которые зависят друг от друга.

Список литературы

1. Абрамова, Г. С. Практическая психология: учебное пособие / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 538 с.

2. Виноградова, С. М. Психология массовой коммуникации: учебник / С. М. Виноградова, Г. С. Мельник. – Москва : Юрайт, 2014. – 512 с.

3. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. – Казань : ФГБОУ ВО Казанская ГАВМ, 2021. – 56 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Куприянова В.М., студент, Кравченко Е.А., студент,
Федосова Л.П., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени А.И. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

**Kupriyanova V.M., student, Kravchenko E.A., student,
Fedosova L.P., senior teacher**
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. Очевидно, что физическая культура обладает особым влиянием на организм человека. Изменения физического состояния в результате регулярного выполнения физических упражнений известны и понятны, но тому, какое влияние они имеют на изменение психологической составляющей, внимание уделено гораздо меньше.

Ключевые слова: студенты, физические упражнения, психологические аспекты, здоровье, взаимодействие.

Abstract. It is obvious that physical culture has a special influence on the human body. Changes in physical condition as a result of regular exercise are known and understandable, but much less attention is paid to the effect they have on the change in the psychological component.

Key words: students, physical exercises, psychological aspects, health, interaction.

Данная тема крайне актуальна, так как на сегодняшний день среди учащихся сложилось мнение, что занятия по физической культуре – это что-то необязательное, второстепенное и не требующее такого же пристального внимания и особого отношения, как профильные дисциплины. К сожалению, студенты пренебрегают физическими упражнениями, однако отечественные авторы отмечали их важнейшее влияние не только на физическое, но и на умственное развитие студентов.

Целью работы является рассмотрение влияния физической культуры на студентов, их среду и в целом качество жизни студенческой молодежи.

Помимо определенных физических упражнений с разной степенью нагрузки, физическая культура включает в себя социально-психологическую составляющую. У студентов формируются отношения в социуме посредством командных игр и способность к быстрой адаптации в

различных стрессовых и неожиданных ситуациях, развиваются другие положительные и важные психологические аспекты личности.

Исследования показывают, что двигательная активность играет значимую роль в осуществлении психической деятельности человека - улучшается мозговое кровообращение и стимулируется интеллектуальная деятельность, так как снимаются, «выплескиваются» негативные эмоции, что способствует устранению умственного переутомления. Под влиянием занятий по физической культуре повышается устойчивость внимания, тренируется способность к быстрому решению стратегических вопросов, например, в рамках игры, что в результате распространяется и на другие сферы жизни студента. А пренебрежение физическими упражнениями, в свою очередь, может стать одной из причин снижения трудоспособности, проблем во взаимодействии с окружающими и даже формирования различных психологических расстройств. Поэтому поддержание и укрепление здоровья молодого поколения является крайне актуальными вопросами.

Взаимодействие студентов и педагога является важным элементом формирования отношения студента к дисциплине, и физическая культура – не исключение. Е.М. Батенко в своих трудах отмечает, что при занятиях физической культурной педагог должен направлять обучающегося на самонаблюдение, формирование самоконтроля личности. При этом каждый педагог самостоятельно выбирает тип взаимодействия со студентом, манеру коммуникативного общения [1, 3, 4]. Помимо выбора манеры коммуникации со студентом немаловажным действием со стороны педагога является внедрение различных технологий в процесс занятий по физической культуре для улучшения состояния обучающихся. Как отмечают Харьковская А.Г., Ильницкая Т.А., Сень С.В., Кузнецова З.В. в своей работе, посвященной рассмотрению влияния инновационных технологий в занятия по физической культуре, «Исследования введения инновационного курса показывают положительное влияние на психическое и физическое состояние студента, а также улучшение его здоровья по медицинским показателям» [2, С. 352].

Студенты относятся к социально незащищенной группе, следовательно, на преподавателях по физической культуре лежит часть ответственности за формирование психологической составляющей жизни студентов. Перед ними ставится задача целенаправленно формировать у молодежи интерес к здоровым привычкам и отводить фокус внимания от пагубно влияющих элементов социума, таких как алкоголь, сигареты и прочее, а также прививать им желание постоянно совершенствоваться нравственно и физически.

Стоит отметить, что физическое воспитание, которое непосредственно направлено на развитие физических качеств студента, должно быть направлено и на повышение осознания выполняемых им

действий и движений. Одной из основных задач занятий по физической культуре является подготовка студентов к трудовой профессиональной деятельности.

В результате проделанной работы можно сделать следующий вывод: физическая культура имеет огромное влияние на психические состояния человека. Занятия по физической культуре в вузах формируют у студентов умение выстраивать адекватную коммуникацию, контроль эмоций, а также помогают правильно оценивать себя и окружающих с психологической точки зрения. Конечно же, приведение себя в форму и улучшение состояния организма в целом помогает в саморазвитии и достижении поставленных целей. Внедрение в свою жизнь регулярных физических упражнений для достижения своего не только физического, но и психологического благополучия - одно из основных условий здоровой и счастливой жизни не только у студенческой молодёжи, но и у людей всех возрастов с самыми различными родами деятельности.

Список литературы

1. Батенко, Е. М. Взаимодействие преподавателя и студентов на занятиях физического воспитания / Е.М. Батенко // Омский научный вестник. Серия Общество. История. Современность. – 2018. – № 2. – С. 117–120.

2. Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии проведения практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». / А. Г. Харьковская, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №2 (192). – С.349-352.

3. Мелешкова, Н. А. Психологические аспекты взаимодействия и сотрудничества педагогического работника и обучаемого / Н. А. Мелешкова, М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 415-419.

4. Шайымова, Д. С. Проблемы здоровья современной студенческой молодежи / Д. С. Шайымова, А. А. Скороходов, Ю. Р. Нигматулина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – 25 марта 2021. – Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2021. – С.485-489.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Лукашина Е.Е., ст. преподаватель, Сиукаев А.В., студент
*ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия*

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON STUDENTS' COGNITIVE ABILITIES

Lukashina E.E., senior lecturer, Siukaev A.V., student
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. Отсутствие физической активности у людей актуально не только в нашей стране, но и во всем мире, так как большинство людей видят отрицательное ее воздействие на жизнь в целом. Поэтому очень важно вводить физическую активность в свою жизнь с самого раннего детства и сочетать его с умственными занятиями. Это приводит к развитию когнитивных, физических и других способностей, а также укреплению здоровья всего организма в целом.

Ключевые слова: физическое воспитание, интеллект, когнитивные способности, эндорфин, снижение стресса, мозг, умственные способности.

Abstract. The lack of physical activity among people is relevant not only in our country, but throughout the world, since most people see its negative impact on life in general. Therefore, it is very important to introduce physical activity into their lives from early childhood and combine it with mental activities. This leads to the development of cognitive, physical and other abilities, as well as strengthening the health of the whole organism as a whole.

Key words: physical education, intelligence, cognitive abilities, endorphin, stress reduction, brain, mental abilities.

Актуальность. Студентам приходится выполнять огромное количество мыслительных процессов, думать, запоминать информацию, особенно во время сессии. И с каким трудом нам это дается, учитывая, что в течение семестра наш мозг, по большей части, сильно не напрягается. Умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, и какую огромную роль в этом процессе играет физическая культура [1].

Многие последующие исследования, проходившие в разных уголках мира, посвященные изучению взаимосвязи между физической активностью и когнитивными способностями мозга, в частности, в области умственных способностей и интеллекта, пришли в целом к аналогичным выводам о положительном воздействии активности на мозг. А подобные факты требовали объяснения с научной точки зрения.

Организуя различные виды физической активности с различным содержанием и формами, воздействующие на различные механизмы регуляции организма, можно подтолкнуть студентов одновременно развиваться и физически, и умственно [5]. Так, несколько экспериментов, представляют доказательства того, что упражнения, выполняемые регулярно в течение нескольких недель, изменяют функции мозга, лежащие в основе познания и умственных способностей [3].

Гиппокамп является очень пластичной структурой, из чего вытекает, что эта часть мозга реагирует на изменение внешней среды, будь это увеличение физической нагрузки или её снижение. Справедливо и обратное утверждение: увеличение количества упражнений способствует развитию гиппокампа [2].

Данное высказывание подтверждает исследование, проведенное в 2018 году. Испытуемые были разделены на две группы – экспериментальную, которая занималась физическими упражнениями (бег, гимнастика), и контрольную группу [6]. Итогом исследования стало различие запоминаемых объектов в двух разных тестах – люди, которые занимались физическими упражнениями, показали прирост в количестве визуальной информации, которую они смогли запомнить. Физические упражнения повышают выработку нейротрофического фактора мозга (далее BDNF), ответственного за поддержку и развитие нейронов в префронтальной коре головного мозга – эта корреляция была продемонстрирована исследователями США [4].

Изменение содержание белков в крови, отвечающих за развитие мышечной ткани и тканей мозга организма человека при регулярном беге в течение 12 месяцев (рис.) [4].

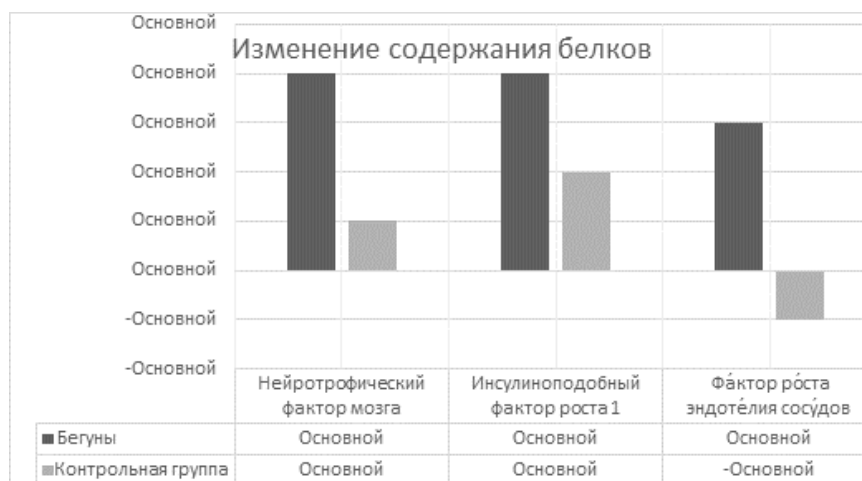


Рисунок – Изменение содержания белка

Кроме очевидного изменения количества сигнальных белков, отвечающих за формирование мышечных клеток в организме, в организме меняется BDNF, что является сигналом для создания новых нейронов в мозге – в отделах гиппокампа, коре и в переднем мозге, отвечающих за память [6]. Промежуточный вывод будет заключаться в том, что занятия физическими упражнениями стимулируют человеческий мозг на формирование нейронов, что будет способствовать лучшей обучаемости, а следовательно, и улучшать когнитивные способности человека.

Результаты исследования. Для раскрытия этой связи было проведено несколько исследований. В частности, Темансон, Хиллман и Кертин оценили взаимосвязь между физической активностью, о которой сообщают сами люди, амплитудой детектора ошибок (подсознательный механизм человека, отвечающий за обработку возможных совершенных ошибок во время выполнения любой задачи – далее ERN) и выполнением заданий после ошибки у пожилых (60–71 лет) и молодых (18–21 лет) испытуемых во время выполнения задания, требующего переменных величин [6]. Физическая активность оценивалась с помощью исследования физической активности Йельского университета, и участники были проинструктированы, как можно быстрее реагировать на каждое испытание. При учете физической активности, было обнаружено уменьшение амплитуды ERN и большее замедление реакции после ошибок (феномен замедления после ошибки относится к тенденции участников замедляться в текущем испытании после совершения ошибки в предыдущем испытании) у физически активных участников старшего и младшего возраста по сравнению с лицами, ведущими сидячий образ жизни.

Выводы. Таким образом, физическая активность должна носить регулярный характер. В этом случае будет происходить постепенное динамическое улучшение и когнитивных функций, и, соответственно, общих показателей здоровья.

Список литературы

1. Изменения структурно-функциональной пластичности головного мозга, индуцированные обогащенной средой / Ю. К. Комлева, А. Б. Салмина, С. В. Прокопенко [и др.] // Вестник РАМН. – 2019. – № 6. – С. 39-48.
2. Моргунов, Ю. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры / Ю. А. Моргунов, А. В. Федоров, С. А. Петров ; Моск. гос. машиностр. ун-т. – Москва : [б.и.], 2009. – 32 с.
3. Наговицын, Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р. С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2021. – № 8. – С. 293-298.
4. Сланевская, Н. М. Мозг, мышление и общество / Н. М. Сланевская. – Санкт-Петербург : Центр междисциплинарной нейронауки, 2022. – 321 с.
5. Фалеев, Д. И. Влияние физической активности на умственные способности студентов / Д. И. Фалеев. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2022. – № 12 (407). – С. 288-291. – URL: <https://moluch.ru/archive/407/89765/> (дата обращения: 03.12.2022).
6. Christie BR, Eadie BD, Kannagara TS, Robillard JM, Shin J, Titterness AK. Exercising our brains: how physical activity impacts synaptic plasticity in the dentate gyrus. *Neuromolecular Med.* 2018;10(2):47-58. doi: 10.1007/s12017-008-8033-2. Epub 2018 Jun 6. PMID: 18535925

УДК 796 : 378

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И СПОСОБЫ ЕЁ ПОВЫШЕНИЯ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Мамзин С.А., студент, Кузнецова З.М., докт. пед. наук, проф.
*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры
и спорта», г. Чайковский, Россия*

STRESS RESISTANCE AND WAYS TO INCREASE IT WITHIN THE FRAMEWORK OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Mamzin S.A., student, Kuznetsova Z.M., doct. of pedag. science., prof.
Chaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Chaikovsky, Russia

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме стрессоустойчивости студентов, особенностям развития и методам ее повышения. Рассмотрены и изучены теоретические представления о понятии «стрессоустойчивость» в образовательной деятельности студентов, изучено влияние стрессовых ситуаций в студенческой сфере. Рассмотрены способы её повышения через занятия физической культурой. Даны рекомендации использования методов на занятиях.

Ключевые слова: стрессоустойчивость; стресс; студенческий спорт.

Abstract. The article is devoted to the actual problem of stress resistance of students, the peculiarities of development and methods of its improvement. The theoretical concepts of the concept of "stress tolerance" in the educational activities of students were considered and studied, the influence of stressful situations in the student sphere was studied. The ways of increasing it through physical education are considered. Recommendations for the use of methods in the classroom are given.

Key words: stress resistance; stress; student sports.

Актуальность. Современные студенты, испытывающие значительные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, обусловленные высокими темпами учебной деятельности, необходимостью переработки большого объема информации в условиях усиления образовательного процесса, подвержены развитию стрессовых расстройств, которые выражаются в нарушении психических и физиологических функций организма и снижения уровня стрессоустойчивости. В этой связи становятся актуальными вопросы, связанные с формированием стрессоустойчивости студентов вуза, которому принадлежит приоритетная роль в организации поведения обучающихся, его психоэмоционального состояния. Поскольку процесс

обучения в вузе в современных условиях должен быть направлен на формирование здоровой, стрессоустойчивой и трудоспособной личности и должен осуществляться с учетом психологических особенностей студентов, то возникает вопрос, затрагивающий изучение механизмов адаптации и резервных возможностей организма. Учет психофизиологических особенностей организма студентов с разным уровнем тревожности позволит эффективнее строить учебно-тренировочный процесс и уменьшить риск развития психологического расстройства. Высокий уровень тревожности студентов негативно отражается на показателях умственной и физической деятельности, уровне здоровья студента, функциональных возможностях организма и т. д. Кроме того, важно переключение с одного вида деятельности на другой, особенно при развитии утомления. Важны физические тренировки, которые создают определенный психологический эффект. Исследования врачей и физиологов спорта склоняют к необходимому научному пониманию единства физического и эмоционального здоровья. Активная мышечная деятельность способна в большей степени нейтрализовать изменения в организме, которые вызваны эмоциональным напряжением, и погасить возникающую «эмоциональную бурю» [1].

Устойчивость к психологическому стрессу во многом определяет способность человека противостоять его отрицательному влиянию на успешность деятельности. Крайне благоприятное воздействие на нервную систему оказывают занятия физической культурой, так как способствуют выбросу эндорфинов [2].

Цель исследования: изучить понятие «стрессоустойчивость» в образовательной деятельности студентов и рассмотреть способы её повышения с помощью занятий физической культурой.

Результаты исследований. На первом этапе работы была проанализирована литература относительно понятия «стрессоустойчивость» [3] и проведен тест по методике Ю.В. Щербатых в исследуемой группе. Группа состояла из 40 человек. По результатам теста стало известно, что 80% испытуемых имеют низкий уровень стрессоустойчивости [3].

На втором этапе работы были разработаны способы повышения стрессоустойчивости студентов на занятиях физической культурой:

1 – Уделять внимание дыхательной практике, как в начале занятия, так и в конце. Страх вызывает быстрое дыхание, которое в значительной степени увеличивает его. Вот почему длинные и глубокие успокаивающие вдохи разрушают эту зависимость и помогают человеку успокоиться.

2 – Использовать методы рефлексии в конце занятия. Рефлексия – способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы. Такой метод

позволит провести анализ двигательной деятельности, а также расслабиться в заключительной части занятия.

3 – Проведение товарищеских игр и состязаний между студентами различных направлений. Товарищеские игры – один из эффективных способов создать соревновательную атмосферу для спортсменов. С помощью проведения игр можно максимально создать соревновательную среду, что значительно увеличит устойчивость к стрессу у каждого игрока команды.

Выводы.

1. Анализ литературы по исследуемой теме показал, что тема стрессоустойчивости в настоящее время очень актуальна, но ей не уделяется значительное внимание в различных сферах жизни.

2. Исходное состояние исследуемой группы по итогам теста на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых показало, что уровень стрессоустойчивости у исследуемой группы крайне низкий.

3. Занятия физической культурой стали отличным инструментом, который поспособствовал достижению положительного результата.

4. Разработанные нами способы, направленные на повышение стрессоустойчивости, позволяют улучшить в значительной степени качество психологической подготовки студентов в образовательном процессе. А значит, поспособствуют повышению успеваемости в учебной деятельности.

Список литературы

1. Габидулин, О. В. Предупреждение стрессовых ситуаций у студентов на занятиях физической культурой / О. В. Габидулин, А. А. Володина, А. А. Толмачёва. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2017. – № 16 (150). – С. 313-316. – URL: <https://moluch.ru/archive/150/42428/> (дата обращения: 12.01.2023).

2. Судаков, К. В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу / К. В. Судаков. – Москва : НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 2012. – 148 с. : ил. – ISBN 5-88236-052-8. – Текст : непосредственный.

3. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256с. : ил. – ISBN 5-469-01517-3. – Текст : непосредственный.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЕЖИ

Муромцева А.А., студент, Марандыкина О.В., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», г. Москва, Россия

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF YOUTH

Muromtseva A.A., student,
Marandykina O.V., cand. of pedag. science., associate prof.
Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia

Аннотация. В статье анализируется влияние физической культуры на психологическое состояние и здоровье молодежи. Дается характеристика такому явлению как физическая культура. Освещается проблема физической активности как способа эмоциональной разгрузки, средства борьбы со стрессом.

Ключевые слова: физическая культура, психологическое здоровье, молодежь, стрессоустойчивость.

Abstract. The article analyzes the influence of physical culture on the psychological state and health of youth. The characteristic of such a phenomenon as physical culture is given. The problem of physical activity as a way of emotional relief, a means of dealing with stress is highlighted.

Key words: physical culture, psychological health, youth, stress resistance.

*«Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье».
Генрих Гейне [5]*

Двадцать первый век – век перемен, глобального осмысления реальности, окружающего мира, век информации, информационных технологий, инноваций. Сегодня человек постоянно воспринимает и перерабатывает огромный объем информации. Из-за ее огромного потока индивид часто пребывает в состоянии стресса, не догадываясь об этом. В то же время люди, особенно молодежь, нередко не принимают во внимание полезность физической активности (тренировок, простых упражнений). Время от времени им встречаются материалы, документы, касающиеся вопросов эффективности физических нагрузок, однако, ознакомившись с ними, они не предпринимают шаги, чтобы трансформировать свою жизнь, привнести в нее радость, нормализовать свое психологическое состояние. Особенно концепция психологического здоровья в мире превалирования умственной работы над физической приобретает огромную важность в формировании психологически устойчивой личности [3]. Все вышесказанное обуславливает **актуальность** данной работы.

Цель работы – дать характеристику такому явлению как физическая культура, которая выступает важным фактором влияния на психологическое состояние молодежи.

Психологическое здоровье напрямую зависит от психологического состояния: психологическое благополучие непосредственно оказывает влияние на общее состояние организма молодого поколения. Устойчивое психологическое здоровье гарантирует гармоничную и активную жизнедеятельность молодого поколения. Для молодежи особенно важно прийти к процессу осознания собственной индивидуальности, к поиску личностного потенциала, обрести внутреннее (душевное) умиротворение.

Современность трактуется как период развития «гибкой» действительности и стрессоустойчивости человечества.

Анализируя статью Сапожниковой О.В., Шешениной А.В., Шевниной Д.С., находим важным подчеркнуть то, что физическая культура для молодежи в целом – это способ поддержания физического здоровья, забота о красоте тела и следование моде и трендам. Однако малая часть молодых людей относится к занятиям физической культурой и спортом, как к способу эмоциональной разгрузки, например, после тяжелого, наполненного переживаниями дня [3].

Известно, что физическое здоровье базируется на регулярных занятиях физической культурой и спортом, правильном и размеренном питании и полноценном отдыхе. Физическое здоровье коррелирует с психологическим. Человек может быть в удовлетворительной физической форме и одновременно с этим иметь психические и душевные расстройства, пребывать в угнетенном состоянии под влиянием напряжения, стресса.

Занятия физическими упражнениями являются средством борьбы со стрессом у молодежи.

Продолжительное нахождение «в стрессе», «в беспокойствии» вызывает изнурение, истощение защитных механизмов организма, в результате этого могут развиваться различные физиологические и психические заболевания, соответственно, важно уметь справляться со стрессом и учиться избегать его появления [4].

Существует множество способов противостояния стрессу (психологических, медикаментозных и др.). Однако доступным способом борьбы со стрессом для молодежи является физическая культура. Систематические физические упражнения восстанавливают душевное равновесие, улучшают эмоциональный фон. Испытывая физические нагрузки, молодые граждане повышают закаленность организма, тренируются оперативно реагировать на изменяющиеся условия.

Основываясь на эксперименте, который был проведен Ю. Л. Ханиным, Г. В. Булановой, можем сделать вывод, что занятия физической культурой положительно сказываются на эмоциональном состоянии опрошенных студентов от 18 до 22 лет. Доказано, что любые виды физической активности (спортивные игры, гимнастика, плавание) помогают в борьбе со стрессом, снижают уровень тревоги [4, 5, 6].

Физическая культура – мощный сигнализатор настроения человека, следовательно, регулятор психологического благополучия. Выполняя физические упражнения, юноши и девушки начинают чувствовать, как они меняются: их поведение одобряется обществом, у них повышается устойчивость к определенным инфекциям, к различным заболеваниям, в связи с чем укрепляется физическое и психологическое здоровье, повышается самооценка, поднимается жизненный тонус. Необходимо, чтобы молодое поколение получало базовые знания о способах и факторах воздействия физической культуры на организм в целом. Например, в ВУЗах физическое воспитание выступает как серьезный фактор, который улучшает умственную активность, повышает общую работоспособность [2].

Современному обществу требуется здоровое, жизнерадостное, социально адаптированное и прогрессирующее молодое поколение. Все перечисленное зависит от уклада жизни, который формируется ежедневно, включая элементарные физические упражнения [1].

Результаты исследований. Физическая культура является одним из важных принципов развития жизни и социализации молодых граждан на этапе их становления, перехода от детства и юности к социальной ответственности, а главное, положительно сказывается на их психологическом благополучии.

Вывод. Физическая культура и спорт выступают той средой, в которой формируется волевая, гармоничная и активная личность. Использование механизмов физической культуры для борьбы со стрессом, для ощущения баланса с окружающим миром, для улучшения психологического состояния – необходимое условие полноценной жизни молодого поколения.

Список литературы

1. Баширова, Д. М. Физическая культура как средство поддержания психологического здоровья / Д.М. Баширова. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2021. – № 22 (364). – С. 495 - 496. – URL: <https://moluch.ru/archive/364/81528/> (дата обращения: 18.12.2022).
2. Иванов, В. Д. Психофизическая релаксация и её влияние на психофункциональное состояние студентов / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7, № 2. – С. 86–92
3. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина. – Текст : электронный // Ученые записки. – 2010. – № 12(70). – С. 69 – 73. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-cheloveka> (дата обращения: 10.12.2022).
4. Марандыкина О. В., Вышелеская М. А. Учебные занятия физической культуры как способ поддержки психического здоровья студенческой молодежи / О. В. Марандыкина, М. А. Вышелеская // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции (г. Белгород, 25 ноября 2022 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2022. – С.632-634.

5. Сапожникова, О. В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина. – Текст : электронный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 115 – 117. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-na-psihologicheskoe-sostoyanie-studenta-vuza> (дата обращения: 10.12.2022).

6. 7 афоризмов Генриха Гейне. – URL: <https://eksmo.ru/interview/7-aforizmov-genrikha-geyne-ID4145236/> (дата обращения: 18.12.2022). – Текст : электронный.

УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сафошкина Э., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Safoshkina E., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье рассмотрено влияние физической культуры на психологические аспекты развития студентов. Проанализированы качества, которые человек укрепляет в процессе занятий спортом.

Ключевые слова: физическая культура, молодежь, психологическое развитие, преодоление трудностей, душевное здоровье.

Abstract. The article examines the influence of physical culture on the psychological aspects of students' development. The qualities that a person strengthens in the process of sports are analyzed.

Key words: physical culture, youth, psychological development, overcoming difficulties, mental health.

Актуальность. В современном мире физическому воспитанию молодого поколения уделяют большое значение. Государство своей политикой старается сохранить и укрепить здоровье будущих специалистов.

Цель исследования: рассмотреть влияние физической культуры на психологические аспекты развития студентов. Проанализировать качества, которые человек укрепляет в процессе занятий спортом.

Результаты исследования. Особо следует отметить, что под физической культурой следует понимать не только физическую

подготовку тела, выполнение физических упражнений разной степени сложности, но и психологическое развитие молодежи, формирование взаимоотношений в социуме посредством командных игр, развитие командного духа, режима дня и формирование ориентиров на здоровый образ жизни [1, 3].

Физическое воспитание – это курс, который предлагается в образовательных организациях для психомоторного развития. Предмет направлен на повышение физкультурной компетентности, движения и безопасности обучающихся, а также на предоставление им возможности использовать эти навыки для развития здорового и активного образа жизни. Другие преимущества физического воспитания включают в себя укрепление уверенности обучающихся и улучшение их общих навыков, таких как общение, сотрудничество, критическое мышление. На уроках физкультуры также воспитываются положительные ценности и установки. Таким образом, предмет закладывает основу для обучения студентов на протяжении всей жизни.

На занятиях физической культурой студенты учатся управлять собой в разных социальных условиях. Спорт является важным опытом для молодого поколения в процессе обучения преодолению трудностей. Он знакомит молодое поколение с радостью победы и горечью поражения, учит работать над собой.

Под воздействием физических нагрузок у студентов формируется основа понимания таких психологических аспектов, как управление своим психофизическим состоянием и развитием. Параллельно психомоторная сторона студентов совершенствуется и готовится к будущей профессиональной деятельности.

Следует отметить такой психологический аспект, как эмоциональная удовлетворенность. Получая физическую нагрузку, тело человека вырабатывает эндорфины, которые заставляют людей чувствовать себя более радостными и счастливыми. Это благотворно влияет на общее душевное здоровье студентов, позволяет бороться со стрессом.

Значительную роль в формировании духовного образа студенческой молодежи дает перевод положительных качеств из сферы урока физической культурой на житейскую позицию в целом.

Еще одним важным психологическим аспектом, формируемым физической культурой, является самооценку личности. Через физические упражнения студенты проявляют заботу о себе, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, развивают выносливость [2, С. 475].

Выводы. Физическая культура помогает студентам работать над собой, развивать свои психологические качества, сохранять свое тело здоровым. Подводя итоги, хочется дополнить, что физическая культура, как часть общей культуры, несет в себе очень много важнейших функций.

Это и воспитательная, и созидательная, и оздоровительная функции. Физические и духовные интересы студенческой молодежи целостно дополняют друг друга и поддерживают повышению социальной активности индивида посредством формирования их через занятия физической культурой.

Список литературы

1. Андрианов, А. Ю. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи / А. Ю. Андрианов, Я. А. Кульков, А. А. Скороходов // Научные исследования и инновации : сборник статей V Международной научно-практической конференции, Саратов, 12 апреля 2021 года. – Саратов : НОО «Цифровая наука», 2021. – С. 300-306.

2. Евтых, С. А. Психология здоровья как одна из ведущих дисциплин в подготовке бакалавров физической культуры по профилю физкультурно-оздоровительные технологии / С. А. Евтых // Тенденции развития науки и образования. – 2017. – № 28-1. – С. 20-23.

3. Евтых, С. А. Я-концепция в аспекте формирования физической культуры личности студента / С. А. Евтых // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ, Краснодар, 06 апреля 2022 года / Отв. за выпуск А.Г. Коцаев. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 473-475.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

**Степанова М.Д., студент, Лыженкова Р.С., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей
связи», г. Иркутск, Россия**

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON

**Stepanova M.D., student, Lyzhenkova R.S., senior lecturer
Irkutsk State University of Communications, Irkutsk, Russia**

Аннотация. В статье рассматривается роль спорта и физической культуры в психологическом здоровье человека. Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью привлечения внимания студентов к физической активности для их собственного физического и психологического благополучия.

Ключевые слова: студенты, организм человека, психическое здоровье, физические нагрузки, спорт, усталость, эндорфин, кортизол.

Abstract. The article discusses the role of sports and physical culture in the psychological health of a person. The relevance of the chosen topic is due to the need to attract students' attention to physical activity for their own physical and psychological well-being.

Key words: students, human body, mental health, physical activity, sports, fatigue, endorphins, cortisol.

Всем известно, что физические нагрузки благоприятно влияют на организм человека. Можно выделить такие факторы как снижение веса, уменьшение рисков развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, увеличение энергии и улучшение выносливости человека. А вот о влиянии физических упражнений на психику говорят куда реже, но многие ученые в своих исследованиях нередко отмечают тесную взаимосвязь между ними. Актуальность темы обусловлена необходимостью укреплять психологическое и физическое состояние организма человека в связи с ростом и развитием различных заболеваний. Одним из самых известных и, вместе с тем, простых средств профилактики практически всех болезней является спорт и физические нагрузки.

Цель работы – изучить благоприятное влияние физических нагрузок на психофизиологическое состояние человека.

Во время интенсивных физических нагрузок организм человека вырабатывает множество гормонов, в том числе эндорфин, который вызывает чувство счастья и эйфории у человека. После занятий спортом человеку намного легче справиться с отрицательными эмоциями. Помимо этого, упражнения также способствуют борьбе с бессонницей. Регулярные физические тренировки регулируют уровень кортизола и выработки серотонина. Эндорфин и кортизол имеют немаловажную роль в жизни человека, как с физиологического аспекта, так и с психологического. Из-за того, что эндорфин является естественным обезболивающим, при его достаточном уровне в организме человеку намного проще переносить боль в теле и преодолевать трудности, для достижения комфортной жизни. Кортизол в свою очередь регулирует обмен веществ, помогает усваиванию белков, углеродом и помогает с формированием циклов сна и бодрствования [4].

Также можно выделить тот факт, если человек будет уделять свое свободное время физическим упражнениям, то он станет меньше заострять внимание на негативных мыслях. Спорт – это более эффективный способ снятия стресса, который будет позитивно отражаться на психике человека и не принесёт вреда, в отличие от алкоголя, курения и т.д. Первым, кто выделил закономерность физического и психологического состояния, был шотландский врач Уильям Бухан. Еще в 1769 году он отметил, что отсутствие упражнений – это один из самых влиятельных факторов, делающих «жизнь человека несчастной и короткой». В будущем его

предположения будут подтверждаться и подкрепляться многочисленными научными исследованиями. Первое исследование, призванное выяснить, как физическая активность влияет на настроение, было проведено еще в 1970 году. Результаты исследования показали, что мужчины, которые активно занимались, у которых наблюдалось подавленное состояние, после периода физических тренировок было обнаружено улучшение эмоционального фона. Эти результаты подтверждают идею о том, что физические нагрузки способствуют снижению депрессии у испытуемых с признаками депрессивных расстройств. В третьем исследовании психиатр Джо Грейст из Висконсинского университета назначил одной группе людей, которые страдали от депрессии, десятидневную программу бега, а другой – такой же по длительности курс психотерапии. По окончании эксперимента он определил, что пациенты, которые занимались физическими упражнениями, чувствовали себя гораздо лучше, чем те, кто работал с психиатром. Также исследования показали, что аэробные нагрузки снижают нервное напряжение и тревожность намного лучше, чем дорогостоящие транквилизаторы [6].

Также для настоящего исследования был проведен социологический опрос среди 70 студентов ИРГУПС на тему физической активности. Цель опроса состояла в том, чтобы определить, сколько времени студенты уделяют физическим тренировкам и насколько они удовлетворены своим психологическим состоянием. Результаты нашего исследования показали, что студенты, которые уделяют время физическим нагрузкам (73%), меньше подвергаются стрессу, состояниям депрессии и тревожности. Они оказываются более устойчивыми как в физическом, так и в психологическом плане. Та группа опрошенных (27%), которая, наоборот, ведет пассивный образ жизни и не занимается спортом, отметила, что они испытывают куда больше стресса и ощущают чувство безысходности во время сложных ситуаций. Они менее устойчивы и больше подвержены негативным факторам, чем первая группа.

Результаты нашего исследования подтверждают выдвинутые нами тезисы. Но можно ли сказать, что физическая активность все-таки способна окончательно предотвратить развитие всех болезней? Для здорового человека физкультура и спорт представляют возможность быть всегда бодрым и здоровым. Усталость, отсутствие мотивации, страх – они нередко являются причинами для избегания, особенно, если тот ощущает себя в упадническом состоянии. Избавиться от тревоги помогают любые нагрузки, направленные на развитие выносливости, силы и гибкости. Помимо этого, упражнения активируют лобные доли мозга, которые помогают контролировать и различать реальные факторы риска от воображаемых [1].

В наше время студенты должны уделять немаловажное внимание физической культуре и спорту, так как, несмотря на все плюсы высшего

образования, многие подвергаются негативным мыслям и психологическим трудностям в период обучения. Особенно это сказывается во время сессии, когда многие из них чувствуют себя подавленно и чувствуется острая необходимость в доступном и крайне простом способе получения всех необходимых веществ, улучшающих наше психофизиологическое состояние. Из самых очевидных способов, благодаря которым можно справиться с накопившимся стрессом и снять усталость, – это тренировки, нацеленные на расслабление тела. Более интенсивные кардиотренировки помогают улучшить кровоснабжение, обмен веществ и помогают с контролем кортизола в организме. Также немаловажным фактором успеха является план питания и правильный распорядок дня. График дел и четкий распорядок дня помогают правильно распределить время на сон, отдых и физические тренировки. Все три перечисленных фактора уменьшают риск развития психических и физических заболеваний [2, 3, 5].

В заключении можно сделать вывод, что физическая активность и спорт оказывают огромное влияние на психологическое и физическое состояние человека. Они не только помогают справиться с рядом психологических и физических заболеваний, но и дисциплинируют человека, улучшают его самооценку, помогают развивать личностные качества (упорство, решительность и т.д.), а также играют важную роль в его социализации и адаптации. Однако положительное влияние спорта возможно лишь при соблюдении определенных рекомендаций и правил, нацеленных на улучшение жизни человека: важно уметь планировать свой день и придерживаться собственного распорядка, отводить некоторое время тренировкам и физическому труду (пробежки, прогулки на свежем воздухе, йога и т.д.), подбирать правильный и сбалансированный комплекс упражнений, который не будет вызывать трудностей с их выполнением.

Список литературы

1. Аболин, ЛМ. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань: Изд - во Казанского гос. университета, 1987. – 262 с.
2. Бодров, В. А. Информационный стресс : учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2000. – 351 с.
3. Кузнецова, М. А. Правильное питание при занятиях спортом / М. А. Кузнецова, Н. В. Савкина, Т. А. Тихомирова. – Текст : электронный // Наука-2020. – 2019. – №4 (29). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-pri-zanyatiyah-sportom> (дата обращения: 10.01.2023).
4. Палайма, Ю. Ю. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте / Ю. Ю.Палайма // Психологическая подготовка спортсмена. – Москва : ФиС, 1965. - С. 35-42.
5. Психология психических состояний // Сборник статей. Науч. ред. А.О.Прохоров. – Казань : Казан, гос. ун-т, 2006. – Вып. 6. – 577 с.
6. Сущинская, В. А. Влияние занятий по физической подготовке на развитие и совершенствование морально психологической устойчивости / В. А. Сущинская // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум», 2018.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

Черникова И.А., студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES AND ITS IMPACT ON SPORTS CAREER

Chernikova I.A., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются основные особенности психологической подготовки спортсменов и ее влияние на спортивную карьеру.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спорт, карьера.

Abstract. The article discusses the main features of psychological training of athletes and its impact on a sports career.

Key words: psychological training, sports, career.

Актуальность. В процессе подготовки спортсменов к активной деятельности нужно учитывать множество факторов, которые будут влиять на выносливость и развитие спортивного мастерства. К одним из таких факторам относится психологическая подготовка спортсменов. Психологическая подготовка влияет на адекватность и рациональность оценки возможностей спортсмена и правильного выбора вида спорта.

Цель исследования: рассмотреть особенности психологической подготовки спортсменов и ее влияние на спортивную карьеру.

Прежде всего, отметим, что существует очень много направлений психологической подготовки спортсменов. Поэтому в научной литературе [1-7] их подразделяют на 2 большие группы:

1. Индивидуальные: реализуются отдельной личностью.
2. Коллективные: реализуются только в группе.

К индивидуальным направлениям психологической подготовки спортсменов можно отнести:

- поддержание своего организма в хорошей психической форме;
- профилактика и разрешение внутриличностных конфликтов;
- снижение уровня личностной и ситуативной тревожности;
- формирование и коррекция самооценки личности;
- преодоление порога виктимности (т.е. порога между инстинктами жертвы-неудачника и воина-победителя) [3].

– формирование и повышение мотивации к достижению успехов в деятельности.

Личность, имеющая здоровую психическую форму, придерживается важных факторов: правильно организованный режим учебы, рациональный труд и отдых, максимальное исключение психофизических перегрузок, а также категорический отказ от употребления различных веществ, воздействующих на нервно-психическую деятельность (алкоголя, никотина, различных наркотических, обезболивающих, психотропных, успокаивающих, а также замедляющих реакцию препаратов).

Для анализа и понимания, как личность преодолевает трудности, связанные с внутриличностным конфликтом, обращаются к способности индивида принимать правильные решения и анализировать.

Необходимо помнить, что уровень личностной и ситуативной тревожности зависит от многих факторов: условий деятельности, индивидуальных особенностей личности и т.д. Для того чтобы избежать высокого уровня личностной тревожности, следует проанализировать, насколько хорошо возможно управление психоэмоциональными состояниями, ознакомиться с техникой аутогенной тренировки (АТ) и воспитывать в себе потребность заниматься психофизиологической саморегуляцией [2]. Кроме того, никто не должен забывать о самооценке личности, так как это и есть результат своего рода проекции «я» реального (т.е. реальных возможностей человека) на «я» идеальное (т.е. представления человека о себе), далеко не всегда отчетливо осознаваемой личностью. Для понимания составного характера самооценки, молодые люди должны понимать, что оценка самого себя осуществляется не прямо, а через эталоны, которые создаются из идеалов и ценностных ориентаций личности.

Для преодоления порога виктимности (т.е. порога между инстинктами жертвы-неудачника и воина-победителя) молодым людям лучше всего начинать с анализа собственного поведения, приводящего к неудачам и разочарованиям. Большое значение в преодолении порога виктимности имеет «перебарывание» собственного страха. Как мы знаем, страх имеет две фазы – активизирующую (перерастающая в здоровую агрессию) и парализующую. В активизирующей фазе механизм страха выделяет адреналин, но до активизации концентрация адреналина в крови низкая. При появлении возбудителей страха начинается стимулирующее действие, но по мере повышения концентрации активизирующее действие адреналина заменяется парализующим. Для того, чтобы вернуться из одной фазы в другую, перевести страх, можно обратиться к следующим приемам:

- «как только почувствовали страх – действуем: не держим эмоции в себе, а проявляем агрессию или убегаем»;
- «оскалиться и зарычать, подобно зверю»;

– «представить себе выполнение какого-либо приема ведения борьбы» [3].

Коллективные формы направлений психологической подготовки могут быть реализованы только в спортивной группе или команде. К коллективным направлениям психологической подготовки спортсменов можно отнести:

- повышение сплоченности спортивной группы или команды;
- поддержание благоприятного психологического климата в спортивной группе или команде [1];
- профилактику и разрешение межличностных и межгрупповых конфликтов.

Для поддержания приятной социально-психологической атмосферы в спортивной группе или команде обращаются к отношениям взаимного доверия, уважения и любви – именно это помогает снять ассоциативную установку.

Для спортсменов очень важно почувствовать, что они нужны и полезны как своей команде, так и всему обществу.

Следует отметить, что в физическом воспитании главное то, насколько спортсмен будет сильным, умным и настойчивым в достижении своих жизненных целей.

Начало занятий спортом чаще всего приходится на дошкольный, младший школьный, ранний или средний подростковый возраст. В младшем возрасте спортсмены не в состоянии принимать решения: каким видом спорта они хотят начать заниматься. Чаще всего решения принимают родители или преподаватели по физкультуре или физической подготовке, либо тренер, который планирует, организует и проводит занятия, а юный спортсмен лишь следует принятым решениям.

Соответственно, по мере взросления доля самостоятельной мотивации (собственного интереса к избранному виду спорта) повышается.

Однако, следует отметить, что юные спортсмены, начиная заниматься спортом, чаще всего не понимают его значимость или не имеют никаких представлений о нём. Это влечёт за собой определённые последствия: юные спортсмены не в состоянии сделать правильный выбор в виде спорта и переживают в разных вариантах «обман ожиданий».

Для того, чтобы по мере взросления спортсмену не приходилось переживать «обман ожиданий», у него необходимо сформировать следующие психические качества:

- уточнить правильность выбора вида спорта [1];
- подготовиться и адаптироваться к спортивному режиму жизни;
- поддерживать хорошие отношения с тренером и участниками спортивной группы или команды [2];

- придерживаться установку на участие в соревнованиях и соревновательную цель;
- выработать адекватную оценку своих возможностей, соревнований, успехов и неудач.

Начальный этап спортивной карьеры очень важен для молодых спортсменов: они знакомятся с технической, физической и тактической подготовкой, участвуют в первых соревнованиях.

Преподаватель по физической подготовке или тренер, в любом виде спорта, должен правильно приспособить молодых спортсменов к физическим нагрузкам, адаптировать индивидуальные особенности обучаемых и тренируемых спортсменов, стратегию и тактику для заинтересованности спортсмена и успешной командной игры.

Для более эффективного и быстрого достижения требуемого спортивного результата тренер должен уметь выделить из множества признаков и факторов избранного вида спорта системообразующие составляющие.

При построении многофакторного тренировочного процесса, тренер должен отталкиваться от изучения факторов, влияющих на психолого-педагогическое воздействие юного спортсмена, характерных именно для данного вида спорта и в наибольшей степени отвечающих индивидуальной типологии каждого спортсмена.

Главная сложность заключается в задаче тренера – выстроить для каждого члена спортивной команды свою, индивидуально адаптированную систему тренировки.

Список литературы

1.Бездробинный, В. Д. Влияние личности руководителя на формирование социально-психологического климата в трудовом коллективе / В. Д. Бездробинный, Л. И. Краснопахтова // Научное обеспечение агропромышленного комплекса : сборник материалов 71-й научно-практической конференции студентов по итогам НИР за 2015 г., 2016. – С.410-412

2.Луговский, В. А. Психическая саморегуляция как условие успешности личностного и профессионального развития субъектов образовательного пространства / В. А. Луговский, Л. И. Краснопахтова // Труды Кубанского государственного аграрного университета. – 2015. – № 52. – С. 278-281

3.Маматов А. С. Курс лекций по преодолению страха (сборник аудиозаписей в формате MP3) / А. С. Маматов // Изд-во центральной военной поликлиники Минобороны РФ

4.Мокосеева, М. А. Психологические проблемы приемной семьи / М. А. Мокосеева, Л. И. Краснопахтова // Современные научные исследования и разработки. – 2017. – № 5(13). – С. 228-231

5.Некрасова В. В. Влияние СМИ на психологическое развитие личности / В. В. Некрасова, Л. И. Краснопахтова // Экономика и управление: ключевые проблемы и перспективы развития : сборник материалов VII международной научно-практической конференции, 2018. – С.127-131

6. Соснов, Ю. Ю. Управление процессом организации муниципальной молодежной политики / Ю. Ю. Соснов, Л. И. Краснопахтова // Теория и практика современной науки. 2017. – № 6. – С. 794-798

7. Челебий, Р. А. Профессиональное становление личности менеджера / Р. А. Челебий, Л. И. Краснопахтова // Экономика и управление: актуальные вопросы теории и практики : сборник материалов IV международной научно-практической конференции, 2016. – 385-389.

УДК 796 : 378

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Чернова А.В., студент

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Chernova A.V., student

Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается воспитание физических качеств у студентов, аспекты влияния на психологическое состояние студентов физической культуры, а также проанализированы проблемы укрепления стрессоустойчивости, управления психоэмоциональным состоянием. Актуальность данной работы обусловлена низким уровнем стрессоустойчивости студентов, неумением управлять своим психоэмоциональным состоянием, а также необходимостью в повышении их социализации.

Ключевые слова: физическая культура, психологическое состояние, здоровье, физическое воспитание, психология.

Abstract. This article examines the education of physical qualities in students, aspects of the influence on the psychological state of students of physical culture, and also analyzes the problems of strengthening stress resistance, managing the psycho-emotional state. The relevance of this work is due to the low level of stress tolerance of students, the inability to manage their psycho-emotional state, as well as the need to increase their socialization.

Key words: physical culture, psychological state, health, physical education, psychology.

Введение. В настоящее время физическая культура является одной из самых значимых направлений развития в современном мире. Основной

и важной задачей для образовательных учреждений – сохранение, укрепление и развитие здоровья студенческой молодежи. Данная задача решается посредством построения спортивных платформ, а также увеличением интереса студенческой молодежи к занятиям физической культурой. Основное внимание при этом акцентируется на расширении влияния физической культуры на проблему воспитания подрастающего поколения и здорового образа жизни.

Основная часть. Физическая культура – это не только физические упражнения разной сложности, которые выполняются в определенном порядке. Физическая культура включает в себя также социально-психологические аспекты, которые отражают активное влияние урока физической культуры на развитие разных психических процессов у студенческой молодежи и связаны с созданием психологических основ двигательного развития и управления своим психофизическим состоянием, развитие командного духа, формирование социальных отношений, умение быстро адаптироваться в новой среде. Обычно это происходит в стрессовых ситуациях под воздействием различных нагрузок. Параллельно идет процесс подготовки психомоторной стороны к будущей профессиональной сфере. Поэтому эффективность развития физической культуры будет зависеть от психомоторного развития студенческой молодежи и в овладения ими умения управления психоэмоциональным своим состоянием.

Пропаганда изменения физического здоровья, улучшения уровня интеллекта, совершенствования физико-психических характеристик имеет высокий отклик среди студенческой молодежи, и заставляет ее задуматься о своем будущем.

Глубокое понимание физической культуры личности студента как общественной и индивидуальной ценности может стать реальностью для развития различных видов физической культуры в гуманитарных и технических вузах страны. Оно может способствовать формированию прогрессивных направлений в развитии общественного мнения и личностных мотивов и потребностей в освоении ценностей физической культуры.

Физическая активность оказывает значительное влияние на человека, формируя волевые, нравственные качества, а также психическую устойчивость, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет студентам применять их не только в учебной, трудовой, социальной и других видах деятельности, но и в повседневной жизни и в общении с окружением и семьей. К таким качествам относятся дисциплинированность, трудолюбие, ответственность за результаты своего труда, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание. Особую важность приобретает формирование стрессоустойчивости и психофизической устойчивости к различным факторам внешней среды:

способность к поддержанию устойчивости внимания, восприятия, памяти, их концентрация. Использование физических упражнений для улучшения работоспособности, профилактические меры против нервно-эмоционального и психофизического утомления; повышение продуктивности труда студентов и в дальнейшем их профессиональной деятельности. Физические нагрузки оказывают разностороннее воздействие на психические функции, приводя их в активное и устойчивое состояние. Таким образом, физическая культура очень важна не только для физического, но и для психологического здоровья и всестороннего социального развития человека.

Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, в совокупности хорошо выстраиваются в организованную систему и налаженную методику воспитания студентов. Психическая устойчивость – это качество спортсмена, которое позволяет сохранять в тяжелых условиях тренировок и соревнований положительное эмоциональное состояние, необходимую работоспособность и психические качества, не обращая внимание на влияние факторов, вызывающих негативные эмоции и психическое напряжение.

В психологической подготовке студентов большое значение имеют также отношения с семьей, товарищами и знакомыми. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование у студента психической готовности к соревнованиям, поединка и тому подобное. Цель состоит в том, чтобы перед соревнованиями и в его ходе спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечит эффективность и надежность саморегуляции поведения действий. Существенными факторами такого состояния является установка на достижения успеха (победы) и определенный уровень эмоционального возбуждения, которое способствует, с одной стороны, проявления необходимой двигательной и волевой активности, а с другой - точности и надежности управления этой активностью.

Для рассмотрения социально-психологических аспектов формирования физической культуры студенческой молодежи, предлагаем рассмотреть процесс ее социализации. Личность – это целостность социальных свойств человека, продукт общественного развития и включения индивида в систему социальных отношений посредством активной деятельности и общения. Социализация представляет собой процесс усвоения лицом социального опыта и включение студента в компанию общественных отношений. На социально-психологические

аспекты студента влияют как природные факторы (особенности нервной системы, возраст, состояние здоровья, способности, пол), так и социальные условия. Социализация личности отражает сложные социальные явления и определяется как становление личности, развитие, обучение и закрепление индивидуальных правил, ценностей и установок, образцов поведения, присущих обществу, в котором личность развивается, социальной группе или общности.

Психология – это наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности. Психология физической культуры – это отрасль, изучающая закономерности прогресса и проявления психики в особых условиях физического воспитания. В процессе занятий по физической культуре у студенческой молодежи происходит регуляция мышечно-вестибулярных, зрительных, осязательных, ощущений и восприятий, у них развивается двигательная память, мышление, воля, способность к регулированию личным психическим состоянием. Также происходит совершенствование психических и физических качеств.

Подводя итоги, хочется дополнить, что физическая культура, как часть общей культуры, несет в себе очень много важнейших функций: воспитательная, созидательная и оздоравливающая. Рассмотрев физические и духовные интересы студенческой молодежи, нужно сделать вывод, что они целостно дополняют друг друга и поддерживают повышению социальной активности индивида.

Заключение. Физическая культура – важный аспект для студенческой молодежи. Она является фундаментом психофизического развития и физического совершенствования студенческой молодежи. Оздоровительные мероприятия должны вызывать «функциональное» удовольствие от их выполнения. Важно помнить о психологическом здоровье студента, которое напрямую связано с его физическим состоянием. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи являются одними из важных средств развития и социализации человека на этапе его обучения. Они служат системам жизнедеятельности и подготовки к предстоящей особой профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Пак, О. В. Мини-футбол : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Вологда, 2007.
2. Инновационные технологии в физической культуре / О. В. Пак, О. И. Бушманова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 287-291.
3. Исследование мнения студентов о социальной значимости физической культуры / Е. В. Чичерин, О. В. Пак // Всемирные студенческие игры : история, современность и тенденции развития : материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. В 2-х частях. Отв. редактор М.А. Ермакова. – Красноярск, 2022. – С. 357-360.

4. Скороходов, А. А. Инновационные формы обучения физической культуре, спорту и туризму в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого / А. А. Скороходов, П. Е. Шувалов, М. И. Бибинова // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов, 2021. – С. 371-375.

5. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе. Журнал теоретических и прикладных исследований // Вестник Кемеровского государственного университета. –Т.2, №2 (58). – 2014. – С. 92.

УДК 796.012.212

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Шарипов Р.Р., студент

ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет», г. Уфа, Россия

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON COGNITIVE ABILITIES

Sharipov R.R., student

Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russia

Аннотация. Физические упражнения улучшают обучение на трех уровнях. Они оптимизируют ваш образ мышления, повышая бдительность, внимание и мотивацию.

Ключевые слова: успеваемость, мозг, упражнения, здоровье, физкультура

Abstract. Physical exercises improve learning on three levels: "Firstly, they optimize your way of thinking, increasing alertness, attention and motivation.

Key words: academic performance, brain, exercise, health, physical education.

Актуальность. Современный мир превращается в большую гонку. Информации становится очень много, что стремление овладеть ей вызывает перегруз организма, особенно это касается студентов. Что же нужно делать при таком темпе жизни, чтобы сохранить физическое и ментальное здоровье?

Цель: изучить влияние физической активности на когнитивные способности.

Методы: абстрагирование, анализ профессиональной литературы, эксперимент.

Результаты исследования: в книге "Искра: революционно новая наука о физических упражнениях и мозге" содержатся неопровержимые

доказательства того, что физические упражнения могут помочь всем учащимся, особенно учащимся со специальным образованием, улучшить свою успеваемость в университете.

Написанная доктором Джоном Дж. Рэйти, адъюнкт-профессором психиатрии Гарвардской медицинской школы, исследует связь между физическими упражнениями и мозгом, предоставляя убедительные доказательства того, что аэробные упражнения физически перестраивают мозг для достижения максимальной производительности по всем направлениям. В частности, доктор Рэйти пишет, что физические упражнения улучшают обучение на трех уровнях: "Во-первых, они оптимизируют образ мышления, повышая бдительность, внимание и мотивацию; во-вторых, они подготавливают и побуждают нервные клетки связываться друг с другом, что является клеточной основой для регистрации новой информации; и, в-третьих, это стимулирует развитие новых нервных клеток из стволовых клеток гиппокампа". Это значит, что физические упражнения не только помогают мозгу подготовиться к обучению, но и на самом деле облегчают запоминание информации.

Исследование доктора Рейти также показывает, что физические упражнения могут быть лучшей защитой от многих распространенных проблем с психическим здоровьем, с которыми сталкиваются учащиеся.

Студенты сталкиваются с огромным стрессом в аудитории и в своей жизни, включая давление со стороны сверстников, перегрузку на работе и тестирование с высокими ставками. Физические упражнения контролируют эмоциональные и физические ощущения стресса, а также действуют на клеточном уровне. Физическая активность - это естественный способ предотвратить негативные последствия стресса, потому что она может предотвратить пагубные последствия хронического стресса и фактически обратить их вспять. Кроме того, исследования показывают, что люди, которые добавляют физическую активность в свою жизнь, становятся более социально активными, что повышает уверенность в себе и помогает устанавливать и поддерживать социальные связи.

Доктор Рэйти определяет тревогу как естественную реакцию на угрозу, но беспокойство, когда реальной угрозы нет, до такой степени, что человек не может нормально функционировать, - это тревожное расстройство. Паника - самая сильная форма беспокойства. Большинство исследований показывают, что аэробные упражнения значительно уменьшают симптомы тревожных расстройств. С помощью физических упражнений люди учатся снимать тревогу и восстанавливать свою уверенность. Авторами указано, что физические упражнения перенаправляют мозговые цепи, уменьшают мышечное напряжение и учат другому исходу ситуации, провоцирующей тревогу, в конечном счете, освобождая тревожного человека от его тревожных тенденций.

Известно, что аэробные упражнения оказывают положительное влияние на симптомы депрессии. Исследования показывают, что эндорфины, вырабатываемые в мозге во время физических упражнений, способствуют общему самочувствию. Физические упражнения также повышают уровень дофамина, который улучшает настроение и увеличивает концентрацию внимания. Тридцать минут умеренных физических упражнений несколько дней в неделю помогут студентам, страдающим от депрессивных настроений.

Таким образом, было решено, данные теоретические знания применить на практике. Для этого автор провёл двухнедельный эксперимент: дважды в день занимался физическими упражнениями по 30 минут (утром и ближе к вечеру), чтобы выяснить влияние физических упражнений на свои когнитивные способности. Разницу слала ощущать уже на третий день: улучшился сон и концентрация. После десяти дней было замечено, что память улучшилась.

Вывод. После эксперимента было отмечено улучшение памяти, концентрации, повышение самооценки и снижение тревожности. Все эти когнитивные улучшения повышают обучаемость.

Список литературы

1. Джон Рэйти. Зажги себя! Жизнь-в движении. Революционное влияние физической активности на мозг / Джон Рэйти, Эрик Хагерман. – Бостон, Гарвардский университет, 2017. – 12-124с.
2. Моргунов, Ю. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярными занятиями здоровыми формами физической культуры / Ю. А. Моргунов, А. В. Федоров, С. А. Петров. - Москва : [б.и.], 2009. – 32 с.
3. Наговицын, Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р. С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8. – С. 293-298.
4. Сланевская, Н. М. Мозг, мышление и общество / Н. М. Сланевская. – Санкт-Петербург : Центр междисциплинарной нейронауки, 2012. – 321 с.
5. Стародубцев, М. П. Анализ мотивов, отвечающих направленности занятий физическими упражнениями у студентов / М. П. Стародубцев, Т. А. Иваненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 208-211.

**СЕКЦИЯ «СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

УДК 796

**СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Бганцева А.Р., студент

Волгоградский институт управления - филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», г. Волгоград, Россия

**SOCIO-ECONOMIC PROBLEMS AND MAIN TRENDS IN THE
DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

Bgantseva A.R., student

Volgograd Institute of Management - branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Volgograd, Russia

Аннотация. Данное исследование показывает, какие существуют проблемы в спорте и как их преодоление влияет на людей, их физическую культуру и здоровье. Помимо этого выделяются основные тенденции развития физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социально-экономические проблемы, тенденции.

Abstract. This study shows what problems exist in sports and how overcoming them affects people, their physical culture and health. In addition, the main trends in the development of physical culture and sports are highlighted.

Key words: physical culture, sport, socio-economic problems, trends.

Актуальность. Сегодня проблема развития спорта и физической культуры предстает как волнующий государство вопрос. Многие годы спорт в нашей стране занимал большое место в сердцах людей, без занятий физической культурой не представляли и дня. Утро начиналось с зарядки, на работе проходили «физкультминутки», вечером встречались на стадионе и бегали, отжимались, играли в футбол или занимались другими видами спорта. Однако постепенно, по мере того, как менялась большая страна, на смену одного уклада пришел другой. Спорт перестал быть таким необходимым, без него обходились, про него забыли. За годы, прошедшие вместе со всеми появившимся «фастфудами», отсутствием подвижности и стрессами население приобрело заболевания, которые

раньше были крайне редкими и встречались только у людей преклонного возраста. Сегодня государство активно внедряет проекты развития спорта и физической культуры, направленные на формирование здорового населения. Социально-экономические проблемы и основные тенденции развития спорта активно рассматриваются органами власти с целью их решения.

Цель: выявление социально-экономических проблем и определение тенденций развития спорта и физической культуры.

Результаты исследований. Проблемы в области спорта и физической культуры можно разделить на два больших раздела: экономические проблемы и социальные проблемы. Социальные проблемы связаны с внутренним желанием заниматься спортом, развитием этого желания среди молодежи. Физическая культура и спорт являются важной частью здорового образа жизни в целом. Забота о состоянии своего организма – неперенный атрибут современного человека. Физкультурно-спортивные возможности для физического развития человека – это важный фактор укрепления здоровья, профилактики многих заболеваний, продления здорового долголетия, организации активного отдыха. Становление гармоничной личности невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом, они являются необходимыми в жизни человека, и человек должен это понимать [1].

Стимулировать людей заниматься спортом государство пытается путем проведения физкультурных мероприятий, таких как: Всероссийская спартакиада между субъектами Российской Федерации; Всероссийские спортивные соревнования школьников; «Президентские состязания»; «Президентские спортивные состязания». ГТО (готов к труду и обороне) – спортивная база физического воспитания. По итогам 2020 года на ГТО были зарегистрированы 12,3 млн. человек! Всего же организуемых государством целенаправленных физкультурных мероприятий более 13,5 тыс.! Проведение таких мероприятий показывает рост интереса граждан всей огромной страны к спорту.

Вторая проблема развития спорта – экономическая. Государство обязано обеспечить гражданам возможность заботиться о своем здоровье. Так, например, люди должны иметь в свободном доступе различные спортивные площадки, здания, центры стадионы, физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК) – предназначенные для занятия спортом здания, работающие для всех желающих. Строительство ФОКов ведется очень быстро. Новые здания открываются постоянно везде. Также строятся спортивные площадки, открываются стадионы. Во дворах устанавливаются тренажеры. Государство обеспечивает людей возможностью заниматься физической культурой и спортом, вкладывая бюджетные средства в развитие сферы спорта и физической культуры. 700 млрд. рублей составили консолидированные государственные расходы на

физкультуру и спорт в федеральном, региональных и муниципальных бюджетах по итогам 2020 года [2]. Спортивные объекты строятся везде, это не может не радовать.

Что же касается тенденций развития спорта и физической культуры, то на данном этапе мы можем выделить несколько основных тенденций:

- значительный рост спортивных достижений. Это связано с внедрением новых методов тренировки, которые отличаются большей эффективностью; любые перемены в методике тренировки направлены, прежде всего, на улучшение спортивных результатов;

- значительное удорожание спортивных соревнований. Удорожание обусловлено повышением требований к условиям их проведения (базам, инвентарю);

- резкое омоложение спорта. Все больше и больше детей приходят в спорт, родители записывают их в различные секции с целью поддержания здоровья и увеличения активности ввиду малоактивного образа жизни;

- профессионализация спорта. Профессионалом считается спортсмен, для которого спорт является основным видом трудовой деятельности. За последние несколько лет зафиксирован рост студентов, обучающихся в физкультурных высших учебных заведениях, в будущем они станут, или уже стали, профессиональными спортсменами, спорт для которых будет основным видом трудовой деятельности.

Выводы. Социально-экономические проблемы спорта и физической культуры, рассмотренные в статье, носят актуальный характер и поэтому, на данном этапе, требуют решения. Государственная поддержка особенно важна в такой ситуации, именно поэтому правительством Российской Федерации, активно разрабатываются программы поддержки спорта и физической культуры, программы поощрения победителей соревнований, а также проекты стимулирования участия граждан в спортивных мероприятиях. Результаты такой деятельности уже проявились в основных тенденциях спорта, люди все больше и больше вовлекаются в занятия спортом, растут спортивные достижения, увеличивается число профессиональных спортсменов, на фоне высокого спроса дорожают спортивные соревнования, дети все чаще приходят в спорт.

Список литературы

1. Акмен, Г. П. Социально-экономические проблемы в области физической культуры и спорта и градостроительные меры по их устранению / Г. П. Акмен, С. В. Янченко, В. В. Вольский. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2017. – № 21 (155). – С. 183-185. – URL: <https://moluch.ru/archive/155/43827/> (дата обращения: 24.11.2022).

2. Спорт высоких капвложений. Как меняется модель финансирования отрасли. – Текст : электронный. – URL: <https://plus.rbc.ru/specials/sport-vysokih-kapvlozhenij> (дата обращения: 24.11.2022).

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Воробьёв Д.И., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

STATE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN RUSSIA IN MODERN CONDITIONS

Vorobyov D.I., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. Развитие физической культуры спорта в России является одним из основных направлений политики, проводимой правительством. Реализация этой политики важна для поддержания здоровья людей и увеличения продолжительности жизни.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, Всемирная организация здравоохранения.

Abstract. The development of physical culture of sports in Russia is one of the main directions of the policy pursued by the government. The implementation of this policy is important for maintaining people's health and increasing life expectancy.

Key words: physical culture and sports, World Health Organization.

Трансформация общественного сознания, усиливающаяся в последнее время в связи с ковидными обстоятельствами и политической ситуацией в мире, привела к серьезным изменениям во всех аспектах нашей жизни, включая наше мировоззрение, культуру и образование [1-7]. Эти перемены в общественной жизни происходят по всему миру и в РФ в частности. Развитию и модернизации физического воспитания уделяется все больше внимания не только в средних учебных заведениях, но и в ВУЗах. Сегодня физическая культура и спорт являются частью жизни молодых людей. Для поддержания и привития интереса к здоровому образу жизни в России проводятся разные мероприятия, в том числе и спортивные.

С каждым днём количество людей, занимающихся различными видами спорта, растёт. Готовность людей заниматься физической культурой и спортом в свободное время свидетельствует об их интересе к тренировкам даже в сегодняшних жестких условиях ограничений времени и материально-технической оснащённости. Известно, регулярная физическая активность помогает улучшить здоровье населения, что в свою

очередь способствует благотворному развитию всех сфер общественной жизни. Многие международные организации обсуждают увеличение физической активности. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) утверждает, что 25% населения планеты физически малоактивны. В результате повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательных систем и т.д. Физическая активность определяется Всемирной организацией здравоохранения как любая физическая активность, требующая энергии и не ограничиваемая физическими упражнениями. Она включает в себя все виды деятельности, такие как работа, домашние дела, прогулки, путешествия и участие в досуговых мероприятиях. Физическая культура и спорт являются важной и неотъемлемой частью жизни миллионов людей во всем мире. Поддержка спорта способствует сплоченности общества и улучшает социальную интеграцию.

Акцент на физическое воспитание населения в России является одним из приоритетов Правительства Российской Федерации. Ведь физическая культура и спорт интегрирован практически во всех сферах жизни общества. Исследования показали, что физическая активность населения снижается по мере развития информационных технологий, урбанизации современных коммуникативных возможностей и т.д. Спад социальной активности проявил себя вовремя пандемии COVID-19 и переходом значительной части населения на работу и учебу из дома. По данным Росстата, ожидаемая продолжительность жизни к 2030 г. увеличится на 2-5 % у мужчин и 7-9 % у женщин. Эта тенденция, несомненно, свидетельствует об улучшении качества жизни и повышении социального благосостояния. Более того, разработка этих показателей актуальна для развития систем здравоохранения. Кроме того, выросли показатели физического состояния населения, свидетельствующие о снижении числа заболеваний, а развитие спорта и здорового образа жизни в России имеет положительную динамику. Также средства массовой информации активно участвуют в росте интереса к спорту и физическому воспитанию, предоставляя информацию о значении спорта в жизни человека, его положительном влиянии на здоровье, физическую культуру. СМИ – мощный социальный институт, пропагандирующий здоровый и активный образ жизни. Помимо всех вышеперечисленных факторов, сейчас в системе физического воспитания происходят большие позитивные изменения. Например, текущая учебная программа по физическому воспитанию для учащихся в школах и университетах представляет собой программу, ориентированную на интересы учащихся.

Одной из целей реализации проекта является увеличение доли граждан, регулярно занимающихся спортом, до 55 % за счет создания государственных физкультурно-спортивных сооружений. Такие профессии, как тренеры и учителя физкультуры, также становятся все

более популярными. Поэтому, согласно цели нацпроекта, к 2024 году в стране будет создано 48,8 тыс. таких специалистов. В августе и сентябре 2019 года Всероссийский центр изучения общественного мнения и Федеральный научный центр физической культуры и спорта провёл социологическое исследование, посвященное проблемам спорта. Из 7800 человек, принявших участие в опросе, 2200 человек были в возрасте 13-29 лет, 3200 человек в возрасте 30-59 лет и 2400 человек старше 60 лет. Включены возрастные группы 3-5 лет (51%) и 13-29 лет (41%), с другой стороны, 46% людей в возрасте 60 лет и старше и 45% опрошенных в возрасте 30-59 лет вообще не занимаются спортом. В результате люди среднего и старшего возраста меньше занимаются физическими упражнениями. Регулярно занимаются физическими упражнениями 38% от общего числа опрошенных и 23% иногда занимается спортом. Одним из важнейших показателей спортивной культуры и спортивной сферы является количество регулярно занимающихся спортом. 14 097 420, из которых 7 017 260 мужчин и 7 080 160 женщин. Мужчины наиболее активны в возрастной группе 3-29 лет, а женщины активны в возрастной группе 30-54 лет. Согласно отчету Министерства спорта Российской Федерации о реализации стратегии развития спорта и спорта до 2020 года, процент граждан, регулярно занимающихся спортом, составляет 39,8%. Еще один важный показатель оценки развития. Областью физического воспитания и спорта является анализ спортивных сооружений.

В заключении можно сказать, что в настоящее время в России имеются все предпосылки и возможности для дальнейшего развития физической культуры и спорта, в том числе материально-технические, правовые, научные, образовательные, организационно-управленческие. Вместе с тем, в первую очередь, необходимо изменить само отношение людей - занятия физической культурой должны стать потребностью самого человека. Приоритетным является детский спорт, и прежде всего - система физического воспитания в школе. Навыки ведения здорового образа жизни необходимо прививать, начиная с детских садов и заканчивая вузами.

Список литературы

1. Печерский, С. А. Использование современных физкультурно-оздоровительных технологий по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» / С. А. Печерский, О. А. Клименко // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 452-456. – EDN NBXXGJ.
2. Печерский, С.А. Становление личностной зрелости в условиях спортивной деятельности/ С. А. Печерский // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №1. – С.28.
3. Печерский, С. А. Проблемы духовного развития человека в процессе многолетних занятий спортом / С. А. Печерский // Материалы Всероссийской научно-

практической конференции с международным участием. – Краснодар, 2008. – С. 249-253.

4. Печерский, С. А. Социальная зрелость личности в спорте / С. А. Печерский // Тезисы докладов XXXIV научно-практической конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Ч.1. – Краснодар, 2007. – С. 107-108

5. Славинский, Н. В. Роль физической культуры в разрешении проблем здоровья человека / Н. В. Славинский, А. В. Служителей, А. Р. Брянцева // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 79-3. – С. 129-133. – DOI 10.18411/trnio-11-2021-126. – EDN LQXDEN.

6. Тарарина, Ю. В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю. В. Тарарина, И. В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 653-659. – EDN WWKBRE.

7. Клименко, А. А. Физическая культура : учеб. пособие / А. А. Клименко – Краснодар : КубГАУ, 2016. – 127 с.

УДК 796

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ПОМОЩИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ (НА ПРИМЕРЕ КЕМГУ)

Воскобойник Д.Е., студент, Иванова С.И., доц.
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS BY HELP OF STATE PROGRAMS, ON THE EXAMPLE OF KEMEROVO STATE UNIVERSITY

Voskoboynik D.E., student, Ivanova S.I., associate prof.
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. В данной статье рассмотрены тенденции развития физической культуры и спорта при помощи государственных программ. Исследование было проведено на примере Кемеровского государственного университета с целью выявления способов развития физической культуре на базе учебного заведения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивный образ жизни, КемГУ.

Abstract. This article discusses the trends in the development of physical culture and sports, with the help of state programs. The study was conducted on

the example of Kemerovo State University in order to identify ways to develop physical culture on the basis of an educational institution.

Key words: physical education, sports, sports lifestyle, KemSU.

В России в XXI веке более 70 процентов граждан живут в городах, из-за чего уменьшается их двигательная активность, что в свою очередь ведёт к проблемам со здоровьем. Данный факт не устраивает ни государство, ни самих его жителей, поэтому сейчас прослеживается тенденция увеличения процента людей, занимающихся спортом, как на профессиональном, так и на любительском уровне, что свидетельствует о том, что у населения есть желание заниматься физической культурой, а государство всячески поддерживает это стремление.

Первым и основным фактором развития физической культуры и спорта в РФ является именно государство. Так по плану национального проекта Демография (срок начала и окончания. 1 января 2019 г. – 31 декабря 2024 г.) на территории РФ закупается новый инвентарь и оборудование для спортивных объектов, строятся новые здания для спорта и комплексы. Стоит отметить успешное следование плану проекта, так по итогам 2021 были введены в эксплуатацию 77 спортивных объектов, в том числе:

- 3 крупных дворца спорта (Калуга, Самара, Саратов);
- 22 физкультурно-оздоровительных комплекса;
- 8 плавательных бассейнов;
- 4 крытых тренировочных катка;
- 40 открытых спортивных площадок шаговой доступности.

В стадии строительства находятся 73 спортивных объекта.

Число обученных специалистов в области физической культуры и спорта достигнет к 2024 году 48,8 тысяч. К этому же моменту в Калининградской области будет построен детский спортивно-образовательный центр круглогодичного профиля для юных спортсменов с круглогодичным проживанием, где можно будет одновременно учиться по школьной программе и готовиться к соревнованиям [3].

Национальный проект включает проведение крупных массовых спортивных мероприятий, таких как «Лыжня России», «Кросс нации», «День физкультурника».

В 2023 году планируется выделить 53,9 млрд. рублей на развитие спорта из федерального бюджета РФ.

Стоит отметить, что спортивный образ жизни становится с каждым годом более популярным, что в совокупности с увеличением числа спортивных секций, кружков и фитнес центров позволит серьёзно увеличить процент людей, занимающихся спортом вне зависимости от возраста. В августе 2021 года Федеральным законом РФ был введен налоговый вычет за занятия спортом. Расходы на посещение спортзалов,

бассейнов, фитнес центров можно включать в декларацию за 2022 год, которая будет приниматься с января 2023 года [1].

Также увеличивается и финансирование спорта со стороны частных компаний, что ведёт к увеличению числа не только любительских спортивных центров, но и профессиональных команд.

Государственные программы оказали положительное влияние и на развитие спорта в Кемеровском госуниверситете. КемГУ в 2013 году одним из первых в стране присоединился к работе Ассоциации студенческих спортивных клубов, созданной по инициативе Президента Российской Федерации Владимира Путина. Задача спортивного клуба КемГУ – объединение активных студентов, желающих заниматься спортом в университете. Спортклуб находится в спортивном зале «Пантера».

Ежегодно на территории КемГУ проводятся спартакиады первокурсников и спартакиада студентов КемГУ, в результате которых студенты могут продолжить свою спортивную деятельность в спортивных секциях, что дает возможность спортсменам дальше развиваться в их любимом виде спорта.

Около каждого корпуса КемГУ есть своя спортивная база, где проводятся не только занятия физической культурой, но и соревнования по лыжным гонкам и стрельбе, а около седьмого корпуса КемГУ построен бассейн “Сибирь”, который полностью соответствует современным стандартам. Эти факторы благоприятно влияют на дальнейшее развитие спорта в университете [2].

Стратегия развития физической культуры и спорта сталкивается со следующими социально-экономическими проблемами:

1. Только относительно недавно появилось должное финансирование проектов, связанных со спортом и здоровым образом жизни.
2. Недостаточное привлечение населения к спортивным программам.
3. Небольшая заработная плата в сфере физической культуры и спорта.
4. Несоответствие состояния материально-технической базы в сфере физической культуры и спорта.
5. Запрет выступлений российских спортсменов на международном уровне, что создаёт ограничения для дальнейшего развития студентов КемГУ на более высоком спортивном уровне.

Проанализировав данный материал, можно сделать вывод, что данная тема актуальна и будет актуальной ещё долгое время, ведь спорт – это залог здорового образа жизни.

Таким образом, не смотря на вышеперечисленные проблемы, развитие полностью физической культуры и спорта полностью следует государственным программам, а решение этих проблем позволит увеличить результативность проектов и качество жизни студентов.

Список литературы

1. Стратегия 2030. – Текст : электронный // Министерство Спорта Российской Федерации – федеральный портал [сайт]. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения. 13.01.2023). – Режим доступа : свободный.
2. Кемеровский государственный университет. 2030. – Текст : электронный // Кемеровский государственный университет – образовательный портал [сайт]. – URL: <https://kemsu.ru/> (дата обращения. 13.01.2023). – Режим доступа: свободный.
3. Спорт – Норма жизни. – Текст : электронный // Национальные проекты России – Проекты демография и инициативы [сайт]. – URL: https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/sport_norma_zhizni (дата обращения. 13.01.2023). – Режим доступа: свободный.

УДК 796

О ВЛИЯНИИ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Гималиев И.А., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

ON THE INFLUENCE OF MASS MEDIA ON THE HEALTH OF STUDENTS

Gimaliev I.A., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье автором рассматривается влияние средств массовой информации на здоровье студентов. Выявлено, что СМИ используются студентами не только с целью получения учебной информации, но и для удовлетворения этических и психологических потребностей, которые не всегда адекватны социальным требованиям общества.

Ключевые слова: студенты, здоровье, средства массовой информации.

Abstract. In the article, the author examines the influence of the media on the health of students. It was revealed that the media are used by students not only to obtain educational information, but also to meet ethical and psychological needs that are not always adequate to the social requirements of society.

Key words: students, health, mass media.

Актуальность. В последнее время в нашу жизнь прочно вошли и развиваются новые коммуникационные технологии - интернет, цифровое

телевидение и многое другое. В жизни человека СМИ играют огромную роль, особенно в том, что касается получения различной информации, что приводит к информационным перегрузкам и, как следствие, к ухудшению здоровья [1-9]. Особенно это касается молодежи, т. к. они являются активными потребителями информации из различных СМИ, ведь нет студентов, которые совсем не пользовались средствами СМИ. Роль медиакультуры в обществе растет очень быстрыми темпами. Социологические исследования последних десятилетий, которые проводились в нашей стране, и за границей подтверждают, что СМИ в значительной степени воздействуют на формирование представлений о современном состоянии общества, транслируют модели, стили и образцы поведения и сознания. Даже при неглубоком поиске в сети Интернет легко обнаружить сайты, где положительно оцениваются такие явления, как сатанизм, педофилия, и другие виды сексуальных извращений, наркотизм и т.п. Молодые люди с не устоявшейся психикой при посещении таких сайтов могут активно воспринять пропагандируемые взгляды и перенести их в свою повседневную жизнь.

Регулярное общение с онлайн-приятелями через Интернет может впоследствии привести к фактическому знакомству, в том числе с лицами девиантного поведения: участниками радикальных политических групп, сектантами, лицами, имеющими сексуальные отклонения, участниками незаконного оборота наркотиков и др. Сетевая среда способна оказывать определенное влияние даже на психическое здоровье личности. Специалисты отмечают, что в некоторой степени зависимость от интернета близка к патологической увлеченности азартными играми, а ее деструктивные эффекты схожи с возникающими при алкоголизме. Кроме того, длительное времяпрепровождение за компьютером сказывается и на физическом состоянии человека: он перестает уделять должное внимание занятиям физическими упражнениями и спорту, отдыху, подрывает свое здоровье [5], а нередко и материальное благополучие родителей.

Цель: рассмотреть влияния СМИ на здоровье студентов.

Результаты исследования: В исследовании путем анкетирования приняло участие 36 студентов 2 и 3 курсов в возрасте 18 - 20 лет. В результате анализа собранных данных выявлено, что на сегодняшний день наиболее часто используемым средством СМИ среди студентов является Интернет (80%), а так как большую долю своего времени многие студенты проводят за компьютером, то физической культурой они занимаются только в университете (62%), и лишь небольшая группа студентов занимается спортом (23%). В тоже время 88% опрошенных считают, что занятия физической культурой и спортом положительно сказываются на их психологическом и физическом здоровье. На вопрос: «Смотрите ли Вы телеканал «Спорт»?» - 56 % студентов ответили, что не смотрят этот телеканал, и результаты различных соревнований узнают по новостям

(кроме футбола, олимпийских игр и других более значимых соревнований), в то же время 44% студентов соперничают во время выступлений нашим соотечественникам на различных соревнованиях и чемпионатах. Более 80 % опрошенных считают, что СМИ могут влиять на образ жизни, и, наблюдая за красивым телом, в различных СМИ они хотели бы иметь такое же (72%). В вопросе об отрицательном влиянии СМИ на интеллект и здоровье 58 % студентов согласны с этим положением, 42% - нет.

Выводы. Таким образом, СМИ используются студентами не только с целью получения учебной информации, но и для удовлетворения этических и психологических потребностей, которые не всегда адекватны социальным требованиям общества.

Список литературы

1. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 517-518.

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

3. Волкова, Т. И. Об основных элементах режима дня студентов-спортсменов, обучающихся в Чувашской ГСХА / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Культура здоровой жизни учащейся молодежи : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 20 декабря 2019 года. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2020. – С. 116-120.

4. Иванов, К. Л. О соблюдении студенческой молодежью основных режимных элементов (на примере Чувашской ГСХА) / К. Л. Иванов, В. К. Таланцева // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 22–23 марта 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 571-573.

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

6. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической

конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.

7. Таланцева, В. К. Оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта и физической подготовленности у первокурсников вуза / В. К. Таланцева, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 95.

8. Яковлева, Т. А. Анализ мотиваций студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Т. А. Яковлева, В. К. Таланцева // Молодежь-науке - IX: Развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 19–21 апреля 2018 года / Ответственный редактор С. В. Гриненко. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2018. – С. 222-224.

9. Altynova, N. V. Philosophical and psychological considerations when choosing educational development for students to adjust to studies / N. V. Altynova, A. Orlov, V. K. Talantseva // Bio web of conferences : First International Scientific-Practical Conference “Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports” (PES 2020), Naberezhnye Chelny, 24 сентября 2020 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2020. – P. 00027. – DOI 10.1051/bioconf/20202600027.

УДК 796.034

ПОЗИТИВНЫЙ ОПЫТ РЕШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ НА СЕЛЕ

Григорьев С.Н., студент, Кириллов Н.А., докт. биол. наук, проф.
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

POSITIVE EXPERIENCE IN SOLVING SPORTS AND SOCIO-ECONOMIC PROBLEMS IN RURAL AREAS

Grigoriev S.N., student, Kirillov N.A., doct. of biol. science., prof.
Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье описан положительный опыт строительства хоккейной коробки и других социальных объектов благодаря инициативе жителей села на средства грантов, субсидий и спонсорской помощи. По мнению авторов, комплексное решение социально-экономических проблем является необходимым условием привлечения молодежи в село и пропаганды здорового образа жизни.

Ключевые слова: сельский спорт, хоккейная коробка, сельский клуб, кружки, гранты, субсидии.

Abstract. The article describes the positive experience of building a hockey box and other social facilities thanks to the initiative of the villagers with grants, subsidies and sponsorship. According to the authors, a comprehensive

solution to socio-economic problems is a necessary condition for attracting young people to the village and promoting a healthy lifestyle.

Key words: rural sports, hockey box, rural club, clubs, grants, subsidies.

Заметные успехи аграриев в последние годы в области производства и переработки сельскохозяйственной продукции связаны во многом с повышением финансовой помощи со стороны государства, выделяемой на строительство новых животноводческих комплексов, закупку сельхозтехники, элитных семян, удобрений и ГСМ. Немалая заслуга в этом принадлежит молодым специалистам, вернувшимся после завершения обучения в вузах и колледжах на родную землю, в село. И чтобы они могли надолго закрепиться в селе, необходимо создавать им привычные, комфортные условия жизни. Это не только высокая заработная плата и жилье, но и наличие объектов социальной инфраструктуры, к которым относятся, в первую очередь, дома культуры, спортивные сооружения, магазины, школы и дошкольные образовательные учреждения [1-7].

Строительство этих социальных объектов требует огромных денег и не все населенные пункты могут позволить себе такие траты. Но при наличии в них инициативных людей становятся возможным претворение в жизнь самых смелых проектов [1-7].

Изучение передового опыта реализации подобных проектов для последующего распространения его в новых населенных пунктах и регионах, и послужило целью настоящего исследования.

Село Новое Чурашево Ибресинского района Чувашской Республики, как один из старейших населенных пунктов республики (основан во второй половине шестнадцатого века), всегда славилось своими национальными традициями, в том числе и спортивными. Именно здесь ежегодно проводятся соревнования по конному спорту, известные далеко за пределами своего района; построена новая хоккейная коробка на средства выигранного гранта Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко по программе развития детского ледового спорта «Добрый лёд» (5 января 2018 г.), спонсорской помощи и при непосредственной поддержке председателя колхоза «Красный партизан» Николая Иванова.

В реализации данного проекта самое активное участие принимали: региональный представитель фонда «Добрый лед» по Поволжью, президент хоккейного клуба «Сокол», заслуженный тренер Чувашской Республики, мастер спорта Олег Салтыков, руководитель проекта «Команда нашего двора-Партизан», директор МБОУ «Новочурашевская СОШ» Дмитрий Ильин, директор физкультурно-оздоровительного комплекса «ПАТВАР» Ибресинского района Борис Богатырев и жители села.

Идея строительства хоккейной коробки родилась не на пустом месте. Для жителей данного села разных возрастов (от молодежи до людей

преклонного возраста) хоккей был и остается одним из самых любимых видов спорта. Поэтому появление современной хоккейной коробки с благоустроенной прилегающей территорией и освещением стало неоценимым подарком, способствующим к дальнейшему повышению интереса к спорту и здоровому образу жизни. Она стала своеобразным центром притяжения для жителей разных возрастов, где стало возможным проведение соревнований по хоккею среди сельских команд района и республики.

Следует отметить, что хоккейная коробка не единственный объект социальной инфраструктуры, построенный благодаря инициативе жителей села и руководству Новочурашевского сельского поселения. Так, 28 декабря 2022 года здесь состоялась торжественная церемония открытия Новочурашевского сельского Дома культуры, в которой приняли участие первый заместитель Председателя Кабинета Министров ЧР, министр финансов ЧР Михаил Ноздряков и заместитель министра культуры по делам национальностей и архивного дела Чувашской Республики Татьяна Казакова. При их поддержке из республиканского бюджета ЧР были выделены средства на строительство и оснащение оборудованием сельского клуба (компьютерное, световое, спортивное и музыкальное оборудование, кресла на 150 посадочных мест для зрительного зала, мебель и др.). С нового года в просторных и уютных помещениях сельского клуба начнут функционировать кружки и симфоническая капелла.

Привлекательность населенного пункта для проживания в нем молодежи зависит и от наличия рабочих мест с достойной заработной платой. Для этого в селе Новое Чурашево имеются все условия: передовая сельскохозяйственная организация, образовательные учреждения, ООО «[Волжское перерабатывающее предприятие](#)» по переработке молока. Открытие новой технологической линии по производству сыра на предприятии позволило увеличить объемы готовой продукции до 15 тонн в сутки. Реализация данного инвестиционного проекта объемом более чем 282 млн. руб. стало также возможным благодаря инициативе проживающих здесь людей и поддержке Правительства республики, которое субсидировало 30% стоимости технологической линии цеха по выпуску сыра.

Таким образом, на основании изучения опыта решения социальных проблем в Новочурашевском сельском поселении можно заключить, что спорт и здоровый образ жизни неотделимы от других социально-бытовых условий жизни и их следует решать в комплексе. Лишь тогда у молодежи будет желание жить и трудиться на селе.

Список литературы

1. Алтынова, Н. В. Изучение деятельности дыхательной системы студентов группы лечебной физической культуры / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, А. С. Тихонов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных

социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, 20-21 января 2022 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2022. – С. 367-370.

2. Кириллов, Н. А. Физиологическая оценка влияния стресса на организм человека и животных / Н. А. Кириллов. – Чебоксары : Волжский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», 2019. – 165 с.

3. Кириллова, М. Н. Физиологические особенности женщин и их влияние на спортивные результаты и достижения / М. Н. Кириллова, А. Копылова, Н. А. Кириллов // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов: в 2 ч., Чебоксары, 04–05 марта 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 510-513.

4. Паначев, В. Д. Значимость восстановительных средств физической культуры во ведении здорового образа жизни / В. Д. Паначев, С. В. Лузин, К. С. Рыжов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сборник Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2022. – С. 291-293.

5. Тихонов, А. С. Основные методологические подходы к осмыслению проблемы использования биомедицинских технологий для усовершенствования человеческой природы / А. С. Тихонов, Е. В. Агаева, М. Ю. Черноярова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сборник Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2022. – С. 476-479.

6. Хайбрахманова, Р. Р. Влияние психологического настроения на показатели спортивных достижений / Р. Р. Хайбрахманова, С. Н. Григорьев, Н. А. Кириллов // Студенческая наука - первый шаг к цифровизации сельского хозяйства : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ. В 3-х частях, Чебоксары, 15 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 555-556.

7. Хайбрахманова, Р. Р. Внушение в спорте высших достижений / Р. Р. Хайбрахманова, С. Н. Григорьев, Н. А. Кириллов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 03 февраля 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 635-638.

УДК 796

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Жиделёва У.А., студент

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

SOCIAL SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Zhidelyova U.A., student

Vologda State University, Vologda, Russia

Аннотация. В данной статье затрагивается вопрос о влиянии физической культуры в жизни студентов на их социализацию.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социализация, студенты.

Abstract. This article touches upon the issue of the influence of physical culture in the life of students on their socialization.

Key words: physical culture, sports, socialization, students.

Актуальность темы обусловлена тем, что спорт является неотъемлемой частью жизни молодежи, как в стенах университета, так и за их пределами, которая влияет на их социализацию.

Цели и задачи: на основе анализа научно-методической литературы и опроса среди студентов выявить влияние занятий физической культурой и спортом на социализацию студентов.

Введение. Студенты испытывают продолжительные умственные нагрузки в течение учебного процесса в стенах университета, а также за их пределами. Такая нагрузка имеет большую продолжительность и вызывает стресс у молодого организма. Чтобы снять напряжение и разгрузить мозг обучающихся, в учебном процессе выделено время на учебные занятия физической культурой и спортом, организованы различные секции. Физическая активность позволяет снять стресс, сохранить и укрепить здоровье молодого поколения.

Активная деятельность положительно сказывается не только на физическом и психологическом состоянии обучающихся, но и на их социализации. В современном мире, где информационные технологии имеют большое развитие и оказывают немалое влияние на жизнь молодежи, является частой проблемой именно социализация в обществе. Студенты приезжают из разных городов и у некоторых возникают трудности в общении со сверстниками. Занятия физической культурой в рамках учебной программы позволяют справиться с данной проблемой.

Спорт является отдельной социальной сферой университетской жизни и в нем особенно развита соревновательная деятельность, которая чаще всего представлена в соперничестве команд. Работа в команде учит непосредственному взаимодействию в рабочем и учебном коллективе. При этом именно в спорте зачастую проявляются лидерские качества, которые студент позднее имеет возможность развивать уже в совершенно других сферах деятельности.

Физическая активность способствует развитию личности человека, формируя определенные психологические качества и развивая физическое состояние. Вовлеченность в спорт позволяет прожить целый спектр эмоциональных и волевых состояний, вырабатывает чувство ответственности, целеустремленность и настойчивость в достижении результата [2].

В соревнованиях особо ярко проявляются личностные свойства человека – темперамент, характер, способности. Студент может выявить у себя новые качества, которые в дальнейшем могут пригодиться ему в социализации, как среди однокурсников, так и в других коллективах. В связи с этим спорт является мощным средством самопознания, самоутверждения и самовыражения личности, оказывающим влияние на различные составляющие человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, мировоззренческие и нравственно-интеллектуальные позиции, трудовую и учебную деятельность, успешность построения карьеры и самореализации [1].

Выраженность этих качеств и свойств ведёт к осознанному восприятию учебного материала, способствует развитию стремления к физическому и духовному совершенствованию. Кроме того, привлечение студентов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учебной группе, на курсе, в образовательном учреждении или вне его, участие в судействе соревнований, инструкторской работе стимулирует проявление творческой инициативы, различных форм физической и психической активности, оказывает содействие развитию организаторских умений и навыков, формированию соответствующих мотивационных состояний [2].

Результаты исследования. Для анализа социальной значимости физической культуры среди студентов 4 курса Вологодского государственного университета был проведен опрос. Результаты опроса представлены на рис.

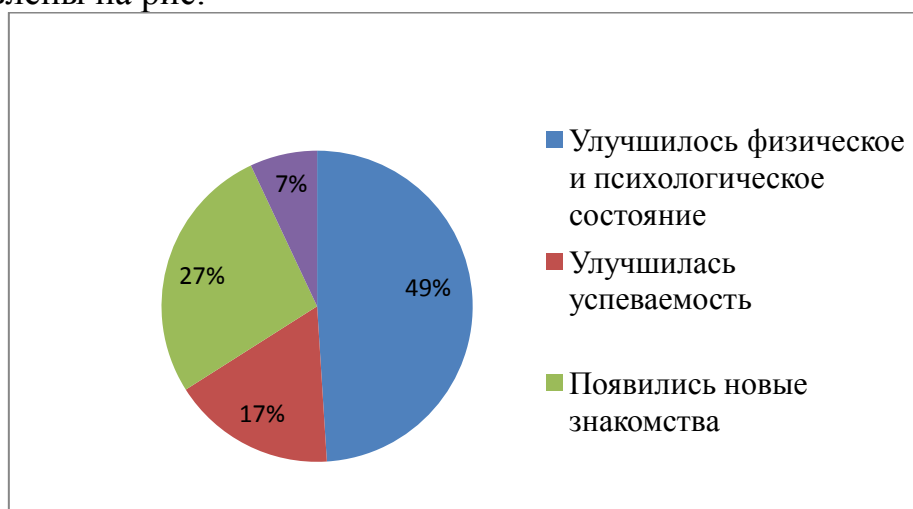


Рисунок – Влияние физической культуры на студентов

В университете занятия физической культуры проходят 2 раза в неделю по 1,5 часа, где объединяются смежные группы одного курса и направления. Таким образом, по результатам опроса можно отменить, что такое объединение групп положительно влияет на социализацию студентов во время учебных занятий, так как 27% опрошенных студентов отметили, что благодаря физической культуре в рамках учебной программы они завели новые знакомства.

Также результаты опроса показывают положительное влияние спорта на физическое и психологическое состояние студентов – 49% опрошенных отметили заметное изменение в данных направлениях. 17% опрошенных выделили для себя улучшение в успеваемости. Оставшиеся 7% – не заметили особого влияния спорта на свою физическую подготовленность и социализацию.

Вывод. Таким образом, способствуя развитию личности, физическая культура в учебной программе студентов облегчает процесс профессиональной социализации, делая его более эффективным и конструктивным.

Список литературы

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – 564 с.

2. Пак, О. В. Инновационные технологии в физической культуре. О. В. Пак, О. И. Бушманова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 287-291.

УДК 796.032

ЭВОЛЮЦИЯ ЗИМНИХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР

Иванова С.Ю., канд. пед. наук, доц., Кузнецова Я.В., студент
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

EVOLUTION OF THE WINTER PARALYMPIC GAMES

**Ivanova S.Yu., cand. of pedag. science., associate prof.,
Kuznetsova Ya.V., student**
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. История зимних Паралимпийских игр началась совсем недавно по сравнению с Олимпийскими играми. Первые игры прошли в 1976 году в Швеции, а последние пока что в 2022 году в Пекине, Китай. За

прошедшие годы произошло много изменений в подходе к самим Играм, руководства Паралимпийского движения, а также к предмету спорта.

Ключевые слова: паралимпийские игры, лыжники, спортсмены, люди с инвалидностью, соревнования.

Abstract. The history of the Winter Paralympic Games is very recent compared to that of the Olympic Games. The first games were held in 1976 in Sweden and the last one is to be held in Beijing, China, in 2022. This article is about the Winter Paralympics. Over the years there have been many changes in the approach to the Games themselves, to the leadership of the Paralympic movement, and to the subject of the sport.

Key words: Paralympic Games, skiers, athletes, people with disabilities, competitions.

Цель исследования – рассмотреть эволюцию зимних Паралимпийских игр.

Методы исследования – анализ литературных источников, сравнительные методы, обобщение и описание.

«С древних времен люди понимали важность психофизических упражнений для хорошего здоровья человека. Однако идеология спорта для человека с инвалидностью появилась относительно недавно. Научный интерес возник в начале 20 века после окончания Первой мировой войны, когда многие раненые солдаты смогли использовать преимущества спорта как средства реабилитации в военных госпиталях. Однако великая революция в инвалидном спорте неизбежно произошла только после Второй мировой войны» [1]. Доктор Людвиг Гуттманн, которого считают отцом современного спорта для спортсменов с ограниченными возможностями, выступал за включение спорта для людей с ограниченными возможностями в Олимпийские игры. «На сайте организация Паралимпийских игр теперь обеспечивается Международным паралимпийским комитетом (IPC), базирующимся в Бонне, Германия. МПК отвечает за организацию летних и зимних Паралимпийских игр» [3]. «Кроме того, он действует как международная федерация по девяти видам спорта, по которым координирует и контролирует проведение чемпионатов мира, а также международных соревнований. МПК был основан в 1989 году в Дюссельдорфе, Германия, где в 1994 году впервые прошли 6-е Паралимпийские зимние игры» [2].

Таблица – Зимние паралимпийские игры (составлено автором)

№	Год	Место проведения	Число спортсменов	Число стран
I	1976	Орнскольдсвик, Швеция	198	16
II	1980	Гейло, Норвегия	299	18
III	1984	Инсбрук, Австрия	419	21

IV	1988	Инсбрук, Австрия	377	22
V	1992	Тинь/Альбервиль, Франция	365	24
VI	1994	Лиллехаммер, Норвегия	469	31
VII	1998	Нагано, Япония	571	32
VIII	2002	Солт-Лейк-Сити, США	415	36
IX	2006	Турин, Италия	474	38
X	2008	Ванкувер, Канада	502	44
XI	2014	Сочи, Россия	541	45
XII	2018	Пхёнчхан, Южная Корея	564	49
XIII	2022	Пекин, Китай	736	50

«Спортсмены делятся на три категории. К категории «Стоя» относятся спортсмены, у которых проблемы с верхними и/или нижними конечностями, к категории «Сидя» – спортсмены с поврежденными нижними конечностями, и в последнюю категорию попадают спортсмены с нарушением зрения «Инвалидность по зрению». Чем ниже номер группы, тем тяжелее инвалидность» [4].

Известные российские паралимпийские спортсмены: Рима Акбердиновна Баталова – 13-кратная чемпионка по бегу, 18-кратная чемпионка мира; Роман Александрович Петушков - единственный 6-кратный чемпион за всю историю Паралимпийских игр; Оксана Владимировна Савченко – 8-кратная чемпионка по плаванию; Михалина Анатольевна Лысова – 4-кратная чемпионка по лыжам и биатлону; Мария Вячеславовна Иовлева – 2-кратный чемпион по биатлону.

«Многие инвалиды, начавшие заниматься адаптированным катанием на лыжах, попали в основном после серьезных аварий или войн. В 1942-1943 гг. Немецкий спортсмен Франц Вендель был пионером паралимпийского спорта. Первым зимним видом спорта, получившим развитие, стали горные лыжи для людей с ограниченными возможностями одной ноги, которые использовали так называемые «стабилизаторы» - костыли с лыжными шипами. По своей природе этот вид спорта зародился в Швейцарии, Германии и Австрии, но быстро распространился по всей Европе». В конце 1950-х годов в Зальцбурге была основана лыжная школа для людей с ампутированными конечностями, и тогда же были опубликованы первые технические пособия по «Специальным техникам катания на лыжах» [4]. Это спортивное движение быстро распространилось в Соединенных Штатах, где в начале 1960-х годов были проведены первые альпийские испытания аутригеров с использованием оборудования, заимствованного из Австрии. В зимний период 1962-1963 годов в Норвежском отделении Союза горнолыжников США были подготовлены первые официальные лыжные тренеры с выносными опорами. После этого катание на лыжах для людей с ограниченными

возможностями стало соревновательным видом спорта в США, а в 1972 году был проведен первый национальный чемпионат.

По мере того, как все больше зимних видов спорта выходят на соревновательную арену, людям с различными ограниченными возможностями предоставляется больше возможностей для участия в Играх. Например, в 1960 году спортсмены с нарушениями зрения начали соревноваться в горных лыжах. Спортивное движение для спортсменов-колясочников не развивалось до конца 1960-х годов, когда были проведены первые эксперименты по конструкции саней для инвалидов-колясочников. «Рост популярности зимних видов спорта привел к введению новых соревнований различных категорий для людей с ограниченными возможностями. Первые национальные зимние чемпионаты были проведены в 1948 году среди лыжников с выносными опорами в Германии и Австрии. Лишь год спустя, в 1949 году, был организован первый чемпионат мира по лыжным гонкам для слепых. В связи с тем, что в 1970-е годы спорт для людей с ограниченными возможностями стал довольно популярным на международном уровне, а также с учетом огромной эволюции Паралимпийского движения и Паралимпийских летних игр, очевидно, пришло время реализовать идею проведения первых Паралимпийских зимних игр. Однако из-за климатических условий, необходимых для зимних видов спорта, такой вид спорта первоначально развивались только в странах с холодным климатом» [4].

Логотипы и маскиоты - это самый простой способ сделать корпоративный символ легко узнаваемым среди широкой общественности. Эмблема, которая использовалась на первых зимних Паралимпийских играх, имеет множество символизма. Внешнее кольцо несет в себе название и год проведения Игр, а также город-организатор. На внутреннем кольце изображен символ города-организатора, Орнскольдсвик, лыжник слева и горнолыжник справа.



Рисунок – Эмблема I Паралимпийских игр в Орнскольдсвик

Принимая во внимание все вышесказанное, мы приходим к следующему выводу:

Спорт помогает людям с инвалидностью преодолеть невзгоды болезни, несмотря на ограниченность своего здоровья, не терять уверенность и целеустремленность. Современное общество стало милосерднее сопереживать людям с ограниченными возможностями, помогая им реализовать себя в спорте. Таким образом, показывая, что люди с ограниченными возможностями это не приговор, а возможность проявить себя в новом направлении, полезном для общества.

По данным литературы, участие инвалидов в различных адаптированных лыжных соревнованиях и соревнованиях способствует социальной, профессиональной, лечебной и личностной реабилитации, поэтому люди с ограниченными возможностями стали чувствовать себя полноценнее и увереннее с появлением Паралимпийских видов спорта.

Список литературы

1. Adaptive-skiing // Disaboom URL: <http://www.disaboom.com/adaptive-skiing/from-rehab-tool-to-elite-sport-a-history-of-adaptiveskiing> (дата обращения: 10.11.2022).

2. About us // Paralympic URL: <http://www.paralympic.org/Sport/Classification> (дата обращения: 11.11.2022).

3. МПК // Инфопедия URL: <https://infopedia.su/14x85df.html> (дата обращения: 11.11.2022).

4. Pedagogy of physical culture and sports URL: <http://sportpedagogy.org.ua> (дата обращения: 11.11.2022).

5. Паралимпийские игры // Большая российская энциклопедия URL: <https://bigenc.ru/sport/text/4344719?ysclid=lbzytugnox893073452> (дата обращения: 22.12.2022).

6. Игры паралимпиад // Studme.org URL: https://studme.org/364890/pedagogika/igry_paralimpiad (дата обращения: 22.12.2022).

УДК 796.035

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Левченко В.В., студент, Мельцова Т.Ю., студент,

Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Глазовский педагогический институт имени В.Г. Короленко»,
г. Глазов, Россия*

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры
и спорта», г. Чайковский, Россия*

DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE DURING EXTRA-EDUCATIONAL TIME

Levchenko V.V., student, Meltsova T.Y., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.

*Glazov Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko,
Glazov, Russia*

Chaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Chaikovsky, Russia

Аннотация. В исследовании разработан комплекс упражнений для развития координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста во внеучебное время. На основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что комплекс физических упражнений, реализованный в группе «продленного дня», оказал положительные изменения на показатели развития координационных способностей учащихся среднего школьного возраста.

Ключевые слова: координационные способности, учащиеся, внеучебное время, эксперимент, комплекс упражнений.

Abstract. The study considered a set of exercises for the development of coordination abilities in secondary school students during extracurricular time. Based on the analysis of the experimental study data on the tests used in the study, a more significant positive trend was revealed in the EG compared to the CG. Thus, it has been experimentally proven that the complex of physical exercises implemented in the "extended day" group had positive changes in the indicators of the development of coordination abilities of middle school students.

Key words: coordination abilities, students, extracurricular time, experiment, set of exercises.

Введение. Координационные способности - это набор свойств в организме человека, который выражается в ходе решения двигательных целей в разной координационной сложности в сочетании с уровнем построения движений и определяющая успешность контроля двигательными действиями [2].

Актуальность данной темы заключается в том, что хорошо развитые координационные способности позволяют наиболее лучше адаптироваться к новым задачам и не только спортивным, но, и повседневным [1, 4]. Чтобы повысить уровень координационных способностей, необходимо развивать мускулатуру тела, повышать гибкость, дисциплину в управлении собой, своим телом и своими движениями [3, 6].

Очень важно уделить особое внимание развитию координационных способностей в среднем школьном возрасте [1]. Это поможет учащимся не только на уроках физической культуры и в различных дисциплинах (уроки труда, письма, танцев и т.д.), но и в обычной жизни (ловкость, быстрота принятия решений в различных жизненных ситуациях и т.д.) [6].

Цель исследования – экспериментально доказать эффективность использования комплекса различных упражнений и заданий как средства развития координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Материалы и методы исследования. Для осуществления эксперимента были использованы следующие тесты для определения уровня координационных способностей в контрольной и экспериментальной выборках: челночный бег (3x10 м); метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь); ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Педагогический эксперимент был проведен на базе МОУ «Кыйлудская СОШ». В практическом исследовании принимали участие 30 школьников среднего звена 6-7 классов, которые были отнесены по показателям состояния здоровья к основной медицинской группе. Время проведения педагогического эксперимента – сентябрь 2022- декабрь 2022.

КГ (n=15) тренировалась по общепринятой методике занятий физическими упражнениями во внеучебное время в группах «продленного дня» в течение данного временного периода. В содержание тренировочных занятий ЭГ (n=15) школьников в течение этого же периода в группе «продленного дня» была внедрена программа развития координационных способностей школьников среднего звена посредством специальных упражнений и заданий.

Результаты исследования. На основе анализа специальной методической литературы [1, 2, 5, 6] была внедрена система специальных упражнений для совершенствования уровня координационных способностей детей среднего школьного возраста:

Таблица 1 – Содержание тренировочных занятий в ЭГ школьников в процессе занятий в группе «продленного дня»

Понедельник
Прохождение полосы препятствий во время тренировочного процесса 1. Ходьба (бег) по перевернутой скамейке. 2. Три кувырка вперед на матах из и.п. о.с 3. «Качели». На подвешенной балке (3 м.) высотой 2,5-3 м. висят на расстоянии 1м. друг от друга утяжелители в виде набивных мячей на веревках. Задача учащегося: пройти по прямой линии, чтобы качающиеся мячи их не задели. 4. Прыжки спиной вперед. Расстояние 3 м. 5. Выполнение упражнения «Ласточка» с закрытыми глазами.

В дополнении могут даваться такие задания, как: изменение направления движения по сигналу; 1 свисток - приседание и касание пола рукой, 2 свистка - остановка на месте, фокусировка в том положении, в котором был ребенок во время свистка
Среда
Упражнения во время тренировки с использованием мячей (теннисный, баскетбольный, волейбольный, набивной) 1. Ведение двух мячей двумя руками поочередно и одновременно. 2. Жонглирование 2 мячами на месте, в движении. 3. Метание мяча на дальность, на точность. С разных и.п. 4. Отжимание на одном баскетбольном мяче, на двух.
Пятница
Прохождение полосы препятствий во время тренировочного процесса 1. «Лежащая лестница». Выполнением прыжков с разными траекториями и заданиями (на двух ногах, на одной) 2. Прыжки со скакалкой на месте, 50 раз. («крестом», с прокручиванием скакалки назад) 3. Подскоки с переменой ног на скамейку, и.п. одна нога на скамейке, согнутая в колене, другая на полу, выполняем упр. с передвижением правым/левым боком вдоль скамейки. 4. Прыжки на месте с последующим поворотом на 360° на каждый 4 счет. 10 повторений. 5. Челночный бег по диагонали.

Перед началом эксперимента и после его проведения были проведены предварительный и контрольный срез по уровням развития координационных способностей учащихся среднего школьного возраста.

Таблица 2 – Сравнительные результаты по тестам на констатирующем и контрольном этапах в ЭГ и КГ

Вид тестирования	Группа	Средний показатель по группе на этапах		Динамика
		Констатирующий	Контрольный	
Челночный бег 3x10	КГ	9,7	9,3	(-) 0,4
	ЭГ	9,5	8,1	(-) 1,4
Метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь)	КГ	12,4	13,2	(+) 0,8
	ЭГ	12,4	15,3	(+) 2,9
Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения	КГ	16,5	15,0	(-) 1,5
	ЭГ	16,6	14,1	(-) 2,5

Выводы. На основе анализа полученных данных на констатирующем и контрольном этапах можно выявить, что самый значительный прирост у среднего школьного возраста зафиксирован в ЭГ в метании теннисного мяча на дальность. На 2 месте (ранге) – зафиксирован

в ЭГ введении мяча рукой в беге с изменением направления движения. На 3 месте (ранге) значительный прирост зафиксирован в ЭГ в челночном беге 3x10. В целом, проанализировав динамику повышения уровня координационных способностей между экспериментальной и контрольной выборками, можно однозначно зафиксировать более результативный эффект у ЭГ, по сравнению с КГ. Отсюда можно сделать вывод, что в реализованном теоретически и экспериментально исследовании доказана эффективность введения специальных упражнений для совершенствования уровня координационных способностей детей среднего школьного возраста.

Список литературы

1. Петров, В. В. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в средней школе / В. В. Петров // Физическая культура в школе. – 2022. – № 5. – С. 11-13.
2. Старостина, А. В. Развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры / А. В. Старостина // Обзор педагогических исследований. – 2022. – Т. 4, № 5. – С. 88-93.
3. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.
4. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.
5. Nagovitsyn R.S., Zekrin F.H., Zubkov D.A., Fendel T.V. Sports selection in martial arts based on the harmonic stability of results at competitions // Journal of Human Sport and Exercise. - 2019. - Т. 14. - № Proc4. - С. S867-S876.
6. Polevoy G.G. The development of speed-power qualities of schoolchildren with different typologies applying coordination training // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. - 2019. - № 1. - С. 43-46.

УДК 796.06

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

**Маркелов О.В., студент, Чернышев В.А., ст. преподаватель,
Барсуков М.А., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия*

THE HISTORY OF DEVELOPMENT AND MODERN STATE OF NATIONAL SPORT

**Markelov O.V., student, Chernyshev V.A., senior lecturer,
Barsukov M.A., senior lecturer**

Voronezh State University, Voronezh, Russia

Аннотация. Спорт в России - одно из самых популярных занятий среди россиян. Современный спорт - это очень многогранное и разноплановое, очень сложное и противоречивое экономическое и социальное явление. В тоже время спорт сегодня является: - национальным достоянием и объектом национальной гордости, - значительным политическим капиталом и эффективным инструментом политической жизни, - важным экономическим ресурсом, который существенно влияет на уровень экономического развития страны и воспроизводство носителей рабочей силы, а также на умение создавать конкретные изделия - новая и особая сфера экономических и деловых отношений.

Ключевые слова: спорт, состояние, здоровье, физическая культура, ученые, проблема, движение.

Abstract. Sport in Russia is one of the most popular activities among Russians. Modern sport is a very multifaceted and diverse, very complex and contradictory economic and social phenomenon. At the same time, sport today is: - a national treasure and an object of national pride; - significant political capital and an effective instrument of political life, - an important economic resource that significantly affects the level of economic development of the country and the reproduction of labor carriers, as well as the ability to create specific products - a new and special area of economic and business relations.

Key words: sport, condition, health, physical culture, scientists, problem, movement.

В настоящее время нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта не позволяет всем гражданам России иметь право заниматься физической культурой и спортом.

Бюджетное финансирование не в полной мере удовлетворяет как потребности спорта высших достижений, так и развитие спорта для всех, и не созданы подходящие условия для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт.

Недостаточное количество людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, во многом связано со здоровым образом жизни и почти полным отсутствием ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность физической культуры и спорта в профилактических мероприятиях,

направленных на охрану и укрепление здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и преступностью, особенно среди молодежи, чрезвычайно высока.

Важной составляющей государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта, а главной целью государственной политики в области физической культуры и спорта является эффективное использование своих способностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения и достойной производительности труда.

Согласно общепризнанному определению, спорт является неотъемлемой частью физической культуры, средством и методом физического воспитания, а также системой организации соревнований по физическим упражнениям. Однако четкая формулировка не раскрывает сути этого сложного явления, возникновение и необходимость которого в жизни человека были предметом споров на протяжении веков.

Цель данной научной статьи – определить состояние отечественного спорта и изучить его историю развития.

Актуальность научной работы обосновывается сложным положением отечественного спорта в условиях отстранения российских спортсменов от международных соревнований. Текущая ситуация безусловно сказывается на популярности спорта и ставит под угрозу его развитие.

История становления спорта в России начинается в далеком прошлом, когда в древности формировалась культура Олимпийских игр. Древними спортивными играми на Руси являются лапта, городки, кулачные бои, катание на лыжах, санках. Как это было принято в древности, зрелищные мероприятия на Руси также были очень развиты. Итак, много людей принимали участие в кулачных боях, которые были очень зрелищными, и разбирать их было довольно весело. Русский народ любил "повеселиться". Иногда они даже сражались улица на улицу, город на город.

В древней Руси особо «прижились» такие виды спорта, как академическая гребля, лыжные гонки, катание на коньках, санях, верховая езда. Особо активное развитие спорт получил во времена Петра I. Благодаря именно грозному градоначальнику Петру I в российских школах появилась такая дисциплина как «физическая культура». Физическое воспитание стало одним из самых важных уроков на школьной скамье. Особое внимание на таких уроках уделялось танцам, стрельбе, гимнастике, фехтованию на шпагах и другим спортивным дисциплинам. Чтобы поступить на службу в офицерский полк, нужно было сдать на отлично все дисциплины, включенные в физическое школьное воспитание. Немногим позже, в 19 веке появились и частные школы, занимающиеся воспитанием детей из аристократических семей и высшего общества, где активно

преподавалось физическое воспитание. В крупных городах стали открываться ипподромы, манежи, стрелковые тиры, которые позволили не только аристократам, но и простолюдинам упражняться в мастерстве и спортивном искусстве. Англичане, французы, массово приезжающие в Россию, внесли свои коррективы в развитие спорта в России. Именно благодаря западным веяниям, в том числе привнесенным нашими гражданами, часто выезжающими за границу, стали открываться спортивные кружки по различным, доселе невиданным в России видам спорта.

А скоро на прилавках появились и первые спортивные издания, такие как «Охотник», «Спорт» и другие. Появились даже учебные пособия, обучающие фехтованию, стрельбе и так далее. В поселках, городах стали повсеместно появляться спортивные площадки, позволяющие людям и из простых сословий активно вовлекаться в спортивное сообщество. Появились и первые спортивные секции, а уже скоро стали проводиться и первые турниры на местном и региональном уровне.

И вот уже поэты, ученые начинают активно пропагандировать спорт, посвящая ему строки своих произведений и докладов. «Чтобы развить свои «суперспособности», сперва нужно начинать с физического развития и потом уже развивать ум» – вещали великие умы России. К концу 19-го века спортивными секциями и клубами уже никого было не удивить. Спорт прочно укоренился в массах, став доступным даже обычному рядовому гражданину. В 1894 году А.Д. Бутовский был отправлен в Грецию для подготовки к проведению Олимпийских игр.

К этому времени русский народ массово катался на лыжах и коньках. Именно в эти годы в России активно стали развиваться фигурное катание, хоккей, бокс, легкая атлетика и футбол. В Россию потоком хлынули европейские представители, во многом благодаря таким визитам спорт в России достиг своего апогея. Россия стала отправлять своих спортсменов на международные соревнования, завоевывая все больше и больше наград, а вместе с этим прочно укореняясь в массовом сознании как спортивная сверхдержава.

В начале 20-го века спорт стал забавой студентов. В эти годы физическое воспитание преподавалось уже в каждом высшем учебном заведении. Спортивные секции росли как на дрожжах, наличием спортивных секций в каждом городе уже было не удивить. В 20-ом веке произошел резкий толчок в развитии российского спорта. Именно в 20-ом веке появилась первая футбольная Лига. Уже скоро начались футбольные турниры, сначала на местном, а позже и на региональном уровне.

В 1913 году прошло официальное открытие спортивного комитета России, который взял на себя контроль и развитие спорта в России. В состав комитета вошли лучшие общественные деятели, спортивные наставники, учителя. Комитет организовывал и контролировал проведение

крупнейших региональных и международных турниров по всем видам спорта.

Что же касается современного состояния спорта, то здесь все просто.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи, как в регионах, так и на федеральном уровне. Создаются благоприятные условия для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, обустраиваются спортивными сооружениями дворы и микрорайоны, места отдыха. Существенный прогресс произошел в развитии физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни находится на стадии трансформации. Одни виды спорта популярны и развиты, другие незаметно исчезают.

В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Люди стали интересоваться спортом. Даже те, кто раньше воспринимал его только как что-то, что можно посмотреть по телевизору, теперь идут в тренажерные залы, бассейны, открывают для себя новые виды спорта. Всё это положительно влияет на психическое и физическое здоровье людей. Культ здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным делом, к сожалению, лишь для очень небольшого количества людей, в основном энтузиастов.

На сегодняшний день современный спорт принято делить на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений. Уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи, поскольку это развитие определяет потенциал состава занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, возможность поиска талантливой в спортивном отношении молодежи, ее способность переносить современные физические и психические нагрузки.

Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является пропаганда здорового образа жизни. В современном спорте

высших достижений выделяют любительский и профессиональный спорт. Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности.

Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. В одном из своих выступлений В.В. Путин сказал: «Россия вступает в новый век, и здоровье нации становится абсолютным приоритетом государственной политики». За последние годы мы почувствовали на себе повышенное внимание руководства страны к проблемам, имеющимся в области физической культуры и спорта.

Результат исследования: проведен анализ истории развития отечественного спорта, оценка текущего состояния российского спорта, определены методы вовлечения молодежи в спортивную сферу, а также представлены перспективы развития спортивной индустрии страны.

В заключении можно сказать, что в настоящее время в России имеются все предпосылки и возможности для дальнейшего развития физической культуры и спорта, в том числе материально-технические, правовые, научные, образовательные, организационно-управленческие. Вместе с тем, в первую очередь, необходимо изменить само отношение людей - занятия физической культурой должны стать потребностью самого человека. Приоритетным является детский спорт, и прежде всего - система физического воспитания в школе. Навыки ведения здорового образа жизни необходимо прививать, начиная с детских садов и заканчивая вузами.

Необходимо добиваться того, чтобы гармонично соединенные воедино все элементы системы физкультурно-спортивного движения страны - физическое воспитание в образовательных учреждениях, массовый спорт, подготовка спортивного резерва, спорт высших достижений и профессиональный спорт (спортивно-зрелищная индустрия) – развивались эффективно и способствовали улучшению социально-экономической мощи нашей страны, ее международному авторитету и в полной мере удовлетворяли различные интересы населения в занятиях физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Галкин, В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие / В. В. Галкин. – Москва : КНОРУС, 2016 – 320 с.
2. Гостев, Г. Р. П. Физическая культура в субъектах Российской Федерации / Г. Р. Гостев, А. В. Лотонешо, П. П. Струк. — Москва : Теория и практика физической культуры, 2014. – 360 с.
3. Гостев, Р. Г. Спорт и законодательство / Р. Г. Гостев. – Москва : НИЦ «Еврошкола», 2011. – 438 с.

4. Гуськов, С. И. Государство и спорт / С. И. Гуськов. – Москва : МЦНТИ, 2016. – 176 с.
5. Леонтьук А. М. Спорт как социокультурный феномен : диссертация кандидата философских наук / А. М. Леонтьук. – Санкт-Петербург, 2006. –140 с.
6. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года // Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009. №1101-р. С. 1-16.
7. . Физическая культура и спорт в современной россии / Е. Ширяева, Л. Н. Слепова, Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 193-194.

УДК 796.01

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

**Мельников А.И., ст. преподаватель, Куприянова В.М., студент,
Кравченко Е.А., студент**
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени А.И. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

THE HISTORY OF DEVELOPMENT AND THE CURRENT STATE OF DOMESTIC SPORTS

**Melnikov A.I., senior teacher, Kupriyanova V.M., student,
Kravchenko E.A., student**
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. Развитие физической культуры и спорта – это закономерный процесс в жизни человеческого общества. Он осуществляется в силу действия объективных законов, вытекающих из материальных и духовных условий существования того или иного общественного строя. Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении побить все рекорды и показать окружающим масштабы своих возможностей. Но для этого необходимо поддерживать свою форму и регулярно заниматься физкультурой.

Ключевые слова: спорт, физкультура, физическое воспитание, спортсмены, актуальность, здоровье, молодое поколение.

Abstract. The development of physical culture and sports is a natural process in the life of human society. It is carried out by virtue of the action of objective laws arising from the material and spiritual conditions of existence of a particular social system. The education of physical qualities is based on a constant desire to break all records and show others the extent of their

capabilities. But to do this, you need to maintain your shape and regularly exercise.

Key words: sports, physical education, athletes, relevance, health, young generation.

Актуальность. Физическая культура и спорт – это неотъемлемые и значимые элементы культуры общества, которые направлены не только на укрепление здоровья человека, но и на развитие физических способностей и его спортивных достижений.

В России история спорта берет истоки в далеком прошлом, во времена становления культуры проведения Олимпийских игр. На Руси самыми распространенными спортивными играми были лапта, кулачные бои, катание на лыжах и санях. Русский народ любил зрелищные мероприятия, поэтому они были очень развиты. Например, в кулачных боях всегда участвовало огромное количество людей, что смотрелось более чем зрелищно.

Цель исследования: рассмотреть историю развития и современное состояние отечественного спорта.

Во времена Петра I российский спорт начал особо активно развиваться. Именно в тот период в российских школах появилась дисциплина «физическая культура» и стала одним из самых важных уроков. А уже в 19 веке начали образовываться частные школы, где воспитывались дети из семей высшего общества, и физическому воспитанию уделялась особое внимание. В городах начали появляться ипподромы, манежи, стрелковые тиры, которые позволили не только аристократам, но и простым людям приобщаться к спортивному искусству.

На развитие отечественного спорта также повлияли массово приезжающие в Россию представители других стран, а также наши граждане, которые часто выезжали за границу. Так, стали открываться различные секции по видам спорта, которые ранее не были известны в стране. И к концу 19-го века спорт уже укоренился в обществе и стал общедоступным.

Несколько позже в Россию начали приезжать представители разных стран Европы, и во многом благодаря этому спорт в России достиг своего апогея. Россия стала укореняться как спортивная держава, на международных соревнованиях наши спортсмены стали завоевывать все больше наград.

На сегодняшний день россияне участвуют более чем в 150-ти спортивных дисциплинах. Самыми популярными видами спорта в России считаются футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и биатлон. За ними идут легкая атлетика, плавание, теннис и лыжный спорт.

С начала 20-го века спорт стал очень важной частью досуга студентов. Физическому воспитанию на тот момент уже уделялось

внимание в каждом учебном заведении страны. Россия уже была богата спортивными секциями и население активно в них состояло. Также именно в 20-м веке создали первую футбольную Лигу.

Что касается современного состояния студенческого спорта в России, на данный момент в Российском студенческом спортивном союзе (РССС) состоят физкультурные организации более чем 700 высших учебных заведений страны, а в самих университетах приобщают более чем к 60 видам спорта. Среди них футбол, баскетбол, бокс, волейбол, плавание, легкая атлетика и т.д. РССС с 1994 года проводит Чемпионаты России среди студентов по этим и многим другим видам спорта.

Несмотря на это, сейчас актуальность вопроса здоровья молодого поколения бьет рекорды. Экологические проблемы, развитие информационных технологий и, как следствие, переход на «сидячий» образ жизни увеличивают угрозу здоровью. Вероятность возникновения отклонений от нормы организма является серьезной проблемой современности, но выходом из сложившейся ситуации может послужить ввод инновационных оздоровительных и реабилитационных технологий в занятия по физической культуре. Как отмечают А.Г. Харьковская, Т.А. Ильницкая, С.В. Сень, З.В. Кузнецова, которые в своей работе изложили результаты внедрения таких технологий, «в ходе исследования по параметрам установлено, что, при занятиях по элективным курсам физической культуры и спорта при введении инновационных оздоровительных технологий, физический и оздоровительный потенциал обучающихся по каждому выделенному направлению выше 22%» [1, С. 352].

Выводы. Введение инновационного курса показывает положительное влияние на психическое и физическое состояние студентов, а также улучшение их здоровья по медицинским показателям, а значит, является выходом из сложной в связи с условиями жизни ситуации с точки зрения защиты здоровья молодого поколения.

Список литературы

1. Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии проведения практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / А. Г. Харьковская, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова. – Текст : электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №2 (192). – С.349-352.
2. Информационный студенческий ресурс «Студопедия». История спорта в России. – URL: https://studopedia.ru/22_93872_istoriya-sporta-v-rossii.html (дата обращения 27.11.2022). – Текст : электронный.
3. Кокорев, Д. А. Содержание физического воспитания студентов на основе функционального многоборья (кроссфита) / Д. А. Кокорев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 1. – С. 44–50.
4. Дзюбич, Д. К. Современное состояние студенческого спорта в России. / Д. К. Дзюбич, Е. Б. Ольховская // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы

УДК 796

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГТО» В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Молотов Д.А., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Петрова Д.В., учащаяся

МБОУ «СОШ №18», г. Чебоксары, Россия

THE STATE AND PROSPECTS OF THE IMPLEMENTATION OF VFSK "GTO" IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Molotov D.A., student

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Petrova D.V., student

Secondary school No. 18, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассмотрена динамика развития возрожденного комплекса ВФСК «ГТО» на территории Чувашской Республики в период с 2017 по 2019 гг. В указанный промежуток времени наблюдаются положительные изменения, как количественных показателей, так и качественных. Таким образом, на современном этапе ГТО является популярным видом физкультурного движения и имеет хорошие перспективы для совершенствования.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, ГТО.

Abstract. The article considers the dynamics of the development of the revived complex of the ARPCSC "Ready for Labor and Defense" (TRP) on the territory of the Chuvash Republic in the period from 2017 to 2019. In the specified period of time, positive changes are observed both in quantitative and qualitative indicators. Thus, at the present stage, the TRP is a popular type of physical culture movement and has good prospects for improvement.

Key words: physical culture, sports, TRP.

Актуальность. Основной целью политики любого государства является достижение стабильного благосостояния своей страны. Основой этому служит здоровая нация. При этом любое правительство понимает, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни населения

необходимо как можно большее количество людей вовлекать в систематические занятия физическими упражнениями или видами спорта, прививать им навыки здоровьесбережения, обеспечивать условия для самостоятельных оздоровительных и рекреационных мероприятий [1, 2, 6].

Выработка мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью и к двигательной активности в будущем отразится на продолжительности трудоспособности населения, его стабильности, экономической состоятельности [6, 7]. Однако, как показывают многие исследования последних десятилетий, в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшие опасения. Наибольшую тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения, которое, по результатам этих же исследований, характеризуется как ежегодно ухудшающееся. Причиной этому, как считают, специалисты в области здравоохранения, является пассивное и небрежное отношение к двигательной активности и к своему здоровью, как следствие – высокая заболеваемость подрастающего поколения.

Одним из самых эффективных средств профилактики заболеваний были и остаются занятия физической культурой. В соответствии с содержанием Национального проекта «Демография» к 2020 году необходимо привлечь к занятиям физическими упражнениями 40 % взрослого населения и 80 % обучающихся образовательных учреждений различного уровня. Для создания условий качественного улучшения этих показателей Президентом РФ 24 марта 2014 года был подписан Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Это определило роль образовательных учреждений как отправной точки для формирования здоровой личности [3, 8, 9].

С момента внедрения ВФСК «ГТО» в процесс физического воспитания населения прошло уже достаточно много времени для того, чтобы дать качественную и количественную оценку его целесообразности [4, 5]. Это также позволило бы определить дальнейшее направление работы по совершенствованию данного комплекса.

Таким образом, мы определили **проблему исследования**, – каковы основные результаты внедрения ВФСК «ГТО» в систему физического воспитания населения.

Решение данной проблемы составило **цель исследования**.

Исходя из данной цели, были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести количественный и качественный анализ результатов внедрения ВФСК «ГТО» в Чувашской Республике;
2. Определить перспективы развития и возможные пути решения проблем при внедрении комплекса ГТО.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с использованием метода анализа и обобщения литературных источников,

научных изданий, статистических отчетов и материалов периодической печати. Исследование проводилось на базе Чувашского ГАУ, Чувашского государственного университета и СОШ №18 г. Чебоксары.

Результаты исследования и их обсуждение. Проследив историю распространения комплекса ГТО по стране и по Чувашской Республике в 5-летний период (с 2014 года по 2019 год) мы выявили устойчивую положительную динамику по всем ступеням норматива. Однако в статистических отчетах некоторые периоды ни количественно, ни качественно не освещены, так, например, для широкого круга заинтересованных недоступны результаты за 2016 и частично за 2017 годы.

В связи с этим нами были проанализированы данные за последние 3 года изучаемого периода.

Данные приведены в таблицах 1-2 и рисунках 1-2.

Таблица 1 – Количественные показатели вовлечения населения в выполнение нормативов ГТО

Критерии	Регион/населённый пункт	Годы		
		2017	2018	2019
Всего зарегистрированных на портале ГТО (чел.)	Чувашская Республика	115000	146169	132726
	г. Чебоксары	49433	59444	54759
Количество человек, участвовавших в сдаче нормативов ГТО (чел.)	Чувашская Республика	3429	13908	13458
	г. Чебоксары	1281	3513	3240

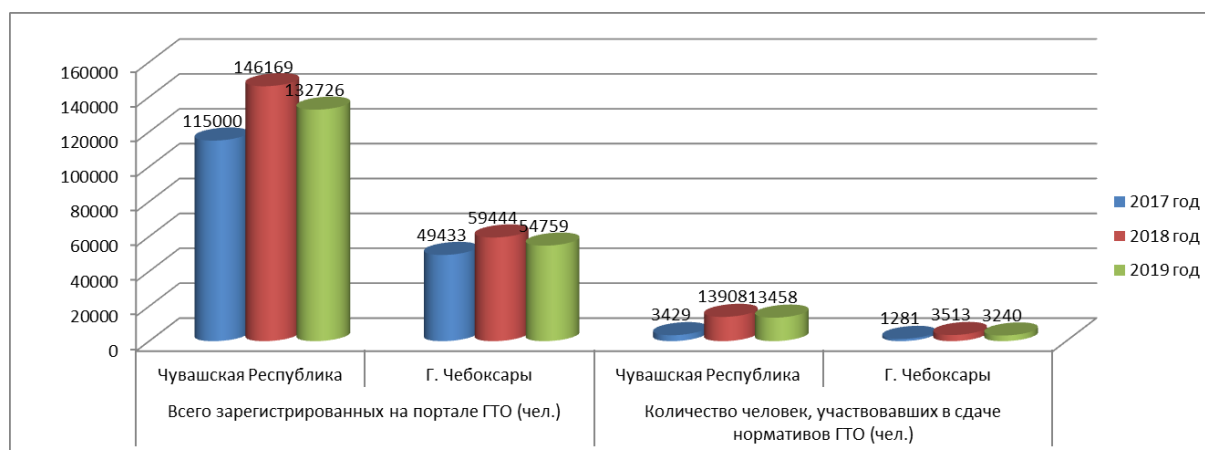


Рисунок 1 – Количественные показатели вовлечения населения в выполнение нормативов ГТО

Таблица 2 – Качественные показатели сдачи нормативов ГТО населением

Критерии	Регион/населённый пункт	Годы		
		2017	2018	2019
Количество человек, участвовавших в сдаче нормативов ГТО (чел.)	Чувашская Республика	3429	13908	13458
	г. Чебоксары	1281	3513	3240
Количество человек, выполнивших нормативы значок (чел.)	Чувашская Республика	302	8665	10204
	г. Чебоксары	Нет данных	1685	1690

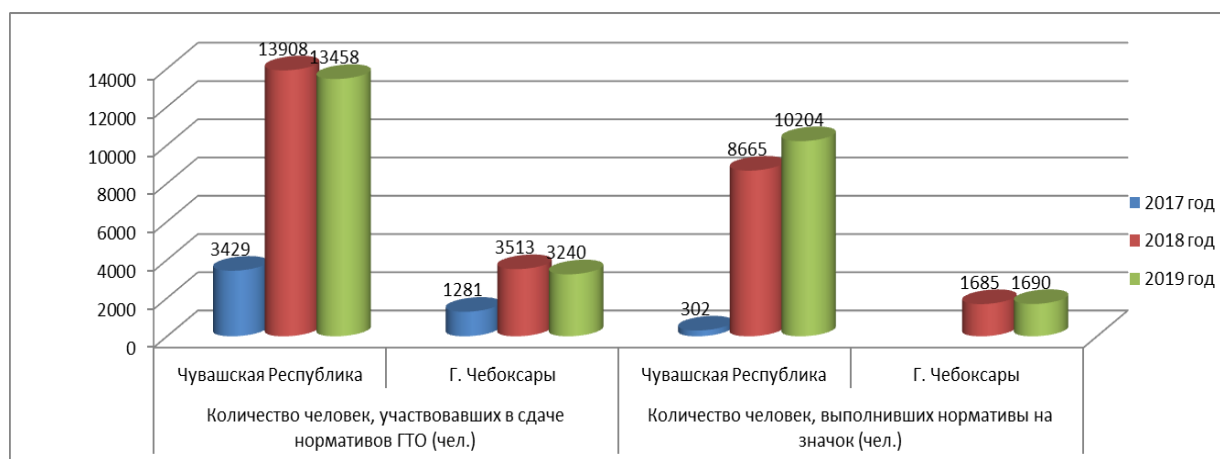


Рисунок 2 - Качественные показатели сдачи нормативов ГТО населением

Таким образом, из представленных графиков видно, что наблюдается прирост по всем критериям оценивания. Так, количество успешно выполнивших нормативы ГТО и удостоившихся соответствующего значка резко увеличилось в последующие 2 года по сравнению с 2017 годом. В 2017 году только 8% участников показали высокие результаты и получили значок, а уже в 2018 году – 62% и в 2019 году – 75% из числа приступивших к сдаче нормативов выполнили все требования своих ступеней.

Заключение. Таким образом, проведенное исследования показало, что на данном этапе ВФСК «ГТО» пользуется популярностью у населения и собирает на своих площадках большое количество приверженцев физкультурного движения. Однако есть опасения и небезосновательные, что в перспективе темпы вовлечения населения к сдаче норм ВФСК «ГТО» и количество выполняющих требования на какой-либо значок заметно уменьшится. По нашим наблюдениям, этому способствует значительное

снижение количества занятий в высших и средних специальных учебных заведениях на фоне несформированной мотивации к самостоятельным занятиям у учащейся молодежи. Данная проблема является целью дальнейших наших исследований.

Список литературы

1. Бундина, А. Ю. Объективные и субъективные факторы, влияющие на физкультурную активность студентов / А. Ю. Бундина, Т. Н. Петрова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 24 апреля 2020 года. – Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2020. – С. 131-135.

2. Петрова, Т. Н. Выявление значимости факторов, определяющих отношение студентов к здоровому образу жизни / Т. Н. Петрова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. – Саратов : Издательство "Саратовский источник", 2020. – С. 349-354.

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

4. Петрова, Т. Н. Мониторинг физической подготовленности студенток с использованием нормативов ГТО / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орел, 24–26 октября 2018 года. – Орел : Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина, 2018. – С. 358-361.

5. Петрова, Т. Н. Показатели физической подготовленности юношей 14-15 лет в сравнении с нормативами ГТО / Т. Н. Петрова, С. А. Эриванова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 555-558.

6. Петрова, Т. Н. Соответствие уровня физической подготовленности девушек 14-15 лет требованиям ВФСК ГТО / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 558-561.

7. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.

8. Пьянзина, Н. Н. Определение мотивации выбора профессии у студентов факультета физической культуры / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических

условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 244-250.

9. Самойлов, А. А. Интеграция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ВФСК ГТО) в программы обучения студентов вузов / А. А. Самойлов, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 16–18 ноября 2018 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2018. – С. 316-317.

УДК 796

ПУТИ ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КРУПНЫХ ФИНАНСОВЫХ СТРУКТУРАХ

Молотов Д.А., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Петрова Д.В., учащаяся

МБОУ «СОШ №18», г. Чебоксары, Россия

WAYS TO SUPPORT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN LARGE FINANCIAL STRUCTURES

Molotov D.A., student

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Petrova D.V., student

Secondary school No. 18, Cheboksary, Russia

Аннотация. Сбербанк России один из крупнейших финансовых структур страны. В статье проанализирован корпоративный спорт, как фактор повышения успешности предприятий. Как любая совместная деятельность, коллективные занятия спортом помогают сформировать командный дух и сплотить коллектив.

Ключевые слова: физкультурно-спортивные мероприятия, корпоративный спорт, Сбербанк.

Abstract. Sberbank of Russia is one of the largest financial structures in the country. The article analyzes corporate sports as a factor of increasing the success of enterprises. Like any joint activity, collective sports activities help to form a team spirit and unite the team.

Key words: physical culture and sports events, corporate sports, Sberbank.

Актуальность. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления [1, 6]. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в рабочих коллективах.

В системе Сбербанка к проблеме корпоративной физической рекреации и корпоративного спорта относятся очень серьезно, т.к. воспринимают физическую культуру и спорт как одного из основных факторов приобщения своих сотрудников к навыкам ведения здорового образа жизни [7]. Корпоративный спорт представляет собой состязания по различным видам спорта сотрудников банковской системы. Основная цель корпоративного спорта – сплочение коллектива через повышение физической активности для выработки командного духа [3].

Однако, как показал анализ научных источников информации, в открытом доступе мало освещаются вопросы поддержки корпоративного спорта и физкультурных инициатив сотрудников Сбербанка, участвующих в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в системе банковской корпорации.

Исходя из этого, мы выявили **проблему исследования** – каковы основные пути решения проблемы приобщения сотрудников Сбербанка к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также подготовка к ним.

Целью исследования является решение выявленной проблемы.

Достижение цели подразумевает решение следующих последовательных задач:

1. Проанализировать план работы по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы посредством изучения профильной рабочей документации.

2. Проанализировать календарный план соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в рамках Спартакиады Сбера.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с использованием метода анализа и обобщения литературных источников, научных изданий, статистических отчетов и материалов периодической печати.

Результаты исследования и их обсуждение. Корпоративный стиль поведения является благоприятной средой для развития и реализации профессиональных качеств человека и исполнения им его общественной миссии, важной предпосылкой для будущей успешной социализации человека [8].

Корпоративный спорт подразумевает организацию спортивных тренировок и соревнований для сотрудников.

Физкультурно-спортивные мероприятия решают следующие задачи:

- физическая рекреация, основной целью которой является психо-эмоциональная разгрузка [2];
- определение активных, позитивно настроенных лидеров коллектива;
- сплочение коллектива в неформальных условиях;
- достижение общей цели – победа в состязании, для решения которой требуются общие усилия и стратегия действия. Эти способности взаимодействовать впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникаций на рабочем месте;
- проявление лидерских качеств, умение быстро принимать правильное решение и выбирать рациональные пути достижения цели, что влияет на стремление к карьерному росту;
- укрепление здоровья сотрудников, профилактика заболеваемости, приобщение к здоровому образу жизни, что качественно повысит работоспособность сотрудников и трудовое долголетие [3, 4, 5, 8].

Для реализации поставленных задач команда Сбербанка ежегодно планирует определенные мероприятия (табл. 1) и воплощает их в жизнь согласно календарному плану (табл. 2).

Таблица 1 – План работы по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

№	Организационные мероприятия	Задачи
1	Подбор тренерского состава	На конкурсной основе подобрать тренерский состав
2	Материально-техническое обеспечение	Обустроить сооружения под определенные виды спорта
3	Подбор занимающихся	Проведение внутри отделов мини-соревнований и по итогам отобрать кандидатов в сборную
4	Участие в соревнованиях	Приобретение умения и навыком действовать в той или иной ситуации, сплочение команды (командные виды спорта)
5	Установочные сборы	Обеспечить организацию тренировочного процесса и товарищеских матчей со сторонними командами

Содержание работы

- Проведение собрания для решения вопросов физкультурно-оздоровительного характера.
- Мастер-классы действующих спортсменов на территории Сбербанка.
- Организация встреч с выдающимися тренерами.

- Проведение тренировочного процесса по различным видам спорта.
- Подготовка и проведение открытых и закрытых соревнований.

Таблица 2 – План мероприятий на год

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения
	Январь	
1	Кубок управляющего по волейболу среди женских команд	17-21 января
2	Кубок управляющего по волейболу среди мужских команд	21-24 января
3	Любительская футбольная лига (муж)	В течение года
	Февраль	
4	Кубок Сбербанка (командные виды спорта) мини-футбол	12 -14 февраля
	Март	
5	Кубок Сбербанка (командные виды спорта) волейбол	16-18 марта
	Апрель	
6	Кубок Сбербанка (командные виды спорта) баскетбол	27-29 апреля
	Май	
7	Зелёный марафон	28 мая
	Июнь	
8	Легкоатлетическая эстафета (я и моя семья)	1 июня
	Июль	
9	Пляжный волейбол (жен) (Волго-Вятские соревнования)	14 июля
10	Пляжный волейбол (муж) (Волго-Вятские соревнования)	14 июля
11	Пляжный волейбол (миксты) (Волго-Вятские соревнования)	15 июля
	Август	
12	Бадминтон (отбор на Волго-Вятские соревнования)	7-8 сентября
13	Настольный теннис (отбор на Волго-Вятские соревнования)	8-9 сентября
	Сентябрь	
14	Эстафета на призы газеты «Советская Чувашия»	5 сентября
	Октябрь	

15	Бадминтон (Волго-Вятские соревнования)	15-17 октября
16	Настольный теннис (Волго-Вятские соревнования)	15-17 октября
	Ноябрь	
17	Черлидинг (Волго-Вятские соревнования)	19-21 ноября
18	Баскетбол (Волго-Вятские соревнования)	19-21 ноября
	Декабрь	
19	«Мама, папа, я – спортивная семья» (весёлые старты)	22 декабря

Таким образом, как видно из данных таблиц 1, 2, в финансовой организации «Сбербанк» достаточно пристальное внимание уделяется организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для своих сотрудников [7], а также привлекают к участию и членов их семей, что еще более сплачивает коллектив в неформальных условиях.

Заключение. Внедрение физической культуры в трудовую деятельность способствует повышению производительности труда, содействует укреплению здоровья, дает возможность меньше утомляться в процессе труда и быстрее восстанавливать работоспособность, противодействовать влиянию неблагоприятных факторов труда и развитию профессиональных заболеваний. Как любая совместная деятельность, коллективные занятия спортом помогают сформировать командный дух и сплотить коллектив.

Организация «Сбербанк» стремится разбавлять свои трудовые будни спортом: как обычной зарядкой перед рабочим процессом, так и готовя сотрудников к внутренним мероприятиям или каким либо межкорпоративным чемпионатам с конкурентами, в целях оздоровления сотрудников и корпоративных побед над другими фирмами.

Список литературы

1. Бундина, А. Ю. Объективные и субъективные факторы, влияющие на физкультурную активность студентов / А. Ю. Бундина, Т. Н. Петрова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : Сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 24 апреля 2020 года. – Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2020. – С. 131-135.
2. Влияние занятий по системе Пилатеса на психоэмоциональное состояние женщин / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S1. – С. 67-71. – DOI 10.14529/hsm22s112.
3. Кликавка, А. Е. Корпоративный спорт как средство популяризации здорового образа жизни / А. Е. Кликавка // Молодой ученый. – 2017. – № 50.1 (184.1). – С. 22-24.
4. Кузнецова, Т. П. Использование легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленностью с людьми пожилого возраста / Т. П. Кузнецова, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта :

материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / под редакцией Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 27-30.

5. Петрова, Т. Н. Возможности использования средств йоги в профилактике нарушений психоэмоционального состояния занимающихся / Т. Н. Петрова, С. А. Эриванова, О. Ю. Симонова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 458-465.

6. Петрова, Т. Н. Выявление значимости факторов, определяющих отношение студентов к здоровому образу жизни / Т. Н. Петрова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. – Саратов : Издательство "Саратовский источник", 2020. – С. 349-354.

7. Петрова, Т. Н. Исследование эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях Сбербанка / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 181-188.

8. Петрова, Т. Н. Историческая значимость физической культуры в системе воспитания молодежи / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 788-793.

УДК 796

ПОВЫШЕНИЕ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ КОМАНДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Наговицына Т.Ф., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

INCREASING THE MORAL CULTURE OF TEENAGERS OF JUNIOR SCHOOL AGE THROUGH TEAM OUTDOOR GAMES

Nagovitsyna T.F., senior lecturer

Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

Аннотация. Современное общество нуждается в подготовке широко образованного, высоконравственного подрастающего поколения. Однако

сегодня можно, можно утверждать о том, что в молодежной среде, в том числе под влиянием западных технологий, искажены нравственные ориентиры для формирующейся личности. Физическое воспитание – неотъемлемая часть процесса воспитания в целом, нравственного воспитания в частности. Повышение нравственной культуры подростков младшего школьного возраста средствами командных подвижных игр – цель нашего исследования.

Ключевые слова: нравственная культура, подростковый младший школьный возраст, командные подвижные игры, полуспортивные командные подвижные игры, игровое противоборство, общие командные умения и усилия, ответственность.

Abstract. Modern society needs to prepare a broadly educated, highly moral rising generation. However, today it is possible, it can be argued that in the youth environment, including under the influence of Western technologies, the moral guidelines for the emerging personality are distorted. Physical education is an integral part of the process of education in general, moral education in particular. Improving the moral culture of adolescents of primary school age by means of team outdoor games is the goal of our study.

Key words: moral culture, adolescent primary school age, team outdoor games, semi-sport team outdoor games, game confrontation, general team skills and efforts, responsibility.

Актуальность. Современная школа, Российское общество нуждаются в подготовке всесторонне образованного, высоконравственного подрастающего поколения. Однако сегодня можно утверждать о том, что в молодежной среде, в том числе под влиянием западных технологий, искажены нравственные ориентиры для формирующейся личности. Подрастающее поколение окружено множеством разнообразных источников как позитивного, так и негативного характера. Эгоизм, нетерпимость к иному роду взглядам, привычкам, агрессивность – вот небольшой набор эпитетов, которые характеризуют нравственность подрастающего поколения.

Цель исследования. Физическое воспитание – неотъемлемая часть процесса воспитания в целом, нравственного воспитания в частности. Обосновать повышение нравственной культуры подростков младшего школьного возраста посредством командных подвижных игр – цель нашего исследования.

Материалы и методы исследования. Подростки младшего школьного возраста – это дети 4-6 классов. 10-12 лет – это возраст, когда основное место в подвижных играх начинают занимать командные игры, придя на смену сюжетным. В силу положительных возрастных изменений младших подростков начинают увлекать игры более сложные по

содержанию, в которых каждый может наилучшим способом продемонстрировать свои личные способности.

Командные подвижные игры - это игры, в которых играющие составляют отдельные коллективы – команды. Они характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды. Характерным для командных подвижных игр является часто меняющаяся игровая ситуация. Поэтому в процессе игры постоянно меняются и взаимоотношения между членами своей команды и команды соперника: каждый играющий стремится создать для себя и для своей команды наиболее выгодное положение, обеспечивающее победу над соперником, осознанием того, что от действий каждого игрока зависит успех команды в целом. Следует заметить, что чувство солидарности, товарищества воспитываются в играх постепенно. От детей младшего школьного возраста в играх требуется только согласование своих действий с действиями своих товарищей, позднее к ним на смену приходят игры с взаимовыручкой, помощью своему товарищу. И, наконец, появляются игры, требующие от играющих подчинения своих интересов интересам команды. Это так называемые полуспортивные подвижные игры.

Полуспортивные подвижные игры - это соревновательный вид деятельности, связанный с игровым противоборством одного игрока другому, одной команды другой. Это противоборство осуществляется по определенным правилам, и направлено оно на достижение победы над соперником посредством борьбы. В связи с этим перед играющими встают задачи, требующие от них в наименьший срок, оценив ситуацию, принять правильное решение и осуществить его. Что способствует развитию индивидуального самопознания. Правила игры способствуют воспитанию осознанной дисциплины, выдержки, честности, сдерживанию своих эгоистических порывов. Полуспортивные подвижные игры, как впрочем, и спортивные - это, в целом, командные подвижные игры. Они требуют от игроков выработки стратегии, четкого понимания своих функций и действий в интересах команды для достижения победы. В них существуют четко выстроенные отношения, каждый член команды в игре выполняет свою функцию: нападающего, защитника, центрального и т.д. От качества ее выполнения зависит общий результат – победа. Осознание этого играющими в значительной мере способствует формированию ответственности за свои действия, притуплению собственных интересов, умению действовать сплоченно. Все члены команды находятся в тесной взаимозависимости, поэтому недостатки физической, тактической подготовки одного члена команды могут и должны компенсироваться общими командными умениями и усилиями.

Четкое выполнение играющими своих функций, определенных правилами игры, ответственность за свои действия перед командой – все

это способствует формированию нравственной культуры соперничества, основанной на дружеских отношениях, взаимовыручке между членами команды.

Чтобы убедиться в этом, было проведено исследование в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3» г. Глазова. В данной школе проводятся 3 урока физической культуры в неделю. В качестве респондентов были выбраны – обучающиеся шестых классов (6-А, 6-Б), всего 56 обучающихся. В течение 3 месяцев, начиная с середины сентября, учащиеся 6-А класса занимались на уроках физической культуры по программе общефизической подготовки; на занятиях для 6-Б класса основной упор был сделан на командные подвижные игры.

На основании анкетирования, которое было проведено в начале исследования, были выбраны игры, наиболее предпочитаемыми участниками эксперимента. Кроме того акцентировано были учтены те игры, которые были рекомендованы Программой по Физической культуре в СОШ. Это игры – «Снайперы», «Пионербол» и «Захват знамени».

В начале исследования было проведено социометрическое исследование по Дж. Морено, позволяющее выявить симпатии и антипатии у участников эксперимента, а также актуальные и потенциальные конфликты внутри коллектива. Оно продемонстрировало следующие результаты: оба коллектива 6-х классов являются достаточно разрозненными. В каждом классе есть группы обучающихся, которые практически не контактируют друг с другом в учебное и вне учебное время. В обоих классах наблюдается высокий уровень косвенной агрессии и достаточный уровень раздраженности, проявляющийся при малейшем возбуждении, в демонстрации негативных эмоций - вспыльчивости, грубости.

По истечении 3-х месяцев с начала исследования, была проведена диагностика уровня товарищества и взаимопомощи (методика С.Г. Макеевой) среди обучающихся обоих классов, целью которого было выявление уровня сотрудничества, взаимовыручки в команде. Результат 6-А класса: уровень сотрудничества - низкий (52 %). Результат 6-Б средний (нормальный) (62%). На основании проведения повторной диагностики Басса – Дарки, в обоих классах наблюдается снижение уровня косвенной агрессии и раздраженности. Но в 6-Б классе, в котором акцент был сделан на проведении командных подвижных игр, результаты оказались выше. К тому же по оценке классных руководителей, выраженных изменений в поведении у обучающихся 6-А не произошло, в то время как учащиеся 6-Б стали более дружными, начали более активно общаться между собой не только на уроках физической культуры, но и в учебное время. Следует отметить, что заинтересованность уроками физкультуры значительно возросла.

Промежуточными результатами исследования являются:

- снижение уровня агрессивного поведения, раздраженности;
- наблюдается сплочение коллектива, доброжелательное отношение к сверстникам;

- пропуски занятий по физической культуре практически прекратились, стало наблюдаться активное участие в школьных и городских в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Исследование будет продолжаться до конца учебного года.

Список литературы

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

2. Гурьев, С. В. Физическая культура : учебник для 5-7 классов / С. В. Гурьев. – Москва, 2014.

3. Примерная Программа по физической культуре. 5-9 кл. – Москва : Просвещение, 2010. – С. 5-15.

4. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – Москва : Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – С. 21.

УДК 796 796.06

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Переверзев Д.Д., студент, Кузнецова З.В., канд. пед. наук
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И. Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

INNOVATIVE FORMS, MEANS AND TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE COURSE OF PHYSICAL CULTURE

Pereverzev D.D., student, Kuznetsova Z.V., cand. of ped. sciences
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. У любого человека с возрастом ухудшается состояние здоровья: в процессе обучения снижается физическая активность, в следствие, появляется усталость и наблюдается более пассивный образ жизни. Это усложняет усвоение учебной программы и ограничивает предпочтение предстоящей специальности. Физическая культура должна совершенствовать состояние организма обучающихся; формировать их знания о своём теле, укреплять здоровье, а также качество жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, усовершенствование, инновационные методы, физическое развитие.

Abstract. Every person's health deteriorates with age: in the process of learning, physical activity decreases, as a result, fatigue and a more passive

lifestyle appear. This complicates the assimilation of the curriculum and limits the preference for the upcoming specialty. Physical culture should improve the state of the body of students; to form their knowledge about their body, improve their health, as well as the quality of life.

Key words: health, physical culture, improvement, innovative methods, physical development.

Актуальность. Современные реалии требуют квалифицированных специалистов с целью развития нашей страны. Одним из решений этой проблемы является более профессиональный подход к обучению студентов понимания своего тела и процессов в нём на занятиях физической культурой и спортом в вузах [3]. Преподавательская работа должна быть направлена на передачу знаний о теле и процессах в нём таких как: усталость, апатия, физическое истощение, восстановление после физической и умственной нагрузки и так далее. Также значимость занятий физической культурой увеличивается в связи с вопросом сохранения здоровья и формирования физического потенциала обучающихся [4].

Цель исследования. Проанализировать роль инноваций в учебном процессе курса физической культуры

Состояние здоровья любого человека ухудшается с возрастом: его способности в процессе обучения снижаются, что усложняет усвоение учебной программы и ограничивает выбор будущей специальности. Базовое, а тем более профильное образование, обязано не усугублять, а совершенствовать состояние здоровья обучающихся, используя полученные знания [5]. Поэтому, по нашему мнению, в настоящее время одним из наиболее важных вопросов преподавания обучающихся необходимо внедрение инновационных технологий.

Инновация (от лат. *in* - в, *novus* - новый) означает нововведение, новшество. В обстоятельствах модернизации образования происходит смена образовательной парадигмы: предлагаются другое содержание, иные способы, возможности, подходы, преподавательский менталитет, поведение, а также новые взаимоотношения [7]. Для повышения эффективности образования необходимо изменять учебные заведения исходя из окружающих обстоятельств. А также важно использовать новейшие идеи и технологии для получения наилучшего результата.

Педагогическая методика – создание системы целей (от общих к конкретным) для достижения определённого результата обучающегося со значительной вариативностью применения методов, приёмов, средств и форм во время обучения [2]. В качестве основных проблем современных образовательных заведений рассмотрим: развитие личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательского процесса, который никак не навредит здоровью обучающихся. Все это требует от преподавателей

специальных подходов. Навыки и знания по сохранению самочувствия считаются важным элементом высококлассной компетентности сегодняшнего преподавателя, который обязан владеть широким спектром знаний о состоянии человека для того, чтобы иметь возможность подбирать те из них, которые гарантируют в конкретных обстоятельствах результат определенного обучающегося [1].

Важным условием сегодняшнего обучения является обеспечение дифференцированного и персонального подхода к обучающимся с учётом состояния их здоровья, двигательной подготовленности. Обучающиеся на занятиях по физической культуре делятся на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную (с проблемами в здоровье). Дифференцированное формирование физических способностей (свойств), в группах различной подготовленности можно реализовать с помощью разделения выполняемых упражнений и степени нагрузки. Вследствие чего степень физиологической подготовки обучающихся значительно увеличивается по сравнению с начальным уровнем: каждый развивается по своим способностям. Для обучающихся с отклонениями в здоровье, следует использовать карточки с личными задачами (с предписанием процедур и очередностью их исполнения). Технология дифференцированного развития знаний и умений подразумевает:

- определение степени физического развития обучающихся выполнением физических упражнений и сравнения с нормативами, с целью разделения их на различные группы;
- разделение содержания программы.

Технология дифференцированного подхода дает возможность создавать персональную линию физического формирования учащихся, увеличивает вероятность успеха у каждого обучающегося [8].

«Здоровьесберегающие образовательные технологии» популяризировались только в последние 2-3 года. Многие преподаватели считают, что это одна из новейших педагогических технологий и по этой причине могут выбирать между старым подходом и этой новой технологией.

Здоровьесберегающие технологические процессы в физическом воспитании - это комплекс приёмов, способов, методов, средств преподавания и подходов к образовательному процессу, при котором должны соблюдаться как минимум 4 условия:

1. Учёт личных особенностей студента.
2. Знание преподавателем результатов медицинских осмотров студентов, их возможный учёт у врачей;
3. Не допускать избыточной физической, психологической перегрузки во время тренировок и учебных занятий;
4. Создание и поддержание коллектива во время прохождения курса физической культуры.

Комплексное использование данных средств позволяет найти решение проблемы педагогики выздоровления. Основная цель преподавания (образовательной технологии) – достижение установленного результата в обучении, воспитании и формировании сильного и здорового человека. Наука подтвердила: состояние здоровья обучающихся имеет взаимосвязь с состоянием их физического состояния; также известно, что здоровье студентов – результат постоянной физической активности. Здоровьесберегающие технологии не могут представлять собой главный и одиночный способ достижения этих целей, но может сильно помочь в этом [6].

Результаты исследования. В статье были исследованы проблемы введения инноваций в педагогике; выявлена значимость и роль инновационных технологий в учебно-воспитательном процессе. Кроме того применены диагностические технологии при подготовке к обучению и планировании деятельности, затрагиваемых в этой работе.

Вывод. Физическая культура и знания тела человека и процессов, проходящих в нём, сильно повысят эффективность обучения и в целом жизнь студентов.

Список литературы

1. Факторы риска и состояние здоровья учащихся / М. В. Антропова, Г. Г. Манке, Г. В. Бородкина [и др.] // Здоровоохранение Российской Федерации. – 1997. – № 3. – С. 29-33.
2. Машарова, Т. В. Педагогическое моделирование индивидуально-личностного развития школьника в информационнообразовательной среде : монография / Т. В. Машарова, Е. А. Ходырева, А. А. Харунжев. – Киров, 2004. – 106 с.
3. Кузнецова, З. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, 2022. – 129 с
4. Кучма, В. Р. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / В. Р. Кучма, М. И. Степанова // Здоровье населения и среда обитания. – 2002. – № 2. – С. 1- 4.
5. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса / В. И. Макарова, Г. Н. Дегтева, Афанасенкова Н. В. [и др.] // Российский педиатрический журнал. – 2000. – № 3. – С. 60-62.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М. : АРКТИ, 2003. С. 272.
7. Сухарев, А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Н. К. Смирнов // Здоровые дети России в XXI веке. – Москва, 2000. – С. 44-53.
8. Якимович, В. С. Цель физкультурного воспитания - человек культуры / В. С. Якимович, А. А. Кондрашов. // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 6-9.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Переверзев Д.Д., студент, Кузнецова З.В., канд. пед. наук
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF NATIONAL PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Pereverzev D.D., student,
Kuznetsova Z.V., cand. of pedag. science., associate prof.
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье характеризуется изменение спорта и физической культуры в зависимости от развития российской общественности, их значение и цель в формировании личности. Также описываются проблемы этой дисциплины и способы их решения.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, развитие, история, проблемы.

Abstract. The article characterizes the change in sports and physical culture depending on the development of the Russian public, their significance and purpose in the formation of personality. It also describes the problems of this discipline and ways to solve them.

Keywords: sport, physical culture, development, history, problems.

Человечество обладает одной из величайших ценностей – культурой. В словаре С. И. Ожегова культура определяется как совокупность достижений человечества в производственном, общественном и умственном отношении; а также представляет собой высокий уровень чего-либо или умение». Несомненно, с первых дней жизни человек включается в общество, перенимает его традиции и обычаи, познает его особенности и, незаметно для себя, становится носителем культуры, которая на протяжении сотен или тысяч лет изменялась, обогащалась, развивалась и, в конечном итоге, приняла современный облик. Культура человека – это не только умение держаться в обществе и знание этикета, но и общее, полноценное развитие личности. Поэтому стоит отдельно выделить физическую культуру, как компонент развития личности, и рассмотреть ее историю и значение в жизни общества на примере Российского государства.

Цель исследования: рассмотреть историю развития отечественной физической культуры и спорта.

Условно историю развития физической культуры в России можно разделить на три этапа: с древнейших времен до 1917 г., развитие физкультуры и спорта после 1991 года – все это образ русского богатыря; он был бесстрашен, умен, вынослив, а главное – физически силен [1, 4]. Это был пример человека, который умел драться, стрелять из лука, поднимать и метать камни, передвигаться на лыжах, плавать, владеть греблей, верховой ездой, а также бегать. В Лаврентьевской летописи описана игра с домашним быком. Зимой и летом катались на коньках, лыжах или лошадях; зимой играли в снежки (взятие снежной крепости), проводились игры-приключения: гонки по лесу без дорог; среди дворян и бояр были популярны кулачные бои со зверями - акробаты, канатоходцы – участники состязаний между медведями и люди, демонстрировавшие необычную силу. В те годы на Руси не проводились специальные тренировки бойцов. Поэтому это восполнялось активным ведением хозяйства, тяжелым физическим трудом и участием в различных играх; кулачными боями. Так, претерпевая незначительные изменения в течение столетий от возникновения Российской империи с новым светским обществом, обращаясь к Западу.

Военная реформа Петра I способствовала формированию физических и морально – волевых качеств будущих солдат. Имена, которые подняли российскую армию и ее физическую подготовку на более высокий уровень в мире (в том числе поспособствовали распространению физической культуры среди населения), – такие как А.В.Суворов, Ф.Ф.Ушаков; М.И.Ломоносов, Н.М. Радищев. Они внесли огромный вклад в развитие и распространение петровских идей, формирование нового общества без опоры на прежние идеи старой дворянской Руси. И уже к концу 19 века получили широкое распространения велосипедный спорт, тяжелая атлетика (спорт), плавание с мячом, футбол-волейбол, хоккей с мячом, фехтование, парусный спорт. Дальнейшие события не могли обойти все сферы жизни.

Наступила советская власть, и спорт стал развиваться стремительными темпами. В стране развивалась идеология спорта и физическая культура, как её составная часть. В университетах Петербурга, Москвы и Киева были созданы спортивные секции с целью отвлечь студентов от политических конфликтов и разногласий. В 1911 в Санкт-Петербурге, а в 1914 в Москве были созданы студенческие спортивные лиги, проводившие спортивные мероприятия среди учащихся вузов. В апреле 1919 г. состоялся первый Всероссийский съезд по физической культуре, спорту и допризывной подготовке (ВТО), который принял программу развития советского физического воспитания на военный период. В 1923 г. был образован центральный орган управления – Высший Совет физической культуры (ВСФК), который, учредил отделы в республиках и городах для решения задач по физкультуре [3, С.115]. Он

занимался решением проблем физической культуры. В августе 1928 года в Москве прошла Первая Всероссийская спартакиада по легкой атлетике, футболу и другим видам спорта. Важным вкладом в создание советской системы физического воспитания явился комплекс ГТО (готов к труду и обороне), введенный еще летом 1931 г. Он позволил устранить разноречивость в средствах физической культуры, методах занятий физкультурой. Его нормы учитывали половые или возрастные нормы развития человеческого организма. Это помогло структурировать и систематизировать всю систему физического развития. В 1937 г. была утверждена и принята Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК), устанавливающая единые разрядные требования по различным видам спорта, входящих во многие отрасли общества физической культуры.

Середина 30-х гг. охарактеризовалась появлением добровольных спортивных обществ (ДСО). В войну Советский спорт не был парализован. Все спортсмены, которые воспитывались в спортивных обществах и физкультурных учебных заведениях были призваны на фронт или ушли добровольцами. Они отправлялись в тыл врага, для службы в специальных подразделениях и партизанских отрядах [2, С. 126]. Даже во время войны спортивное движение не стояло на месте. Так в декабре 1941 г под Москвой прошли состязания по русскому хоккею и конькобежному спорту на Кубок Москвы. А в 1942 г. в Ленинграде был проведен матч по футболу, который доказал, что дух города и его жителей не сломлен.

После войны начался рост отечественного спорта: сборная СССР принимала участие в Олимпийских играх и спартакиадах, организовывались открытые старты, создавались клубы по спортивным интересам, появлялись спортивные объекты, туризм становился доступным для всех.

Новый этап перестройки страны повторно оказал влияние на спортивную жизнь общества. Кризис тех лет отразился и на развитии физической культуры, но его ликвидировать помогло создание законодательной основы. В 1993 году впервые в российской законодательной практике были приняты «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте», которые установили общие принципы правового регулирования спорта. В детских спортивных школах начался новый подъем физической культуры, который привел отрасль к современному уровню развития.

В наши дни функционирует Министерство спорта и подведомственные ему структуры, ведут свою деятельность Олимпийский комитет России, Паралимпийский комитет, Сурдолимпийский комитет, развиваются различные спортивные общества. Российский спорт в последние годы занимает достойное место на мировой арене.

История физической культуры в России связана с событиями, происходящими в ней. И хоть разные этапы по-разному влияли на эту

дисциплину, один факт не менялся никогда: введение в программу курса физической культуры и спорта основ силовой подготовки для обучающихся вузов открываются новые возможности – это наиболее эффективное развитие физических возможностей, силы, выносливости и, что немаловажно, укрепление общего здоровья молодёжи [2].

Список литературы

1. Антонова, Т. М. История физической культуры / Т. М. Антонова, Н. Г. Василевская ; Под редакцией С. Н. Комарова : учебник / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2015. – 238 с.
2. Кузнецова, З. В. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / З. В. Кузнецова. – 2021 – 432 с.
3. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов; под общей ред. Л. И. Скворцова // Мир и образование. – Москва. – 2008. – 640 с.
4. Пельменев, В. К. История физической культуры / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева : учебное пособие / Калининградский государственный университет. – Калининград, 2000. – 186 с.

УДК 796.015.68

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 4 СТУПЕНИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО

Полянских К.С., студент, Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

COMPREHENSIVE STUDENT TRAINING PROGRAM OF 4 STAGES TO IMPLEMENT THE READY FOR LABOR AND DEFENSE" (TRP) COMPLEX

Polyanskikh K.S., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

Аннотация. В исследовании предложена комплексная программа подготовки учащихся 4 ступени к выполнению комплекса ГТО. На основе анализа данных экспериментального исследования по основным тестам комплекса ГТО, была выявлена положительная динамика в выполнении знаков отличия участниками исследования, использующих в своем тренировочном процессе комплексную программу. Таким образом, экспериментально доказано, что комплексная программа, реализованная по блокам упражнений на разные физические качества, оказала положительное влияние на выполнение учащимися знаков отличия.

Ключевые слова: ГТО, программа, учащиеся, физические качества, комплекс упражнений.

Abstract. The study proposes a comprehensive program for preparing students of the 4th stage for the implementation of the TRP complex. Based on the analysis of the experimental study data on the main tests of the TRP complex, a positive trend was revealed in the performance of the badges of distinction by the study participants using a comprehensive program in their training process. Thus, it has been experimentally proven that a comprehensive program implemented in blocks of exercises for different physical qualities had a positive impact on students' performance of distinctions.

Key words: TRP, program, students, physical qualities, a set of exercises.

Введение. Указом президента Российской Федерации был возрождён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [2]. Таким образом, в нашей стране была восстановлена единая нормативная система поддержания физического здоровья граждан. Отказ от неё в 1991 году имел катастрофические последствия в области здравоохранения и демографии [1].

По данным Министерства здравоохранения РФ в 2002 году средняя продолжительность жизни мужчин составляла 58,5 лет, у женщин – 71,9 лет (для сравнения в 1986-1987 гг. этот показатель составлял соответственно 64,9 и 74,6 лет). При этом основной причиной смертности являлись ишемические заболевания сердца (56%) [4]. Ожидаемая средняя продолжительность жизни родившихся в 2002 году не будет превышать 56 лет. В настоящее время, большая часть людей, ведет малоподвижный образ жизни, что приводит к снижению функциональных возможностей организма и проблемам с различными системами организма [3, 6]. Решение проблем со здоровьем, во многом, лежит в профилактике заболеваний путем занятий физической культурой. Комплекс ГТО будет способствовать оздоровлению граждан и привитию им потребности к занятиям физической культуры и спортом [1, 5].

Программа подготовки к сдаче нормативов остается актуальной, потому что тренировок развития отдельных физических качеств много, а комплексной методики подготовки нет.

Цель исследования – разработать программу подготовки к выполнению комплекса ГТО и экспериментально доказать ее эффективность.

Материалы и методы исследования. При проведении экспериментального исследования использовались: теоретический, эмпирический и математический методы. Исследование делится на этапы: 1 этап – набор группы, 2 этап – первичное тестирование, 3 этап – подготовка по предложенной программе, 4 этап – сдача тестов ВФСК ГТО

В школе был объявлен набор в группу подготовки к выполнению комплекса ГТО. Все желающие, девушки и юноши 13 – 15 лет, могли записаться в группу. Комплексная программа подготовки к сдаче нормативов проводится на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Сюзьинская средняя общеобразовательная школа с учащимися 4 ступени (13 – 15 лет) в рамках внеурочного занятия три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 1 часу. Занятия проводились в течение трех месяцев (январь - март). Методика была разработана с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей испытуемых.

Первичный срез был сделан 11 января, который показал, с чем предстоит работать. В течение трех месяцев проводились занятия по разработанной программе и 13 марта был проведен контрольный срез (испытания).

Результаты исследования. Для реализации эксперимента была разработана программа подготовки занимающихся, состоящая из нескольких взаимосвязанных блоков упражнений:

1. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Повторное пробегание, бег с ускорением отрезков от 20м до 60м; отработка техники высокого старта, стартового разгона и финиширования; старт из разных исходных положений; бег на месте в упоре (на частоту, на поднятие колена); бег со средней скоростью и ускорение по сигналу: специальные беговые упражнения; бег с изменением направления движения; челночный бег 3*10; эстафеты [4, 5].

2. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе (7 – 20 минут); сочетание бега с ходьбой в быстром темпе; прыжки через скакалку (чередование темпа); упражнения с утяжелением; бег на длинные дистанции (от 1000м до 2000м); эстафета – преследование [2, 5].

3. Упражнения для развития силы. Упражнения с гантелями; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивания на высокой (юноши) и на низкой (девушки) перекладине; упражнения с набивными мячами; упражнения на развитие пресса; упражнения в «планке» [4].

4. Упражнения для развития гибкости. Упражнения у шведской стенки; упражнения на гибкость в статике; сидя наклон вперед с помощью партнера; упражнения на матах; гибкость в шаге (в движении) [6].

По понедельникам и средам обучающиеся занимаются по предложенной программе, а по пятницам – различные подвижные игры и спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон).

В программе предусматривается использование физических и общеразвивающих упражнений прикладной направленности, подвижных и спортивных игр, что способствует поднятию настроения на занятии и, как следствие, повышение их эффективности.

Методика подготовки рассчитана на подготовку к обязательным видам, таким как – бег на 30м или бег на 60м, бег на 2000м или 3000м (юноши), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) или на низкой перекладине 90см, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Исследование проводится на группе занимающихся в количестве десяти человек. Контрольные испытания взяты из Комплекса ГТО 4 ступень (обязательные испытания).

Таблица – Результаты мониторинга участников исследования по основным тестам ГТО на первичном и контрольном срезах

№ участника	Испытания (тесты)								Знак отличия	
	Бег 60 м, с.		Бег 2000 м, мин.с.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см.			
	первичный	контрольный	первичный	контрольный	первичный	контрольный	первичный	контрольный	было	стало
1	9.2 (с)	9.0 (с)	9,55 (б)	8,36 (с)	36 (з)	40 (з)	+19(з)	+20 (з)	Б	С
2	10.5 (с)	9.9 (с)	10,35 (с)	9,87 (з)	20 (з)	25 (з)	+10 (с)	+15 (з)	С	С
3	9.0 (с)	8.9 (с)	8,43 (с)	8,02(з)	30 (с)	36(з)	+10 (с)	+16 (з)	С	С
4	10.1 (с)	9.9 (с)	12,09 (б)	11,10 (с)	20 (с)	20(з)	+17 (з)	+20 (з)	Б	С
5	9.8 (б)	9.7 (с)	11,44 (б)	10,68 (с)	12 (з)	16(з)	+17 (з)	+19 (з)	Б	С
6	10.6 (с)	10.0 (з)	10,15 (с)	9,33 (з)	15 (з)	15(з)	+11 (с)	+15 (з)	С	З
7	8.4 (с)	8.2 (з)	8,18 (с)	8,01 (з)	26 (с)	36 (з)	+10 (с)	+13 (з)	С	З
8	9.4 (б)	8.9 (с)	9,21 (с)	8,95 (с)	36 (з)	39 (з)	+4 (б)	+7 (с)	Б	С
9	10.5(б)	10.0 (с)	11,04 (с)	10,74 (с)	20 (з)	23 (з)	+10 (с)	+15 (з)	Б	С
10	10.2(с)	9.5 (з)	11,35 (с)	10,00 (з)	21 (з)	25 (з)	+13 (с)	+17 (з)	С	З

Примечание з – золото; с – серебро; б - бронза

Следует отметить, что при получении знака отличия каждый результат имеет значение. Если получить хотя бы один знак «серебро», притом, что все остальные тесты на «золото», то вручат значок «Серебро». Проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод, что

данная комплексная методика подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО, способствует повышению результата (знак отличия) и положительно влияет на развитие всех физических качеств.

У каждого участника исследования выросли показатели физического развития. Нет испытуемых со знаком «бронза», только «серебро» и «золото». Количество учащихся, сдавших на золотой знак отличия, увеличилось (можно проследить по табл.). Также у каждого испытуемого поднялся результат и некоторые не выполняли «лучше» положенного (например, в тестах на количество раз) потому, что тест уже выполнен.

Проследив динамику полученных результатов, можно предположить, что дальнейшая работа по разработанной методике повысит результат всех обучающихся до знака отличия «Золото», потому что на основе полученных данных можно сделать корректировку для каждого участника испытания и проводить работу с их «слабыми» сторонами. В основном это беговые нормативы. Возможные причины: психологические (волнение, большая дистанция), анатомические (преобладание красных или белых мышц), технико-тактические (не правильное дыхание, не правильное распределение сил) и погодные условия.

Выводы. Сдача нормативов комплекса ГТО требует постоянного поддержания хорошей физической подготовленности. Так, было проведено экспериментальное исследование физического состояния учащихся, которое показало низкую готовность испытуемых к выполнению норм комплекса ГТО. Поэтому мы разработали комплексную программу, направленную на повышение уровня гибкости, силовых способностей плечевого пояса и мышц спины, скоростных способностей и выносливости, использование которой может помочь школьникам сдавать нормативы комплекса ГТО на более высокую оценку.

Теоретическая значимость данной работы заключается в том, что её результаты могут быть использованы в дальнейшем изучении комплекса ГТО, так как мы рассматриваем комплексную методику подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Практическое значение работы состоит в том, что её результаты могут быть использованы в педагогической деятельности для повышения качества подготовки и пробуждения интереса учеников к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Иванов, В. Д. ГТО – вчера, ГТО – сегодня, ГТО – завтра / В. Д. Иванов, А. Д. Горбачева // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2015. – № 4 – (5). – С. 495-498.
2. Степанюк, А. Д. ГТО как средство физического воспитания / А. Д. Степанюк, С. С. Самойлова // Теория и практика современной науки. – 2016. – № 12-2 (18). – С. 760-761.

3. Титлов, А. Ю. Мотивация студентов к сдаче норм комплекса гто на основе занятий по физической культуре / А. Ю. Титлов, А. О. Рябченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 1. – С. 70-72.

4. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.

5. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.

6. Osipov A.Y., Zhavner T.V., Nagovitsyn R.S., Zekrin F.H., Vladimirovna F.T., Zubkov D.A. Crossfit training impact on the level of special physical fitness of young athletes practicing judo // Sport Mont. - 2019. - Т. 17. № 3. - С. 9-12.

УДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

**Пономарева Е.А., студент, Горбунова Т.В., студент,
Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры
и спорта», г. Чайковский, Россия*

FORMATION OF MOTIVATION TO MOTOR ACTIVITY IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN ON THE BASIS OF INFORMATION TECHNOLOGY IMPLEMENTATION

**Ponomareva E.A., student, Gorbunova T.V., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.**

*Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia
Chaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Chaikovsky, Russia*

Аннотация. В исследовании предложен комплекс уроков физической культуры на основе внедрения информационных технологий по этапам в содержании занятий. На основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании по анализу сформированности мотивационно-ценностного отношения, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что внедрение информационных технологий в строгой системе по этапам

урока, реализованного на занятиях по физической культуре, оказало положительное воздействие на показатели развития мотивации к двигательной активности у младших школьников.

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, младшие школьники, урок физической культуры, информационные технологии.

Abstract. The study proposes a set of physical education lessons based on the introduction of information technologies by stages in the content of classes. Based on the analysis of the data of the experimental study on the tests used in the study on the analysis of the formation of motivational-value attitudes, a more significant positive trend was revealed in the EG compared to the CG. Thus, it has been experimentally proved that the introduction of information technologies in a strict system by the stages of the lesson, implemented in physical culture, had a positive impact on the indicators of the development of motivation for physical activity among younger students.

Key words: motivation, physical activity, junior schoolchildren, physical culture lesson, information technologies.

Актуальность. Младший школьный возраст характеризуется интенсивным развитием всех систем организма и основным периодом, когда закладывается мотивация к различным видам жизнедеятельности [3]. Мотивация к двигательной активности является одним из важнейших направлений в развитии физической культуры и спорта в младшей школе [2]. При реализации формирования мотивационного профиля младшего школьника педагог должен четко понимать, что ему будет интересно, какие методы и виды использовать при формировании мотивации к конкретному школьнику [1]. В этом контексте именно двигательная активность является не только условием, но и мотивирующим аспектом развития интеллектуальной и эмоциональной областей младшего школьника [4, 6]. В связи с этим, формирование мотивации к двигательной активности у младших школьников на основе реализации информационных технологий является очень перспективным направлением для теоретической и практической разработки [2, 3].

Цель исследования – экспериментально доказать применение информационных технологий для эффективности формирования мотивации к двигательной активности у младших школьников.

Материалы и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился с сентября по декабрь 2021 года в двух средних общеобразовательных школах г. Глазова и г. Чайковского. Перед началом и после реализации экспериментальной работы было реализовано анкетирование младших школьников. В течение двух четвертей в двух классах экспериментальной выборки (n=47) и двух класса контрольной выборки (n=49) в обязательном порядке на одном уроке физической

культуры из трех в неделю было реализовано нетрадиционное содержание с применением информационных технологий.

Результаты исследования. На основе анализа специальной научно-методической литературы [1, 2, 5, 7] было внедрено образовательно-воспитательное содержание на уроках физической культуры с применением информационных технологий.

В содержание первого этапа урока на мотивационно-целевом этапе была внедрена информационная викторина с учениками для постановки целей и задач на уроке. В содержании второго этапа (Ориентировочный этап) в момент проведения разминки были использовано информационное и музыкальное обеспечение общих развивающих и специальных упражнений.

На следующем этапе (поисково-исследовательский этап) при объяснении нового обучающего материала учениками были использованы специально подготовленные планшеты для изучения новых элементов физкультуры. Каждый обучающиеся в группах (двойках или тройках) имели возможность просматривать новый материал в различном режиме (пересматривать, делать паузы и т.д.).

На предпоследнем этапе урока физической культуры (практический этап закрепления новых знаний) ученики в обязательном порядке использовали фитнес трекеры для мониторинга пульса. В связи с тем, что данного оборудования не всем хватало – оно использовалось в парах в момент, когда ученики выполняли предмаксимальную нагрузку. Фитнес трекеры в обязательном порядке были подключены к мобильному устройству учителя, который отслеживал индивидуальное физическое состояние каждого ученика во время реализации различной моторной аэробной нагрузки.

На заключительном этапе урока (рефлексивно-оценочный этап) учениками были использованы личные мобильные устройства. После проведения упражнений на восстановление на месте, учитель организовывал построение учащихся в одну шеренгу. С помощью мобильных устройств организовывалась самостоятельная оценка учащимися. Каждому показывался специально подготовленный перед уроком QR-код, который учащиеся должны были отсканировать и ответить на все заданные вопросы по уроку.

Для анализа эффективности применения информационных технологий в процессе формирования мотивации к двигательной активности у младших школьников были проведены до и после исследования специальные тесты: «Определение эмоционального отношения школьника к двигательной деятельности», «Интерес младшего школьника к двигательной деятельности», «Изучение вида мотивов в сфере физической деятельности», «Предрасположенность к двигательной

деятельности» и «Изучение преобладающих мотивов к двигательной деятельности» [6, 7].

В итоге реализации эксперимента были получены следующие данные в ЭГ и КГ с учетом анализа достоверности с применением математико-статистической обработки результатов тестирования на предмет формирования мотивации к двигательной активности у младших школьников (табл.).

Таблица – Результаты тестирования ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента на предмет формирования мотивации к двигательной активности

Диагностические процедуры	КГ		ЭГ		Достоверность
	до	после	до	после	
Предрасположенность к двигательной деятельности	1.5	1.62	1.5	2.37	$t_f(2.37) > t_{кр} ф(2,14)$ ($p < 0,05$) достоверно
Изучение преобладающих мотивов к двигательной деятельности	1.87	2	1.62	2.25	$t_f(2.25) > t_{кр} ф(2,14)$ ($p < 0,05$) достоверно
Определение эмоционального отношения школьника к двигательной деятельности	1.5	1.75	1.5	2.37	$t_f(2.37) > t_{кр} ф(2,14)$ ($p < 0,05$) достоверно
Интерес младшего школьника к двигательной деятельности	1.5	1.62	1.37	2.25	$t_f(2.25) > t_{кр} ф(2,14)$ ($p < 0,05$) достоверно
«Изучение вида мотивов в сфере физической деятельности»	1.62	1.75	1.37	2.50	$t_f(2.5) > t_{кр} ф(2,14)$ ($p < 0,05$) достоверно

Выводы. На основе анализа полученных данных выявлено, что до экспериментальной работы по всем представленным диагностирующим методикам «Определение эмоционального отношения школьника к двигательной деятельности», «Интерес младшего школьника к двигательной деятельности», «Изучение вида мотивов в сфере физической деятельности», «Предрасположенность к двигательной деятельности» и «Изучение преобладающих мотивов к двигательной деятельности» не выявлены достоверные различия между ЭГ и КГ при $p > 0,05$. Отсюда можно сделать вывод, что уровень сформированности мотивации к двигательной активности у младших школьников в обеих группах был сравнительно одинаковым.

Однако уже после исследования по всем диагностическим тестам выявлена достоверность различий между ЭГ и КГ при $p < 0,05$ по всем тестируемым процедурам. Особенно следует отметить эффективность применения информационных технологий в процессе формирования мотивации к двигательной активности у младших школьников

зафиксирована по тестам «Определение эмоционального отношения школьника к двигательной деятельности» и в тесте «Предрасположенность к двигательной деятельности».

Список литературы

1. Надсонова, Л. В. Особенности развития мотивации подростков на уроках физической культуры / Л. В. Надсонова // Достижения вузовской науки. – 2013. – № 7. – С. 118-121.
2. Осипов, А. Н. Повышение мотивации учащихся к урокам физической культуры / А. Н. Осипов, Р. Р. Чугунова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 52. – С. 119-123.
3. Ревенко, Е. М. Противоречие требований программно-нормативного подхода и условий повышения мотивации учащихся к урокам физической культуры / Е. М. Ревенко // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2015. – Т. 1. – С. 193-199.
4. Самохвалова Л. В. Повышение мотивации младших школьников к урокам физической культуры / Л. В. Самохвалова // Современные тенденции в образовании и науке : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 31 октября 2013 г.: в 26 частях, 2013. – С. 119-121.
5. Nagovitsyn R.S., Bartosh D.K., Ratsimor A.Y., MaksimovYu.G. Formation of social tolerance among future teachers // European Journal of Contemporary Education. - 2018. - Т. 7. № 4.- С. 753-763.
6. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // GazzettaMedicaItalianaArchivio per le ScienzeMediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.
7. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.

УДК 796.01

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Проненкова А.А., студент, Соболев Ю.В., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

SOCIO-ECONOMIC PROBLEMS AND MAIN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Pronenkova A.A., student, Sobol Yu.V., senior lecturer
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В данной теме статьи раскрываются социальные и экономические проблемы физической культуры и спорта в Российской Федерации, основные теоретические и методологические подходы к

пониманию тенденций развития физической культуры и спорта в России, государственная поддержка и финансирование спортивных учреждений.

Ключевые слова: развитие физкультуры и спорта, социально-экономические проблемы физической культуры и спорта, спорт, физическая культура.

Abstract. This topic of the article reveals the social and economic problems of physical culture and sports in the Russian Federation, the main theoretical and methodological approaches to understanding the trends in the development of physical culture and sports in Russia, state support and financing of sports institutions.

Key words: development of physical culture and sports, socio-economic problems of physical culture and sports, sports, physical culture.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью привлечения молодёжи в спорт и занятия физической культурой на регулярной основе. Так как физическое состояние человека непосредственно оказывает влияние не только на жизнедеятельность и жизненную активность одного человека, но и всего общества в целом, функционирование социальной, политической, экономической, духовной сфер общества [3].

Цель данной научной статьи заключается в сборе и анализе информации об актуальных социальных и экономических проблемах спорта и физической культуры в условиях их постоянного развития в РФ.

В Российской Федерации уделяется большое внимание акцентам на вовлечение молодёжи в возрасте от 18 до 35 лет в спортивную жизнь регионов и страны в целом. Правительство Российской Федерации рассматривает данную тенденцию как перспективу и основу подготовки молодого здорового поколения для дальнейшего эффективного функционирования всех сфер жизни и общества, а также управление страной, подготовку кадров для всех уровней власти в РФ в целом. Для этого реализуется большое количество государственных программ, оказывающих поддержку спорту в РФ. С 1 января 2022 года России начала действовать новая государственная программа «Развитие физической культуры и спорта». Соответствующее постановление Правительства было опубликовано на официальном портале правовой информации. Данная государственная программа нацелена на решение целого комплекса вопросов, но главный из них: достижение общенациональной задачи по сохранению населения, увеличению его численности, а также благополучия и здоровья граждан [2].

В настоящее время существует целый ряд социально-экономических проблем в развитии физической культуры в России:

1. Отсутствие доступной среды для занятий спортом для людей с ограниченными возможностями в некоторых крупных регионах и большинстве маленьких населенных пунктах по всей территории страны.

2. Малое количество бесплатных спортивных площадок в условиях плотной жилой застройки в крупных городах.

3. Высокая стоимость спортивного оборудования, что является причиной устаревших, а также сломанных спортивных объектов на уже имеющихся спортивных объектах городов.

4. Эффективность работы детско-юношеских школ по различным видам спорта значительно снизилась за последние несколько лет, что можно с недостаточным государственным финансированием, большое влияние на финансирование оказала пандемия COVID-19 [1].

Несмотря на некоторые проблемы и пробелы в развитии спорта, Российская Федерация сегодня находится на лидирующих позициях в мире по уровню подготовки спортсменов и морально-физическому состоянию молодёжи. Главными тенденциями развития физической культуры можно назвать: внедрение новых технологий, методик подготовки спортсменов, а также обмен опытом в реализации спортивных программ с дружественными странами. Об этом свидетельствует распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

Подводя итог, можно сделать **вывод**, что социально-экономические проблемы в спорте и физической культуре, безусловно, существуют, но их решению сегодня уделяется большое внимание на государственном уровне. Качество их решения подтверждают Российские профессиональные спортсмены и молодежь, которая сегодня массово и активно занимается любительским спортом и общей физической подготовкой. Примером развития спорта и физической культуры в Краснодарском крае могут свидетельствовать мероприятия, которые проводятся и организуются активной молодёжью при поддержке администрации города и края. За предыдущий год были реализованы более сотни проектов, мероприятий, акций, форумов и слётов, направленных на спортивное развитие молодого поколения города Краснодара. Школьники и студенты принимают активное участие в различных мероприятиях, из этого следует, что спорт и физическая культура неотъемлемая часть всех сфер общества.

Список литературы

1. Евтых, С. А. Развитие физических качеств студентов на основе средств фитнеса / С. А. Евтых // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2022. – С. 58-62.

2. Перфильева, И. В. Оценка финансового обеспечения в сфере физической культуры и спорта / И. В. Перфильева, Е. Ю. Чернявская // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2016. – С. 84-88.

3. Удовенко, Е. С. Актуальные проблемы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов / Е. С. Удовенко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 158-159.

УДК 796.035

ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВФСК ГТО

**Роговая В.В., магистрант, Засыпкина С.А., студент,
Комаровских Д.С., студент**

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

ASSESSMENT OF THE ATTITUDE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» (RLD)

**Rogovaya V.V., undergraduate, Zasypkina S.A., student,
Komarovskikh D.S., student**

*Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Аннотация. Изучалось отношение 314 учителей физической культуры Краснодарского края в возрасте от 22 до 72-х лет к идее ВФСК ГТО как к системе формирования физической культуры личности, а также готовности выполнения к сдаче нормативов комплекса ГТО. Статья дает предварительную оценку результативности работы и темпы по реализации ВФСК ГТО в системе физического воспитания субъектов образовательного процесса региональных и муниципальных образований.

Ключевые слова: ВФСК ГТО; здоровый образ жизни; физическая культура личности; учитель; анкетирование.

Abstract. The attitude of 314 teachers of physical culture of the Krasnodar Territory aged from 22 to 72 years to the idea of the TRP complex as a system for the formation of physical culture of the individual, as well as the readiness to meet the standards of the TRP complex was studied. The article gives a preliminary assessment of the effectiveness of the work and the pace of the implementation of the TRP complex in the system of physical education of subjects of the educational process of regional and municipal formations.

Key words: ARPCSC "Ready for Labor and Defense" (TRP); healthy lifestyle; physical culture of the individual; teacher; questionnaire.

Проблема формирования здорового образа жизни подрастающего поколения остается достаточно актуальной в связи с их ухудшающимся здоровьем [1, 6, 7]. Одной из причин, которая привела к негативной статистике, это отсутствие системы мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни среди населения, в том числе и у обучающихся образовательных организаций [2, 3, 8].

Разработка и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) обусловлена государственным запросом на объективную оценку и укрепление здоровья всех групп населения Российской Федерации. Указом президента Российской Федерации о ВФСК ГТО ставится цель: «создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения» [9]. Реализация этой цели требует объединения усилий системы образования, здравоохранения и физической культуры и спорта [4, 5]. Для оценки показателей здоровья требуется универсальный инструментарий, к которому можно отнести показатели тестов ВФСК ГТО.

Цель исследования – определить отношение учителей физической культуры к внедрению нормативов ВФСК ГТО в образовательную деятельность школы и разработать предложения по формированию личностной и социальной мотивации педагогов к подготовке и сдаче нормативных тестов ГТО.

Методом анкетирования изучалось отношение учителей физической культуры общеобразовательных школ г. Краснодара и Краснодарского края к ВФСК ГТО как средству формирования личностной и социальной мотивации систематически заниматься ФКиС. В исследовании приняли участие 314 учителей физической культуры, из них 185 женщин (58,9%) и 129 мужчин (41,1%) в возрасте от 22 лет до 72-х лет (табл. 1, 2).

Анализ полученных данных, представленных в таблице 1, свидетельствует о том, что более половины учителей ФК (мужчин) (58,9%) рассматривают ГТО как средство, формирующее личностную мотивацию систематически заниматься ФК и спортом, каждый пятый (20,9%) опрошенный так не считает и столько же окончательно не определились. С возрастом существенно растет число мужчин, которые считают, что ГТО положительно влияет на здоровье и формирует мотивацию систематически заниматься ФКиС.

Таблица 1 – Ответы учителей ФК на вопрос «Рассматриваете ли Вы идею ВФСК ГТО как средство формирования физической культуры личности?» (%)

Вариант ответа	Мужчины (n=129)			
	Все опрошенные	22-35 лет n = 46	36-60 лет n = 65	61-72 года n = 18
Да, рассматриваю	58,9	41,3	66,2	77,8
Нет, не рассматриваю	20,9	36,9	12,3	11,1
Не совсем рассматриваю	20,2	21,8	21,5	11,1
Женщины (n=185)				
Вариант ответа	Все опрошенные	23-35 лет (n = 70)	36-55 лет (n = 84)	56-71 года (n = 31)
Да, рассматриваю	62,2	70,0	61,9	45,2
Нет, не рассматриваю	25,4	5,7	17,9	16,1
Не совсем рассматриваю	12,4	24,3	20,2	38,7

Изучение результатов опроса учителей ФК (женщин) о роли ГТО в процессе физического воспитания человека показало, что положительно оценили идею ГТО 62,2% респондентов, отрицательные ответы (не согласны или не совсем согласны) – 37,8% опрошенных (табл. 1). Однако в отличие от мужчин анализ возрастных особенностей представлений женщин о роли ГТО в формировании физической культуры личности выявил отрицательную тенденцию положительных представлений о роли ГТО в решении данной проблемы.

Определенный интерес представляют личностные мотивы учителей ФК выполнять нормативы комплекса ГТО. Представленные в табл. 2 результаты ответов на этот вопрос показали, что только половина мужчин 51,1% и 40,0% женщин планируют участие в подготовке и выполнении нормативов комплекса ГТО. К сожалению, с возрастом число респондентов, планирующих выполнять нормативы комплекса ГТО, существенно снижается как среди мужчин, так и среди женщин, причем у последних отмеченная тенденция имеет более выраженный характер.

Таблица 2 – Ответы учителей ФК на вопрос «Планируете ли вы выполнять нормативы комплекса ВФСК ГТО?» (%)

Вариант ответа	Мужчины (n=129)			
	Все опрошенные	22-35 лет n = 46	36-60 лет n = 65	61-72 года n = 18
Да, планирую	51,1	58,7	47,7	44,4
Нет, не планирую	36,4	32,6	35,4	50,0
Не определился	12,5	8,7	16,9	5,6

Вариант ответа	Женщины (n=185)			
	Все опрошенные	23-35 лет (n = 70)	36-55 лет (n = 84)	56-71 года (n = 31)
Да, планирую	40,0	57,1	29,8	29,0
Нет, не планирую	34,1	24,3	35,7	51,6
Не определился	25,9	18,6	34,5	19,4

Полученные по результатам исследования данные позволяют заключить, что проблемой образовательной деятельности в области физической культуры и спорта является недостаточное понимание учителями ФК роли двигательной активности и рекомендаций ЗОЖ в сохранении и улучшении здоровья и производственного долголетия современного человека. Данное обстоятельство отрицательно влияет на имидж педагогов, являющихся модельной группой при формировании личностной физической культуры школьника и позитивного отношения к ВФСК ГТО.

Список литературы

1. Дворкина, Н. И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, В. В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ, г. Краснодар. – 2019. – №1. – С. 179-180.
2. Дворкина, Н. И. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головки // Спорт - дорога к миру между народами : материалы V Международной научно-практической конференции. – Москва, 2019. – С.190-193.
3. Ончукова, Е. И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова, О. В. Горбунова // Трансформация социально-экономического пространства России и мира : материалы Международной научно-практической конференции. – Москва, 2020. – С. 223-228.
4. Ончукова, Е. И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е. И. Ончукова, О.С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ, г. Краснодар. – 2018. – № 1. – С. 182-183.
5. Осик, В. И. Отношение учителей физической культуры Краснодарского края к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО (ВФСК ГТО) / В. И. Осик, О. С. Трофимова, В. А. Гуляева // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 9-14.
6. Трофимова, О. С. Дыхательные практики в йоге как эффективное средство развития физических способностей девушек / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, В. В. Фоменко // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ, г. Краснодар. – 2019. – №1. – С. 231-232.
7. Трофимова, О.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / О.С. Трофимова// – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 71 с.
8. Трофимова, О. С. Основы спортивно-оздоровительного мониторинга: Учебное пособие / О. С. Трофимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 102 с.
9. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 от 1 сентября 2014 года о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

УДК 796.011.3

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН I ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К
ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО СРЕДСТВАМИ
ФИТНЕС АЭРОБИКИ**

Селева В.А., аспирант

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры
и спорта», г. Чайковский, Россия*

**METHODS OF PREPARING WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE
TO MEET THE STANDARDS OF THE ARPCSC "READY FOR LABOR
AND DEFENSE" (TRP) BY MEANS OF FITNESS AEROBICS**

Seleva V.A., postgraduate student

*Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports,
Tchaikovsky, Russia*

Аннотация. Целью данного исследования является совершенствование физической подготовки женщин 40-49 лет. Задачами исследования явилось определение уровня здоровья и физической подготовленности женщин 40-49 лет, относительно современного комплекса ГТО, разработка методики для физкультурно-оздоровительных групповых занятий с женщинами 40-49 лет с целью подготовки их к выполнению возрастных норм ВФСК ГТО, а также экспериментальное обоснование методики подготовки женщин к выполнению норм ВФСК ГТО. Исследование построено с использованием методов тестирования, педагогического эксперимента. Представлены данные об уровне физической подготовленности зрелых женщин относительно современных норм ВФСК ГТО. В публикации описаны основные положения методики подготовки женщин к выполнению норм ГТО. Представленные результаты проведенного педагогического эксперимента проверены на достоверность и доказывают эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: физическая подготовка, фитнес аэробика, ВФСК ГТО, женщины 40-49 лет, физические качества, круговая тренировка.

Abstract. The purpose of this study is to improve the physical fitness of women 40-49 years old. The objectives of the study were to determine the level of health and physical fitness of women 40-49 years old, relative to the modern TRP complex, the development of methods for physical culture and wellness group classes with women 40-49 years old in order to prepare them to meet the age standards of the ARPCSC "Ready for Labor and Defense" (GTO) (TRP), as well as experimental substantiation of methods for preparing women to meet the standards of the TRP complex. The study is constructed using testing methods, pedagogical experiment. The data on the level of physical fitness of mature

women relative to the modern norms of the ARPCSC "Ready for Labor and Defense" (GTO) (TRP) are presented. The publication describes the main provisions of the methodology for preparing women to fulfill the TRP complex standards. The presented results of the conducted pedagogical experiment are verified for reliability and prove the effectiveness of the developed methodology.

Key words: physical fitness, fitness aerobics, VFSK RLD, women 40-49 years old, physical qualities, circular training.

Актуальность. Одной из наиболее значимых проблем современной России является сохранение и поддержание физического здоровья женщин зрелого возраста [4]. К сожалению, статистические данные позволяют судить об ухудшении здоровья всех категорий населения. За последние пять лет различные показатели по заболеваниям выросли в среднем на 30,5% [2].

Сейчас в нашей стране, для сравнения, системно занимаются физкультурой только около 22,5 % жителей, и как отмечают многие авторы только треть из них женщины.

В связи с этим своевременным является издание внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, направленного на приобщение людей разных возрастных категорий к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, формирование у них необходимых знаний, умений, навыков в этой области, проведение мониторинга физической подготовленности. Уже с 2017 года результаты испытаний оцениваются и фиксируются в общую базу данных.

В тоже время появились публикации на тему укрепления здоровья взрослого населения путем оздоровительных аэробных и других фитнес-технологий [3]. Но анализ подобных работ говорит о том, что вопросы применения оздоровительного фитнеса для женщин зрелого возраста с целью подготовки их к выполнению нормативов ГТО недостаточно исследованы.

В настоящее время, специалисты отмечают, что женщины на территории России не владеют необходимыми навыками грамотной реализации физкультурной деятельности и тем более осуществления контроля над своим уровнем физической подготовленности.

Цель исследования: обосновать методику подготовки женщин I зрелого возраста к выполнению нормативов ВФСК ГТО средствами фитнес аэробики.

Результаты исследования. В связи с вышеизложенным, нами проводилось исследование морфофункционального статуса женщин, которое осуществлялось по методике Г.Л. Апанасенко [1], что позволило дать оценку уровню здоровья исследуемого контингента.

Большинство женщин можно отнести к уровню здоровья, оцениваемому как «ниже среднего», с суммой баллов 7,3.

Для определения уровня физической подготовленности было проведено тестирование женщин соответственно испытаний, предложенных в ВФСК ГТО для VIII ступени, согласно возраста испытуемых.

Сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о том, что большинство женщин 40-49 лет принявших участие в предварительных исследованиях, отстают от ГТО для своей возрастной категории.

Самые большие отставания от норм золотого знака ГТО у женщин оказались в тестах на сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на 58%) и поднимании туловища за 1 минуту из положения лежа на спине (39%) метание спортивного снаряда (40%), гибкости (53%). В тесте бег на 2000 м, где показатели обследуемых женщин оказались ниже нормативов 14,09%.

Для решения обнаруженных проблем была разработана методика подготовки женщин к выполнению нормативов ВФСК ГТО в процессе групповых занятий по фитнес аэробике, в её основе положено интегрирование упражнений из функционального тренинга с упражнениями и их элементами, предложенными в тестирующей части комплекса ГТО.

Исходя из теоретических предпосылок обеспечения эффективности фитнес-занятий различной направленности, требований обеспечения безопасности занимающихся, на протяжении эксперимента использовались 3 различных варианта круговых тренировок.

При организации годичного цикла оздоровительных занятий было выделено 4 блока: выносливость, сила, быстрота, гибкость.

На блоке выносливость занятия организовывались методами длительного непрерывного упражнения, экстенсивно-интервального упражнения для адаптации систем организма к предстоящим нагрузкам.

Содержание блока сила, включало занятия организованные по методу экстенсивно-интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, что позволило развивать в большей мере силовую и скоростно-силовую выносливость.

Программа блока быстрота включала занятия, проводимые преимущественно интенсивно-интервальным и экстенсивно-интервальным методами. На данном этапе в программу тренировок были включены упражнения взрывного характера.

Блок гибкость включает занятия по методикам йоги и стретчинга.

В ходе реализации методики женщины посещали групповые программы 3 раза в неделю на протяжении 12 месяцев. Свое текущее состояние женщины фиксировали в дневнике самоконтроля.

Самостоятельные теоретические занятия по формированию знаний и умений в области физической культуры и спорта проходили в соответствии с перечнем тем, предусмотренным в ВФСК ГТО (2014).

Задача по выявлению эффективности предложенной методики подготовки женщин к выполнению норм ГТО определялась в ходе педагогического эксперимента, проходившего на территории МБУК «Дворца культуры», в течение 12 месяцев. Женщины контрольной группы (14 человек) занимались по программе функционального тренинга, непосредственно подготовка к выполнению норм ГТО с использованием контрольных упражнений комплекса осуществлялась ими самостоятельно, но под руководством экспериментатора, а экспериментальная группа (14 человек) занималась по разработанной методике.

В начале педагогического эксперимента между группами не было достоверных различий. По окончании педагогического эксперимента ряд показателей уже отличался достоверно, причем в пользу экспериментальной группы.

Так, уровень здоровья занимающихся женщин повысился до 12,9 б в экспериментальной группе и до 8,9 баллов в контрольной группе. Наиболее существенно это видно в показателях восстановления ЧСС после нагрузки. У женщин экспериментальной группы оно сократилось на 27,9 с, а у женщин контрольной группы на 9,1 с.

Всего же 11 (78,6%) женщин экспериментальной группы справились с выполнением нормативных требований ВФСК ГТО (2 -серебряных знака и 9 бронзовых), а в контрольной группе 6 женщин (42,86%) к концу экспериментального исследования справились с выполнением нормативов бронзового знака ВФСК ГТО.

Выводы. Таким образом, занимающиеся экспериментальной группы значительно улучшили свое физическое состояние, поэтому разработанная методика подготовки женщин 40-49 лет к выполнению норм ГТО в процессе групповых занятий фитнес аэробикой оказалась эффективной.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л., Науменко Р. Г. Физическое здоровье и аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. –1987. – № 8. – С. 29-30.
2. Ершкова, Е. В. Оздоровительная физическая культура женщин первого зрелого возраста на основе применения упражнений с локальными отягощениями : дис.....к.п.н. / Е. В. Ершкова. – Москва, 2015. – 137с.
3. Романенко, Н. И., Кудяшева А. Н., Борисова Л. И. Влияние функциональной тренировки на физическую подготовленность женщин 40-50 лет / Н. И. Романенко, А. Н. Кудяшева, Л. И. Борисова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 253-256.
4. Сайтов, Р. М. Особенности использования круговой тренировки в фитнесе для женщин первого периода зрелого возраста :диссертация кандидата педагогических наук / Р. М. Сайтов. – Москва, 2016. – 177с.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТА КАК ТЕНДЕНЦИЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Титова Д. В., студент

*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия*

ORIGIN OF NEW KIND OF SPORTS AS A TREND IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION

Titova D.V., student

*Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматривается возникновение новых видов спорта как тенденции развития физической культуры. Описывается ряд факторов эффективности процесса становления нового спорта, которые являются неотъемлемой частью развития современной физической культуры.

Ключевые слова: современный спорт, новые виды спорта, развитие спорта, факторы развития, олимпийские игры.

Abstract. This article examines the emergence of new sports as a trend in the development of physical culture. A number of factors of the effectiveness of the process of formation of a new sport, which are an integral part of the development of modern physical culture, are described.

Key words: modern sports, new sports, sports development, development factors, olympic games.

Одной из тенденций, характеризующих современные физическую культуру и спорт, является появление новых видов спорта, таких как боевые искусства, бильярд, гольф, велоспорт ВМХ - кросс-велоспорт, кинологические виды спорта, пляжный волейбол, пейнтбол, роллерспорт и скейтбординг, сноубординг, танцы, пауэрлифтинг, стритбол, боулинг, паркур. Особым фактором является включение многих из них в программу зимних и летних Олимпийских игр, таких как керлинг, бейсбол, пляжный волейбол и другие виды спорта.

Это может быть связано с необходимостью проведения новых зрелищных соревнований или усовершенствования существующих соревнований. Возникновение некоторых видов спорта стало возможным благодаря модернизации ранее сложившихся видов спорта, взаимодействию спорта с другими отраслями культуры (спортивный танец, художественная гимнастика), взаимному влиянию и

взаимообогащению различных видов спорта, научно-техническому прогрессу [1].

Эффективность процесса становления нового (нетрадиционного) вида спорта определяется комплексом следующих взаимосвязанных факторов:

- Поддержка государства.
- Олимпийская перспектива.
- Общественное управление.
- Естественная доступность.
- Социальная доступность.
- Мнение общества.
- Привлекательность для спонсоров.
- Конкуренция.
- Международное сотрудничество.

Значение фактора государственного финансирования в развитии новых видов спорта во многом является определяющим, так как от него зависят многие финансовые, правовые, нормативные и человеческие аспекты процесса. Социальная значимость любого нового вида спорта во многом определяется его олимпийскими перспективами [2]. Становится очевидным, что программа Олимпийских игр должна быть предметом самого пристального внимания организаторов олимпийских видов спорта в стране. Изменения в программе Олимпийских игр касаются: количества и состава спортивных дисциплин, количество дисциплин, входящих в каждый вид спорта, правила соревнований по некоторым видам спорта, квалификационные нормативы и условия отбора на Олимпийские игры, количество заявленных спортсменов, как общее, так и по стране, количество стран, участвующих в конкурсе, соотношение женских и мужских дисциплин и так далее [4].

Летняя Олимпиада в Токио в 2021 году впервые включала в себя четыре новых вида спорта: каратэ, скейтбординг, спортивное скалолазание и серфинг. Идея о включении сразу нескольких новых видов спорта в программу Игр в Токио стала обсуждаться сразу после утверждения олимпийской повестки-2020 в ноябре 2014 года. Одним из ее пунктов был учет пожеланий оргкомитетов олимпийских игр. Тогда 26 международных федераций обратились к организаторам Игр в Японии с предложением включить их дисциплины в число олимпийских. В июне прошлого года оргкомитет Токио-2020 сократил число соискателей до 8. Спустя несколько месяцев отсеялись ушу, боулинг и сквош. Представители оргкомитета предложили на утверждение каратэ, скейтбординг, серф и скалолазание. В 2016-м исполком МОК и комиссия МОК по олимпийской программе поддержали включение этих видов спорта, так что итоговое решение сессии в Рио-де-Жанейро сюрпризов в себе не таило. Также

проводились соревнования по бейсболу и софтболу, которых не было на играх в 2012 и 2016, бейсбол/софтбол. При этом руководство Олимпиады в Париже в 2024 году снова уберет их из программы, зато впервые в истории добавит брейкданс. Подобная вариативность происходит с разрешения Международного олимпийского комитета. В 2013 году МОК одобрил список из 25 «основных видов спорта», которые должны присутствовать на всех Олимпиадах [5].

Международный олимпийский комитет объявил о решении включить в программу зимних Олимпийских игр 2022 года в Пекине семь новых дисциплин. При этом добавились сразу несколько соревнований для команд, состоящих как из мужчин, так и женщин. В частности, Олимпийские игры дополнили смешанная эстафета в шорт-треке, соревнования смешанных команд в сноуборд-кроссе, в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжной акробатике (фристайл). Программа фристайла в Пекине расширилась также за счёт биг-эйра среди мужчин и женщин (сноубордический биг-эйр дебютировал в Пхёнчхане-2018). Ещё одна новая олимпийская дисциплина – женские соревнования по бобслею среди одиночниц (монобоб) [3].

Тема данной статьи является достаточно актуальной в наши дни, когда спорт развивается как никогда быстро. Сейчас появляется большое количество новых спортивных направлений, важно понимать какие из них смогут развиваться и войти в состав одной из олимпиад, а какие нет. При выборе вида спорта это может стать одним из решающих факторов.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что далеко не все новые виды спорта, возникающие сейчас, имеют шанс развиваться и стать достаточно популярными. Однако появление новых видов спорта помогает разнообразить спортивные соревнования и улучшить их привлекательность для зрителей, что в свою очередь помогает популяризации физической культуры.

Список литературы

1. Задворнов, К. Ю. К вопросу теоретического обоснования стратегии становления нового олимпийского вида спорта в стране / К. Ю. Задворнов // Научные исследования и разработки в спорте : Вестник академии. Вып.1. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им П. Ф. Лесгафта, 1999. – 44 -45.
2. Никитин, А. Н. Социальные аспекты развития нетрадиционных и национальных видов спорта среди молодежи / А. Н. Никитин, Е. С. Утишева. – Москва : ФИС, 1998. – 167 с.
3. Павлов, С. Олимпийский год. Итоги. Уроки. Перспективы / С. Павлов. – Москва : Физкультура и спорт, 2020. – 198 с.
4. Энциклопедия Олимпийского спорта. В 5 томах (комплект из 5 книг). – Москва : Олимпийская литература, 2020. – С. 830-831.
5. Фирсов, З. Под олимпийскими кольцами Токио / З. Фирсов, В. Гаврилин. – Москва : Воениздат, 2020. – 184 с.

ОСНОВНЫЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РОССИИ

Титова Д. В., студент

*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия*

THE MAIN SOCIO-ECONOMIC PROBLEMS OF SPORTS DEVELOPMENT IN RUSSIA

Titova D.V., student

*Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные социально-экономические проблемы развития спорта в России. Описывается ряд причин, и способов разрешения сложившихся проблем.

Ключевые слова: современный спорт, проблемы спорта, развитие спорта, социально-экономические проблемы, спорт в России.

Abstract. This article discusses the main socio-economic problems of sports development in Russia. A number of reasons and ways of solving the existing problems are described.

Key words: modern sports, sports problems, sports development, socio-economic problems, sports in Russia.

Развитие спорта во многом зависит от экономической ситуации в стране. Государственная экономика признается составной частью политической части страны, что считается обязательным, так как состояние экономики страны напрямую зависит от условий жизни и благосостояния населения, а также положения страны в мировом рынке.

Экономической целью любой страны является переход государства к новому, более высокому уровню жизни, обеспечиваемому внедрением инноваций и комплекса технологий, а также уход от сырьевой зависимости, что позволяет рационализировать хозяйствование ресурсов страны.

Если говорить о спорте в российской экономике, то следует отметить, что спорту уделяется особое внимание, так как в современных условиях он приобретает все большее значение, помимо того, что строительство современных спортивных комплексов является прекрасным местом для инвестиций. Однако следует отметить, что реализация спортивных программ в странах требует от государства значительных

затрат не только финансовых, но и информационных, трудовых и временных [3].

Относительно основных экономических проблем спорта следует отметить, что основной проблемой считается ограниченный бюджет страны, в связи с чем развитие социальной политики имеет финансовый дефицит.

Помимо этого, есть и другие экономические проблемы, влияющие на спорт:

- Отсутствие средств на строительство спортивных объектов в регионах страны. Крупные города Российской Федерации имеют значительное количество детских площадок и спортивных залов. Однако оснастить малые города современными спортивными залами невозможно. Столица страны и другие крупные города хорошо финансируются за счет организации чемпионатов и соревнований. За последние годы было организовано несколько таких крупных мероприятий, как Формула-1, Евро-2018, Олимпийские игры и другие. Малые города не участвуют в мероприятиях такого масштаба, что ослабляет уровень развития спорта в них. А это, в свою очередь, негативно сказывается на здоровье жителей.

- Спортивное оборудование и сооружения очень дорогие, что тоже является проблемой. Государство не в состоянии обеспечить все спортивные объекты необходимыми товарами. Это значительно снижает конкурентоспособность на международном уровне.

Однако финансирование спорта по праву является одним из приоритетов государственной политики в России. В то же время за последние годы вся система экономических отношений в российском спорте существенно изменилась. Произошел отказ от всего бюджетного финансирования детского и юношеского спорта, спорта высших достижений, а также всей системы спортивных сооружений, стадионов, спорткомплексов и другой инфраструктуры.

Государственные финансовые затраты на развитие физической культуры и спорта являются долгосрочными инвестициями в развитие человеческого капитала, средством значительного повышения качества жизни населения, механизмом оздоровления нации, а также эффективным средством борьбы с асоциальными явлениями. В последние годы Россия стабильно занимает одно из лидирующих мест по доле бюджетных расходов на физическую культуру и спорт [4].

Тем не менее, эффективность приоритетного финансирования спорта высших достижений часто ставится под сомнение в связи с тем, что увеличение государственного финансирования спорта не приводит сегодня ни к росту популярности массового спорта, ни к увеличению количества побед российских спортсменов на международных соревнованиях. При этом основные денежные потоки направлены на развитие спорта высших

достижений, а объемы денежных средств, выделяемых на развитие массового спорта, снижаются.

Между тем, спорт высших достижений действительно требует существенного объема финансовых вложений. Ведущим спортсменам необходимо постоянно повышать свое мастерство, ездить на сборы, использовать при подготовке дорогостоящее оборудование и экипировку. Все мероприятия, проводимые сборными командами страны, финансируются за счет средств федерального бюджета.

В последние годы конкуренция в международном спорте значительно возросла, ведущие страны стремятся использовать весь экономический и политический потенциал для эффективного выступления своих представителей-спортсменов. Завоевание высших спортивных наград – одна из реальных возможностей заявить о себе на международном уровне. Высокие спортивные результаты отражают результаты социально-экономического развития страны.

Для достижения целей в спорте необходимо мобилизовать весь потенциал государства, а победы в спорте способствуют созданию положительного имиджа страны. Эти факторы нельзя игнорировать, они определяют приоритетность государственной политики в области спорта и физической культуры, акцент на достижение высоких спортивных результатов на важнейших международных спортивных соревнованиях и их успешное проведение в Российской Федерации [2].

Помимо экономических проблем, в спорте есть ряд социальных проблем:

- Слабая подготовка спортсменов в учебных заведениях, учитывая дополнительную посещаемость секций. Из-за отсутствия льгот и хорошей оплаты многие отказываются связывать свою жизнь со спортом. У детей отсутствует стремление развиваться в определенном спортивном направлении, стремиться к успеху.

- Уровень подготовки их тренеров также влияет на профессионализм спортсменов. Как правило, это не высококвалифицированный персонал. В отсутствие настоящих мастеров своего дела у спортсменов очень мало шансов добиться хорошего результата и стать профессионалами своего дела. Эта проблема касается баскетбола, футбола и других видов спорта.

Для решения этих задач необходимо обеспечить качественную подготовку спортсменов и простых жителей. За счет этого повысится уровень здоровья граждан России в целом [1].

Актуальность проблемы привлечения молодежи к активным занятиям спортом и физической культурой неоднократно подчеркивалась на всех уровнях. Физическая культура и спорт являются важной частью общего здорового образа жизни. Забота о состоянии своего тела – неперемный атрибут современного человека. Возможности физической культуры и спорта для физического развития человека являются важным

фактором укрепления здоровья, профилактики многих заболеваний, продления здоровой жизни и организации активного отдыха. Формирование гармоничной личности невозможно без регулярных занятий спортом.

Популяризация здорового образа жизни имеет большое значение для развития массового физкультурно-спортивного движения. Поэтому необходимо создавать условия не только для организованных форм физической культуры и спорта, но и для желающих заниматься спортом самостоятельно по месту жительства. Популярность здорового образа жизни во многом зависит от доступности спортивных площадок для всего населения страны.

Сейчас тема данной статьи не утратила своей актуальности. Развитие спорта в Российской Федерации является одним из важнейших направлений, и важно понимать какие существуют проблемы, связанные с этим. Ведь именно от уровня развития физической культуры в стране зависит здоровье и продолжительность жизни всех слоёв общества.

Рассматривая всё вышеизложенное, можно сказать, что у российского спорта существует ряд социально-экономических проблем, и для их эффективного решения необходимо видеть полную картину всех упущений.

Список литературы

1. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.И. Лубышева. – Москва : Издательский центр «Академия», 2001. – С.42–43.
2. Никитин, А. Н. Социальные аспекты развития нетрадиционных и национальных видов спорта среди молодежи / А. Н. Никитин, Е. С. Утишева. – Москва : ФИС, 1998. –150 с.
3. Галкин, В. В. Экономика физической культуры и спорта : учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры / В. В. Галкин, В. И. Сысоев. – Воронеж, 2003. – С. 240-241.
4. Разуваева, И. Ю. Экономика в области спорта / И. Ю. Разуваева, Г. М. Мадамина // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – С. 672–674.

УДК 796.011.1

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

**Федосова Л.П., ст. преподаватель,
Хайдаров Н.А., студент, Нехай Б.Г., студент**
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Fedosova L.P., senior lecturer,

Khaydarov N.A., student, Nekhay B.G., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается роль и значение физического воспитания в высших учебных заведениях. Указывается, как именно физическая культура влияет на здоровье студентов, как меняется их характер при занятии спортом. Перечисляются требования к тренеру-педагогу, которыми он должен обладать для рационального и безопасного проведения спортивных занятий.

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

Abstract. This article discusses the role and importance of physical education in higher education institutions. It is indicated how exactly physical culture affects the health of students. How their character changes when playing sports. The requirements for the coach-teacher, which he must have for the rational and safe conduct of sports activities, are listed.

Key words: physical culture, physical education, healthy lifestyle, sports.

Физическая культура и спорт еще с давних времен оказывали на человека положительное влияние. Однако, с процессом развития общества человек стал куда больше внимания уделять интеллектуальному развитию, довольно часто забывая про физическое воспитание [4]. Стоит сказать, что данный подход все чаще и чаще встречается на сегодняшний день. Это, в свою очередь, негативно сказывается не только на физическом состоянии человека, но и на психическом. Об этом можно говорить исходя из того, что у лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повышается уверенность в собственных силах, появляется жизненный тонус [5]. Такие люди в большей мере коммуникабельны, более лояльно относятся к критике в их сторону.

Также важным будет то, что у лиц, занимающихся физической культурой и спортом на постоянной основе, наблюдается высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, решительность и настойчивость. Если говорить о студентах, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, то считаем важным обратить внимание на то, что им в большей степени присущи такие качества, как добросовестность, ответственность, организованность, дисциплинированность. Именно поэтому, на основании вышесказанного, мы с уверенностью можем сказать, что вовсе не зря дисциплина

«Физическая культура» во многих вузах представлена в качестве обязательного предмета.

Роль и значение физического воспитания в жизни студента четко проявляется через ее пользу, оказываемую на здоровье будущего бакалавра, деятельность которого часто связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и низким уровнем подвижностью. Данные аспекты деятельности студента наиболее точно показывают необходимость снятия утомления нервной системы всего организма и укрепления здоровья, достичь которого проще всего в процессе занятий физической культурой и спортом. В связи с этим мы считаем правильным то, что занятия по физической культуре в вузах проводятся на протяжении всего периода обучения студентов и предполагают их участие в различных видах спорта.

Помимо этого, стоит сказать о том, какие задачи стоят перед курсом физического воспитания. Это, в первую очередь:

- улучшение работоспособности студентов;
- повышение продуктивности их деятельности;
- укрепление здоровья;
- всесторонняя физическая подготовка [3].

Важно также помнить о том, что ключевую роль в физическом воспитании имеет педагог, а если точнее, то его подход к занятиям. Ведь, как показывает практика, большинство студентов начинают терять интерес к физической культуре или к тому, или иному виду спорта из-за педагога. Одной из причин, кроме угасания собственного желания, является как раз неспособность тренера заинтересовать лицо в занятии спортом [2]. Именно поэтому, для того, чтобы полноценно организовывать физическую подготовку в рамках учебных занятий, каждый педагог должен:

- владеть методикой подготовки и проведения практических занятий;
- систематически напоминать студентам о тщательной разминке, ведь халатность в этом вопросе может повлечь различные травмы;
- проводить различные консультации в пределах курса данной дисциплины;
- учитывать физиологическое состояние обучающего, чтобы не навредить его здоровью излишними нагрузками.

Однако стоит учитывать, что порой недостаточно одних учебных занятий. Помимо них, многие специалисты в данной области рекомендуют проводить и самостоятельные занятия, ведь они помогают вернуть тонус студенту вне учебных занятий, которые проводятся в вузах, а также проведение различных физических упражнений в режиме дня, которые направлены на укрепление здоровья обучающегося.

На наш взгляд, стоит также заострить внимание на том, что одной из главных неупомянутых задач физической культуры в вузах является профилактика заболеваний и укрепления здоровья. Это обусловлено тем, как отмечал в своей работе Евсеев С.П., что обязательным условием нормального функционирования всех систем организма студентов, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы, является непосредственная оптимальная двигательная активность [1]. О значимости физической культуры как учебной дисциплины можно говорить также и в случае, когда специалист с высшим образованием после окончания вуза устраивается на работу, которая, как многие профессии на сегодняшний день, не требует от него каких-либо физических нагрузок и проходит в сидячем положении. В такой ситуации, такой человек будет не подготовлен в вопросах, касающихся здоровья, а значит, имеет место быть его дальнейшее ухудшение в случае, если данное лицо не будет регулярно прибегать к физическим занятиям.

Таким образом, на основании всего вышесказанного мы можем сделать вывод о том, что физическая культура в высшем учебном заведении является необходимой составляющей жизни студента, уделяющего внимание собственному здоровью. Именно она способна сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повысить работоспособность, организованность и ответственность человека. Исходя из этого, считаем правильным то, что физическая культура, как учебная дисциплина, является обязательной программой, ведь она представляет собой один из способов формирования всесторонней развитости личности.

Список литературы

1. Евсеев, С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы / С. П. Евсеев. – Санкт-Петербург, 2007.
2. Мирзоева, Е.В. Муниципальное образование: инновации и эксперимент / Е. В. Мирзоева, И. В. Леонова, В. А. Белова, 2018. – № 6.
3. Пидкасистый П.И. Педагогика : учебное пособие для студентов педагогических вузов и пед. колледжей / П. И. Пидкасистый. – Москва : Просвещение, 2016.
4. Русанов, А.А. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт / А. А. Русанов, В. А. Белова, Е. Г. Плотников. – 2018. – №4.
5. . Физическая культура, спорт – наука и практика / Ю. М. Скаляхо, И. А.Коротких , С. С. Воеводина, В. А. Белова. – 2018. – № 4.

УДК 796.011.3

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ 5-Х КЛАССОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Филиппова Т.А., студент, Галимова Э.И., студент,
Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.**
*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*
*ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»,
г. Казань, Россия*

A COMPLEX OF EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION IN SCHOOLCHILDREN OF THE 5TH GRADE IN THE LESSON OF PHYSICAL CULTURE

**Filippova T.A., student, Galimova E.I., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.**
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia
Kazan State Institute of Culture, Kazan, Russia

Аннотация. В исследовании предложен комплекс упражнений для развития координационных способностей у школьников среднего звена на уроке физической культуры. На основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании (метание теннисного мяча, повороты на гимнастической скамейке и прыжки на скакалке) выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально выявлено, что комплекс упражнений, реализованный на уроке физической культуры, оказал положительные изменения на показатели развития координационных способностей школьников.

Ключевые слова: развитие координации, школьники 5-х классов, урок физической культуры, комплекс упражнений.

Abstract. The study proposes a set of exercises for the development of coordination abilities in middle-level schoolchildren at a physical education lesson. Based on the analysis of the experimental study data on the tests used in the study (tennis ball throwing, turns on the gymnastic bench and jumping rope), a more significant positive dynamics was revealed in the EG compared to the CG. Thus, it was experimentally revealed that the set of exercises implemented at the lesson of physical culture had positive changes in the indicators of the development of schoolchildren's coordination abilities.

Key words: coordination development, 5th grade schoolchildren, physical culture lesson, set of exercises.

Введение. В общеобразовательных школах сложилась определенная система применения физических упражнений для активного и разностороннего воздействия на организм учащихся [4]. Она состоит в организованном использовании занятий по физической культуре, в применении упражнений на уроках физической культуры [6]. По мнению большинства авторов, координационные способности поддаются изменению, и можно добиться значительного повышения их уровня развития [1, 3]. Под координационными способностями следует понимать способность людей максимально рационально согласовывать все движения частей тела в процессе решения конкретных двигательных задач [2]. Недостаточное разнообразие использования упражнений с предметами является проблемой развития координационных способностей у учеников среднего возраста на уроках. Развитие координационных способностей подростка являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическими упражнениями, а также подготовкой детей к жизни и труду [1, 3]. Они влияют не только на физическое развитие, но и на умственное, а также формируют многие психические процессы [5]. Разнообразные методы и формы упражнений важны для развития координации, они помогут избежать монотонности и однообразия на уроках.

Цель исследования – разработать комплекс упражнений для развития координационных способностей у школьников среднего звена на уроке физической культуры и экспериментально доказать его эффективность.

Материалы и методы исследования. Педагогический эксперимент был проведен на базе п. Балезино МБОУ «СОШ №5». В практическом исследовании приняли участие 18 учеников 5-х классов. Время проведения эксперимента: с февраля по май 2022 года. КГ (n=9) занималась по общепринятой программе занятий в урочное время в течение данного периода времени. В содержание урочных занятий ЭГ (n=9) в течение этого же периода была внедрена программа на развитие координационных способностей учеников. Программа проводилась один раз в неделю в урочное время.

Для проверки эффективности внедрения разработанного комплекса упражнений на развитие координационных способностей у школьников в среднем звене, на уроке физической культуры были использованы следующие тесты:

- метание теннисного мяча в цель из положения сидя на полу, ноги врозь (3 попытки). Метание мяча осуществляется из положения сидя от линии в обруч, закрепленный на стенке. Расстояние от линии до мяча 3 метра. Обруч от пола находится на высоте одного метра;

- выполнение поворотов вправо и влево на гимнастической скамейке за 10 секунд. Ученик выполняет повороты поочередно сначала вправо, затем влево по команде на узкой гимнастической скамейке. Поворот, считается, выполнен, когда испытуемый вернется в исходное положение;

- прыжки через скакалку за 30 секунд. По команде испытуемый начинает прыгать на скакалке.

Результаты исследования. На основе предварительного анализа специальной теоретической и практической литературы по развитию координационных способностей у школьников в среднем звене на уроке физической культуры [1, 3, 4] была разработана программа на развитие координационных способностей учеников.

Таблица 1 – Программа на развитие координационных способностей учеников на уроке физической культуры

Комплекс упражнений для выполнения метания теннисного мяча (сидя, ноги врозь)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Подбросить мяч вверх одной рукой, ловить другой, стойка ноги врозь, мяч в левой руке, ловим правой, затем меняем. 2) Ударить мяч в пол одной рукой, ловить другой, стойка ноги врозь, мяч держим в левой руке, ловим правой, затем меняем. 3) Подбросить мяч вверх одной рукой, сесть на пол, затем поймать другой рукой. 4) Ударить мяч в пол одной рукой, сесть на пол, поймать мяч другой рукой. 5) Упражнение в парах. Перебрасывать мяч друг другу точно в руки на расстоянии двух метров.
Комплекс упражнений для выполнения поворотов на гимнастической скамейке.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ходьба по скамейке с гимнастической палкой на плечах до конца скамейки и обратно. 2) Передвижение по скамейке с гимнастической палкой на плечах приставными шагами, два раза правым боком, два раза левым боком. 3) С одного края гимнастической скамьи расположить предметы, с другого края ученик передвигается к ним, наклоняется, перенося по одному предмету на другую сторону. 4) Равновесие на одной ноге – «ласточка» на полу, затем со страховкой на гимнастической скамейке и без нее. 5) На разных концах гимнастической скамейки два ученика одновременно начинают движение, при встрече стараются обойти друг друга так, чтобы не потерять равновесие.
Комплекс упражнений для выполнения прыжков через скакалку за 30 секунд	<ol style="list-style-type: none"> 1) Подъем колен со скакалкой. Колени поднимать перед собой в прыжке на 90 градусов. Бедро должно быть параллельно полу. 2) Сгибание ног со скакалкой. Во время прыжков ноги выполняют поочередные захлесты, пятки должны уходить назад к ягодичным мышцам. 3) Прыжки вперед и назад со скакалкой. Во время движения сначала идет прыжок двумя ногами вперед, а затем назад. 4) Бег на месте со скакалкой. Без перемещения выполняем бег со скакалкой, пропуская каждый шаг через нее. 5) Прыжки на одной ноге со скакалкой.

Перед началом эксперимента и после его реализации в течение экспериментального периода были проведены предварительный и контрольный срез (табл. 2)

Таблица 2 – Динамика прироста результатов в ЭГ и КГ до и после экспериментального исследования

Вид тестирования	Группа	Средний показатель по группе		Динамика
		февраль	май	
Метание теннисного мяча	КГ	1,2	1,7	(+) 0,5
	ЭГ	1,3	2	(+) 0,7
Повороты на гимнастической скамейке	КГ	5,6	5,9	(+) 0,4
	ЭГ	5,7	6,5	(+) 0,8
Прыжки на скакалке	КГ	26,1	26,6	(+) 0,5
	ЭГ	26,5	27,4	(+) 0,9

Выводы. На основе анализа полученных данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании (метание теннисного мяча, повороты на гимнастической скамейке и прыжки на скакалке) выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Предложенная в исследовании программа на развитие координационных способностей учеников на уроке физической культуре оказала положительные изменения на показатели развития координационных способностей.

Анализ данных до исследования и после экспериментальной работы позволил выявить, что самый значительный прирост у учеников среднего школьного возраста был зафиксирован в экспериментальной группе прыжки на скакалке за 30 секунд. На втором месте – зафиксировано, что в ЭГ тест на повороты на гимнастической скамье за 10 секунд. В целом проанализировав динамику повышения можно однозначно зафиксировать более результативный эффект у ЭГ. Таким образом, можно сделать вывод, что исследование доказало эффективность программы развития координационных способностей у школьников в среднем звене и предложенная в эксперименте программа может рекомендоваться для реализации физической подготовки школьников среднего звена.

Список литературы

1. Иванова, К.Н. Развитие координации учащихся среднего школьного возраста / К. Н. Иванова // Образовательная среда сегодня: теория и практика : сборник материалов IV Международной научно-практической конференции / Редколлегия: О. Н. Широков [и др.], 2017. – С. 181-184.
2. Мазур, Н.В. Развитие координации у детей возраста 7 - 9 лет посредством тренировки по волейболу / Н. В Мазур // Символ науки: международный научный журнал. – 2022. – № 10-1. – С. 37-38.
3. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис.. д-ра пед. наук / Р. С. Наговицын. – Москва, 2014. – 444 с.

4. Подливалова, А.Е. Из опыта работы по развитию координации школьников на уроках физической культуры / А. Е. Подливалова // Актуальные вопросы в научной работе и образовательной деятельности : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 13 частях, 2013. – С. 108-110.

5. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.

6. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.

УДК 796.011.1

НЕКОТОРЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ГАРАНТИИ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Хаджалдиева Е.А., ст. преподаватель, Пономарев Д.А., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

SOME SOCIAL PROBLEMS AND GUARANTEES OF PERSONS ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Khadzhaldieva E.A., senior lecturer, Ponomarev D.A., student
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Аннотация. Статья освещает актуальные в настоящее время социальные проблемы в сфере физической культуры и спорта, а также предоставляет информацию о решении данных проблемам с нормативно-правовой стороны государства.

Ключевые слова: социальные проблемы, социальная защита спортсменов, социальное обеспечение спортсменов, отношение к спорту разных возрастов, спортивная инфраструктура.

Abstract. The article highlights currently relevant social problems in the field of physical culture and sports, and also provides information on solving these problems from the legal side of the state.

Key words: social problems, social protection of athletes, social security of athletes, attitude to sports of different ages, sports infrastructure.

Физическая культура и спорт – это одна из основ целостной культуры личности, направленная на удовлетворение двигательных потребностей, улучшение психического здоровья и социального статуса

человека. Ввиду того, что физическая культура и спорт глубоко интегрированы в повседневную жизнь значительной части современного социума, они имеют и весьма внушительный объем проблемных моментов. Наиболее многочисленными они являются в повседневной бытовой жизни населения: социальные различия, возрастные особенности, недостаточное техническое оснащение и доступность спортивной массовой инфраструктуры сложности с пониманием явлений, правил и норм, действующих в сфере физической культуры и спорта и т.д.

Остановимся на таких актуальных проблемных моментах, как отношение разновозрастных групп к занятиям физической культурой и спортом, недостаточное развитие спортивной доступной инфраструктуры, меры социальной защиты и обеспечения спортсменов и тренеров.

Цель исследования: рассмотреть социальные проблемы и гарантии лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Непростое время пандемии и постпандемийной адаптации привело к ощутимому упадку уровня здоровья и физической активности населения. Особенно уязвимыми оказались группы пожилого возраста и, как ни странно, молодежь в возрасте от 16 до 25 лет. Последняя категория оказалась в зоне риска из-за сильнейших психоэмоциональных нагрузок во время вынужденной изоляции, еще более существенного снижения двигательной активности, и на фоне этого, ухудшения качества рациона питания. В результате наблюдается сокращение трудоспособного населения, которое практикует здоровый стиль жизни. Падение общего состояния здоровья обусловлено воздействием многих факторов помимо низкой физической активности. К наиболее часто упоминающимся современными и следователями и учеными различными направленностей относятся: экологические проблемы, техногенное воздействие, психологические проблемы, как на уровне социальной единицы-человека, так и какого-то сообщества людей, медленное внедрение в повседневный образ жизни привычек правильного пищевого и двигательного поведения.

При углубленном изучении проблемы низкого качества двигательной активности был сделан вывод о наличии таких сопутствующих факторов, как:

- преклонный возраст (в абсолютном большинстве случаев отождествляется со снижением жизненной энергии и общим ухудшением здоровья);
- нехватка времени у зрелой части населения ввиду того, что активный период суточного ритма необходимо делить между выполнением трудовой функции и проблемами семьи и близких;
- ограниченность свободного времени у молодых людей, связанная с учебной и рабочей деятельностью, а также нерациональное использование имеющегося свободного времени;
- неправильное питание и вредные привычки.

Три из четырех перечисленных категорий формирующих факторов носят исключительно субъективный характер. Эти и некоторые другие объективные основания в итоге приводят к снижению процента абсолютно здоровых людей. Чтобы избежать негативного сценария развития в области физической культуры личности и человеческого здоровья, необходимо проводить активную работу по популяризации здорового образа жизни населения и повышению количества людей, занимающихся спортом на профессиональной основе. Это возможно, в том числе, улучшением спортивной инфраструктуры населенных пунктов. Что очень важно – на всероссийском уровне! Чтобы нивелировать перекося в некоторых благих и обустроенности между крупными городами и небольшими населенными пунктами. Недостаточное развитие спортивной инфраструктуры является, наверное, самой глобальной проблемой в сфере физической культуры и спорта. Здесь не всегда возможно волевым решением отдельного человека создать достаточно качественную среду для оздоровительных практик по физической культуре.

Чтобы понять всю суть проблемы, достаточно просто обратиться к данным Министерства спорта РФ, по которым можно узнать, что в Российской Федерации числится более 23 тыс. муниципальных образований, в которых штатные должности занимают около 6 тыс. работников. То есть, около 70% муниципальных образований не имеют ставки специалистов, отвечающих за развитие физической культуры и спорта.

Причем оплата труда тренеров-преподавателей очень маленькая и зависит от соревновательных результатов. В связи с этим, тренер, вместо того, чтобы заниматься раскрытием талантов, старается как можно быстрее выиграть турнир, включая в состав только сильных, уже готовых спортсменов. Тренеры перестают получать удовольствие от своей работы, что сказывается на развитии молодежи.

К сожалению, данная проблема затрагивает не только молодежь, но и взрослых людей, пенсионеров. Связано это с тем, что в России насчитывается около 14 тыс. спортивных клубов по месту жительства, в которых занимаются 5% от общей численности, систематически занимающихся спортом россиян. Для сравнения, в маленьких странах, таких как Австрия около 28 тыс. спортивных клубов. А в Италии и Германии занимаются спортом 20-30% населения. При этом наша страна инвестирует огромные деньги в строительство спортивных сооружений, предназначенных для занятий физической культурой и спортом. С одной стороны это может показаться хорошо, но с другой стороны, эти объекты дороги в эксплуатации, из-за чего занятия там далеко не бесплатные. То есть, люди с маленькими заработными платами и большая часть пенсионеров, просто не могут себе позволить пойти в какой-либо фитнес клуб. В результате большинство людей сидят дома, а если кто-то и хочет

заниматься спортом, то ему приходится это делать, либо дома, либо на улице на необорудованных площадках.

Не менее важными проблемами в сфере спорта являются проблемы социальной защиты и обеспечения спортсменов. К сожалению, в настоящее время в Российской Федерации недостаточно развита система социальной поддержки спортсменов, а также она нуждается в достаточном финансировании. Работа над совершенствованием мер социальной поддержки, защиты и обеспечения спортсменов - одно из ведущих направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Социальная защита спортсменов предполагает не только защиту прав и интересов самого спортсмена, но и защиту прав клубов и спортивных организаций, работающих с этим спортсменом.

Социальное обеспечение в сфере физической культуры и спорта связано с всевозможными льготами и выплатами, предоставлением различного рода услуг, которые необходимы для эффективной работы спортсменов.

В последние годы были предприняты шаги в области социальной защиты и обеспечения спортсменов:

- 3 июня 2009 г. был внесен проект Федерального закона № 211168-5 «О внесении изменений в Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” в части обеспечения социальной защиты спортсменов и работников физкультурно-спортивных организаций». Целью данного проекта было внесение новой главы 6.1 «Социальная защита в области физической культуры и спорта», которая содержала статью 39.1 «Социальная защита спортсменов и работников физкультурно-спортивных организаций в Российской Федерации».

В настоящее время действует указ Президента РФ от 31 марта 2011 г. № 368 «О стипендиях Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр».

В Трудовом Кодексе Российской Федерации была внесена новая глава 54.1 – «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров». Данная глава посвящена особенностям регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров, а именно:

1. Регулирование условий труда несовершеннолетних спортсменов;
2. Особенности регулирования, в процессе трудовых отношений, медицинских осмотров работников сферы физической культуры и спорта;
3. Регулирование режима работы спортсменов и тренеров;
4. Обязанность работодателя в предоставлении страхования жизни и здоровья спортсменов;

5. Возможные дополнительные гарантии, предоставляемые спортсменам и тренерам.

Также согласно статье 348.10 ТК РФ, работодатель обязан обеспечить спортсмена за счет собственных средств, всей необходимой экипировкой, инвентарем и оборудованием для проведения качественного тренировочного процесса в сфере деятельности.

Помимо того, спортсменам необходимо предоставлять ежегодный оплачиваемый отпуск, время которого определяется согласно льготам, договорённостью сторон, нормативными актами, трудовым договором, кроме того работодатель оплачивает пособие по временной нетрудоспособности спортсмену при получении травмы в момент исполнения обязанностей по трудовому договору.

К сожалению, всё вышеперечисленное не всегда выполняется на сто процентов, а ведь каждый спортсмен имеет право на предоставление ему соответствующих условий.

Подводя итог, можно сделать вывод, что в настоящее время в сфере физической культуры и спорта существует множество проблем социального характера, различных по своей остроте и тематике. Чтобы это исправить, государству необходимо вести активную работу над устранением проблем по многим векторам: финансирование отдельных видов деятельности, исследований; просветительско-агитационная работа (которая, впрочем, не должна носить откровенно навязчивый и популистский характер); совершенствование нормотворческой деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Багов, Р.А. Физическая культура и спорт как фактор социальной защиты населения / Р. А. Багов // Проблемы и перспективы формирования системы индивидуальной социальной защищенности /Р.А. Багов, М. П.Безруков. – Москва : 2009. – 38 с.

2. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях России / В. Г. Бауэр. // Спорт для всех. – 2013. – №3. – С.50-56.

3. Безруков, М.П. Социальная защита и институт спорта (социокультурный анализ) / М. П.Безруков. – Москва :Тривант,2001 – 232 с.

4. Болозин, А.А. Признаки социальной дискриминации в сфере физической культуры и спорта / А. А. Болозин // Гуманитарные исследования. – 2012. – №3 (43). – С. 152-156.

5. Пономарёв, И.Е. Институт спорта в социальной идентификации российской молодёжи: автореф. дис. ...канд. социол. наук / И. Е. Пономарёв. – Новочеркасск, 2004. – 25 с.

6. Кирсанов В.Е. Детский и юношеский спорт как средство социализации молодого поколения : автореф. дис. ... канд. социол. Наук / В. Е. Кирсанов. – Москва , 2008. – 24 с.

7. Трудовой кодекс Российской Федерации. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/

8. Указ Президента РФ от 31 марта 2011 г. N 368 "О стипендиях Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных

сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр" (с изменениями и дополнениями) URL: <https://base.garant.ru/55170919/>

УДК 796 (476)

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Шевченко И.Н., студент, Кветинский С.С., канд. пед. наук, доц.
*УО «Белорусский государственный университет транспорта»,
г. Гомель, Беларусь*

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE REPUBLIC OF BELARUS

**Shevchenko I.N., student,
Kvetinsky S.S., cand of pedag. science., associate prof.**
Belarusian State University of Transport, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье рассмотрены социально-экономические проблемы физической культуры и спорта в Республике Беларусь. Приведены примеры данных проблем и определены тенденции их развития.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, экономическое обеспечение.

Abstract. The article discusses the socio-economic problems of physical culture and sports in the Republic of Belarus. Examples of these problems are given and trends in their development are identified.

Key words: physical culture, sports, economic support.

Актуальность. В последние годы занятия спортом и ведение активного образа жизни среди всех возрастных слоёв населения набирает всё большую популярность. Спорт – это фундамент образа жизни человека, обеспечивающий его хорошее самочувствие и успех во всех его начинаниях. Учитывая количество предложений спортивного инвентаря в обычных и интернет магазинах, спортом могут заниматься, как и профессиональные спортсмены, так и обыватели [1].

Цель: описать основные социально-экономические проблемы физической культуры и спорта Республики Беларусь и выявление основных тенденций их развития.

Результаты исследований. Во времена существования Советского Союза спорту и физической культуре уделялось серьезное внимание и

выделялось соответственное денежное обеспечение. Советские спортсмены являлись лидерами на всех спортивных первенствах мира, а советские граждане брали их в пример и также активно занимались спортом.

За счёт популяризации спорта и физической культуры страна добивалась успеха не только на спортивной арене, но и во всех сферах жизни Союза.

В суверенной Республике Беларусь в первые годы её образования внимание государства и граждан к спорту снизилось, из-за сложной политической и экономической ситуации в стране. Однако постепенно с укреплением позиций страны на мировой политической арене (2000 – 2010-е года) вместе с тем начал и возрастать интерес к занятиям физической культурой, спортом. В эти годы создавались и вводились в общепринятую практику Государственные программы «Физическая культура и спорт», действующие пять лет. С 29.01.2021 в Республике Беларусь в Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021 – 2025 годы были обозначены основные направления развития спорта и физической культуры в стране [2]. В Республике за счет денежных средств выделяемых по вышеупомянутой программе, развивается система подготовки спортсменов высокого класса. В нее входят детско-юношеские спортивные школы, специализированные школы, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры олимпийской подготовки.

В стране функционируют и активно строятся детско-юношеские клубы физической подготовки. Спортивные школы сориентированы преимущественно на олимпийские виды спорта. Особое внимание государство уделяет развитию спорта среди инвалидов как важного средства их адаптации в обществе. Спортсмены-инвалиды Республики Беларусь успешно выступают на Паралимпийских играх. В национальной системе Министерства спорта и туризма работают 14 республиканских центров по подготовке спортсменов в олимпийских видах спорта («Стайки», «Раубичи», «Ратомка»), 23 национальных спортивных федерации (союза, ассоциации), 6 областных учебно-методических центров физического воспитания населения, более 100 городских и районных физкультурно-спортивных клубов, центров физкультурно-оздоровительной работы и более 700 клубов по спортивным интересам.

Осуществление государственных программ по улучшению качества спорта и физической культуры в стране требует значительных правительственных затрат: 1) экономических, 2) трудовых, 3) агитационных, 4) информационных и т.д. Основополагающей проблемой из перечисленных затрат являются – экономические, так как бюджет страны ограничен в денежных средств. На денежное обеспечение физической культуры и спорта не всегда хватает. На развитие физической

культуры и спорта в 2022 году из республиканского бюджета было выделено 125 721 176,7 белорусских рублей, в 2023 году из бюджета планируется выделить на 6,3 миллиона белорусских рублей больше.

Основные проблемы экономического развития спорта в Республике Беларусь следующие: слишком высокая стоимость инновационного спортивного оборудования. Эта проблема связана с тем, что Республика Беларусь не может в полном объёме закупить необходимый комплект инновационных ресурсов, что априори снижет конкурентоспособность наших спортсменов на мировой спортивной арене. Неравномерное возведение ключевых спортивных объектов в областях Республики. Преобладающая часть финансовых ресурсов поступает в Минск и Минскую область из-за того что в этом регионе наиболее часто происходят самые крупные спортивные мероприятия.

К проблемам социального развития спорта и физической культуры в Республике относятся: слабая подготовка учащихся в общеобразовательных учреждениях, включая дополнительные секции во внеурочное время. Отсутствие высококвалифицированных тренеров и преподавателей. Из-за этого многие спортсмены не прогрессируют и теряют шанс выйти на профессиональный уровень.

Выводы. В заключение можно сказать о том, что социально-экономическое развитие физической культуры и спорта имеет значительную роль в имидже государства. Решение проблем в этой части социального развития возможно путём популяризации спорта, повышения квалификации действующих тренеров и перераспределением бюджетных средств, выделенных на обеспечение спорта по областям страны. Здоровая нация – здоровое государство.

Список литературы

1. Закон Республики Беларусь № 125-З «О физической культуре и спорте» от 04.01.2014 г. (с изм. и доп. №92-з от 18.01.2018 г.) [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=H11400125>. – Дата доступа: 16.01.2023.

2. Постановление Совета Министров Республики Беларусь О государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 годы. №54 от 29.01.2021 г. [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054>. Дата доступа: 17.01.2023.

УДК 796.011

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
К ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОМУ БЛОКУ ШКОЛЬНОЙ
ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Чибышев С.В., студент, Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

**TRAINING PROGRAM FOR MIDDLE SCHOOLCHILDREN FOR THE
THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BLOCK OF THE
SCHOOL OLYMPIAD IN PHYSICAL CULTURE**

Chibyshev S.V., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

Аннотация. В исследовании предложена программа подготовки школьников среднего звена к теоретико-методическому блоку школьной олимпиады по физической культуре. На основе анализа данных экспериментального исследования по показателям проведенной олимпиады, было выявлено повышение общекомандного места участников на 8 место, с 16 места до исследования, где один из учеников вошел даже в призеры. Таким образом, экспериментально доказано, что комплекс учебных занятий, реализованный в рамках программы подготовки к олимпиаде, оказал положительные изменения на показатели уровня знаний в области физической культуры и спорта школьников среднего звена.

Ключевые слова: школьная олимпиада, теория, физическая культура, школьники, программа подготовки.

Abstract. The study proposes a program for preparing middle school students for the theoretical and methodological block of the school Olympiad in physical culture. Based on the analysis of the experimental study data on the indicators of the Olympiad, an increase in the overall team place of the participants to 8th place was revealed, from 16th place to the study, where one of the students even entered the prize-winners. Thus, it has been experimentally proved that the complex of training sessions, implemented within the framework of the program of preparation for the Olympiad, had positive changes in the indicators of the level of knowledge in the field of physical culture and sports of middle school students.

Key words: school Olympiad, theory, physical culture, schoolchildren, training program.

Актуальность. На сегодняшний день, одной из форм, помогающих создать потребность к ценностям физической культуры, является олимпиада по этому предмету [2]. Программа Олимпиады делится на разделы: теоретико-методический, и практический на конкурсной основе [1, 4]. В практической части все задания соответствуют учебной программе по физической культуре для учащихся среднего звена [2]. В теоретико-методическом разделе подразумеваются вопросы, которые требуют у учащихся среднего звена, глубоких знаний по этому предмету, выходя за рамки учебной программы [4, 5].

В последнее время большая часть урока физической культуры посвящена практической части, а теоретико-методической части время почти не уделяется [1]. Именно поэтому школьнику приходится в кратчайшие сроки самостоятельно изучать огромный объем теоретических знаний [2]. В связи с этим возникает необходимость облегчить его подготовку к олимпиаде.

Цель исследования – разработать и экспериментально доказать эффективность программы подготовки школьников среднего звена к теоретико-методическому блоку школьной олимпиады по физической культуре.

Материалы и методы исследования. При проведении исследования использовались: теоретический, эмпирический и математический методы.

На первом этапе было проведено входное тестирование на основе прошлой олимпиады по физической культуре в среднем звене (7-8 класс). На основе полученных результатов была собрана группа в количестве 10 человек, по авторской годовой подготовке к олимпиаде. Учитель физической культуры школы №13 провел точно такое же тестирование, и точно так же отобрал учащихся в количестве 10 человек. В дальнейшем работал с ними в течение года по своей программе.

На следующем этапе была создана программа по подготовке учащихся среднего звена (7-8 класс) к олимпиаде по физической культуре сроком на один учебный год (36 часов). Для подготовки школьников среднего звена к теоретико-методическому блоку школьной олимпиады по физической культуре была разработана программа, состоящая из 12 блоков. Каждый блок содержал себе по 3 темы.

Блок 1. Базовые понятия. Тема №1. Инструктаж о процедуре выполнения задания теоретико-методического блока в олимпиаде по физической культуре. Тема №2. Понятия «Физическая культура», «Физическое развитие», «Физические качества спортсмена», «Физическая подготовка и подготовленность». Тема №3. Понятия «Физическое совершенствование», «Физические упражнения», «Виды и характеристика физической культуры», «ГТО» [2, 6].

Блок 2. Роль и значение физической культуры. Тема №4. Роль и значения физической культуры. Работоспособность. Тема №5. Закаливание: значения и виды. Режим дня. Здоровое питание. Тема №6. Самоконтроль и осанка человек [3].

Блок 3. История физической культуры и олимпийских игр. Тема №7. Олимпийские игры древности и современности. Олимпийская символика. Тема №8. МОК. Значение современного Олимпийского движения. Тема №9. Советские и Российские олимпийские чемпионы. Даты и места проведения Олимпийских игр [4].

Блок 4. Легкая атлетика. Тема №10. История легкой атлетики. Тема №11. Правила, классификации. Тема №12. Известные спортсмены и тренеры [5].

Блок 5. Лыжные гонки. Тема №13. История лыжных гонок. Тема №14. Правила, классификации. Тема №15. Известные спортсмены и тренеры [2].

Блок 6. Гимнастика. Тема №16. История гимнастики. Тема №17. правила, классификации. Тема №18. Известные спортсмены и тренеры.

Блок 7. Футбол. Тема №19. История. Тема №20. правила, классификации. Тема №21. Известные спортсмены и тренеры [1].

Блок 8. Баскетбол. Тема №22. история Тема №23. правила, классификации. Тема №24. Известные спортсмены и тренеры.

Блок 9. Волейбол. Тема №25. история Тема №26. правила, классификации. Тема №27. Известные спортсмены и тренеры [3].

Блок 10. Анатомия человека. Тема №28. Гигиенические требования к спортсмену и обучающемуся. Тема №29. Физиологические основы тренировки. Тема №30. Способы оказания первой помощи [3].

Блок 11 Физические способности. Тема №31. Сила. Тема №32. Скорость. Выносливость. Тема №33. Ловкость. Гибкость.

Блок 12. Понятие спорт. Тема №34. Понятие спорт. Его виды и принципы. Тема №35. Спорт высших достижений. Тема №36. Принципы спортивной тренировки [5].

На заключительном этапе по разработанной программе производилась работа с учащимися среднего звена (7-8 класс) в течение одного учебного года (36 часов) согласно созданной нами программы. Программа подразумевает в себе индивидуальную, групповую и самостоятельную подготовку с обучающимися среднего звена (7-8 класс) по теоретико-методической части по одному часу в неделю.

Индивидуальная подготовка включала в себя тестирования знаний в области физической культуры и спорта, как в открытых, так и закрытых формах. Групповая подготовка заключалась в просмотре специального подобранного видеоматериала в области физической культуры и спорта, анализа и разбора допущенных ошибок в тестовых вариантах всех типов, проверка домашнего задания. Самостоятельная подготовка включала в

себя самостоятельное изучение текстовых материалов, выполнение домашнего задания, выполнение тестового задания.

При подготовке школьников к теоретико-методическому блоку учитывались: чистота учебного кабинета, где были вывешены специальные плакаты; собрана необходимая научная и методическая литература в области физической культуры и спорта (словари, журналы, справочники, книги); возможность выхода в интернет [2].

Программа подготовки к теоретико-методическому разделу олимпиады реализуется параллельно с календарно-тематическим планом по физической культуре, для того, чтобы теоретический материал закреплялся не только на основе полученных знаний приобретенных теоретических часах, но и на практических занятиях по физической культуре.

Особое внимание уделялось таким разделам как: индивидуальные виды спорта, спортивные игры и история физической культуры и спорта. На четвертом этапе, созданная нами группа прошла испытания в школьной олимпиаде по предмету «физическая культура». Олимпиада школьников представляла собой выполнение практических и теоретических заданий.

Для подготовки учащихся на тестовые задания открытой формы были использованы следующие источники: «Экзамен по физической культуре» А.П. Матвеев, «Предметные олимпиады. Физическая культура» А.А.Никифоров, Н.С.Середа [4].

Для обучения учащихся на тестовые задания закрытой формы были использованы следующие источники: «Физическая культура. Олимпиада» Н.Н. Чесноков, В.А. Кузин; «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиаде» С.Б. Киселева, П.А. Киселев [1].

При организации самостоятельной и групповой работы учащихся были взяты интернет источники: Методический сайт всероссийской олимпиады школьников по физической культуре [электронный курс] <http://olymp.aripro.ru>; Как подготовить учащихся к участию в олимпиадах [электронный курс] <https://doc4web.ru/pedagogika/kak-podgotovit-uchaschihsya-k-uchastiyu-v-olimpiadah.html>, Методические рекомендации] <http://pandia.ru/text/78/289/4320.php> [2].

Результаты исследования. Теоретико-методическая часть проводилась по открытым и закрытым формам тестовых вопросов. Открытая форма представляла собой самостоятельно подобрать слово, которая образует верное высказывание. Закрытая форма подразумевает в себе выбор из 4 предложенных вариантов ответа. В ней содержались как верные, так и неверные варианты ответа. Ответ, который наиболее раскрывает смысл утверждения – является единственно верным.

Учащиеся среднего звена (7-8 класс) выполняли задания в разных сменах. Каждый участник обеспечивался ручкой, вопросником и бланком

ответов. Теоретико-методическая часть по длительности составляла не более 45 минут. По истечению времени, каждый учащийся должен сдать свой бланк ответов членам жюри. По итогам теоретико-методического испытания очки получают первые 15 участников, которые показали наилучший результат.

Победителем теоретико-методического блока считается тот человек, который набрал наибольшее количество баллов (33,4). Призерами считаются учащиеся, которые заняли 2-6 места, набравшие от 30 до 19 баллов. 7-10 места получают от 17-11 баллов. 11-15 места получают от 9 до 1 баллов. С 16 места все участники получают 0 баллов.

Таблица – Сравнительная таблица мест теоретического раздела олимпиады по физической культуре школ № 7 и №13

Год	Результаты теоретического раздела 7 школы	Результаты теоретического раздела 13 школы
2021-2022	ЭГ - 16 место 0 человек в призерах	КГ-11 место 0 человек в призерах
2022-2023	ЭГ – 8 место 1 участник в призерах	КГ – 12 место 0 человек в призерах

Исходя из таблицы, мы можем наблюдать, что за 2021-2022 учебные года ученики школы №7 заняли общекомандное 16 место. После работы созданной программы, через 1 год, мы наблюдаем изменение – повышение общекомандного места школы №7 на 8 место, где один из учеников вошел в призеры. Школа №13 осталась на таком же уровне

Выводы. В результате реализации разработанной программы учащиеся среднего звена получают возможность приобрести глубокие знания в области физической культуры и спорта, увеличивают уровень образованности в области физической культуры и спорта, а также у них повышается уровень качества преподавания физической культуры.

Теоретическая значимость данной работы заключается в том, что её результаты могут быть использованы в дальнейшем учителями физической культуры для успешной подготовки учащихся к теоретико-методическому блоку олимпиады по физической культуре, повышение уровня знаний по данному предмету, а так же для увеличения кругозора личности.

Список литературы

1. Киселева, С. Б. Физическая культура. Настольная книга учителя. Подготовка школьников к олимпиадам / С. Б. Киселева, П. А. Киселев. – Москва : Издательство: Планета (уч), 2013. – 336 с.
2. Как подготовить учащихся к олимпиаде и сохранить их здоровье? : методические рекомендации. – URL: <https://pandia.ru/text/78/289/4320.php> (дата обращения: 31.12.2022)
3. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис.. д-ра пед. наук / Р. С. Наговицын. – Москва, 2014. – 444 с.

4. Никифоров, А. А. Предметные олимпиады. 7-11 классы. Физическая культура. ФГОС / А. А. Никифоров, Н. С. Серeda. – Москва : Издательство: Учитель, 2020. – 79 с.

5. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.

6. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭКОНОМИКИ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Чичак А.А., студент, Гладышева А.А., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей
связи», г. Иркутск, Россия*

INTERRELATION OF THE SPORT ECONOMY ON THE EXAMPLE OF THE DEVELOPMENT OF SPORTS INFRASTRUCTURE IN THE IRKUTSK REGION

Chichak A.A., student,
Gladysheva A.A., cand. of pedag. science., associate prof.
Irkutsk State University of Communications, Irkutsk, Russia

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь спорта и экономики, проникновение рыночных законов в сферу спорта, а также исследуются изменения в спортивной жизни страны. Анализируется развитие спортивной отрасли в Иркутской области, связанное с обеспеченностью спортивными сооружениями и затратами на развитие спорта в целом.

Ключевые слова: экономика спорта, спортивные сооружения, Иркутская область, социально-культурные потребности.

Abstract. The article examines the relationship between sports and the economy, the penetration of market laws in the field of sports, and also examines changes in the sports life of the country. The development of the sports industry in the Irkutsk region is analyzed, related to the provision of sports facilities and the costs of sports development in general.

Key words: economics of sports, sports facilities, Irkutsk region, socio-cultural needs.

На протяжении долгого времени экономику и спорт рассматривали как две отдельные, не связанные друг с другом отрасли. Но спорт стал неотъемлемой частью экономики большинства развитых стран, в него вовлекается всё больше финансовых и человеческих ресурсов [3].

Ускоренное развитие цивилизации приводит к уменьшению затрат времени на бытовое обеспечение жизнедеятельности, что обуславливает у людей увеличение свободного времени. Соответственно провоцирует развитие тех отраслей экономики, которые удовлетворяют социально-культурные потребности человека [4]. Физической культуре и спорту свойственны все атрибуты нематериального производства. Она производит такие продукты, как здоровье, долголетие, развлечение, интересный досуг.

Спорт долгое время по отношению к рынку, финансам и экономике выступал на позиции антимира. Экономическая эффективность, потребности рынка в спортивных услугах не рассматривалась с точки зрения экономических понятий. Спорт выполнял функцию воспитательную, объединяющую и не пропагандировал индивидуальные заслуги и достижения, это была прерогатива страны. В спорте доминировали идеалы, ограничивающие его экономическое использование [2].

За последнее время спорт стал важной отраслью экономики России. Постоянно совершенствуются и разрабатываются новые модели управления и его финансирования. У населения большинства стран за последние годы значительно возрос интерес и к собственной спортивной активности, и к пассивной – реализуемой через зрелищную функцию спорта. Литвин А.В. приводит данные по зарубежным странам. Например, за 2005-2006 гг. расходы на спорт в частном секторе Германии составили 3,4% ВВП, в области спорта было задействовано свыше 2% всего трудоспособного населения. Не менее значимые показатели и в других развитых странах. Следует отметить, что экономически более выгоден активный спорт – доля расходов на него составляет более 80% всех расходов [1].

Цель исследования: рассмотреть взаимосвязь экономики спорта на примере развития спортивной инфраструктуры в иркутской области.

Рассматривая содержание экономики физкультуры и спорта Иркутской области, следует отметить несколько основных моментов. В целях создания условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, повышения эффективности подготовки спортсменов постановлением Правительства Иркутской области от 14 ноября 2018 года № 830-пп утверждена государственная программа Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта» на 2019-2024 годы.

Согласно данным Министерства спорта на территории Иркутской области на 31.12.2020 года существовало 5041 физкультурно-

оздоровительных комплексов и иных спортивных сооружений, уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями составил 47,9%. Если рассматривать количество сооружений и обеспеченность населения по районам, то следует отметить значительные отличия, объясняющиеся плотностью населения конкретного района или населенного пункта (табл.).

Таблица – Обеспеченность населения Иркутской области спортивными сооружениями

Муниципальный округ	Количество сооружений	Процент обеспеченности населения
Аларский район	62	75,4
Ангарский городской округ	404	37,3
Балаганский район	26	66
Баяндаевский район	64	118,4
Боханский район	86	76,3
Братский район	97	43,1
Город Бодайбо и район	55	54,3
Город Братск	419	41,5
Город Зима	41	31,6
Город Иркутск	1029	36
Город Саянск	72	35,8
Город Свирск	26	51,7
Город Тулун	75	44,7
Город Усолье-Сибирское	195	44
Город Усть-Илимск	165	46,6
Город Черемхово	46	68,5
Жигаловский район	46	69,1
Заларинский район	79	88,8
Зиминский район	38	79,4
Иркутский район	190	30,5
Казачинско-Ленинский район	38	42,5
Катаганский район	38	208,2
Качугский район	24	62,1
Киренский район	55	59,1
Куйтунский район	49	61,9
Мамско-Чунский район	17	84,3
Нижнеилимский район	101	46
Нижнеуденский район	103	35,6
Нукутский район	57	92,9
Ольхонский район	22	52
Осинский район	83	82,1
Слюдянский район	79	39,4
Тайшетский район	199	60,4
Тулунский район	59	48,7
Усольский район	108	68,3
Усть-Илимский район	33	66,3

Усть-Кутский район	216	54,4
Усть-Удинский район	28	49,3
Черемховский район	88	69,4
Чунский район	119	109,1
Шелеховский район	129	100,4
Эхирит-Булагатский район	78	50,5

Анализируя данные, можно отметить следующее:

– самое большое количество спортивных сооружений в Иркутске, но, несмотря на это, процент обеспеченности населения низкий;

– в четырех районах Иркутской области процент обеспеченности населения спортивными сооружениями составляет 100 и более (Баяндаевский район – 118,4%; Катаганский район – 208,2%; Чунский район – 109,1%; Шелеховский район – 100,4%);

– в 38 из 42 муниципальных округов требуется увеличение количества спортивных сооружений и физкультурно-оздоровительных комплексов.

Поэтому, в 2023 году в Иркутской области планируется создать 45 плоскостных спортивных сооружений в сельской местности. Из них 36 – многофункциональные и универсальные спортивные площадки, девять – хоккейные корты. Также запланирован капитальный ремонт 18 объектов спорта. На эти цели планируется направить более 487,6 млн. рублей, из них 425,2 млн. рублей – из областного бюджета. И сам бюджет дополнительно будет увеличен на 350 млн. рублей, которые будут направлены на областные спортивные школы, спортивные федерации и мероприятия [5].

Результатом инвестирования в спортивную сферу ожидаемо станет увеличение количества занимающихся физкультурой и спортом, что повлечет за собой и увеличение затрат в сферах, связанных со спортивной индустрией: спортивная форма, инвентарь, тренировочное время и прочее.

Список литературы

1. Литвин, А. В. Особенности маркетинга взаимоотношений в спорте / А. В. Литвин // Маркетинг в России и за рубежом. – 2001. – № 1. – С. 65-71. – EDN UQXANN.

2. Литвин, А. В. Экономика спорта: теоретический аспект и перспективы развития / А. В. Литвин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в Восточно-Сибирском регионе (экономический аспект): материалы межрегиональной научно-практической конференции, Иркутск, 25 марта 2015 года / И. Б. Максимов (отв. ред.). – Иркутск: Байкальский государственный университет экономики и права, 2015. – С. 22-33. – EDN VAMXFD.

3. Мансурова, Г. И. Роль и значение физической культуры и спорта в экономике / Г. И. Мансурова, А. П. Мансуров // Вестник Ульяновского государственного технического университета. – 2015. – № 4(72). – С. 59-61. – EDN VJJESN.

4. Чотонов, М. М. Социально-культурная сфера как отрасль экономики Кыргызской Республики / М. М. Чотонов // Наука, техника и образование. – 2016. – № 7(25). – С. 87-91. – EDN WHBPNP.

5. <https://i38.ru/sport-obichnie/v-biudzhete-irkutskoy-oblasti-na-2023-uvlicheni-raschodi-na-sport-na-350-mln-rublej>

УДК 796.411

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шамарова Н.Н., студент, Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE IN THE LESSON OF PHYSICAL CULTURE

Shamarova N.N., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

Аннотация. В исследовании предложен комплекс специальных упражнений для развития гибкости на уроках физической культуры. На основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании (в наклоне вперед стоя на скамейке, мосту, шпагатам на левую и правую ноги и выкруте с гимнастической палкой), была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что комплекс гимнастических упражнений, реализованный на уроке физической культуры, оказал положительное воздействие на показатели развития гибкости младших школьников.

Ключевые слова: гибкость, комплекс упражнений, младшие школьники, урок физической культуры.

Abstract. The study proposes a set of special exercises for the development of flexibility in physical education lessons. Based on the analysis of the data of the experimental study on the tests used in the study in standing forward bend on the bench, bridge, splits on the left and right legs and twisting with a gymnastic stick, a more significant positive dynamics was revealed in the EG compared to the CG. Thus, it has been experimentally proven that the complex of gymnastic exercises implemented at the physical culture lesson had a positive impact on the indicators of the development of flexibility in younger schoolchildren.

Key words: flexibility, complex of exercises, junior schoolchildren, physical culture lesson.

Актуальность. Младший школьный возраст характеризуется интенсивным развитием всех систем организма. Одним из основных двигательных качеств, которое необходимо развивать в этом возрасте, является гибкость [3]. Гибкость – одно из важнейших двигательных качеств человека, связана с эластичностью мышц, связок, подвижностью суставов. Это физическое качество необходимо развивать систематически с раннего возраста [2]. Хорошая амплитуда движений избавляет школьников от мышечной скованности, улучшает осанку и манеру двигаться [1].

Недостаточная гибкость приводит к нарушениям осанки, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменением в походке [5]. Недостаточное развитие гибкости у младших школьников может привести к различным видам травм. В данный период закладываются основы культуры движения, приобретаются новые двигательные навыки [6]. Практически все показатели школьника показывают высокие темпы роста. Особенности гибкости имеют свою специфику в зависимости от рода деятельности [2]. Гибкость играет важную роль во многих движениях, но многие недооценивают ее важность. При этом развитие гибкости особенно важно не только для воспитания моторики, но и для физического состояния людей в целом [3].

Цель исследования – экспериментально доказать повышение эффективности развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры при использовании специального комплекса физических упражнений.

Материалы и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился с 15.10.2022 по 20.12.22 на базе МБОУ СОШ № 11. В эксперименте приняли участие учащиеся 4 класса. Всего было обследовано 40 школьников (по 20 человек в контрольной и экспериментальной группе), каждый испытуемый прошел тестирование по комплексной программе. В содержании занятий экспериментальной группы включались специальные упражнения для развития гибкости на уроках физической культуры.

При реализации исследования были использованы следующие стандартные тесты для мониторинга уровня развития гибкости младших школьников в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ): наклон вперед стоя на скамейке; мост; шпагат на левую и правую ног; выкрут с гимнастической палкой.

Суть эксперимента заключалась в исследовании эффективности развития гибкости у младших школьников на уроках физической

культуры. Для этого были разработаны специальные комплексы физических упражнений.

Результаты исследования. На основе анализа специальной научно-методической литературы [1-4] был внедрен комплекс специальных упражнений для развития гибкости у младших школьников на уроке физической культуры, который проводился 1 раз в неделю. Упражнения выполнялись в подготовительной части.

Ниже представлен один из комплексов упражнений, применяемых в исследовании со школьниками ЭГ:

1. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки перед собой согнуты в локтях.

Отведение рук по сторонам.

2. И. п. - основная стойка. На раз - левой ногой шаг назад, два - опуститься на левое колено, три - руки вперед, четыре и.п., затем то же на правое колено.

3. И. п. - широкая стойка, руки вверх, наклон вперед.

4. И.п. - сидя на полу. На раз-два наклон вперед к левой ноге, три-четыре к правой ноге. На каждую по 8 раз

5. И.п. – лежа на полу. Медленное поднятие бедер вверх, ступни прижаты к полу. Задержка на 30 сек.

6. И.п. – о.с. Рывки руками, правая рука наверху, левая в низу, рывки руками, правая рука внизу, левая наверху.

7. И.п. – о.с. Руки перед собой. Наклоны туловища вперед, стараясь задеть пол

8. И.п. – Сидя, руки перед собой. Наклон вперед, носки на себя.

9. И.п. – Ноги на ширине плеч. Выпад в правую и левую стороны. Задержка на 30 секунд по 3 раза.

10. И.п. – Сидя ноги на ширине плеч. Наклон к левой ноге, наклон к середине, наклон к правой ноге. На каждую по 5 раз.

11. И.п. – о.с. наклон туловища вперед, назад, вправо, влево, по 3 раза на каждую сторону.

12. И. п. — стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке (к любой перекладине), руками держаться за перекладину за головой на уровне плеч. Прогнуться вперед. Постепенно, наклоняясь назад, переставлять руки на все более низко расположенные перекладины.

13. И. п. – сидя на полу, вытянув одну ногу прямо, вторую согнув ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть бедра. Вытянув руки вперед, наклон вперед, и потянуть ступню. Задержаться на 30 сек.

Продолжительность выполнения упражнений равнялась 5 минутам. Упражнения выполнялись повторным методом.

В начале и конце эксперимента проводилось контрольное тестирование гибкости школьников младшего возраста (табл.).

Таблица – Результаты тестирования до и после эксперимента

Тесты	Группа	Средний показатель по группе		Динамика
		Октябрь 15.10.2022	Декабрь 20.12.22	
Наклон вперед, (измеряется в см)	КГ	9	10	(+) 1
	ЭГ	8	11	(+) 3
Мост, см (измеряется от пяток до пальцев рук)	КГ	56,4	56	(-) 0,4
	ЭГ	53,3	51,4	(-) 1,9
Шпагат на левую ногу (измеряется в см от пола до седалищной кости)	КГ	22,6	20,2	(-) 2,4
	ЭГ	28,4	20	(-) 8,4
Шпагат на правую ногу (измеряется в см от пола до седалищной кости)	КГ	24,6	21,8	(-) 2,8
	ЭГ	28,4	21	(-) 7,4
Выкрут с гимнастической палкой	КГ	70	65	(-) 5
	ЭГ	58	58	(+) 0

Результаты исследования показали, что изменения исследуемых показателей отмечены более значительные в ЭГ. Улучшились результаты наклона вперед на 3 см, мост 1,9 см, шпагат на левую ногу 8,4 см, шпагат на правую ногу 7,4 и выкруте с гимнастической палкой без изменений. Можно увидеть, что улучшение гибкости позволило более качественно осваивать гимнастические упражнения в ЭГ.

Выводы. Эксперимент, проведенный с участием школьников 4 класса, показал, что применение специальных упражнений на уроках физической культуры позволяет улучшить гибкость в позвоночнике, плечевых и тазобедренных суставов, а также способствует более качественному освоению гимнастических элементов «наклон вперед», «мост», «шпагат на левую и правую ногу» и «выкрут с гимнастической палкой».

Анализ изменений в показателях уровня гибкости у школьников в ЭГ свидетельствуют о достоверном улучшении результатов в выполнении проводимых тестов: наклон вперед, мост, шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу. Таким образом, результаты проведенного эксперимента, который продолжался с 15.10.2022 по 20.12.22 показывает, что систематическое использование специально подобранных упражнений на развитие гибкости в процессе урока физической культуры является эффективным средством развития данного качества у детей младшего школьного возраста.

Список литературы

1. Жерновникова, Я.В. Динамика развития уровня гибкости школьников первых классов под влиянием специальных упражнений / Я. В. Жерновникова, С. С. Пятисоцкая // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2011. – № 2 (26). – С. 16-18.

2. Какорин, О. Ю. Эффективные средства и методы развития и контроля гибкости младших школьников на уроках физической культуры / О. Ю. Какорин, Н. Т. Строшкова // E-Scio. – 2019. – № 10 (37). – С. 664-669.

3. Лизенко, К.В. Гибкость как физическое качество и методика ее развития у обучающихся начальных классов / К. В. Лизенко, // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации : сборник статей VII Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза, 2021. – С. 135-138.

4. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // GazzettaMedicaItalianaArchivio per le ScienzeMediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.

5. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.

6. Nagovitsyn R.S., Zekrin F.H., Zubkov D.A., Fendel T.V. Sports selection in martial arts based on the harmonic stability of results at competitions // Journal of Human Sport and Exercise. - 2019. - Т. 14. - № Proc4. - С. S867-S876.

УДК 796

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ КАТЕГОРИИ СТУДЕНТОВ

Юдина И.А., преподаватель, Калябина В.А., студент

ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики», г. Санкт-Петербург, Россия

INDIVIDUAL PHYSICAL EXERCISES FOR A SPECIAL CATEGORY OF STUDENTS

Yudina I.A., senior lecturer, Kalyabina V.A., student

*Saint Petersburg University of Management and Economics Technologies,
Saint-Petersburg, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности и методики проведения занятий по физической культуре для студентов, которые имеют ограничения по здоровью.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, студенты, упражнения.

Abstract. The article discusses the features and methods of conducting physical education classes for students who have health restrictions.

Key words: sport, physical culture, health, students, exercises.

Физическая культура и спорт всегда были и есть неотъемлемой частью жизни личности. С процессом развития общества они стали больше

и больше пропагандироваться в жизни людей через социальные сети, через You Tube, где появилось очень много видеороликов с занятиями от разных тренеров. Огромный выбор из профессионалов, которые могут помочь тренироваться как дома, так и в спортивном зале. Просмотры на видеороликах, количество подписчиков показывает, как много людей заинтересованы в двигательной активности. Они сопровождают нас с малых лет, начиная со школы и как минимум, заканчивая высшим учебным заведением, где также проходят занятия физкультурой, где студенты могут отвлечься, отдохнуть, привести себя в форму или поучаствовать в различных мероприятиях. Именно в этом и заключается актуальность данной статьи – физическая культура и спорт имеют огромную популярность в современном обществе и окружают нас повсюду, поэтому и важно знать, как и кто может заниматься ими без вреда для здоровья.

Цель исследования – рассмотреть различные варианты занятий физической культурой и спортом с категорией людей, имеющих ограничения по здоровью.

В статье мы рассмотрим такую категорию людей, как студенты учебных заведений. Среди них есть те, для которых физическая культура и спорт ограничены. Они могут выполнять только часть той нагрузки, которую выполняют все студенты, или вообще могут быть отстранены от занятий в принципе. В данной статье мы рассмотрим индивидуальные упражнения со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Преподаватели кафедр физической культуры в таком случае самостоятельно дают задачи и упражнения студенту, в силу его здоровья и индивидуальных физических особенностей. Если перед нами студент, у которого имеются ограничения по здоровью, то преподавателю следует организовать для него специальное занятие. И такое занятие несет главную цель – развитие физической силы, укрепление здоровья с помощью специального комплекса упражнений. Для общей физической подготовленности используются разные общеразвивающие упражнения, как динамические, так и статические [3]. Их особенность состоит в том, что они направлены на все тело, чтобы привести в действие весь организм, развить его, не дать ему «застыть».

При проведении занятий по физической культуре важно учитывать нагрузку и интенсивность занятий с учетом особенностей студента, а именно: количество повторений, сложность задания, время занятия, объем упражнений, и, как было сказано выше, важно учитывать причины ограничений студента.

Ниже приведены основные средства физической культуры, которые применяются к студентам с отклонениями в здоровье. К ним можно отнести [5]:

- Дыхательные упражнения;

- Статические упражнения;
- Циклические упражнения, например, плавание, лыжи, бег;
- Игры с минимальным количеством движений, или наоборот, подвижные игры.

Огромное значение имеют способы занятий в специальных медицинских объединениях. Самые распространенные:

- Лечебные упражнения в виде коррекции;
- Прерывистые восхождения (терренкур): сочетает ходьбу с восхождениями по холмистой местности и спусками в пределах 3-15 градусов;
- Простая ходьба на беговой дорожке в умеренном темп;
- Тренировки, направленные на расслабление и медитации, не требующие активных резких движений [2].

Немалое место занимают специфичные методики, используемые при физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем, а именно [1]:

- Китайская оздоровительная гимнастика – комплексы упражнений, основанные на рекомендациях Джавэн Мао;
- Использование игровых видов спорта;
- Комплексы упражнений гимнастики для плечевого пояса;
- Йога;
- «Микс» гимнастики и йоги помогает улучшить сердечно-сосудистую систему, а также улучшить дыхательную систему, повышая выносливость;
- Глазная гимнастика, расслабляющая глаза [4];
- Особую популярность сейчас имеет растяжка на все тело. Занятия могут происходить индивидуально или в группах, под присмотром преподавателя, который в случае чего может подкорректировать движения, оказать минимальную нагрузку;
- Если студент имеет ограничение на занятие физической культуры категорично, то преподаватель дает ему задания в виде рефератов, которые посвящены физической культуре, и которые хоть не физически, но умственно, приближают студента к физической культуре.

На основе информации, приведенной выше, было проведено исследование. Студенты СПБУТУиЭ посещали занятия физической культуры раз в неделю. Количество студентов составляло шестьдесят человек, двадцать человек из них имели ограничения в выполнении упражнений, и к ним применялись способы занятий, приведенные выше. Каждый студент выполнял то, что ему под силу и то, что было легко, чтобы не травмировать себя. Таким образом, все студенты, находясь на занятии по физической культуре, находились в движении и каждый чувствовал себя комфортно. Результат исследования – упражнения для отдельной категории студентов не опасны, они способны заниматься без

вреда для здоровья и чувствуют себя комфортно, не выделяясь из общей массы.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что процесс организации занятий со студентами с ослабленным здоровьем базируется на использовании разнообразных форм, методик, методов и средств, применяющихся все вместе. Реализуются принципы индивидуализации и дифференциации, которые отражают интересы учащихся и направлены на их оздоровление.

Помимо индивидуальных упражнений, которые не навредят студенту, следует помнить и о тактичности. На занятиях физической культуры они должны почувствовать себя комфортно, не видеть какой-либо огромной разницы в занятиях с другими студентами и ощущать себя такими же, как и все. Занятия должны проходить в дружной и спокойной обстановке. Манера поведения преподавателя, его отношение к студентам и работе обеспечивают легкие пары физической культуры, что также, безусловно, важным элементом занятий, помимо оздоровительных упражнений, ведь все всегда начинается с нас, с человека в целом.

Таким образом, разобрав методику проведения занятий со студентами, которые имеют какие-либо ограничения по здоровью или по выполнению упражнений, существуют различные методы проведения занятий в таком случае, и основываются они на принципе индивидуализации и дифференциации, которые позволяют выделить особенности студента и далее подобрать для него программу занятий, которых большое множество и применять их можно как отдельно, так и в совокупности. Все это дает отличный результат – студент может заниматься физической культурой, несмотря на свои особенности здоровья, тем самым улучшая его и развивая свои физические качества. Это очень удобно и современно. Студент не выделяется среди других, и чувствует себя комфортно, выполняя то, что ему под силу, и физическая культура становится, не так страшна как это могло бы быть.

Список литературы

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2018. – 224 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с.
3. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов на Дону : Феникс, 2019. – 283 с.
4. Физическая культура студента: учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко [и др.]. – Москва : Инфра-М, 2018. – 320 с.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник / С.Н. Попов. – Москва : Academia, 2019. – 96 с.

УДК 796.323.2

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА. БАСКЕТБОЛ В СССР И РОССИИ

Юдина И.А., преподаватель, Рютиков И.А., студент
ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики», г. Санкт-Петербург, Россия

HISTORY OF DEVELOPMENT OF BASKETBALL. BASKETBALL IN THE USSR AND RUSSIA

Yudina I.A., teacher, Ryutikov I.A., student
*St. Petersburg University of Management and Economics Technologies,
St. Petersburg, Russia*

Аннотация. В статье описано зарождение баскетбола как одного из популярнейших видов спорта. Также представлено его развитие в нашей стране в разные годы. Обозначены победы наших спортсменов на международных соревнованиях и Олимпийских играх.

Ключевые слова: баскетбол, США, СССР, Олимпийские игры, перспективы развития.

Abstract. The article describes the origin of basketball as one of the most popular sports. Its development in our country in different years is also presented. The victories of our athletes at international competitions and the Olympic Games are marked.

Key words: basketball, USA, USSR, Olympic Games, development prospects.

Актуальность. В современной жизни возрастающее использование физической активности направлено не на достижение высоких результатов, а на увеличение воздействия на здоровье населения. Наиболее эффективным средством решения этой глобальной проблемы являются в основном спортивные игры.

Цель работы: рассмотреть историю возникновения баскетбола и его развития в СССР и современной России.

Баскетбол входит в первую десятку самых зрелищных видов спорта. Игра, созданная для уроков физического воспитания, за считанные десятилетия завоевала сердца поклонников во всем мире и стала полноправным членом олимпийского спорта. Подобно футбольному турниру, чемпионат мира по баскетболу проводят один раз в четыре года. 80 лет США удерживает гегемонию в баскетболе. Чтобы ответить на вопрос «как?», вспомним историю и рассмотрим структуру современного баскетбола, не только в США, но и в России.

В 1891 году в США молодой учитель Доктор Джеймс Нейсмит из Канады попытался «оживить» свои уроки гимнастики. Он установил две корзины с фруктами на перилах балкона и предложил бросить туда футбольный мяч. Получившаяся игра стала напоминать современный баскетбол. Не было никакого ведения, игроки просто перебрасывали мяч друг другу, а затем пытались забросить его в корзину. Побеждала та команда, которая забила больше голов. Большинство игр кончались с счетом до 20 очков. Нейсмит всегда старался совершенствовать свою игру, придумывая всевозможные правила. Впоследствии он вывел пять ключевых принципов баскетбола:

- 1) Для игры необходим большой и маловесный мяч, но при этом он должен свободно вкладываться в руку;
- 2) бежать с мячом запрещается;
- 3) Владеть мячом может каждый участник игры;
- 4) Разрешены скопления игроков в любой части площадки, но при этом физический контакт запрещен;
- 5) Кольцо обязано пребывать на высоком расстоянии от игроков.

Баскетбол из США стал просачиваться сначала на Восток - Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами некоторых городов. В 1946 году появилась Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто среди команд Toronto Huskies и New York Knickerbockers. В 1949 году ассоциация соединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная объединение (НБА). В 1967 году, была основана Американская баскетбольная ассоциация, которая продолжительное время старалась составить конкуренцию НБА, однако после 9 лет объединилась с ней [3]. На сегодняшний день НБА представляется одной из самых авторитетных и популярных высококласных баскетбольных лиг в мире.

В 1932 г. основана интернациональная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. Исходя из названия, предполагалось, что организация будет проводить исключительно непрофессиональный баскетбол, однако, в 1989 году, высококласные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования.

Самое первое интернациональное состязание состоялось ещё в 1904 году, а в программе летних Олимпийских игр баскетбол фигурирует с 1936 года. Тогда фаворитом стала сборная США, которая одолела в финале Канаду. С тех пор американская команда обычно преобладала на олимпийских баскетбольных состязаниях до 1972 года, когда в Мюнхене в

ходе финального матча она потерпела первое поражение от сборной СССР. Что касается чемпионатов мира под эгидой ФИБА, то первое подобное соревнование произошло в Аргентине в 1950 году, а после в Чили прошёл и первый чемпионат мира между женских команд. Женский баскетбол вошёл в олимпийскую программу на десять Олимпиад позже мужского — в 1976 году, в Монреале (Канада) [1]. За чемпионский титул тогда боролись, в частности, сборные команды СССР, США, Бразилии и Австралии.

Баскетбол начал формироваться в нашем государстве после февральской революции. Начиная с 1920 года, игра возникла в программах физкультурных праздников, а также в качестве автономного предмета в высших учебных заведениях и школах.

В 1923 году баскетбол вошел в программу главного Всесоюзного праздника физической культуры, проводившегося в Москве. Считается, что этот турнир — это первый чемпионат СССР, тогда в состязаниях приняли участие 6 мужских и 6 женских команд. Среди мужчин победу одержала сборная Москвы, среди женщин — сборная Ленинграда [4]. В 1937 году на замену чемпионату СССР пришли клубные соревнования. Первыми чемпионами государства стали мужская и женская команды московского «Динамо».

1 января 1939 года в СССР были обновлены правила игры в баскетбол в соответствии с международными стандартами. В 1940 году вышла первая официальная программа для секций по баскетболу, по методам которой натаскивали на игру. Через год вышло первое тренировочное руководство по баскетболу, автором которого стал советский баскетболист и тренер Павел Цетлин [5]. В 1947г. Всесоюзную секцию баскетбола приняли в ряды Международной ассоциации. Теперь советские спортсмены получили право участвовать в соревнованиях международного уровня от ФИВА. Этот же год ознаменован первым участием СССР в чемпионате Европы и завоеванием там чемпионского титула. Советский баскетбол был обязан успехом выбранной стратегии — во главу угла ставились: командная игра, коллективность действий на площадке, наступательный характер игры, разносторонняя физическая подготовка игроков, рациональное использование техник [4]. Появились броски одной рукой в прыжке, что позволило увеличить счет до 60 очков.

В 1950 году впервые на чемпионате Европы выступила женская сборная СССР по баскетболу и заняла первое место. В 1952 году на Олимпиаде в Хельсинки дебютировала мужская сборная, заняв второе место и уступив США. В 1972 году в Мюнхене проходили летние Олимпийские игры, на них состоялся эпохальный матч — в финале столкнулись сборные США и СССР. Всю игру наши баскетболисты доминировали на площадке, к концу игры американцам удалось вырваться вперед. Матч постоянно останавливали из-за проблем с отсчетом времени,

но исход оказался победным для СССР – наши спортсмены завоевали золото со счетом 51:50. Долго шли разбирательства, но победа СССР признана официально. В 1988 году на Олимпиаде в Сеуле наши баскетболисты повторили свой успех. Но потом большинство из игроков покинуло страну – уехали играть в США и Испанию. Это повлекло снижение уровня мастерства, ухудшило дальнейшие результаты. В середине девяностых годов российский баскетбол пытался перестроиться, организовали суперлигу из 6 ведущих мужских команд, а также активизировали деятельность ветераны от баскетбола. Эта игра сегодня входит в тройку популярнейших игр в России, но ее положение далеко от того, каким это было при СССР. Так как большой вклад в успехи сборных СССР вносили представители Литвы, Грузии, Эстонии, Латвии, то при распаде Советского Союза, оставшись без этих игроков, успехи в баскетболе пошли на спад [1].

За 28 лет существования РФ сборные страны по баскетболу лишь четыре раза становились чемпионами турниров. Несмотря на неуверенное выступление наших сборных, баскетбол в России продолжает оставаться одним из самых популярных видов спорта. По оценкам Министерства спорта РФ на конец 2020 года баскетболом занималось более 1,7 млн. россиян. [2] Студенческим баскетболом в России занимается Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ), созданная в 2007 году, в ней принимают участие 800 мужских и женских команд из 450 российских вузов. Общее число игроков превышает 10000 человек, что делает АСБ крупнейшей студенческой спортивной лигой в Европе. Школьники с 2007 года соревнуются в Школьной баскетбольной лиге – в одних из крупнейших детско-юношеских спортивных соревнований. В России профессиональный баскетбол представлен Чемпионатом России по баскетболу. Лучшие мужские команды играют в Единой лиге ВТБ. Несменное лидерство удерживает ЦСКА [4]. Победители Чемпионата России участвуют в главном турнире Европы – Евролиге. Следующая по значимости лига баскетбола России – Суперлига, до 2010 года в рамках этого турнира было деление команд на первый и второй дивизионы. В связи с экономическими трудностями многих было принято решение объединить два дивизиона. Традиционно здесь лидируют: Университет – ЮГРА, Самара, Урал. С 2013 года молодежные команды получили право выступать на профессиональной арене в рамках Единой молодежной лиги ВТБ.

С распадом СССР отечественный баскетбол, как и другие виды спорта, впал в затяжную кому. Переход с всесоюзных на российские рельсы сопровождался многими разрушительными процессами: финансовым крахом клубов и команд, исходом большого спорта из столиц, оттоком игроков за границу [5]. Наплыв и засилье легионеров вывели на первый план интересы клубов. И если женская сборная России, в конце

концов, смогла преодолеть этот спад, завоевав «серебро» на чемпионате мира – 2002, выиграв чемпионат Европы в 2003, завоевав «бронзу» на Олимпиаде в Афинах, то мужской баскетбол угодил в глубокий системный кризис. Восьмые на Чемпионате Европы, десятые Чемпионате Мира – это все же не наши места. Мужская сборная не смогла поехать на Афинскую олимпиаду, ни на Чемпионат Мира 2006. Очевидно, нужен какой-то принципиально новый концептуальный подход, чтобы вывести мужской российский баскетбол из теперешнего кризиса, вернуть ему его прежнюю славу.

Анализ литературных источников показал, что во времена СССР баскетбол был действительно серьезно пропагандируемым видом спорта. В то время люди действительно были влюблены в эту игру и отдавали всего себя ей. С распадом Советского Союза распался и российский мужской баскетбол, став далеко не самым популярным командным видом спорта. Но самые преданные фанаты верят в возрождение нашего баскетбола и возвращение на мировую арену.

Список литературы

1. Бородай, С. А. История баскетбола / С. А. Бородай // Сборник научных статей преподавателей и аспирантов. Выпуск XIV. – Чебоксары : Руссика, 2020
2. Вингурт Валерий. В России хватает сильных молодых игроков, но многим из них нужно найти свою команду // Планета Баскетбол. – 2010. – Вып. 100. – С. 17 - 20
3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учебное пособие / Д. И. Нестеровский, 2010.
4. Спортивные игры : правила, тактика : учебное пособие для вузов / под общ. ред. Е. В. Конеевой, 2020
5. Абрамов, М. А. Баскетбол / М. А. Абрамов, Ю. Л. Авербах // Энциклопедия «Кругосвет», 2010.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Яруллин А.Г., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»,
г. Казань, Россия*

USE OF NEW TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Yarullin A.G., senior lecturer
Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia

Аннотация. В статье представлено исследование новых технологий в сфере физической культуры и спорта. Целью данного исследования

является выявление новых технологий, используемых в физической культуре и спорте. При составлении статьи были использованы методы – анализ, изучение, сравнение и синтез. В качестве результатов исследования был обнаружен ряд инновационных технологий в спортивной медицине, занятиях физической культуры, фитнесе и соревновательном спорте. Выявлена технология Polar Team 2, Recon Jet, miCoachSmartBall, TRX Maps, фитнес браслеты, CRISPR, HIT Impact, экзоскелет. В качестве вывода было определено, что технологии помогли сделать спорт безопаснее, увеличить эффективность тренировок и упростить тренировочный процесс. Было выявлено, что технологический потенциал физической культуры и спорта можно развивать дальше.

Ключевые слова: спорт, технология, инновация, физическая культура, фитнес.

Abstract. The article presents a study of new technologies in the field of physical culture and sports. The purpose of this study is to identify new technologies used in physical culture and sports. When compiling the article, the methods of analysis, study, comparison, synthesis, questioning and observation were used. As a result of the study, a number of innovative technologies were found in sports medicine, physical education, fitness and competitive sports. Polar Team 2 technology, Recon Jet, miCoachSmartBall, TRX Maps, fitness bracelets, CRISPR, HIT Impact, exoskeleton have been revealed. As a conclusion, it was determined that technology has helped to make sports safer, increase the effectiveness of training and simplify the training process. It was found that the technological potential of physical culture and sports can be further developed.

Key words: sport, technology, innovation, physical culture, fitness.

Актуальность. Развитие технологий идёт стремительно. Всё больше технологий мы начинаем использовать в повседневной жизни. Это касается физической культуры и спорта. Особенно часто используются гаджеты, мобильные приложения и тренажёры. Это значительно повысило качество тренировок. Поэтому данная тема как никогда актуальна.

Цель исследования – выявить новые технологии, используемые в физической культуре и спорте.

Задачи научной работы: отметить необходимость физической культуры; раскрыть принцип действия новых технологий в спорте; рассмотреть новинки в спортивной медицине; на основе результатов исследования сделать вывод.

Результаты исследований. Физическая культура является важной частью общества. Она предназначена для улучшения качества жизни человека. Физическая активность позволяет усовершенствовать тело, реабилитировать человека, замедлить развитие хронических заболеваний. Спорт позволяет достичь высоких результатов.

Внедрение новых технологий в физическую культуру и спорт способствует улучшению качества жизни человека и достижению результатов. Поэтому стоит рассмотреть часть из этих технологий.

Сейчас появились современные новинки. Начали активно использовать информационные технологии в спорте. Их используют для анализа поведения спортсменов. Они позволяют эффективно организовать процесс тренировок, отдыха и восстановления. В спортивной медицине информационные технологии позволяют ускорить процесс реабилитации после травм, и помогают эффективно вычислить использование допинга.

Представитель информационных технологий – системы наблюдения за спортсменами. Среди таких систем можно выделить систему Polar Team 2. Это устройство следит за пульсом спортсменов. Может считывать информацию у 28 спортсменов. Датчики закреплены на теле и передают информацию на компьютер. Система следит за темпом работы и выявляет пики нагрузок. Благодаря этой системе можно сравнить результаты прошлых тренировок и отслеживать прогресс. Процесс можно наблюдать в реальном времени через датчики GPS.

Следующей новой технологией являются спортивные очки Recon Jet [4]. Эти очки состоят из процессора, HD камера, слот памяти и акселератор в трёх измерениях. Recon Jet может использоваться в любую погоду. Данный гаджет популярен среди велогонщиков, триатлонистов и бегунов. Эти очки могут делать снимки и видео, есть микрофон и колонки, датчики температуры и кровяного давления, GPS-навигатор, подключение к WI-FI, функции звонков и SMS. Функционал очков постоянно пополняется [2].

Ещё одной новинкой является miCoachSmartBall – умный мяч компании Adidas. Мяч поможет улучшить точность передач, повысит качество техники и ударов. Внутри мяча имеются датчики и сенсоры, которые собирают информацию в реальном времени. Передача данных происходит через Bluetooth в ноутбук или в телефон. Мяч способен считывать траекторию мяча, силу удара, скорость полёта и вращения.

Существует система анализа опорно-двигательного аппарата под названием TRX Maps. Это устройство с помощью трёх приседаний позволяет определить недостатки в организме спортсмена и составит подходящую программу тренировок.

Распространённое нововведение в спорт – фитнес браслеты. У спортсменов они особые, со специальными датчиками. Устройство показывает информацию о пульсе и о давлении. На некоторых экземплярах браслета можно фиксировать выработку организмом ряда веществ. Благодаря устройству спортсмен может наблюдать за состоянием своего организма в любое время.

Стоит рассмотреть ряд технологий в спортивной медицине. Главная цель медицины – это безопасность и здоровье спортсмена. Для таких опасных видов спорта, как регби, бокса и американского футбола, были

созданы специальные шлемы HIT Impact от компании Reebok. Этот шлем измеряет силу удара об шлем. Шлем подключается к мобильному устройству и отображает там полную информацию. С помощью шлема можно отслеживать состояние спортсмена через индикатор в мобильном приложении. Если показан жёлтый индикатор, необходимо пройти осмотр у врача после соревнований. Если красный, необходимо немедленно покинуть соревнования и обратиться к врачу [3]. Данный шлем помогает предотвратить ухудшение здоровья, предупреждая о том, что пора обратиться к врачу.

Напоследок рассмотрим экзоскелет. Наиболее часто эту технологию применяют в медицине для реабилитации тяжелобольных людей. Однако её применяют ещё спортсмены и солдаты. Среди спортсменов эту технологию используют горнолыжники, но более упрощённый вариант, если сравнивать с остальными сферами применения. Горнолыжники крепят это устройство на колени. Работает он за счёт сжатого воздуха. Для функционирования необходим источник питания, поэтому используют аккумулятор, который обычно размещают на рюкзаке. Скоординировать движение помогают датчики, которые считывают положение тела. Сам экзоскелет предназначен для снижения нагрузок на тело [1].

Выводы. Физическая физкультура и спорт имеют огромный потенциал развития благодаря новым технологиям и открытиям. Технологические достижения помогают сделать спорт более безопасным, при этом увеличивают эффективность тренировок. Новые технологии позволяют упростить процесс тренировок и занятия физической культуры, при этом, не потеряв качество процесса. Дальнейшее создание и введение новых технологий зависит напрямую от человека. Опираясь на скорость развития технологий, можно сказать, что потенциал спорта можно раскрывать дальше.

Список литературы

1. Зуйкова А. Инновации против травм: новейшие достижения спортивной медицины / А. Зуйкова. – Текст : электронный // РБК Тренды: [сайт]. [2021]. – URL: <https://trends.rbc.ru/trends/innovation/611604489a794730a41f1723> (дата обращения: 11.01.2023).
2. Информационные технологии в современном спорте. – Текст : электронный // Инновационные технологии Евразийского экономического союза INTEEU: [сайт]. [2020]. – URL: <http://www.inteeu.com/2020/10/18/informatsionnye-tehnologii-v-sovremennom-sporte/> (дата обращения: 11.01.2023).
3. Попова Р. 5 технологий в спортивной медицине. – Текст : электронный // Интернет-издание LOOKATME: [сайт]. – URL: <http://www.lookatme.ru/mag/live/inspiration-lists/195697-sport-tech> (дата обращения: 11.01.2023).
4. Рождение новых технологий в спорте: интересные факты.–Текст : электронный // Проект via Futur: [сайт]. – URL: <https://viafuture.ru/katalog-idej/novye-tehnologii-v-sporte> (дата обращения: 11.01.2023).

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Яруллин А.Г., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»,
г. Казань, Россия*

MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Yarullin A.G., senior lecturer
Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia

Аннотация. В статье представлено исследование тенденций развития физической культуры и спорта. В качестве результатов исследования были выявлены такие тенденции, как увеличение количества людей занимающихся спортом, возрастание числа соревнований, рост численности спортивных достижений, изменение методик тренировок, появление новых видов спорта, увеличение финансирования спорта. Из этих тенденций следует, что физическая культура и спорт активно развиваются.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, тенденция, развитие, спортивные достижения.

Abstract. The article presents a study of trends in the development of physical culture and sports. As a result of the study, such trends were identified as an increase in the number of people involved in sports, an increase in the number of competitions, an increase in the number of sports achievements, a change in training methods, the emergence of new sports, and an increase in sports funding. It follows from these trends that physical culture and sports are actively developing.

Key words: physical culture, sport, trend, development, sports achievements.

Актуальность. Физическая культура и спорт тесно взаимосвязан с деятельностью человека. От физической активности зависит здоровье человека, продолжительность, качество и образ жизни. Спорт не только необходим, но и является предметом развлечения. Люди смотрят спорт через телевизор либо посещают соревнования лично, чтобы насладиться зрелищем и поболеть за свою команду или спортсмена. Стоит добавить, что спорт является хорошим источником прибыли. Поэтому спорт занимает актуальную позицию среди приоритетов человека.

Цель исследования – выявить современные тенденции развития физической культуры и спорта.

Задачи научной работы: пояснить сущность физической культуры и спорта; раскрыть положительные качества данной сферы деятельности человека; перечислить тенденции развития физической культуры и спорта; рассмотреть перечисленные тенденции; упомянуть достижения российского спорта; на основе тенденций сделать выводы.

Результаты исследований. Современный спорт формировался тысячелетиями. Процесс развития физической культуры продолжается. С каждым годом в спорте появляется что-то новое. Для того чтобы понять, как развивается современная физическая культура и спорт, необходимо разобрать тенденции в этой сфере.

Физическая культура – это деятельность, направленная на развитие физических способностей и укрепление здоровья человека. Спорт, в свою очередь – это организованная деятельность людей, состоящая из физических и интеллектуальных нагрузок.

Известно, что физическая культура способствует улучшению качества жизни. По данным Росстата средняя продолжительность жизни в 2020 году составило 73.8 года. Планируется, что в 2023 году средняя продолжительность жизни составит 75.1 лет. В этом есть заслуга физической культуры и спорта.

Доля людей занимающихся физической культурой в России на конец 2022 года составило 51%. Растёт количество спортивных объектов. Россия активно занимается развитием спортивной инфраструктуры. Выросло количество соревнований по игровым видам спорта среди молодёжи. Значительный прогресс в физическом воспитании достигнут благодаря пропаганде здорового образа жизни [1]. Популяризация массового спорта является основной тенденцией в физической культуре.

Ещё одной тенденцией в спорте является увеличения числа спортивных достижений. Это удалось благодаря совершенствованию системы подготовки спортсменов. Ежегодно спортсмены проводят за тренировками в среднем 1200 часов [2]. По мнению специалистов, этот показатель имеет тенденцию к росту. Увеличение интенсивности и объёма нагрузок является существенным фактором в увеличении числа спортивных достижений. Для этого в некоторых странах уже с детства происходит отбор будущих спортсменов. Для каждого спортсмена разрабатывается своя методика тренировок, в зависимости от уровня качеств и специализации спортсмена. Стоит помнить, что интенсивные тренировки опасны для спортсменов и проводятся они только под наблюдением тренеров. Наблюдается тенденция снижения возрастного ценза начала тренировочного процесса. Стоит отметить, что количество соревнований для юных спортсменов увеличилось.

Ежегодно наши спортсмены одерживают новые победы благодаря хорошей и качественной подготовке. Хорошим примером является победы российских спортсменов на зимних олимпийских играх в Пекине в начале 2022 года. В этой олимпиаде наши спортсмены получили 32 медали. 6 золотых, 12 серебряных и 14 бронзовых наград. Стоит добавить, что развитие спорта высших достижений является ещё одной тенденцией в физической культуре. Целями такого вида спорта являются достижение великих результатов, побед и рекордов.

Одна из тенденций в физической культуре – это появление новых видов спорта. К новым видам спорта стоит отнести разновидность кёрлинга – дабл микст, новая дисциплина в сноубординге – биг эйр, велоспорт ВМХ, скейтбординг, Брейк-данс, сёрфинг, каратэ, спортивное скалолазание, роллерспорт, паркур и другие. Становление нетрадиционных видов спорта зависит от многих факторов. Среди этих факторов можно выделить государственную поддержку, олимпийскую перспективу, доступность, заинтересованность населения, общественное мнение и спонсорскую привлекательность [4].

Последней основной тенденцией является увеличение финансирования спорта [3]. За последнее время появилось много различных фирм, выступающих спонсорами спортивных соревнований, мероприятий, организаций, команд и спортсменов. Спорт является хорошей рекламой для многих компаний.

Выводы. В итоге мы разобрали современные тенденции развития физической культуры и спорта. Из этих тенденций следует, что физическая культура и спорт активно развиваются. Увеличивается количество людей занимающихся спортом, выросло количество соревнований, стало больше спортивных достижений, изменилась методика тренировок спортсменов, появляются новые дисциплины в спорте. Спорт многогранен. Развитие – это естественный процесс для этой сферы деятельности человека. Физическая культура и спорт будут совершенствоваться до тех пор, пока это будет актуально для человека.

Список литературы

1. Бухарева, Д. М. Физическая культура и спорт в современных условиях / Д. М. Бухарева, Г. В. Федотова. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2022. – № 47 (442). – С. 433-434. – URL: <https://moluch.ru/archive/442/96810/> (дата обращения: 13.01.2023).

2. Николаев, С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях / С. А. Николаев. – Текст : электронный// Научная электронная библиотека КиберЛенинка: [сайт]. [2021]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obshchie-tendentsii-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-rossii-v-sovremenyh-usloviyah> (дата обращения: 11.01.2023).

3. Паршакова, В. М. Перспективы развития физической культуры и спорта в современной России / В. М. Паршакова, Д. Н. Прянишникова. – Текст : электронный// Научная электронная библиотека КиберЛенинка: [сайт]. [2019]. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennoy-rossii> (дата обращения: 11.01.2023).

4. Чикунов М. С. Основные тенденции развития современного спорта. – Текст : электронный// мультиурок: [сайт]. [2019]. URL: <https://multiurok.ru/index.php/files/osnovnye-tendentsii-razvitiia-sovremennogo-sporta.html> (дата обращения: 11.01.2023).

**СЕКЦИЯ «НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

УДК 159.9 :61

ВОЗДЕЙСТВИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Алексеева Д.В., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

IMPACT OF STRESS ON THE HUMAN BODY

Alekseeva D.V., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассматривается влияние стресса на организм человека, представлены признаки стрессового напряжения и способы его снятия.

Ключевые слова: стресс, признаки стресса, состояние здоровья, способы снятия стресса.

Abstract. The article discusses the impact of stress on the human body, presents the signs of stress and ways to relieve it.

Key words: stress, signs of stress, state of health, ways to relieve stress.

Актуальность. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными.

Цель – на основе литературных источников рассмотреть воздействие стресса на организм человека.

Результаты исследования. Стресс – это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды. Он является неотъемлемой частью человеческого существования. Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором. Стрессорами могут быть самые разнообразные факторы: микробы и вирусы, различные яды, высокая или низкая температура окружающей среды, травма и т.д. Такими же стрессорами могут быть и любые эмоциональные факторы. Любая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может стать причиной стресса. Стресс является причиной многих заболеваний и, следовательно, наносит ощутимый вред здоровью человека. Однако, стресс – это не болезненное состояние, а

средство, при помощи которого организм борется с нежелательными воздействиями. Иногда стресс может быть полезным, т.к. помогает в случае необходимости задействовать ресурсы организма. Но чрезмерные стрессы приводят к истощению, которое может вызвать физические и психические заболевания. Стрессы входят в первую десятку причин, вызывающих болезни.

По некоторым оценкам около 70% россиян пребывает в состоянии стресса и приблизительно треть населения в состоянии сильного стресса. Как следствие почти 80% россиян получает синдром хронической усталости, а это: склонность к одиночеству, бессонница, конфликтность, слабость по утрам, быстрая утомляемость, головные боли.

Результаты социологических опросов показали, что стресс очень отрицательно сказывается на сексуальной жизни у 60% опрошенных людей.

Признаками стрессового напряжения являются: невозможность сосредоточиться на чем-то, слишком частые ошибки в работе, ухудшение памяти, часто возникающее чувство усталости, очень быстрая речь, часто проявляющиеся боли (голова, спина, область желудка), повышенная возбудимость, отсутствие удовлетворения от работы, потеря чувства юмора, возрастание количества выкуриваемых сигарет, пристрастие к алкогольным напиткам, постоянное ощущение недоедания, потеря аппетита и др. При обнаружении признаков стрессового напряжения необходимо внимательно изучить его причины.

Учеными предлагаются следующие способы снятия стресса:

1. Использовать для восстановления активный отдых на природе, на свежем воздухе.

2. Употреблять в пищу полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба и т.д.) и способствующие улучшению настроения (бананы, миндаль, шоколад и мн. др.). Необходимо ограничить употребление сахара, кофеина и жирной пищи по мере возможности.

3. Использовать успокаивающие эфирные масла розы, лаванды, жасмина и кипариса.

4. Человеку в состоянии эмоционального напряжения необходимо выговориться, часто чтобы увидеть проблему под другим углом достаточно просто озвучить ее.

5. Рекомендуется подвергнуть организм новому виду стресса (холодный душ, процедура иглокалывания, занятия экстремальными видами спорта и др.), заниматься физической культурой, спортом, йогой.

6. Избегание ситуаций, которые могут привести к эмоциональному расстройству и чаще улыбаться.

Выводы. Борьбаться со стрессом можно и нужно, главное - подобрать для себя подходящие методы снятия стресса, а для этого можно прибегнуть к вышеперечисленным советам.

Список литературы

1. Алтынова, Н. В. Психофизиологическая реакция организма студентов в различные периоды обучения в вузе / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 16–18 ноября 2018 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2018. – С. 416-418.

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

3. Влияние занятий по системе Пилатеса на психоэмоциональное состояние женщин / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № S1. – С. 67-71. – DOI 10.14529/hsm22s112.

4. Волкова, Т. И. Проявление экзаменационного стресса у девушек / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2018. – Т. 1. – С. 145-147.

5. Волкова, Т. И. Состояние здоровья и уровень профессионального «выгорания» у работников педагогической сферы / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66-4. – С. 49-52.

6. Волкова, Т. И. Сравнительная характеристика выхода из стресса у студентов, совмещающих учебу с работой, и неработающих студентов / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 18–19 февраля 2016 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2016. – С. 190-192.

7. Петрова, Т. Н. Оздоровительное влияние аквафитнеса на организм человека / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 785-788.

8. Петрова, Т. Н. Проявления симптомов экзаменационного стресса у юношей / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 793-797.

9. Шиленко, О. В. Стретчинг и основные эффекты его применения / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Физическая культура и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16 июня 2022 года / Под общей редакцией С.А. Романченко. – Санкт-Петербург: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2022. – С. 133-136.

10. Шиленко, О. В. Формирование здорового образа жизни у занимающихся аквафитнесом / О. В. Шиленко, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 595-597.

УДК 796:61:616

МОНИТОРИНГ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В ПЕРВОМ СЕМЕСТРЕ

Алтынова Н.В., канд. биол. наук, доц.,

Таланцева В.К., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

MONITORING THE ACTIVITY OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF STUDENTS IN THE FIRST SEMESTER

Altynova N.V., cand. of biol. science., associate prof.,

Talantseva V.K., cand. of pedag. science., associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье раскрываются вопросы динамики функционирования сердечнососудистой системы организма в первом семестре обучения, как биоиндикатора функционального резерва состояния здоровья. Полученные результаты исследований позволили разработать рекомендаций по совершенствованию функциональных возможностей организма.

Ключевые слова: сердечнососудистая система, адаптационный потенциал, первый семестр обучения.

Abstract. The article reveals the issues of the dynamics of the functioning of the cardiovascular system of the body in the first semester of training, as a bioindicator of the functional reserve of the state of health. The obtained results of the research made it possible to develop recommendations for improving the functional capabilities of the body.

Key words: cardiovascular system, adaptive potential, first semester of study.

Введение. На фоне снижения двигательной активности в последние годы у молодежи наблюдается резкий скачок числа сердечнососудистых заболеваний [1-6]. Как правило, эти люди испытывают проблемы с избыточным весом, гиподинамией и рядом других сложностей [8]. Если

говорить о студенческом контингенте, для которых данная проблема также актуальна, то они характеризуются более низкими показателями физического развития и физической подготовленности, имеют признаки напряжения физиологических механизмов адаптации и избыточного расхода структурно-энергетических ресурсов, что усиливает их восприятие к стрессовым и другим неблагоприятным ситуациям в период обучения [9, 10].

Цель исследования. В связи с этим цель нашей работы заключается в проведении мониторинга функционирования сердечнососудистой системы в период первичной адаптации в вузе – в первом семестре.

Материал и методы. Исследования проходили в течение I учебного семестра, участие приняли 40 студентов (18-19 лет) факультета ветеринарной медицины и зоотехнии ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет». По результатам медосмотра все студенты были здоровы и относились к основной медицинской группе для занятий по дисциплинам физической культуры и спорта.

У студентов 3 раза в семестр: в начале (сентябрь), в конце (декабрь) и в период экзаменационной сессии (январь) проводили оценку параметров сердечнососудистой системы: систолическое и диастолическое артериальное давление (САД и ДАД, мм. рт. ст.), пульсовое давление (ПД, мм. рт. ст.), частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), систолический и минутный объем крови (СОК и МОК, мл, соответственно), а также рассчитывали адаптационный потенциал (АП, у.е.) сердечно-сосудистой системы (ССС).

Результаты исследований. В сентябре и январе наблюдались максимальные значения ЧСС $85,30 \pm 4,03$ и $91,68 \pm 4,31$ уд/мин. Некоторое увеличение ЧСС указывает на мобилизацию функций кровообращения и, следовательно, на напряжение механизмов адаптации [7, 9].

Пульсовое давление на протяжении всего эксперимента имело аналогичную закономерность и волнообразно колебалось $42,70 \pm 4,45$ до $48,90 \pm 3,87$ мм. рт. ст. Причем максимальное ПД имело место в периоды повышенных физических и психических нагрузок (экзаменационная сессия).

Показатели САД волнообразно возрастали от $117,60 \pm 5,70$ до $119,73 \pm 3,01$ мм. рт. ст. ($P > 0,05$). Показатели ДАД полностью соответствовали динамике таковых значений САД.

Максимальные значения СОК у студентов отмечены в пред- и экзаменационный периоды (декабрь – $26,35 \pm 3,35$ мл, январь – $27,72 \pm 4,68$ мл соответственно).

При выявлении характера колебаний объемной скорости кровотока для сосудистой системы большого круга кровообращения установлено, что динамика МОК соответствовала СОК ($P > 0,05$).

Адаптационный потенциал показал, что во все сроки исследований у студенческой молодежи срыва адаптации не было. Максимально высокие значения данного показателя наблюдались в период экзаменов $2,75 \pm 0,06$ – $2,81 \pm 0,17$ (январь), что свидетельствовало о состоянии стресс-чувствительности организма.

Таким образом, экспериментально доказано, что значения ЧСС и артериального давления у всех студентов волнообразно менялись в возрастном аспекте. Однако существенное значение на динамику показателей сердечнососудистой системы оказывал период экзаменационной сессии. Адаптационные возможности организма у наблюдаемой молодежи в течение первого семестра находились на уровне удовлетворительной адаптации.

Список литературы

1. Агафонов, А. В. Особенности адаптации студентов-первокурсников, имеющих разный уровень здоровья / А. В. Агафонов, А. В. Никулина, Н. В. Алтынова // Молодежь и наука на Севере : материалы докладов: в 3-х томах, Сыктывкар, 14–18 апреля 2008 года / Российская академия наук, Уральское отделение, Коми научный центр. Том 2. – Сыктывкар: Коми научный центр УрО РАН, 2008. – С. 194-196.

2. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы у школьников / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, Н. В. Серeda // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 357-360.

3. Алтынова, Н. В. Особенности кардиореспираторной системы студентов при разных уровнях физической нагрузки / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Строительство и природообустройство: проблемы и решения : материалы всероссийской научно-практической конференции. Посвящается 40-летию факультета строительства и природообустройства, Благовещенск, 06 ноября 2019 года / отв. ред. М. В. Маканникова. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2019. – С. 102-105.

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

5. Алтынова, Н. В. Функциональный ответ сердечно-сосудистой системы студенток на физическую нагрузку / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, Н. В. Серeda // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Самара, 18 декабря 2018 года. – Самара: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 712-714.

6. Анализ состояния сердечно-сосудистой системы организма в моделируемых условиях / А. В. Никулина, И. А. Туйзарова, Р. А. Шуканов [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 3. – С. 7-13. – DOI 10.14529/hsm190301.

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

8. Кузякова, Н. С. Выявление сердечно-сосудистых заболеваний у студентов младших курсов по методике пробы Летунова / Н. С. Кузякова, Н. В. Алтынова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 23–24 января 2018 года. Том Часть 2. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 42-44.

9. Синичкин, К. Г. Исследование адаптационного процесса у студентов первого курса ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА / К. Г. Синичкин, Н. В. Алтынова // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 14–15 марта 2018 года. Том Часть 1. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 121-123.

10. Таланцева, В. К. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности студенток аграрного вуза / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-1. – С. 311-314.

УДК 376

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Бандилет В.С., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

FEATURES OF THE ORGANIZATION AND METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS WITH DEVIATIONS IN THE STATE OF HEALTH

Bandilet V.S., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье приведён анализ особенностей организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Рассматривается проблематика различных заболеваний, методы их профилактики посредством проведения занятий физической культурой и необходимость индивидуального подхода к каждому студенту.

Ключевые слова: физическая культура, методика, студенты, состояние здоровья, заболевания, индивидуальный подход.

Abstract. The article provides an analysis of the features of the organization and methods of conducting physical education classes with students with deviations in the state of health. The problems of various diseases, methods of their prevention through physical education classes and the need for an individual approach to each student are considered.

Keywords: physical culture, methodology, students, health status, diseases, individual approach.

Актуальность. Актуальность этой статьи заключается том, что в каждом высшем учебном заведении обучаются студенты с отклонениями здоровья, а также студенты-инвалиды, которым необходимо уделять особое внимание; исследование данной темы поможет лучше разобраться в формировании особой программы для таких обучающихся.

Целью работы является изучение профилактики заболеваний путём занятий по физической культуре.

Результаты исследования. Важность физического воспитания студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья бесспорна. Работа с ослабленными и нездоровыми обучающимся представляется наиболее сложной для преподавателей вузов. Качественно организованные систематичные занятия физическими упражнениями являются одним из наилучших методов поддержания здоровья. Постоянные занятия физической культурой и спортом улучшают физическое развитие, функциональные возможности организма студентов, имеющих некоторые заболевания.

Для студентов, перенесших некоторые заболевания или часто и длительно болеющих, большое значение имеет двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. Для таких студентов преподаватели вузов должны разработать программы обучения, учитывающие состояние их здоровья, специфику заболеваний, рекомендации относительно продолжительности и содержания занятий.

Осмысленные занятия физической культурой в соответствии с правильным режимом дня служат действенным профилактическим средством против множества заболеваний.

Смена занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает стремительное возобновление работоспособности. Это особенно важно для студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, так как у них наблюдается быстрая утомляемость организма, обессиленного из-за разнообразных заболеваний.

Занятия по физической культуре со студентами с ослабленным здоровьем направлены на постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической подготовленности.

Фундаментом содержания занятий, проводимых с особыми студентами, должна быть разнообразная физическая нагрузка. Индивидуальный подход при выборе средств и методов физического воспитания, а также умеренных нагрузок для практикующих студентов является одной из важнейших задач. Это возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов, выработанных теорией и практикой физического воспитания. Главным из этих принципов является:

Принцип систематичности. Он содержит непрерывность использования любых средств физической культуры. Благодаря этому, физиологические изменения, которые происходят в организме под влиянием физических нагрузок, закрепляются.

Преподаватель при работе со студентами должен объяснить, что занятия, которые проводятся в высших учебных заведениях, недостаточно для закрепления результатов оздоровления.

Принцип «от простого к сложному» подразумевает под собой ступенчатое повышение требований к организму занимающегося. Такой принцип важен для обеспечения адаптации организма к увеличивающейся нагрузке.

Принцип чередования или равномерно распределенной мышечной нагрузки для мышц-синергистов или мышечной группы допустим лишь при выработке их силовой выносливости под жестким контролем за общей реакцией студента.

Принцип сознательности и активности. Для усиления действия тренировок необходимо сознательное, активное участие обучающегося на занятии, понимание задач и возможностей физических упражнений.

Выводы. Основываясь на всём вышесказанном, можно сделать вывод, что занятия физической культурой с обучающимися с ослабленным здоровьем или ограниченными возможностями могут значительно улучшить их физическое и психологическое состояния, а также помочь побороться с различными заболеваниями.

Список литературы

1. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни /Ю. В. Тарарина, И. В.Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 653-659.

2. Печерский, С.А. Использование современных физкультурно-оздоровительных технологий по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту / С. А. Печерский, Клименко О. А.Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 452-456.

3. Печерский, С. А. Элективные курсы по физической культуре как средство социализации личности студента / С. А. Печерский, И. В. Логвиненко // Высшее образование в аграрном вузе: проблемы и перспективы// сборник статей по материалам

учебно-методической конференции. Отв. за вып. Д.С. Лилякова. – Краснодар, 2018. – С. 408-409.

УДК 7.092

ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ ПО ЗДОРОВЬЮ

Белова В.А., ст. преподаватель, Титкова А.В., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS WITH HEALTH DEFECTS

Belova V.A., senior lecturer, Titkova A.V., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. Статья посвящена изучению способов и методик проведения занятий физической культуры со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Определено значение занятий для таких студентов, а также содержание занятий по специальным программам.

Ключевые слова: студенты с различными отклонениями в состоянии здоровья, ослабленное здоровье, двигательная активность, физическая культура.

Abstract. The article is devoted to the study of methods and methods of conducting physical education classes with students who have deviations in the state of health. The significance of classes for such students, as well as the content of classes for special programs, is determined.

Key words: students with various deviations in the state of health, poor health, motor activity, physical culture.

Актуальность. Сейчас очень актуален вопрос физического воспитания для студентов с различными проблемами со здоровьем. Студенты, перенесшие какое-либо заболевание, часто болеют им длительное время, особенно нуждаются в упражнениях, благотворно влияющих на их ослабленный организм. Часто их просто освобождают от физкультуры. Для таких студентов должны составляться специальные программы, учитывающие их состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функциональное состояние, особенности заболевания, медицинские и учебные противопоказания, рекомендации по содержанию занятий.

Цель исследования: определить принципы занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения по здоровью.

Физическое здоровье обучающихся ухудшилось за последнее время, и работа общеобразовательных учреждений и специалистов по физической культуре стала сложнее. Правильно организованные и систематические занятия спортом очень важны и могут служить средством укрепления здоровья. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие и работоспособность у студентов с проблемами со здоровьем.

Правильно подобранная физическая активность и определенный режим дня может стать надежной профилактикой многих заболеваний.

Для проведения занятий для таких обучающихся преподаватель физкультуры должен быть хорошо подготовлен, проинформирован в вопросах медико-педагогического контроля и влияния физических упражнений на организм с учетом анатомо-физиологических особенностей и тяжести заболевания каждого занимающегося [2].

Для предотвращения методических и педагогических ошибок занятия со студентами с отклонениями по здоровью следует проводить отдельно. Это позволяет использовать различные нагрузки, контролировать состояние обучающихся и переносимость ими нагрузок. [6].

Прежде чем начать занятия в группах СМГ (специальные медицинские группы), преподавателю необходимо провести тестирование по определению уровня физической подготовленности студентов. Специальный подбор физических нагрузок для студентов улучшает качество оздоровления и развития физических возможностей [1].

Чередование физических нагрузок и умственного труда быстро восстанавливает работоспособность. Это особенно важно для студентов с различными проблемами со здоровьем, так как их организм становится более уставшим и слабым из-за различных заболеваний [2].

Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, расслабляющие упражнения [5].

Прежде чем приступать к решению задач и выбору эффективных средств и методов устранения функциональных отклонений и недостатков физического развития, необходимо получить исходные данные о состоянии здоровья и подготовленности занимающегося [13].

Важным средством лечебной физической культуре (ЛФК) являются физические упражнения. Под такими физическими упражнениями следует понимать специальные движения, которые используются на лечебно-развивающих занятиях физической культурой. По исторической классификации физические упражнения, применяемые в ЛФК, подразделяются на гимнастические упражнения, прикладные упражнения и игры.

Средства физического воспитания здорового человека во многом определяют средства ЛФК, поэтому лечебная физкультура должна включать в себя физические упражнения, силы природы, грамотно организованный режим занятий [3].

Такой род спортивной деятельности как гимнастика специально создан для развития и укрепления человеческого тела для воспитания необходимых элементов движения, таких как направление, амплитуда, скорость и сила. Чаще всего используются и генерируются в определенном направлении движения отдельных частей тела (конечностей тела, головы).

Упражнения без отягощений самые простые по структуре, так как выполняются без сложных манипуляций. Воздействуют на отдельные участки тела, суставы и мышцы, способствуя улучшению качества работы тренажера, восстановлению прочности и эластичности связок, сухожилий, восстановлению подвижности суставов, восстановлению гибкости позвоночника, ускорению процессов регенерации и др.

В лечебной гимнастике используются следующие упражнения на релаксацию:

- 1) Поднятые конечности пассивно падают под действием силы тяжести.
- 2) Тело качается, а верхние конечности пассивно следуют за ним.
- 3) Активная мышечная релаксация без движения в положении «лежа».

Упражнения на координацию движений в физической культуре здоровых лиц не рассматриваются большинством авторов как самостоятельные группы упражнений. Считается, что любую гимнастику можно использовать для улучшения координации движений. Некоторые болезни и травмы настолько быстро нарушают координацию движений, что одни лишь общие физические упражнения восстановить ее не смогут. Поэтому для борьбы с этим расстройством в схеме упражнений разработано множество специализированных упражнений. Восстановление координации, точности, быстроты реакции и ритмичности движений, характерных для руки человека, достигается с помощью множества специальных упражнений. Эти упражнения бывают двух видов: упражнения на координацию движений без инструментов и упражнения с разными инструментами (перекладины, настольные лестницы, аппликатура типа спичек, булавок, разрезание бумаги ножницами, рисование, застегивание пуговиц и др.). Для восстановления координации движений нижних конечностей применяют простейшие гимнастические упражнения для ног и упражнения, восстанавливающие навык правильной ходьбы [7].

Упражнения на равновесие и тренировку вестибулярного аппарата занимают важное место в ЛФК. Тело уравнивается точной координацией работы мышечных групп, определяемой импульсами коры головного мозга, получающими афферентные сигналы с периферии, в

частности вестибулярного аппарата. Закрывание глаз во время балансирующего упражнения выключает один из анализаторов, повышая нагрузку на работу вестибулярного аппарата. Однако появление во время этих упражнений головокружения, легкой тошноты и головной боли является сигналом к снижению нагрузки и более тщательному усложнению упражнений [7].

Ходьба - это самое распространенное упражнение, которое можно делать независимо от времени года. Ходьба используется для воздействия на динамику измененных в результате заболевания нервных процессов, улучшения кровообращения и функции дыхания, усиления обмена веществ, повышения мышечного тонуса. Ходьба очень способствует правильной постановке дыхания. Медленная ходьба может успокаивать, когда необходимо нормализовать деятельность внутренних органов и нервной системы после тяжелых нагрузок [4].

Результаты. Грамотно подобранная система проведения занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы очень важна не только для поддержания и улучшения здоровья, но и для эмоциональной стабильности, умения распределять нагрузки.

Выводы. Анализируя все приведенные данные, можно сделать следующее заключение: грамотное составление программы физических нагрузок очень значимо для образовательных учреждений и самих студентов. Это позволяет студентам с проблемами со здоровьем более комфортно обучаться, укреплять свое здоровье, повышать уровень мотивации и самоорганизации.

Список литературы

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : Издательство : Гардарики, 2007. – 224 с.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие для вузов / В. А. Епифанов. – М.: Издательский дом «ГЭОТААМЕД», 2002. – 560 с.
4. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. проф. В. А. Епифанова – Москва : Медицина, 2001. – 592 с.
5. Кузнецова, З.В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / З. В. Кузнецова, Н. В. Славинский Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С.297-301.
6. Кузнецова, З.В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе / З. В. Кузнецова, И. В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С.328-329

7. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалева, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Леогафта. – 2021. – №(194). – С. 165-169.

8. Лазько А.Е., Ярошинская А.П. (2/4). URL : <http://asu.edu.ru>

9. Федеральное агентство по образованию - Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами...<http://nashaucheba.ru>

10. Дыхательная гимнастика на занятиях физической культурой в вузе // Библиотека международной спортивной информации. – URL : <http://bmsi.ru>

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА

Бессонова К.В., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE STATE OF THE HUMAN CARDIOVASCULAR SYSTEM

Bessonova K.V., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. Регулярные занятия физической культурой являются профилактическими мерами заболеваний сердца и помогают лицам с диагностированными патологиями сердечно-сосудистой системы повысить качество и продолжительность жизни.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая культура, ударный объем крови, сердечно-сосудистая система.

Abstract. Regular physical education is a preventive measure for heart disease and helps people with diagnosed pathologies of the cardiovascular system to improve the quality and length of life.

Key words: physical exercises, physical culture, stroke volume, cardiovascular system.

Актуальность. Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смертности и инвалидности во всем мире, в том числе в экономически развитых странах.

Целью данной статьи является оценка методов профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний с помощью физической культуры.

Систематические занятия физической культурой воздействуют практически на все органы и системы человеческого организма. Что происходит с сердечно-сосудистой системой под влиянием длительной физической нагрузки? У тренированных лиц отмечается значительное улучшение сократительной способности миокарда, усиление центрального и периферического кровообращения, повышение работоспособности, снижение частоты сердечных сокращений не только в покое, но и при любой физической нагрузке, вплоть до максимальной (такое состояние называется тренировочной брадикардией), и увеличение ударного объема [1]. Благодаря повышенному ударному объему тренированная сердечно-сосудистая система гораздо легче справляется с возрастающими физическими нагрузками, полностью снабжая кровью все мышцы, участвующие в высокоинтенсивных упражнениях.

Вес сердца у тренированного человека больше, чем у нетренированного. Объем сердца у людей, занимающихся физическим трудом, также значительно больше, чем у нетренированных лиц. Разница может достигать нескольких сотен кубических миллиметров [2].

В результате увеличения ударного объема сравнительно легко увеличивается и минутный объем крови у тренированных лиц, что возможно благодаря гипертрофии миокарда, вызванной систематическими тренировками. У нетренированного человека увеличение ударного объема в основном достигается за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Спортивная гипертрофия сердца является чрезвычайно благоприятным фактором [3]. При гипертрофии увеличивается не только количество мышечных волокон, но и площадь поперечного сечения и масса каждого волокна, а также объем клеточного ядра. При гипертрофии улучшается метаболизм в миокарде. При систематических тренировках увеличивается абсолютное количество капилляров на единицу площади поверхности скелетных мышц и сердечной мышцы.

Давно установлено, что у людей, занимающихся систематическим физическим трудом и физической культурой, сосуды сердца шире. У них коронарный кровоток может быть увеличен в гораздо большей степени, чем у физически малоподвижных людей [4]. Но, самое главное, благодаря экономичной работе сердца тренированные люди расходуют меньше крови на один и тот же объем работы, чем нетренированные.

Выводы. Сердечно-сосудистые заболевания очень распространены в наше время. Каждый год они уносят миллионы жизней. Пользу физической культуры в профилактике и лечении этих заболеваний невозможно переоценить. Регулярная физическая активность способствует улучшению функции сердечно-сосудистой системы, в том числе повышению работоспособности сердца, улучшению кровообращения, снижению риска развития различных сердечно-сосудистых заболеваний.

Список литературы

1. Григорьев, Д. В. Влияние дозированной ходьбы на сердечно-сосудистую систему студентов / Д. В. Григорьев // Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию со дня рождения заслуженного работника сельского хозяйства Российской Федерации, почетного гражданина Чувашской Республики Айдака Аркадия Павловича, Чебоксары, 02 июня 2017 года / Чувашская государственная сельскохозяйственная академия. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 525-528.
2. Григорьев, Д. В. Влияние спорта и физических упражнений на здоровье / Д. В. Григорьев // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 528-530.
3. Михайлова, А. Ф. Влияние занятий вольной борьбы на организм студента / А. Ф. Михайлова, Д. В. Григорьев // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку: материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 14–15 марта 2018 года. Том Часть 1. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 403-405.
4. Тихонова, О. Ю. Исследование соблюдения основ здорового образа жизни студентов со слабым состоянием здоровья и активно занимающихся спортом / О. Ю. Тихонова, Д. В. Григорьев // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. Том Часть I. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 271-273.

УДК 615.851.83

ИППОТЕРАПИЯ КАК ФОРМА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Беспятова Н.А., студент, Сень С.В., доц.

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

IPPOTHERAPY AS A FORM OF PHYSICAL THERAPY

Bespiatova N.A., student, Sen S.V., associate prof.

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. Иппотерапия – один из видов лечебной физкультуры, занимающийся реабилитацией лиц с ограниченными возможностями и психическими заболеваниями. В статье рассматриваются история возникновения, возможности лечебной верховой езды и её влияние на человека.

Ключевые слова: иппотерапия, реабилитация, спорт, лечебная физкультура, анималотерапия.

Abstract. Hippotherapy is one of the types of physical therapy that deals with the rehabilitation of people with disabilities and mental diseases. The article discusses the history of the origin, the possibilities of therapeutic riding and its impact on humans.

Key words: hippotherapy, rehabilitation, sport, physical therapy, animal therapy.

Введение. Иппотерапия (от греч. hippos – “лошадь” и therapy – “терапия”) – разновидность анималотерапии, основанная на использовании лошадей для реабилитации и психотерапевтической помощи посредством верховой езды [3].

О применении лошадей в качестве инструмента лечебной физкультуры известно ещё с давних времен. Первые предположения о пользе верховой езды как терапевтического метода появились в странах Европы в 1950-х годах. Отправной точкой изучения феномена иппотерапии можно считать историю серебряной медалистки XV Олимпийских игр в Хельсинки спортсменки – конницы Лиз Хартель. Лиз родилась в 1921 году и с самого детства любила конный спорт. После перенесенного в 19 лет полиомиелита была частично парализована, однако годы упорных тренировок под наблюдением личного врача позволили ей не только почти полностью излечиться и побороть депрессию, но и вернуться в большой спорт. В 1960-х годах лечебная верховая езда использовалась в качестве дополнения к традиционной физиотерапии в Германии, Австрии и Швеции, а термин “иппотерапия” был введен в медицинскую литературу. В 1970-х годах в Соединенных Штатах Америки (США) началась стандартизация иппотерапии [4]. В России существует Национальная федерация иппотерапии и адаптивного конного спорта, занимающаяся вопросами внедрения и развития методов, использующих лошадь в реабилитации, абилитации и социальной адаптации детей и взрослых с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря научным исследованиям специалистов в области физической культуры и спорта ЛВЕ может выступать в качестве инновационной оздоровительной и реабилитационной технологии проведения занятий во многих ВУЗах страны [6].

Цель исследования – изучение вопроса положительных свойств иппотерапии и её влияния на людей с ограниченными возможностями.

Материалы и методы исследования. Материалами послужили исследования из научных конференций, ученые записки и данные из учебных пособий. Метод исследования – обзор научной литературы.

Результаты исследования и обсуждение. Лечебная верховая езда предназначена для реабилитации людей с физическими и личностными

психо – эмоциональными проблемами. Благодаря переменным, ритмичным и повторяющимся движениям лошади обеспечивается эффективная стимуляция двигательной и дыхательной активности наездника. Во время заезда лошади передают импульс мышцам человеческого таза, спины, суставам и усиливают кровообращение мягких тканей [1].

Разнонаправленные движения лошади используются для тренировки походки, баланса, контроля осанки, укрепления и увеличения диапазона движений при ряде заболеваний, связанных с нарушением двигательного процесса [8].

Помимо биомеханического воздействия иппотерапии важную роль занимает психогенный фактор, использующийся при лечении состояний, обусловленных врожденным или рано приобретенным недоразвитием психики с выраженной недостаточностью интеллекта. Работа с лошадью в данном случае направлена на улучшение речевых, языковых, когнитивных и психоэмоциональных функций. Общение с животным помогает развить у человека адаптивные способности, почувствовать себя наравне с ним, дает пространство для самореализации и вызывает чувство единения [11].

Оценка влияния иппотерапии на организм оценивается с точки зрения двух основных критериев – медицинского и социального.

Медицинское влияние заключается в укреплении мышечного каркаса всего тела, улучшения равновесия и пространственной ориентации с координацией движений, а также нормализации психо-эмоционального состояния.

Социальные критерии обусловлены активной социализацией и улучшением коммуникативных навыков за счёт постоянного общения пациентов с животными, тренерами и другими наездниками [5].

Иппотерапия может применяться при различных показаниях, таких как детский церебральный паралич, черепно – мозговые травмы, синдром Дауна, аутистические расстройства поведения, мышечная дистрофия, реабилитация пациентов с ампутированными конечностями, цереброваскулярные заболевания, рассеянный склероз, психические заболевания, заболевания спинного мозга, ревматические заболевания суставов и т.д. [2].

В отношении иппотерапии было проведено множество научных клинических исследований. Можно привести пример исследования возможности реабилитации пациентов с цереброваскулярными заболеваниями учёными корейского департамента иппотерапии. Доктор Ча – Вон Ли и его коллеги подвергли 36 пациентов, перенесших инсульт восстановительной программе продолжительностью 8 недель. Первая группа испытуемых проходила курс лечебной верховой езды, в то время как вторая группа занималась упражнениями на беговой дорожке. В первой группе наблюдалось значительное улучшение параметров походки,

таких как темп, длина шага и частота асимметрии, однако показатели баланса бега не отличались [10].

Родители многих детей с аутизмом, включенных в программу иппотерапии, отмечают заметные улучшения физических, социальных и сенсорных функций своих детей. Иппотерапия благоприятно влияет на поведение детей с аутизмом. Х. Ф. Айзенман и соавторы исследования о влиянии иппотерапии на двигательный контроль, адаптивное поведение и участие у детей с расстройствами аутистического спектра проводили сеансы иппотерапии два раза в неделю у 6 детей с аутизмом в возрасте от 5 до 12 лет в течение 12 недель и оценивали адаптивное поведение по шкале Вайнленда, а также измерения карты активности до и после лечения. В конце исследования наблюдалось заметная коррекция осанки и увеличение всех адаптивных форм поведения (общение, копирование), уход за собой, легкая активность и социальное взаимодействие [9].

Занятия иппотерапией принято разделять на этапы, в ходе которых формируются навыки управления телом путем постановки его в деструктурирующую ситуацию, которой является постоянная необходимость поддержания равновесия во время верховой езды, для решения базальных задач адаптации организма к внешнему миру. Происходит развитие эмоционального контроля и когнитивных способностей из-за острой необходимости индивидуума к постижению новых условий для выполнения задач, связанных с взаимодействием с животным и людьми [11].

Терапевтический эффект иппотерапии безусловно огромен. Лечебная верховая езда очень широко и эффективно применяется в практике реабилитации тяжёлых заболеваний, как детей, так и взрослых. Она благоприятно влияет на деятельность центральной нервной системы, улучшает двигательный контроль и координацию, равновесие, внимание, сенсорные процессы и производительность в повседневной деятельности.

В иппотерапии существует специальный комплекс упражнений, которые могут влиять на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе [7].

Иппотерапия способствует формированию мотивации и самостоятельности. А также в процессе реабилитации происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и других навыков из иппотерапевтической среды в повседневную жизнь [4].

Список литературы

1. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием : материалы конференции / под редакцией Е. С. Стоцкой [и др.]. — Омск : СибГУФК, 2020. — 241 с.

2. Баймуродов, Р. С Иппотерапия как метод лечебной физической культуры / Р. С. Баймуродов, М. К. У. Амонов // Биология и интегративная медицина. – 2017. – №3. – С. 217 – 241.
3. Глазкова, Ю. В. Классические и современные методы коррекционной работы в психолого-педагогической практике: учебное пособие / Ю. В. Глазкова, Л. Г. Заборина. – Чита : ЗабГУ, 2020. – 135 с.
4. Иоффе, С. Н. Иппотерапия: история, особенности, основные направления и методики / С. Н. Иоффе // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : сборник статей. – Минск, 2018. – С. 43 – 49.
5. Особенности применения средств иппотерапии с учётом эндоэкологического статуса организма детей и подростков : методические рекомендации / Т. Е. Терешкова, Л. Л. , М. В. [и др.]. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2015. – 37 с.
6. Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии проведения практических занятий по дисциплине "элективные курсы по физической культуре и спорту" / А. Г. Харьковская, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – №2. – С. 349 – 352.
7. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесённых к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалёва, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – №4. – С. 165 – 169.
8. Чеснокова, Л.С. Эффект иппотерапии в процессе психолого-педагогической реабилитации детей с церебральным параличом / Л.С. Чеснокова // Вестник Мининского университета. – 2014. – № 3. – С. 24.
9. Ajzenman H. F., Standeven J. W., Shurtleff T. L. Effect of hippotherapy on motor control, adaptive behaviors, and participation in children with autism spectrum disorder: A pilot study //The American Journal of Occupational Therapy. – 2013. – Т. 67. – №. 6. – С. 653-663.
10. Lee C. W., Kim S. G., Yong M. S. Effects of hippotherapy on recovery of gait and balance ability in patients with stroke //Journal of physical therapy science. – 2014. – Т. 26. – №. 2. – С. 309-311.
11. Tuba T. C. What is hippotherapy? The indications and effectiveness of hippotherapy / T. C. Tuba, H. Ataseven // North Clin Istanb. – 2013. - №3. – С. 247 – 252.

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ С ПОМОЩЬЮ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Галавур В.Я., студент

*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия*

PREVENTION AND TREATMENT OF DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL APPARATUS OF THE LOWER EXTREMITIES WITH THE HELP OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Galavur V.Ya., student

*Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Аннотация. Статья содержит обобщенные исследования в области реабилитации лиц, подверженных заболеваниям опорно-связочного аппарата нижних конечностей. Рассмотрены и проанализированы результаты исследования влияния лечебной физической культуры на профилактику заболеваний.

Ключевые слова: профилактика, суставы, лечебная физкультура.

Abstract. The article contains generalized studies in the field of rehabilitation of persons susceptible to diseases of the musculoskeletal apparatus of the lower extremities. The results of the study of the influence of therapeutic physical culture on the prevention of diseases are considered and analyzed.

Key words: prevention, joints, physiotherapy exercises.

В последнее время проблема адаптации и компенсации нарушенных функций через индивидуальный подбор адекватных средств двигательной активности для лиц с отклонениями в состоянии здоровья стоит довольно остро. Это вызвано тенденцией увеличения хронических заболеваний в группе студенческой молодежи. Наиболее распространенными являются патологические нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и нарушение в работе зрительного анализатора [1]. С помощью различных категорий с учетом потенциальных возможностей, возраста, пола, состояния здоровья, раскрывается один из теоретических и практических подходов к методологии адаптивной физической культуры.

Целью работы является изучение влияния лечебной физической культуры на профилактику и лечение лиц, подверженных заболеваниям опорно-связочного аппарата нижних конечностей.

На данный момент заболевания суставов – одна из наиболее частых причин обращения в медицинские учреждения. Однако существует немало способов лечения и профилактики заболеваний суставов, среди которых следует выделить занятия лечебной физической культурой.

Существует стереотип, что занятия физкультурой могут ухудшить состояние суставов и привести к осложнениям. Однако специалисты утверждают, что занятия лечебной физической культурой необходимы при лечении таких заболеваний. В работе Агафоновой К.Д. [2] представлен

пример комплекса упражнений, улучшающих состояние суставов при артрозе. В данный комплекс входят упражнения на сгибание и разгибание ног, наклоны, упражнение «велосипед» и т.д. Автор отмечает, что лечебная физкультура является важным методом восстановления функции суставов при артрозе. Применение дозированных физических упражнений снижает боль, улучшает подвижность сустава, уменьшает мышечное напряжение, повышает тонус ослабленных мышц, усиливает питание тканей сустава, улучшает функциональные способности больного.

Следует учесть, что выполняемые упражнения должны быть подобраны специалистом и выполняться в строго определенном количестве. Существуют комплексы упражнений, разработанные специально для укрепления суставов и связок. Например, в исследовании Порчинской К.П. [3] говорится о влиянии лечебной физической культуры на восстановление пациентов, которым была проведена пластика перед ней крестообразной связки. Особенность данного углубленного курса лечебной физической культуры заключается в том, что он рассчитан на короткий срок реабилитации. Данный комплекс был разработан с помощью детального анализа уже существующих программ реабилитации, предназначенных для восстановления пациентов, перенесших операцию по реконструкции передней крестообразной связки. В исследовании приняли участие 30 человек, которым была проведена артроскопическая пластика передней крестообразной связки. Результаты исследования показали, что происходит постепенное восстановление подвижности коленного сустава.

Повысить эффективность физических упражнений можно, применяя различный спортивный инвентарь. Например, Чесноков Н.Н. [4] в своей работе провел исследования, в ходе которых была доказана эффективность антигравитационной беговой дорожки в практике восстановления легкоатлетов после травм нижних конечностей. В ходе проведения исследования были получены данные, свидетельствующие о том, что применение антигравитационной беговой дорожки на этапе спортивной реабилитации за счет снижения осевой нагрузки на нижние конечности, облегчения работы в крупных суставах и сохранения рисунка бега позволяет выполнять необходимый тренировочный объем для нивелирования последствий травмы опорно-двигательного аппарата.

Выполнение упражнений лечебной физической культуры в бассейне позволяет значительно увеличить их эффективность, так как при этом суставы находятся в разгруженном состоянии. Поэтому специалисты рекомендуют занятия в бассейне тем, кто имеет проблемы с суставами. Богдан Н.М. [5] провел исследование, целью которого являлась оценка эффективности упражнений лечебной физической культуры при комплексном лечении пациентов с деформирующим остеоартрозом коленного сустава. В результате эксперимента оказалось, что в группе занимающихся в воде значительно уменьшилась выраженность

воспалительного синдрома. Также наблюдалось увеличение подвижности сустава у пациентов. У 64% пациентов, выполнявших упражнения в бассейне, произошло замедление поражения коленных суставов, а 88% пациентов произошло повышение работоспособности и улучшение качества жизни. Из этого можно сделать вывод, что лечебная физическая культура в бассейне – эффективный способ реабилитации больных с заболеваниями суставов.

Правильное выполнение лечебной гимнастики для суставов является залогом скорого восстановления. Однако важно, чтобы курс лечения подбирал именно квалифицированный специалист, который определил бы интенсивность курса, частоту и правильность выполнения упражнений для суставов. А для профилактики будут полезны упражнения на сгибание-разгибание конечностей, полуприседания и растяжки. Крайне полезны упражнения в бассейне, так как во время их выполнения уменьшается нагрузка на сустав.

Проанализировав результаты работ, можно сделать вывод, что лечебная физическая культура незаменима при профилактике и лечении болезней суставов.

Список литературы

1. Крамской, С.И. Анализ отношения учащихся к занятиям физической культурой и сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне» / С. И. Крамской, А. С. , Грачев, И.С. Крамской // Социально-гуманитарные знания. – 2016. – Т.8. – С.105-112.
2. Богдан, Н.М. Эффективность лечебной физкультуры в комплексной терапии деформирующего остеоартроза коленных суставов у больных с метаболическим синдромом / Н. М. Богдан // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2016. – С.61-63.
3. Порчинская, К.П. Физическая реабилитация спортсменов после травм коленных суставов / К. П. Порчинская, И. И. Мацейко, Ю. В. Шереметьева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009.– С.83-86.
4. Чесноков, Н.Н. Современные технологии средства восстановления после травм в легкой атлетике / Н. Н. Чесноков, А. П. Морозов // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – С 245-248.
5. Егоров, Д.Е. Уровень физических кондиций, состояния здоровья студентов технического вуза и занятость на рынке труда / Д. Е. Егоров, И. В. Куликова // Научный журнал «Дискурс». – 2016. – № 1(1). – С.39-44.

УДК 796.07; 796.034.2

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

**Головунин Д.А., студент, Жуков Р.С., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия**

ASSESSMENT OF THE EFFICIENCY OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES OF A PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Golovunin D.A., student,
Zhukov R.S., cand. of pedag. science., associate prof.
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного анализу эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения. В процессе опытно-экспериментальной работы проведена оценка эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения.

Ключевые слова: дошкольники, физкультурно-оздоровительная деятельность, физическое развитие, физическая подготовленность.

Abstract. The article presents the results of a study devoted to the analysis of the effectiveness of physical culture and health-improving activities of a preschool educational institution. In the process of experimental work, an assessment of the effectiveness of physical culture and health-improving activities of a preschool educational institution was carried out.

Key words: preschool children, health-improving activity, physical development, physical readiness.

Актуальность. В настоящее время очевидно противоречие между социальным запросом на организацию физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения и степенью разработанности вопроса оценки ее эффективности с использованием комплекса объективных методов исследования [2, 4].

В связи с этим для решения проблемы оптимизации показателей физического здоровья и физического развития детей дошкольного возраста важна объективная оценка эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения [1, 3, 5].

Цель исследования: анализ эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были сформулированы следующие задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы рассмотреть теоретико-методические основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения; в процессе опытно-экспериментальной работы оценить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного

образовательного учреждения.

Для решения поставленных задач и проверки исходных положений были использованы следующие методы научного исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных; педагогические контрольные испытания (тесты); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование было организовано с детьми старших групп (группа девочек и группа мальчиков, по 10 человек в каждой группе) в возрасте 5-6 лет. В ходе исследования нами было проведено тестирование физической подготовленности испытуемых двух групп (дети дошкольного возраста). Батарея тестовых заданий включала в себя 5 контрольных упражнений, предназначенных для выявления уровня развития физических качеств детей 5-6 лет.

Результаты исследований. Результаты педагогического эксперимента доказали эффективность влияния комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, построенного на использовании элементов спортивной гимнастики с целью улучшения физического развития и скоростно-силовых способностей детей дошкольного возраста (табл. 1, 2).

Достоверно улучшилось (на 0,4 с) время челночного бега 3 x 10 м ($p_0 < 0,05$). Достоверно увеличилось количество отжиманий от пола, в среднем на 4,8 раза ($p_0 < 0,05$). Длина прыжка в длину с места у мальчиков в среднем увеличилась на 5 см ($p_0 > 0,05$). Почти не изменилось количество поднимания ног из положения «лежа» ($p_0 > 0,05$).

Среди девочек в среднем на 0,2 с уменьшилось время пробегания 30-метрового отрезка ($p_0 > 0,05$). Время челночного бега 3 x 10 м почти не изменилось ($p_0 > 0,05$). Достоверно увеличилась (в среднем на 9 см) длина прыжка в длину с места ($p_0 < 0,05$). Достоверно увеличилось количество отжиманий от пола. Прирост результатов составил в среднем 6,2 раза. Практически не изменилось количество поднимания ног из положения лежа (пресс). Прирост составляет 1,7 раза ($p_0 > 0,05$). Недостоверность некоторых показателей связана с малым количеством участников педагогического эксперимента.

Влияние физкультурных занятий с элементами спортивной гимнастики на физическое развитие детей дошкольного возраста отразили изменения морфофункциональных показателей испытуемых (вес тела; рост тела; ЖЕЛ; индекс Кетле). В целом по всем показателям отмечаются положительные изменения.

Таблица 1 – Результаты двигательных тестов по физической подготовке (мальчики)

Показатель	сентябрь	март	прирост результата	P ₀
бег 30 м, с	7,6	7,3	0,3	>0,05
бег 3 x 10 м, с	11	10,6	0,4	<0,05
прыжок в длину, см	113	118	5	>0,05
отжимания, кол-во раз	11,9	16,7	4,8	<0,05
пресс, кол-во раз	22	23,6	1,6	>0,05

Таблица 2 – Результаты двигательных тестов по физической подготовке (девочки)

Показатель	сентябрь	март	прирост результата	P ₀
бег 30 м, с	7,7	7,5	0,2	>0,05
бег 3 x 10 м, с	10,6	10,7	0,1	>0,05
прыжок в длину, см	99,0	108	9	<0,05
отжимания, кол-во раз	6,5	12,8	6,3	<0,05
пресс, кол-во раз	23,4	25,1	1,7	>0,05

Выводы. Анализ проведённой работы позволяет сделать выводы о том, что предложенный нами комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, построенный на использовании элементов спортивной гимнастики, позволил добиться значительного увеличения уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, что очень важно при подготовке к школе.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза, предполагающая, что оценка эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения будет эффективнее при использовании комплекса объективных методов исследования, подтвердилась полученными результатами.

Список литературы

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие для студ. вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – Москва : Академия, 2007. – 256 с.
2. Пустозеров, А.И. Оздоровительная физическая культура / А.И. Пустозеров, А.Г. Гостев: учебно-методическое пособие. – Челябинск : изд-во ЮУрГУ, 2008. – 85 с.
3. Снигур, М.Е. Формирование модели двигательной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностью / М.Е. Снигур // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 3 – С. 63-64.
4. Соколов, Е. С. К проблеме повышения двигательной активности детей школьного возраста / Е. С. Соколов // Основные направления развития олимпийского и паралимпийского движения, спортивного резерва и массовой физической культуры в рамках празднования 80-ти летия ФГБУ. – СпбНИИФК. Санкт-Петербург –2017. – С. 109-112

5. Урбанская, М.В. Образовательная среда как фактор формирования готовности ребенка к обучению в условиях дошкольного образования: дисс... канд. пед. наук: 13.00.01 /Маргарита Викторовна Урбанская. – СанктПетербург, 2010. – 211 с.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Дементьева А. В., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE ON HUMAN BRAIN ACTIVITY

Dementieva A.V., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассматривается проблема здоровья среди населения, так как физическая активность населения постоянно снижается. Этому способствует внедрение цифровых технологий, снижение двигательной активности по причине перемещения на автомобильном транспорте, автоматизации рабочих мест и домашнего быта.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, методы развития, физические упражнения, физическая нагрузка, головной мозг, умственную деятельность.

Abstract. The article deals with the problem of health among the population, as the physical activity of the population is constantly decreasing. This is facilitated by the introduction of digital technologies, a decrease in motor activity due to movement by road transport, automation of workplaces and home life.

Key words: cardiovascular system, methods of development, physical exercises, physical activity, brain, mental activity.

Мозг – центральный отдел нервной системы человека. Это сложный орган, обрабатывающий бесчисленное количество информации и позволяющий принимать все решения [2]. От степени развития мозга зависит память и интеллект человека. С его деятельностью связаны самочувствие и общее состояние человека. Определенно, регулярные занятия физической культурой и спортом позволяют развить мышцы, укрепить сердечно-сосудистую систему, чем, бесспорно, способствуют продлению жизни. А так как мозг является неотъемлемым элементом

организма человека, то физические упражнения также улучшают работу памяти и мозга.

Актуальность. Проблема здоровья среди населения очень распространена в настоящее время [6]. На основе результатов исследований можно сделать вывод, что физическая активность населения постоянно снижается. Этому способствует внедрение цифровых технологий, снижение двигательной активности по причине перемещения на автомобильном транспорте, автоматизации рабочих мест и домашнего быта [4]. В таких обстоятельствах мозговые клетки человека не получают необходимого количества кислорода, ухудшается память, качество мыслительных процессов. Занятия физической культурой и спортом влияют на весь организм, способствуют оксигенации крови, что очень важно для развития и деятельности мозга. Поэтому двигательная активность и пребывание на свежем воздухе необходимы на протяжении всей жизни [3, 5].

Цель: определить влияние физических упражнений на мозговую деятельность человека.

Задачи:

1. На основе литературных источников выявить механизм влияния физических упражнений на мозговую деятельность человека.
2. Выявить физические упражнения, наиболее влияющие на умственную деятельность и общее состояние организма.

Основная часть: Есть предположение, что умственные нагрузки могут повысить мозговую активность лучше, чем физическая нагрузка. Но такого рода аспект не всегда действителен. Чтобы увеличить мышечную массу, необходимо напрягать бицепсы. Установлено, что во время занятий физкультурой происходит непрерывная работа мышц, вызывающих нервные импульсы, которые воздействуют на мозговую активность и предоставляют возможность держать его в тонусе. Во время физической активности и постоянных тренировок происходит рост клеток в определённых отделах головного мозга. Одним из таких отделов является гиппокамп, участвующий в проявлении эмоций и механизме памяти. От развития гиппокампа зависит долгосрочная память, так как он является центром памяти. Проведенные исследования взаимосвязей физического и умственного самочувствия выявили, что способность к запоминанию увеличивается и после силовых, и после других упражнений, совершенствующих дыхание и улучшающих сердцебиение. Такими упражнениями могут быть ходьба с постепенным нарастанием скорости или увеличением длительности занятия, легкая атлетика и велоспорт. За устойчивость внимания, способность принятия решений и организованность отвечает другой отдел головного мозга – префронтальная кора. Физические нагрузки улучшают кровообращение, из-за чего увеличивается потребление организмом кислорода.

Для продуктивного занятия физической культурой необходима мотивация, за которую отвечает префронтальная кора головного мозга. Мотивация будет увеличиваться, если заниматься любимым видом спорта [3]. В ходе регулярной физической активности развивается деятельность высшей нервной системы. Наиболее деликатно осуществляется взаимодействие процессов возбуждения и торможения разных нервных центров. Улучшаются функции анализаторов. Они наиболее дифференцированно выполняют двигательные действия. Пластичность мозга, или нейронная пластичность, – это свойство мозга адаптироваться к новым условиям и запоминать новую информацию. Повышению нейронной пластичности способствуют упражнения, которые направлены на выполнение привычной работы непривычным методом. Стимуляция мозга способствует образованию новых нервных связей, позволяет быстрее приспособиться в окружающей среде и реагировать на неё необходимым образом, а также увеличивает способность запоминать и перерабатывать новую информацию.

Гиподинамия, бессонница, стресс, неправильное питание и плохие привычки сильно понижают работоспособность и качество жизни. Поэтому любой современный человек нуждается в упражнениях, укрепляющих сосуды головного мозга. Среди методов терапии и профилактики рекомендуют занятия йогой. Она содержит множество полезных упражнений для головы. Для выполнения нужны хороший настрой и релаксация, отсутствие стресса. Задержки дыхания улучшают кровообращение и очищают кровь, поступающую в мозг. Для улучшения эластичности кровеносных сосудов, которые питают головной мозг, полезными являются упражнения с поворотами и наклонами головы, дыхательные упражнения, гимнастика. Все перечисленное улучшает приток крови к мозгу и стимулирует создание новых нервных связей. Выделение пары минут в день на упражнения для улучшения притока крови к головному мозгу хорошо сказывается на работоспособности и состоянии всего организма [1].

Благодаря постоянным физическим нагрузкам укрепляются нейронные связи в мозге, отвечающие за действия человека, и воздействуют на умение запоминать и обучаться. Положительным фактором в этом случае является и то, что благодаря постоянным занятиям физической культурой мозг увеличивается в объеме. Каждая физическая активность положительно воздействует на тело и мозг [7].

С целью усовершенствования и сохранения когнитивных функций мозга (восприятие, внимание, логика) советуют одновременно выполнять умственные и физические упражнения на специализированных тренажерах. К примеру, компьютерную когнитивную работу (просмотр видео) совмещать с физическими/силовыми упражнениями. С целью формирования дивергентного мышления могут быть полезны

велотренировки. В качестве аэробной нагрузки можно использовать велотренажер, так как имеются данные, что даже недолговременные нагрузки участвуют в активизации головного мозга и его работы. Во время плавания движение крови в теле усиливается, мышцы подвергаются напряжению, сосуды, обеспечивающие кровообращение в мозг, становятся прочнее. Командные игровые виды спорта (волейбол, футбол, хоккей, водный спорт и другие) тренируют внимание, скорость реакции, помогают формировать аналитическое мышление, способствующее обработке данные [8, 9].

И в заключение можно напомнить слова Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Хороший настрой и отличное настроение бесспорно необходимы во время занятий физической культурой. Постоянные занятия будут организму полезнее, нежели редкие тренировки.

Список литературы

1. Влияние занятий по системе Пилатеса на психоэмоциональное состояние женщин / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S1. – С. 67-71. – DOI 10.14529/hsm22s112.

2. Егоров, В. П. Лыжи для высоких результатов / В. П. Егоров, О. А. Пешкумов, Б. Н. Глинкин // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов VI Международной научно-практической конференции Чебоксары, Чебоксары, 15 ноября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 830-832.

3. Колесников, В. К. Мотивация современной молодежи к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Колесников, О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 131-134.

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

5. Пестряева, Л. Ш. Совершенствование учебного процесса по физической культуре средствами легкой атлетики / Л. Ш. Пестряева, О. А. Пешкумов // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России : материалы Национальной научно-практической конференции, Волгоград, 17–18 сентября 2019 года. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2019. – С. 137-140.

6. Пешкумов, О. А. Взаимосвязь двигательного режима студентов с показателями учебной деятельности и физической подготовленности / О. А. Пешкумов, Е. Н. Иванова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 561-563.

7. Пешкумов, О. А. Методы тренировок, применяемые в подготовке спортсменов в зимнем полиатлоне / О. А. Пешкумов, Л. Ш. Пестряева // Актуальные

проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 69-72.

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

9. Пешкумов, О. А. Средства повышения физической работоспособности для лыжников-гонщиков / О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 419-422.

УДК 378.17

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Джавахов А.В., ст. преподаватель

ЧОУ ВО «Институт Дружбы народов Кавказа», г. Ставрополь, Россия

Тарасов П.В., канд. пед. наук, доц.,

Мирошник Д.Ю., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный аграрный университет»,
г. Ставрополь, Россия*

PERIODIC PERFORMANCE CRITERIA FOR THE ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Javakhov A.V. senior lecturer

Institute of Friendship of the Peoples of the Caucasus, Stavropol, Russia

Tarasov P.V., cand. of pedag. science., associate prof.

Miroshnik D.Yu., senior lecturer

Stavropol State Agrarian University, Stavropol, Russia

Аннотация. В данной статье изучены основные вопросы адаптивной физической культуры. Затронута проблема трудностей, возникающих в организации практических занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спорт, критерии, эффективность, практические занятия, инвалидность, ограниченные возможности здоровья, студенты.

Abstract. This article examines the main issues of adaptive physical culture. The problem of difficulties arising in the organization of practical classes for students with disabilities is touched upon.

Key words: adaptive physical culture, sport, criteria, effectiveness, practical training, disability, limited health opportunities, students.

Для полного понимания данной проблемы, необходимо изучить терминологию. Адаптивная физическая культура (АФК) включает в себя физическую культуру, коррекционную педагогику, медицину. Этим термином можно охарактеризовать оздоровительный комплекс физических нагрузок для людей с инвалидностью или ОВЗ для поддержания и укрепления здоровья, психологических барьеров и полноценной жизни в социуме.

К большому сожалению, мы становимся свидетелями того, что людей с физическими отклонениями становится все больше и больше, несмотря на быстро развивающуюся медицину. Этому способствуют такие факторы, как:

1. Уровень социально-экономического развития страны и граждан;
2. Многие условия, в которых вынуждены проживать граждане РФ.

Но самой главной проблемой на сегодняшний день является низкая вовлеченность людей с инвалидностью в регулярные занятия адаптивной физической культурой.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в вузах страны из-за ряда причин, к сожалению, для студентов с инвалидностью, ОВЗ склоняется больше к теоретическому изучению. С каждым годом в образовательных учреждениях адаптивная физическая культура становится все более распространена [3]. На сегодняшний день государство расширяет возможности образовательных процессов во всех сферах, и для студентов с ограниченными возможностями, делает физическую культуру более доступной не только для поддержания здоровья, но и для реализации своих физических запросов.

Но, несмотря на вышесказанное, все же есть несколько проблем, которые мешают развитию адаптивной физической культуре в вузе. Во-первых, маленькое количество специализированного спортивного оборудования; во-вторых, нехватка высококвалифицированных кадров; в-третьих, единицы физкультурно-спортивных клубов данной направленности. Конечно, о Федеральных Вузах страны нельзя этого сказать, ведь там физическая культура стоит на одном уровне со всеми остальными сферами образования, и она содержится во всех необходимых условиях, чего не скажешь про многие другие Вузы.

Цель исследования: рассмотреть периодические критерии эффективности при организации занятий по адаптивной физической культуре.

Самым главным стопорящим фактором для студента с ОВЗ является он сам. Нежелание заниматься спортом у студентов возникает неспроста. В нашей стране уже на протяжении долгого времени складывалось мнение о том, что человеку с физическими отклонениями не стоит акцентировать внимание на свою двигательную активность. Однако учеными уже очень давно доказано, что полный отказ от физической культуры и спорта, неуверенность в своих возможностях усугубляют внутреннее состояние индивида, которое в свою очередь у данной группы людей приводит к пассивному образу жизни, замкнутости и апатии. Рациональная физическая нагрузка помогает инвалиду скорректировать дефекты, поддерживать в тонусе свое тело, избежать вторичных заболеваний, привести в норму свою самооценку, качество жизни.

Многие студенты считают, что если у них есть проблемы со здоровьем, то они автоматически освобождаются от занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях, не понимая, чего они себя лишают, и как это может повлиять на их здоровье. Еще с подросткового возраста у них формируется это, т.к. в школах крайне редко проводят занятия физической культурой с детьми инвалидами или вовсе не проводят. Но это неправильный подход. Даже самые минимальные физические нагрузки нужны для поддержания стабильности здорового состояния организма.

К настоящему времени у студентов чаще всего встречаются заболевания органов пищеварения (гастрит, язва и т.д.). Также среди обучающихся возросла заболеваемость опорно-двигательного аппарата (сколиоз, хондроз), костно-мышечной системы, органов дыхания (астма, бронхит) и зрения.

В Ставропольском Государственном Аграрном Университете в 2 семестре 2022 года на дневной форме обучалось 36 студентов с ОВЗ и/или с инвалидностью, 8 из которых занимаются в основной, подготовительной и специальной медицинской группе «А», т.е. происходит апробация и внедрение инклюзивного образования. Остальные студенты по показателям определены в группу «Б» и освобождены от практических занятий. Это говорит нам о том, что занятия спортом для студентов данного контингента интересны.

В ФГОС ВО говорится, что: «6.5. ...Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом их состояния здоровья», и «2.10. Организация должна предоставить инвалидам и лицам с ОВЗ (по их заявлению) возможность обучения по программе бакалавриата...», в которую входят дисциплины (модули) по физическому спорту.

В Ставропольском Государственном Аграрном университете уже очень давно ведутся специальные подготовительно-оздоровительные комплексы для занятий физической культурой и спортом студентам инвалидам и с ОВЗ.

В этом принимают участие высококвалифицированные кадры и специалисты по АФК, в группе не больше 10 человек. Главной целью АФК является приучение и привлечение к занятиям спортом студентов с инвалидностью, чтобы они умели правильно, в силу своих заболеваний, поддерживать и укреплять свое здоровье, а также для поддержания психологического климата [1-6].

Для студентов с ограничениями в здоровье адаптивная физическая культура предполагает альтернативную двигательную активность: скандинавская ходьба, плавание, настольный теннис, дыхательная гимнастика, зарядка для глаз, комплексы для профилактики и коррекции различных заболеваний систем и органов организма.

В первую очередь для студентов с физическими отклонениями необходимо поддерживать их организм в тонусе – это первая и самая важная функция адаптивной физической культуры. Также она нужна для развития физического состояния и физической подготовленности. Это не только положительно влияет на физиологию человека, но и на психологическое состояние в целом.

В вузе для студентов с инвалидностью и ОВЗ необходима поддержка в сфере образования, в том числе и в физической культуре, в связи с этим выполняется ряд требований:

- Индивидуальный план для студентов, если это необходимо;
- Обеспечение студентам необходимой психологической поддержки, также помимо физических нагрузок во время занятия добавить психоэмоциональные разгрузки и саморегуляцию;
- Построение взаимоотношений между студентами, т.е. проведение общих физкультурно-реакционных занятий между студентами инвалидами и/или с ОВЗ, и здоровыми студентами;
- Информирование студентов с ОВЗ и инвалидностью о имеющихся в городе спортивно-оздоровительных мероприятиях, которые они могут посещать [7-14].

Самый важный плюс адаптивной физической культуры – получение живого общения и эмоций. Ведь во время тренировок студенты контактируют не только с преподавателями, но и между собой.

Работать со студентами инвалидами и ОВЗ необходимо, тем самым это показатель для общества по отношению к ним. В наше время каждому человеку необходимо чувствовать себя полноценным и поэтому АФК это неотъемлемая часть образовательного процесса.

Итак, для того чтобы, изучаемые компетенции по данной дисциплине студентами инвалидами и с ОВЗ были полноценно изучены и

восприняты, необходимо проводить не только теоретические, но и практические.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом) методическое пособие / под ред. А. А. Потапчук. – Санкт-Петербург :СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А.Попова. – Ростов на Дону : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Безверхняя, Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом/ Г.В. Безверхняя. – Москва, Астрель, 2004. – 453 с.
4. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта /Е. Н. Гогун; Б. И. Марьянов. – Москва : Академия; 2004. – 205 с.
5. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры/ Под редакцией С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2005. – Том 1.
6. Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. – URL: <https://ou32.pkgo.ru/wp-content/uploads/2021/03/концепция-Федерального-гос-обр-стандарта-для-ОВЗ.pdf> (дата обращения: 23.12.2017).
7. Селитреникова, Т.А. Управление процессом адаптивного физического воспитания детей с поражениями сенсорной системы на основе комплексного контроля дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Селитреникова Татьяна Анатольевна. – Санкт-Петербург, 2015. – 297 с.
8. Учебно-воспитательный процесс в реабилитации детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / под ред. М.В. Ипполитовой. – Москва : Просвещение, 1988. – 245 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания испорта /Ж.К. Холодо, В. С. Кузнецов. – Москва : Просвещение, 2003. – 345с.
10. Шапкова, Л.В.Адаптивная физическая культура: методология и развитие в сфере высшего профессионального образования :дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Шапкова Людмила Васильевна. – Санкт-Петербург, 2003. – 448 с.
11. Мирошник, Д. Ю. Методические основы адаптивной физической культуры студенческой молодежи : учебно-методическое пособие /Д. Ю. Мирошник, П. В. Тарасов : Ставропольского гос. Аграрного ун-та, 2022. – 60 с.
12. Тарасов, П. В. Здоровье сберегающее образовательное пространство: «Структура информатизации содержания коррекционно-развивающего обучения на занятиях по физической культуре» / П. В. Тарасов // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – Серия «Гуманитарные науки». – 2022. – №3.
13. Труфанова, Т. Е. Формирование интеллектуального компонента физической культуры личности студентов в высшем учебном заведении: мир образования – образование в мире / Т. Е. Труфанова, П. В. Тарасов. – Ставрополь, 2012. - №2 (46) – С. 142-145.
14. Мирошник, Д. Ю. Оздоровительная направленность тренировок мини-футболистов на начальном этапе подготовки / Д. Ю. Мирошник // В сборнике «Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики» : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ставрополь, 2022. – С. 152-155.

КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Дикан Е.В., студент, Скворода А.В., студент, Борейша Д.С., студент
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь

THE KEY TO UNDERSTANDING METABOLISM FOR STUDENTS

Dikan E.V., student, Skvoroda A.V., student, Boreisha D.S., student
Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. В статье на основе анализа литературных источников и онлайн – опроса определено, что более трети студентов, из числа опрошенных имеют проблемы с усваиванием пищи, что свидетельствует о том, что необходимо стимулирование студентов к более подвижному образу жизни, информировании о важности правильного и полноценного рациона питания.

Ключевые слова: студенты, обмен веществ, гликемический индекс.

Abstract. In article, based on the analysis of literary sources and an online survey, determines that more than a third of the students among the respondents have problems with assimilation of food, which indicates that it is necessary to stimulate students to a more mobile lifestyle, informing about the importance of a proper and full nutrition.

Key words: students, metabolism, glycemic index.

Актуальность. На основе исследования ВОЗ, проблемы недоедания и ожирения всё чаще оказываются связанными между собой. Около 2,5 миллиарда людей страдают от лишнего веса и более 820 млн. человек во всем мире сегодня недоедают. Всё более популярными становятся такие заболевания, как: диабет второго типа, гипертензия, инсульт, онкология, анорексия и другие. Но, как показывает статистика, наиболее часто от данных проблем страдают молодые люди в группе от 16 до 29 лет[3]. Как правило, это является следствием того, что студенты не знают, как правильно питаться. В связи с этим, исследование, связанное с вопросами осведомлённости студентов о правильном питании, а также о негативных последствиях неправильного питания, поможет студентам организовать для себя правильное питание.

Цель исследования: выявить осведомлённость студентов о правильном понимании процесса обмена веществ, а также осведомить, как можно снизить, или увеличить вес, не изменяя при этом количество потребляемой пищи.

Задачи исследования:

1) установить степень осведомлённости о процессе усваивания пищевых ферментов;

2) установить причины негативных последствий от незнания о правильном питании.

Результаты исследования. На основе анализа литературных источников установлены основные причины нарушения всасывания пищевых ферментов (мальабсорбции) [2; 1].

1. *Размножение плохих бактерий в тонком кишечнике.* Происходит вследствие паразитарных инфекций.

2. *Непереносимость лактозы и сахарозы.*

а) непереносимость лактозы в большинстве случаев является генетической предрасположенностью, однако в иных случаях это является следствием гастроэнтерита и энтероколита; симптомы: диарея, рвота, вздутие живота, бурчание и судороги.

б) причинами непереносимости сахарозы являются: длительный приём антибиотиков, хроническое заболевание кишечника, наследственность; симптомы: диарея, рвота, вздутие живота, отсутствие аппетита, жажда.

Мальабсорбция приводит к недостаточности всех питательных веществ. Люди, страдающие от этого, испытывают сложности с поддержанием массы тела, несмотря на нормальное потребление пищи. У женщин возможны проблемы с менструальным циклом.

Превращение углеводов в глюкозу, непосредственно зависит от их гликемического индекса (ГИ). ГИ – показатель того, с какой скоростью продукт расщепляется нашим организмом и превращается в глюкозу. Следовательно, ГИ углеводного продукта измеряет его биодоступность.

На усвоение жиров влияет их происхождение и состав. А нехватка одной из аминокислот, содержащейся в составе белков, может препятствовать правильному использованию остальных. Следовательно, иногда белки после всасывания оказываются либо неработоспособными, либо имеют слабую активность.

Используя онлайн-опрос, было проведено исследование среди студентов ГрГУ им. Янки Купалы, в котором приняли участие и юноши и девушки в возрасте от 18 до 22 лет.

По результатам данного тестирования было установлено:

1) 63,6% студентов не изучали тему обмена веществ;

2) 28,6% из этих студентов легко набирают лишний вес, что является следствием хронического дефицита витаминов и минералов, а также дефицита йода, избытка быстрых углеводов и насыщенных жиров в питании.

3) 52,4% могут долго не есть, не думая о пище;

4) 23,8% студентов после приёма пищи на постоянной основе чувствуют усталость, что является следствием употребления большого количества жирной и углеводной пищи (например, полуфабрикатов).

5) 33,3% студентам важно съесть десерт после полноценного приёма пищи;

6) 50% студентов страдают от вялости и 24% от нервозности. Об этом говорит употребление большого количества жирной и углеводной пищи.

7) у 70% студентов жир откладывается в живот и бока. Всё потому, что большинство студентов имеют тягу к быстрым углеводам.

8) у 38,1% студентов встречается головокружение и у 31% бледный цвет лица. Это является следствием недостатка железа и глюкозы в крови.

9) 31,8% студентов ответили, что страдают от запоров. С этим тесно связано отсутствие в рационе питания продуктов, богатых клетчаткой, витаминами и микроэлементами, а также отсутствие водного баланса.

Выводы. На основе результатов исследования установлено, что более трети студентов, из числа опрошенных имеют проблемы с усваиванием пищи, при этом 63,6% студентов не изучали данную тему и плохо знают о механизме обмена веществ. Степень незнания приводит к негативным последствиям состояния их здоровья.

1. Незнание, что такое ГИ (гликемический индекс) и как он работает, а также недостаточная осведомлённость студентов о пользе витаминов и минералов приводит к быстрому набору массы в области живота и бёдер.

2. Незнание студентов о последствиях употребления большого количества жирной и углеводной пищи приводит к постоянной усталости и вялости после еды, а также нервозности.

3. Неосведомлённость студентов о пользе для организма железа приводит к частому головокружению и бледности кожи лица.

4. Незнание студентов о том, насколько важно употребление продуктов, богатых клетчаткой, витаминами и микроэлементами, а также важность соблюдения водного баланса, приводит к нарушениям обменного процесса в кишечной стенке и является причиной запора, от которого страдает немалая часть из опрошенных студентов.

Таким образом, необходимо стимулирование студентов к более подвижному образу жизни, информировании о важности правильного и полноценного рациона питания. Важно при этом поднимать тему наличия и диагностики проблем обмена веществ, связанных с недостатком макро- и микроэлементов, а также витаминов и минералов, что мешает активной жизнедеятельности студентов.

Список литературы

1. Выбираем полезный источник жиров. – Текст : электронный. – URL: [https://doc.ua/news/articles/vybiraem-poleznyj-istochnik-zhirov.html](дата обращения: 23.10.2022.)

2. Нарушение всасывания. – Текст : электронный. – URL: [https://0370.ru/symptom/narusheniya-vsasyvaniya.html.] (дата обращения: 23.10.2022.)

3. О процессе переваривания и всасывания пищи. – Текст : электронный. – URL: [http://montignac.tv/ru/intestinal-absorbtion/html.] – (дата обращения: 23.10.2022.)

УДК 634.6:664.85

КИВИ КАК ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ

Димитриева Л.В., студент

АНПОО «Академия технологии и управления», г. Новочебоксарск, Россия

KIWI AS A MEDICINAL PLANT

Dimitrieva L.V., student

Academy of Technology and Management, Novocheboksarsk, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы полезности киви для организма человека.

Ключевые слова: киви, лекарственное растение, витамины, минеральные вещества, здоровье.

Abstract. The article discusses the usefulness of kiwi for the human body.

Key words: kiwi, medicinal plant, vitamins, minerals, health.

На современном этапе развития аграрного производства ставится задача получения экологически чистой продукции [1-14]. Одной из таких культур, дающих экологически чистую и полезную для организма человека продукцию, является киви.

Киви является плодом древовидной лианы рода Актинидий. В киви содержится много витаминов и благодаря этому имеет высокую питательную ценность для организма человека: укрепляет иммунную систему и стенки сосудов, нормализует белковый обмен, нейтрализует негативное влияние нитратов на организм, абсорбирует железо, убирает ощущение тяжести в животе, изжогу и отрыжку.

Киви применяется для профилактики онкологических, сердечно-сосудистых и простудных заболеваний. В настоящее время представителей этого рода выращивают во Франции, России, США, Чили, Испании. Наиболее крупными поставщиками киви являются Италия и Новая Зеландия.

Цель исследования: рассмотреть киви как лекарственное растение.

В зависимости от сортовых особенностей вес 1 фрукта может находиться в диапазоне от 50 до 150 грамм. В киви содержится 84% воды, около 10% клетчатки, дисахаридов, моносахаридов, никотиновой кислоты. В 100 граммах содержится 48 килокалорий. Поэтому киви считается

диетическим и рекомендуется к употреблению людям, стремящимся сбросить лишний вес.

В 100 граммах продукта содержится, в миллиграммах: аскорбиновой кислоты 180, пиридоксина 0,65, ниацина 0,34, рибофлавина 0,04, фолиевой кислоты 0,025, тиамина 0,02. Количество аскорбиновой кислоты в одном среднем киви составляет 200% от дневной нормы.

В 100 грамм продукта содержится, в миллиграмм: калия 315, хлора 42, кальция 40, фосфора 34, магния 25, серы 16, натрия 2, железа 0,7, цинка 0,14, марганца 0,096. Данный химический состав киви придаёт высокую питательную ценность и полезные свойства фрукта.

Полезные свойства киви в следующем: стимулирует выработку коллагена, укрепляет иммунитет, предупреждает простудные заболевания, улучшает работу пищеварительной системы, снимает чувство тяжести в желудке, предупреждает преждевременное поседение волос, препятствует образованию камней в почках, снижает нервозность человека. В связи с вышеперечисленным, киви рекомендуется употреблять при климаксе и беременности для нормализации психоэмоционального состояния человека.

Киви также тормозит образование нитрозаминов в организме, сжигает жиры, блокирующие артерии. Благодаря чему он полезен при заболеваниях сосудов и сердца. Кроме того, плод уменьшает риск образования тромбов, снижает содержание холестерина. А также, улучшает физическую работоспособность, уменьшает одышку, кашель и хрипоту. Оказывает профилактирующее действие на развитие авитаминоза, насыщает организм витаминами А, В, С, D, Е, бета-каротином, фолиевой кислотой, антиоксидантами, клетчаткой, растительным белком актинидином, пектинами, флавоноидами, органическими кислотами. Применяется также в качестве слабительного действия при запорах. Помимо этого, киви, широко используется в косметологии. Его сок, добавляют в фруктовые маски, пилинги, которые обладают очищающим, тонизирующим действием, питают кожу, улучшают тургор ткани и выравнивают тон лица.

Киви обладает антиаллергенными, противовоспалительными, противораковыми свойствами. Он может избавить от дисбактериоза, стафилококка, кишечной палочки. Киви участвует в расщеплении подкожного жира и содержит коллаген, который препятствует старению кожи. Его поэтому считают фруктом сохранения женской красоты.

Плод содержит расщепляющие жиры ферменты, энзимы и минимальное количество углеводов, поэтому он широко используется для сбрасывания лишнего веса.

Киви – фрукт, который благодаря витаминному составу и полезным свойствам служит главным поставщиком аскорбиновой кислоты, калия, фосфора, магния в организм человека.

Список литературы

1. Димитриев, В.Л. Влияние метеорологических условий года на зимостойкость плодовых и ягодных культур в плодопитомнике УНПЦ «Студенческий» / В.Л. Димитриев, Л.Г. Шашкаров // Агрэкологические и организационно-экономические аспекты создания и эффективного функционирования экологически стабильных территорий : материалы Всерос. науч. – практ. конф. – Чебоксары, 2017.– С. 43-46.
2. Димитриев, В.Л. Внедрение земляники садовой в производство – основа успешного развития предпринимательства в АПК Чувашской Республики /В.Л. Димитриев, О.В. Евграфов, А.Г. Ложкин //Совершенствование экономического механизма эффективного управления в хозяйствующих субъектах сельскохозяйственной направленности на региональном уровне : материалы Международ. науч.-практ. конф. (г.Чебоксары, 7 декабря 2017г.). – Чебоксары, 2017. – С. 19-24.
3. Димитриев, В.Л. Роль плодовых и ягодных культур в здоровом питании спортсменов /В.Л. Димитриев, А.Г. Ложкин, Н.А. Фадеева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международ. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 166-170.
4. Димитриев, В.Л. Земляника садовая как источник витаминов в рационе питания спортсменов /В.Л. Димитриев, Н.А. Фадеева, М.И. Яковлева //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международ. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 171-173.
5. Димитриев, В.Л. Влияние оводнённости и температуры окружающей среды на устойчивость покровных тканей побегов яблони солнечным ожогам /В.Л. Димитриев, А.В. Чернов // Естественные и технические науки. – 2018. – №5 (119). – С. 14-16.
6. Димитриев, В.Л. Устойчивость покровных тканей побегов яблони в зависимости от их оводненности и температуры окружающей среды /В.Л. Димитриев, А. В. Чернов, В.Г. Егоров // Аграрный научный журнал. – №7. – С. 3-5.
7. Димитриев, В.Л. Урожайность насаждений земляники садовой в зависимости от дозы внесения навоза и степени засоренности / В.Л. Димитриев, М.И. Яковлева, А.Г. Ложкин // Актуальные проблемы и перспективы развития ветеринарной и зоотехнической науки : материалы Всерос. науч. – практ. конф. с международ. участием. – Чебоксары, 2019. – С. 331-336.
8. Димитриев, В.Л. Засоренность насаждений земляники в зависимости от дозы внесения навоза в почву / В.Л. Димитриев, А.Г. Ложкин, М.И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 1 (16). – С. 8-11.
9. Димитриев, В.Л. Чеканка – эффективный способ омолаживания посадок земляники садовой / В.Л. Димитриев, А.В. Чернов // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 2 (17). – С. 12-15.
10. Димитриев, В.Л. Размножение черной смородины одревесневшими черенками в условиях Чувашской Республики / В.Л. Димитриев, А.В. Чернов А.Г. Ложкин // Вестник Чувашской государственной академии. – 2019. – № 4 (11). – С. 26-29.
11. Димитриев, В.Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений земляники садовой в условиях УНПЦ «Студенческий» / В.Л. Димитриев, А.Г. Ложкин, М.И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2017. – № 3 (3). – С. 9-12.
12. Димитриев, В.Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений черной смородины / В.Л. Димитриев, А.Г. Ложкин, М.И. Яковлева // Научно-

образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : материалы Международной научно-практической конференции посвященной 20 – летию первого выпуска технологов сельскохозяйственного производства. – Чебоксары, 2018. – С. 49-53.

13. Чернов, А.В. Повышение плодородия почв Чувашской Республики / А.В. Чернов, В.Л. Дмитриев, В.Г. Егоров // Вестник Чувашской государственной академии. – 2018. – № 1 (4). – С. 24-27.

14. Чернов, А.В. Влияние ЭМ – технологии на плодородие серых лесных почв / А.В. Чернов, О.П. Нестерова, В.Л. Дмитриев // Землеустройство, кадастр и мониторинг земель. – 2017. – №4 (147). – С. 78-81.

УДК 634.45

О ПИЩЕ БОГОВ

Димитриева Л.В., студент

АНПОО «Академия технологии и управления», г. Новочебоксарск, Россия

ABOUT THE FOOD OF THE GODS

Dimitrieva L.V., student

Academy of Technology and Management, Novocheboksarsk, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы полезности хурмы для организма человека.

Ключевые слова: хурма, лекарственное растение, витамины, минеральные вещества, здоровье.

Abstract. The article deals with the usefulness of persimmon for the human body.

Key words: persimmon, medicinal plant, vitamins, minerals, health.

На современном этапе развития аграрного производства ставится задача получения экологически чистой продукции [1-14]. Одной из таких культур, дающая экологически чистую и полезную для организма человека продукцию, является хурма.

Латинское название хурмы переводится как «пища богов». Хурма является национальным фруктом Японии. Родиной её является Китай. В настоящее время она выращивается в Корее, Бирме, Индии, Пакистане, Европе, Австралии и на юге США.

Средний плод хурмы содержит примерно 120 килокалорий и почти на 20 процентов состоит из углеводов. Витамин С в нем содержится примерно 110% от суточного минимума. Хурма содержит также полезные для человека минералы и растительные соединения: зеаксантин, лютеин, ликопин и танины. Среди других важных компонентов содержатся:

катехины, укрепляющие капилляры; бетулиновая кислота, являющаяся противоопухолевым веществом; а также каротиноиды. В 100 г содержится 70 ккал, белки 0,6 г, жиры 0,2 г, углеводы 18,5 г, клетчатка 3,5 г, витамин А (ретинол) 80 мкг, витамин С 7,4 мг, витамин Е 0,74 мг, витамин К 2,5 мкг, витамин В₁ 0,05 мг, витамин В₂ 0,04 мг, витамин В₃/РР 0,3 мг, витамин В₆ 0,1 мг, витамин В₉ 8 мкг, витамин В₄ 7,4 мг, кальций 7 мг, железо 0,16 мг, магний 9 мг, фосфор 16 мг, калий 160 мг, натрий 0,9 мг, цинк 0,13 мг, медь 0,11 мг, марганец 0,3 мг, селен 0,5 мкг.

Питательные компоненты, входящие в состав хурмы, благотворно влияют на весь организм человека: поддерживают здоровье нервной системы, костей, зубов, кожи и глаз; способствуют выработке эритроцитов; укрепляют иммунитет; регулируют глюкозу в кровотоке; защищают клеточные мембраны от повреждений; замедляют признаки старения; предотвращают разные виды онкологических заболеваний; улучшают метаболизм; снижают кровяное давление; повышают когнитивные функции мозга; улучшают пищеварение; способствуют эффективному восстановлению организма после болезней.

Хурма способна влиять на уровень холестерина в крови. Ежедневное потребление фрукта снижает не только «плохой» холестерин в кровотоке, но и другие виды липидов. Причиной такого эффекта служат дубильные вещества (танины), входящие в состав ягоды. Кардиологи внесли хурму в список продуктов, снижающих риск развития кардиозаболеваний.

Хурма – важный продукт для здоровья глаз. Витамин А, зеаксантин, лютеин, ликопин, входящие в состав фрукта, значительно улучшают зрение. Эти компоненты помогают предотвратить дегенерацию желтого пятна и катаракту – расстройства, ведущие к слепоте.

Противовирусный эффект хурмы достигается за счет танинов, которые блокируют вирусы и предотвращают распространение инфекции. Этот плод способен уничтожать кишечные вирусы. Результаты научных опытов позволили биологам сделать вывод об эффективности хурмы в качестве натурального противовирусного средства. Противоопухолевое действие.

В хурме содержится огромное количество противораковых веществ. Они защищают организм от свободных радикалов, которые являются побочным продуктом клеточного метаболизма и вызывают мутацию здоровых клеток. В результате в поврежденном участке ткани разрастается злокачественная опухоль. Антиоксиданты, входящие в состав хурмы, предотвращают и останавливают эти опасные процессы. Фенольные соединения, витамины А и С, содержащиеся в большом количестве в хурме, крайне важны для эффективной защиты от рака.

Хурма – один из лидеров по содержанию аскорбинки. Витамин С стимулирует иммунную систему и активизирует выработку белых

кровенных клеток (лейкоцитов), которые являются для организма «линией обороны» от микробов, вирусов, грибов, токсинов и инородных тел.

Хурма является отличным источником клетчатки. Пищевые волокна усиливают перистальтику кишечника, улучшают секрецию желудочного сока, а также избавляют от диареи или запоров. Людям с лишним весом клетчатка из мякоти хурмы поможет быстрее похудеть.

Хурма содержит много полезных веществ, особенно бета-каротин, лютеин и ликопин. Все они функционируют в организме как антиоксиданты, а значит, способны предотвращать признаки преждевременного старения.

Список литературы

1. Димитриев, В.Л. Влияние метеорологических условий года на зимостойкость плодовых и ягодных культур в плодопитомнике УНПЦ «Студенческий» / В.Л. Димитриев, Л.Г. Шашкаров // Агроэкологические и организационно-экономические аспекты создания и эффективного функционирования экологически стабильных территорий : материалы Всерос. науч. – практ. конф. – Чебоксары, 2017.– С. 43-46.

2. Димитриев, В.Л. Внедрение земляники садовой в производство – основа успешного развития предпринимательства в АПК Чувашской Республики /В.Л. Димитриев, О.В. Евграфов, А.Г. Ложкин //Совершенствование экономического механизма эффективного управления в хозяйствующих субъектах сельскохозяйственной направленности на региональном уровне : материалы Международ. науч.-практ. конф. (г.Чебоксары, 7 декабря 2017г.). – Чебоксары, 2017. – С. 19-24.

3. Димитриев, В.Л. Роль плодовых и ягодных культур в здоровом питании спортсменов /В.Л. Димитриев, А.Г. Ложкин, Н.А. Фадеева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международ. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 166-170.

4. Димитриев, В.Л. Земляника садовая как источник витаминов в рационе питания спортсменов /В.Л. Димитриев, Н.А. Фадеева, М.И. Яковлева //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международ. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 171-173.

5. Димитриев, В.Л. Влияние оводнённости и температуры окружающей среды на устойчивость покровных тканей побегов яблони солнечным ожогам /В.Л. Димитриев, А.В. Чернов // Естественные и технические науки. – 2018, – №5 (119). – С. 14-16.

6. Димитриев, В.Л. Устойчивость покровных тканей побегов яблони в зависимости от их оводнённости и температуры окружающей среды /В.Л. Димитриев, А.В. Чернов, В.Г. Егоров // Аграрный научный журнал. – №7. – С. 3-5.

7. Димитриев, В.Л. Урожайность насаждений земляники садовой в зависимости от дозы внесения навоза и степени засорённости / В.Л. Димитриев, М.И. Яковлева, А.Г. Ложкин // Актуальные проблемы и перспективы развития ветеринарной и зоотехнической науки : материалы Всерос. науч. – практ. конф. с международ. участием. – Чебоксары, 2019. – С. 331-336.

8. Димитриев, В.Л. Засорённость насаждений земляники в зависимости от дозы внесения навоза в почву / В.Л. Димитриев, А.Г. Ложкин, М.И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 1 (16). – С. 8-11.

9. Димитриев, В.Л. Чеканка – эффективный способ омолаживания посадок земляники садовой / В.Л. Димитриев, А.В. Чернов // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 2 (17). – С. 12-15.

10. Димитриев, В.Л. Размножение черной смородины одревесневшими черенками в условиях Чувашской Республики / В.Л. Димитриев, А.В. Чернов А.Г. Ложкин // Вестник Чувашской государственной академии. – 2019. – № 4 (11). – С. 26-29.

11. Димитриев, В.Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений земляники садовой в условиях УНПЦ «Студенческий» / В.Л. Димитриев, А.Г. Ложкин, М.И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2017. – № 3 (3). – С. 9-12.

12. Димитриев, В.Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений черной смородины / В.Л. Димитриев, А.Г. Ложкин, М.И. Яковлева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции: материалы Международной научно-практической конференции посвященной 20 – летию первого выпуска технологов сельскохозяйственного производства. – 2018. – С. 49-53.

13. Чернов, А.В. Повышение плодородия почв Чувашской Республики / А.В. Чернов, В.Л. Димитриев, В.Г. Егоров // Вестник Чувашской государственной академии. – 2018. – № 1 (4). – С. 24-27.

14. Чернов, А.В. Влияние ЭМ – технологии на плодородие серых лесных почв / А.В. Чернов, О.П. Нестерова, В.Л. Димитриев // Землеустройство, кадастр и мониторинг земель. – 2017. – №4 (147). – С. 78-81.

УДК 634.771

О ПОЛЬЗЕ БАНАНА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Димитриева Л.В., студент

АНПОО «Академия технологии и управления», г. Новочебоксарск, Россия

ABOUT THE BENEFITS OF BANANA FOR THE HUMAN BODY

Dimitrieva L.V., student

Academy of Technology and Management, Novocheboksarsk, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы полезности банана для организма человека.

Ключевые слова: банан, витамины, минеральные вещества, здоровье.

Abstract. The article deals with the usefulness of a banana for the human body.

Key words: banana, vitamins, minerals, health.

На современном этапе развития аграрного производства ставится задача получения экологически чистой продукции [1-14]. Одной из таких

культур, дающих экологически чистую и полезную для организма человека продукцию являются бананы.

Бананы – это экзотические плоды эллиптической формы с кремообразной мякотью, покрытой плотной несъедобной кожурой. Банановое дерево может вырастать от 3 до 6 м в высоту. Плоды формируются группами по 50-150 штук, которые объединяются в кластеры по 10-25 штук.

Цель исследования: рассмотреть пользу банана для организма человека.

Бананы одинаково полезны как для взрослых, так и малышей. И все благодаря богатому минерально-витаминному составу.

Первая причина, почему бананы являются полезными для сердечно-сосудистой системы – богатое содержание калия. Этот минерал отвечает за нормализацию кровяного давления и правильную работу сердца.

Вторая причина, делающая бананы полезной пищей для сердечно-сосудистой системы, – высокая концентрация стеролов. По структуре эти вещества напоминают холестерин и способны блокировать поглощение организмом этого жироподобного вещества из пищи. В результате можно говорить, что бананы предотвращают развитие атеросклероза.

Третья причина заключается в следующем: бананы – отличный источник клетчатки. В одном среднем фрукте содержится примерно 3 г клетчатки, 1 г из которой – это растворимые пищевые волокна. Они, как показывает научный опыт, снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Бананы – удивительные фрукты с точки зрения содержания углеводов и сахара. В одном среднем банане содержится примерно 3 г пищевых волокон. Они необходимы для регуляции пищеварительного процесса, а также для расщепления углеводов до состояний простых сахаров.

Результаты исследования показали: если ежедневно употреблять по два банана на протяжении нескольких месяцев, то количество полезных бифидобактерий увеличивается. В результате снижается частота возникновения желудочно-кишечных проблем. Уникальное сочетание витаминов, минералов и углеводов с низким гликемическим индексом делает бананы любимым фруктом спортсменов. Съеденные перед тренировкой, они повышают физическую выносливость.

Исследования показали, что употребление 1-2 бананов за час до тренировки способствует сохранению уровня калия в крови после занятий, а именно недостаток этого минерала вызывает боли в мышцах.

Бананы являются хорошим источником витамина В₆, аскорбиновой кислоты, марганца, калия, меди, биотина, клетчатки. Калорийность банана составляет 96 ккал. В 100 г. продукта содержится: белки 1,5 г, жиры 0,5 г, углеводы 21 г, витамин В₁ 0,04 мг, витамин В₂ 0,05 мг, витамин В₃ 0,9 мг,

витамин В₅ 0,25 мг, витамин В₆ 0,38 мг, биотин 4 мкг, фолиевая кислота 10 мкг, витамин С 10 мг, витамин А 20 мкг, витамин Е 0,4 мг, витамин К 0,5 мкг, бор 372 мкг, кальций 8 мг, хлор 47 мг, хром 0,17 мкг, медь 78 мкг, йод 0,05 мкг, железо 0,6 мг, магний 42 мг, марганец 0,27 мг, фосфор 28 мг, калий 348 мг, селен 1 мкг, натрий 31 мг, цинк 0,15 мг.

Бананы полезны лицам, у которых диагностировано одно из следующих заболеваний: повышенное артериальное давление; астма; онкология; сердечно-сосудистые заболевания; сахарный диабет; диарея; нарушения пищеварения; рассеянность и ухудшение памяти; ожирение.

Помимо этого, бананы полезны для предотвращения рака почек, они защищают глаза от макулярной дегенерации и укрепляют кости, улучшая всасывание кальция. Эти плоды полезны детям, так как повышают способность к обучению.

Список литературы

1. Димитриев, В. Л. Влияние метеорологических условий года на зимостойкость плодовых и ягодных культур в плодопитомнике УНПЦ «Студенческий» / В. Л. Димитриев, Л. Г. Шашкаров // Агрэкологические и организационно-экономические аспекты создания и эффективного функционирования экологически стабильных территорий : материалы Всерос. науч. – практ. конф. – Чебоксары, 2017. – С. 43-46.

2. Димитриев, В. Л. Внедрение земляники садовой в производство – основа успешного развития предпринимательства в АПК Чувашской Республики / В. Л. Димитриев, О.В. Евграфов, А.Г. Ложкин // Совершенствование экономического механизма эффективного управления в хозяйствующих субъектах сельскохозяйственной направленности на региональном уровне : материалы Международ. науч.-практ. конф. (г.Чебоксары, 7 декабря 2017г.). – Чебоксары, 2017. – С. 19-24.

3. Димитриев, В. Л. Роль плодовых и ягодных культур в здоровом питании спортсменов / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, Н. А. Фадеева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международ. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 166-170.

4. Димитриев, В. Л. Земляника садовая как источник витаминов в рационе питания спортсменов / В. Л. Димитриев, Н. А. Фадеева, М. И. Яковлева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международ. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 171-173.

5. Димитриев, В. Л. Влияние оводнённости и температуры окружающей среды на устойчивость покровных тканей побегов яблони солнечным ожогам / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов // Естественные и технические науки. – 2018, – №5 (119). – С. 14-16.

6. Димитриев, В. Л. Устойчивость покровных тканей побегов яблони в зависимости от их оводнённости и температуры окружающей среды / В. Л. Димитриев, А.В. Чернов, В.Г. Егоров // Аграрный научный журнал. – №7. – С. 3-5.

7. Димитриев, В. Л. Урожайность насаждений земляники садовой в зависимости от дозы внесения навоза и степени засоренности / В. Л. Димитриев, М. И. Яковлева, А. Г. Ложкин // Актуальные проблемы и перспективы развития ветеринарной и зоотехнической науки : материалы Всерос. науч. – практ. конф. с международ. участием. – Чебоксары, 2019. – С. 331-336.

8. Димитриев, В. Л. Засоренность насаждений земляники в зависимости от дозы внесения навоза в почву / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 1 (16). – С. 8-11.

9. Димитриев, В. Л. Чеканка – эффективный способ омолаживания посадок земляники садовой / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 2 (17). – С. 12-15.

10. Димитриев, В. Л. Размножение черной смородины одревесневшими черенками в условиях Чувашской Республики / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов А. Г. Ложкин // Вестник Чувашской государственной академии. – 2019. – № 4 (11). – С. 26-29.

11. Димитриев, В. Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений земляники садовой в условиях УНПЦ «Студенческий» / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2017. – № 3 (3). – С. 9-12.

12. Димитриев, В. Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений черной смородины / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : материалы Международной научно-практической конференции посвященной 20 – летию первого выпуска технологов сельскохозяйственного производства. – 2018. – С. 49-53.

13. Чернов, А. В. Повышение плодородия почв Чувашской Республики / А. В. Чернов, В. Л. Димитриев, В. Г. Егоров // Вестник Чувашской государственной академии. – 2018. – № 1 (4). – С. 24-27.

14. Чернов, А. В. Влияние ЭМ – технологии на плодородие серых лесных почв / А. В. Чернов, О. П. Нестерова, В. Л. Димитриев // Землеустройство, кадастр и мониторинг земель. – 2017. – № 4 (147). – С. 78-81.

УДК 615.324

О САМОМ ПОЛЕЗНОМ ПЛОДЕ НА ЗЕМЛЕ

Димитриева Л.В., студент

АНПОО «Академия технологии и управления», г. Новочебоксарск, Россия

ABOUT THE MOST USEFUL FRUIT ON EARTH

Dimitrieva L.V., student

Academy of Technology and Management, Novocheboksarsk, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы полезности граната для организма человека.

Ключевые слова: гранат, лекарственное растение, витамины, минеральные вещества, здоровье.

Abstract. The article deals with the usefulness of pomegranate for the human body.

Key words: pomegranate, medicinal plant, vitamins, minerals, health.

На современном этапе развития аграрного производства ставится задача получения экологически чистой продукции [1-14]. Одной из таких культур, дающий экологически чистую и полезную для организма человека продукцию, является гранат.

Гранат – один из самых «здоровых» плодов на земле. Эти фрукты содержат ряд уникальных соединений, которых нет, ни в какой другой пище растительного происхождения. Многочисленные исследования показали, что эти плоды обладают невероятными свойствами: они могут снизить риск развития практически всех видов заболеваний.

Название граната происходит от средневекового латинского слова, которое можно перевести как «яблоко с семенами». Эти плоды упоминаются во многих древних текстах, в том числе в Торе, Коране, записях Месопотамии и в книгах Гомера.

Гранат – настоящий клад полезнейших веществ. Но среди них есть два, пожалуй, самые важные – это пуникалагин и пуниковая (или гранатовая) кислота.

В 100 г продукта содержится 83 ккал, белки 1,7 г, жиры 1,2 г, углеводы 19 г, клетчатка 4 г, тиамин (В₁) 0,07 мг, рибофлавин (В₂) 0,04 мг, ниацин (В₃) 0,3 мг, пантотеновая кислота (В₅) 0,15 мг, пиридоксин (В₆) 0,09 мг, фолиевая кислота (В₉) 39 мкг, витамин С 10 мг, витамин Е 0,8 мг, витамин К 16,5 мкг, калий 235 мг, натрий 3,2 мг, кальций 12 мг, железо 0,35 мг, медь 0,16 мг, марганец 0,13 мг, магний 11 мг, цинк 0,32 мг, фосфор 33 мг, селен 0,4 мкг.

Гранатовые плоды характеризуются сильными противовоспалительными свойствами, которые в значительной степени зависят от антиоксидантов, содержащихся в плодах. Гранаты способны снизить воспалительные процессы в желудочно-кишечном тракте.

Вещества, содержащиеся в гранате, замедляют размножение раковых клеток, а в некоторых случаях даже вызывают их гибель. Учитывая, что фитоконпоненты в гранате обладают противовоспалительными свойствами, эти плоды полезны в лечении артритов. Экстракт граната способен блокировать ферменты, вызывающие повреждение суставов при остеоартрите.

Гранатовый сок полезен в борьбе против вредных бактерий и грибков. Благодаря антигрибковому и антибактериальному эффекту фрукт защитит от инфекций и воспалений в полости рта, таких как стоматит, пародонтит и гингивит.

Существует множество доказательств, что плоды гранатового дерева полезны для работоспособности мозга, в частности они, улучшают память. Эксперимент показал: достаточно ежедневно выпивать примерно по стакану сока, чтобы улучшить вербальную и зрительную память. В пожилом возрасте гранатовый сок защитит от болезни Альцгеймера. Также этот фрукт полезен людям после операций.

Высокое кровяное давление со временем может привести к сердечному приступу или инсульту, но предотвратить болезнь поможет гранатовый сок. Исследования показали, что достаточно на протяжении 2 недель выпивать по 150 мл натурального сока, чтобы привести артериальное давление в пределы нормы. А гранатовая кислота способна укрепить сердце и защитить его от некоторых болезней.

Кроме того, сок, эффективно снижает уровень холестерина и триглицеридов.

Гранат богат химическими соединениями, которые повышают физическую выносливость организма. В результате исследования было установлено: если за 30 минут до тренировки принять 1 г экстракта граната, то значительно улучшится кровоснабжение организма, что в результате сделает спортивное занятие более эффективным и предотвратит усталость.

Гранат – один из самых популярных фруктов. И свою популярность он заслужил не только благодаря удивительному вкусу, но и богатому составу полезных веществ, которые ценят кулинары, народные целители.

Список литературы

1. Димитриев, В. Л. Влияние метеорологических условий года на зимостойкость плодовых и ягодных культур в плодпитомнике УНПЦ «Студенческий» / В. Л. Димитриев, Л. Г. Шашкаров // Агроэкологические и организационно-экономические аспекты создания и эффективного функционирования экологически стабильных территорий : материалы Всерос. науч. – практ. конф. – Чебоксары, 2017. – С. 43-46.

2. Димитриев, В. Л. Внедрение земляники садовой в производство – основа успешного развития предпринимательства в АПК Чувашской Республики / В. Л. Димитриев, О.В. Евграфов, А.Г. Ложкин // Совершенствование экономического механизма эффективного управления в хозяйствующих субъектах сельскохозяйственной направленности на региональном уровне : материалы Международ. науч.-практ. конф. (г.Чебоксары, 7 декабря 2017г.). – Чебоксары, 2017. – С. 19-24.

3. Димитриев, В. Л. Роль плодовых и ягодных культур в здоровом питании спортсменов / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, Н. А. Фадеева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международ. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 166-170.

4. Димитриев, В. Л. Земляника садовая как источник витаминов в рационе питания спортсменов / В. Л. Димитриев, Н. А. Фадеева, М. И. Яковлева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международ. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 171-173.

5. Димитриев, В. Л. Влияние оводнённости и температуры окружающей среды на устойчивость покровных тканей побегов яблони солнечным ожогам / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов // Естественные и технические науки. – 2018, – №5 (119). – С. 14-16.

6. Димитриев, В. Л. Устойчивость покровных тканей побегов яблони в зависимости от их оводненности и температуры окружающей среды / В. Л. Димитриев, А.В. Чернов, В.Г. Егоров // Аграрный научный журнал. – №7. – С. 3-5.

7. Димитриев, В. Л. Урожайность насаждений земляники садовой в зависимости от дозы внесения навоза и степени засоренности / В. Л. Димитриев, М. И. Яковлева, А. Г. Ложкин // Актуальные проблемы и перспективы развития ветеринарной и зоотехнической науки : материалы Всерос. науч. – практ. конф. с международ. участием. – Чебоксары, 2019. – С. 331-336.

8. Димитриев, В. Л. Засоренность насаждений земляники в зависимости от дозы внесения навоза в почву / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 1 (16). – С. 8-11.

9. Димитриев, В. Л. Чеканка – эффективный способ омолаживания посадок земляники садовой / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 2 (17). – С. 12-15.

10. Димитриев, В. Л. Размножение черной смородины одревесневшими черенками в условиях Чувашской Республики / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов А. Г. Ложкин // Вестник Чувашской государственной академии. – 2019. – № 4 (11). – С. 26-29.

11. Димитриев, В. Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений земляники садовой в условиях УНПЦ «Студенческий» / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2017. – № 3 (3). – С. 9-12.

12. Димитриев, В. Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений черной смородины / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : материалы Международной научно-практической конференции посвященной 20 – летию первого выпуска технологов сельскохозяйственного производства. – 2018. – С. 49-53.

13. Чернов, А. В. Повышение плодородия почв Чувашской Республики / А. В. Чернов, В. Л. Димитриев, В. Г. Егоров // Вестник Чувашской государственной академии. – 2018. – № 1 (4). – С. 24-27.

14. Чернов, А. В. Влияние ЭМ – технологии на плодородие серых лесных почв / А. В. Чернов, О. П. Нестерова, В. Л. Димитриев // Землеустройство, кадастр и мониторинг земель. – 2017. – № 4 (147). – С. 78-81.

УДК 57.089

РОЛЬ АНАНАСА В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Димитриева Л.В., студент

АНПОО «Академия технологии и управления», г. Новочебоксарск, Россия

THE ROLE OF PINEAPPLE IN HEALTHY HUMAN NUTRITION

Dimitrieva L.V., student

Academy of Technology and Management, Novocheboksarsk, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы полезности ананаса для организма человека.

Ключевые слова: ананас, лекарственное растение, витамины, минеральные вещества, здоровье.

Abstract. The article deals with the usefulness of pineapple for the human body.

Key words: pineapple, medicinal plant, vitamins, minerals, health.

На современном этапе развития аграрного производства ставится задача получения экологически чистой продукции [1-14]. Одной из таких культур, дающей экологически чистую и полезную для организма человека продукцию, является ананас.

Ананас – травянистое тропическое растение, плод которого похож одновременно на яблоко и шишку.

Плانتации ананасов сосредоточены в странах с субтропическим и тропическим климатом. Мировыми лидерами по выращиванию травянистого растения являются Коста-Рика, Бразилия и Филиппины.

Питательная ценность спелого фрукта уникальна. Никакой другой плод не имеет такого интересного состава. Ананас представляет собой сочетание витаминов и микроэлементов, жизненно необходимых для организма, поэтому его по праву считают «тропической аптекой». Полезные свойства ананаса в следующем: понижает артериальное давление, разжижает кровь, растворяет холестериновые бляшки; повышает иммунитет, снимает воспаление носоглотки, облегчает течение болезни, сдерживает кашель, выводит мокроту; налаживает обменные процессы в организме, улучшает пищеварение; связывает свободные радикалы в организме, предотвращает распространение метастаз; растворяет фибриновые пробки при варикозном расширении вен; восстанавливает психо-эмоциональное равновесие, улучшает настроение, борется со стрессом, заряжает бодростью; выводит лишнюю жидкость из организма, способствуя похудению. Кроме того, экзотический фрукт оказывает антицеллюлитное действие, поэтому часто входит в состав кремов для тела. Он выводит токсины, улучшает микроциркуляцию в тканях, а также разрушает жировые отложения.

Ананас помогает при лечении многих заболеваний: артрита; бронхита; пневмонии; заболеваний поджелудочной железы; патологий печени и почек; инфаркта миокарда; гипертонии; атеросклероза; сердечно-сосудистых заболеваний; патологий желудочно-кишечного тракта; неврологических расстройств; ОРВИ; болезненных менструаций.

На 85 % мякоть ананаса состоит из воды и на 15 % из органических кислот (лимонной, винной, яблочной) и моносахаридов (сахарозы, фруктозы, глюкозы). Кроме этого, в плоде присутствуют витамины, макро- и микроэлементы, бета-каротин, клетчатка, бромелаин. Несмотря на высокий процент простых сахаров (до 18 %), ананас – диетический продукт. В 100 г съедобной части свежего плода содержится 52 ккал.

В 100 г мякоти продукта содержится: витамин С 11г, ниацин 0,4 г, пантотеновая кислота 0,16 г, пиридоксин 0,1 г, тиамин 0,06 г, ретинол 0,003 г, рибофлавин 0,02 г, фолиевая кислота 0,005 г.

Макро- и микроэлементы: марганец 0,818 г, калий 134 г, кремний 93 г, рубидий 0,063 г, натрий 1 г, кальций 17 г, фосфор 8 г, магний 13 г, железо 0,3 г, хром 0,01 г.

Наибольшую ценность для человеческого организма представляет свежий экзотический фрукт. Если употреблять экзотический плод умеренно, он оказывает благоприятное воздействие на организм будущей матери, насыщая его калием, магнием, железом, органическими кислотами. Кроме того, он способен побороть тошноту и рвотные позывы при токсикозе. Фрукт повышает уровень гемоглобина, борется с расширением вен нижних конечностей, улучшает настроение, избавляет от тяжести в желудке.

В состав фрукта входит натуральный протеолитический фермент бромелайн, способствующий расщеплению белков на аминокислоты, обладающий мягким слабительным эффектом, а также улучшающий пищеварение.

Кроме того, ананасы оказывают мочегонное действие и блокируют центр голода. В результате контролировать аппетит становится легче. Для очистки организма диетологи рекомендуют проводить ананасовые разгрузочные дни раз в неделю

Ананас – полезный и питательный экзотический плод, который сжигает накопленные жиры, улучшает усвоение молочных продуктов, рыбы, мяса и бобовых. Фрукт утоляет чувство голода, способствует процессу похудения, насыщает организм витаминами и минералами.

Список литературы

1. Дмитриев, В. Л. Влияние метеорологических условий года на зимостойкость плодовых и ягодных культур в плодпитомнике УНПЦ «Студенческий» / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров // Агрэкологические и организационно-экономические аспекты создания и эффективного функционирования экологически стабильных территорий : материалы Всерос. науч. – практ. конф. – Чебоксары, 2017. – С. 43-46.

2. Дмитриев, В. Л. Внедрение земляники садовой в производство – основа успешного развития предпринимательства в АПК Чувашской Республики /В. Л. Дмитриев, О.В. Евграфов, А.Г. Ложкин // Совершенствование экономического механизма эффективного управления в хозяйствующих субъектах сельскохозяйственной направленности на региональном уровне : материалы Международ. науч.-практ. конф. (г.Чебоксары, 7 декабря 2017г.). – Чебоксары, 2017. – С. 19-24.

3. Дмитриев, В. Л. Роль плодовых и ягодных культур в здоровом питании спортсменов / В. Л. Дмитриев, А. Г. Ложкин, Н. А. Фадеева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международ. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 166-170.

4. Дмитриев, В. Л. Земляника садовая как источник витаминов в рационе питания спортсменов / В. Л. Дмитриев, Н. А. Фадеева, М. И. Яковлева // Актуальные

проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международ. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 171-173.

5. Дмитриев, В. Л. Влияние оводнённости и температуры окружающей среды на устойчивость покровных тканей побегов яблони солнечным ожогам / В. Л. Дмитриев, А. В. Чернов // Естественные и технические науки. – 2018, – №5 (119). – С. 14-16.

6. Дмитриев, В. Л. Устойчивость покровных тканей побегов яблони в зависимости от их оводненности и температуры окружающей среды / В. Л. Дмитриев, А.В. Чернов, В.Г. Егоров // Аграрный научный журнал. – №7. – С. 3-5.

7. Дмитриев, В. Л. Урожайность насаждений земляники садовой в зависимости от дозы внесения навоза и степени засоренности / В. Л. Дмитриев, М. И. Яковлева, А. Г. Ложкин // Актуальные проблемы и перспективы развития ветеринарной и зоотехнической науки : материалы Всерос. науч. – практ. конф. с международ. участием. – Чебоксары, 2019. – С. 331-336.

8. Дмитриев, В. Л. Засоренность насаждений земляники в зависимости от дозы внесения навоза в почву / В. Л. Дмитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 1 (16). – С. 8-11.

9. Дмитриев, В. Л. Чеканка – эффективный способ омолаживания посадок земляники садовой / В. Л. Дмитриев, А. В. Чернов // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 2 (17). – С. 12-15.

10. Дмитриев, В. Л. Размножение черной смородины одревесневшими черенками в условиях Чувашской Республики / В. Л. Дмитриев, А. В. Чернов А. Г. Ложкин // Вестник Чувашской государственной академии. – 2019. – № 4 (11). – С. 26-29.

11. Дмитриев, В. Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений земляники садовой в условиях УНПЦ «Студенческий» / В. Л. Дмитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2017. – № 3 (3). – С. 9-12.

12. Дмитриев, В. Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений черной смородины / В. Л. Дмитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : материалы Международной научно-практической конференции посвященной 20 – летию первого выпуска технологов сельскохозяйственного производства. – 2018. – С. 49-53.

13. Чернов, А. В. Повышение плодородия почв Чувашской Республики / А. В. Чернов, В. Л. Дмитриев, В. Г. Егоров // Вестник Чувашской государственной академии. – 2018. – № 1 (4). – С. 24-27.

14. Чернов, А. В. Влияние ЭМ – технологии на плодородие серых лесных почв / А. В. Чернов, О. П. Нестерова, В. Л. Дмитриев // Землеустройство, кадастр и мониторинг земель. – 2017. – № 4 (147). – С. 78-81.

УДК 796.015.6

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ РАССТРОЙСТВЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Донченко А.С., студент, Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия*

PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING IN VEGETATIVE NERVOUS SYSTEM DISORDERS

Donchenko A.S., student, Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. В данной статье рассмотрены особенности занятия физической культурой при расстройстве вегетативной нервной системы. На основе литературных источников выявлены наиболее подходящие физические упражнения при данных заболеваниях.

Ключевые слова: физические упражнения, расстройство вегетативной системы.

Abstract. This article considers the peculiarities of physical training in the disorder of the vegetative nervous system. The purpose of scientific study - to identify the optimal physical exercises for this disease is highlighted.

Key words: physical exercises, autonomic nervous system disorder.

Актуальность. Вегетативными нарушениями в современном мире страдает около 70% взрослых и 25% детей. На основании данных исследований можно сделать вывод, что физическая активность населения неуклонно снижается. Этому способствует внедрение цифровых технологий, снижение двигательной активности по причине перемещения на автомобильном транспорте, автоматизация рабочих мест и домашнего быта. Спорт способствует укреплению нервной системы, это важно для нервно-мышечной координации, которая отвечает за скорость и точность движения. Чем сложнее упражнения, тем интенсивнее включается мозг в работу [1].

Цель исследования: на основе литературных источников выявить наиболее подходящие физические упражнения при заболеваниях вегетативной нервной системы.

Результаты. Вся психологическая деятельность человека протекает за счёт ЦНС. И ни одно физическое упражнение не происходит без ее участия. При выполнении упражнений человек достигает большой точности, координации и быстроты движений, усиливаются нервные процессы в коре головного мозга. Также за счёт тренировок ЦНС

становится более пластичной, то есть способна приспосабливаться к новым видам и темпам работы [2].

Несоответствие уровня подготовки может выражаться в треморе конечностей, увеличении потливости, скачках АД (артериального давления), частоте сердечного ритма. Любые разновидности физических упражнений при неправильном расчете нагрузок могут усилить проявления заболевания. При правильной расстановке приоритета нагрузок человек почувствует наслаждение и положительные эмоции. Даже усталость после занятий не будет напрягать и подавлять нервную систему человека, а наоборот, расслабит мышцы, снизит уровень стресса [2].

Для того, чтобы выполнить упражнения, направленные на развитие силовых качеств, и не вызвать ухудшение состояния, необходимо чтобы занимающийся соблюдал следующие рекомендации:

- для исключения дисбаланса ВНС в тренировках делать акцент на локальные упражнения, односуставные, дабы избежать дополнительного стресса для организма;
- не выполнять резких движений и смен положения тела, особенно в случаях низкого давления, ведь может возникнуть головокружение и есть вероятность травмироваться;
- не опускать голову ниже таза;
- не использовать задержки дыхания, дыхательная система должна работать ровно;
- совмещать упражнения с отягощениями с легкими аэробными нагрузками.

При составлении комплекса важно задействовать разные мышечные группы и направления заданий:

- на координацию. Упражнения способствуют улучшению владения телом, повышают веру в себя и самооценку. Исходное положение – стоя, руки свободно вниз. На вдохе правая рука вперед, левая назад. На выдохе – исходное положение. Потом поменять положение.
- на равновесие. Упражнения тренируют выдержку и терпение. Удерживаем положение тела 20-30 секунд в разных позах с открытыми и закрытыми глазами. Сюда можно отнести «ласточку» [8].
- Для брюшного пресса. Лежа на полу, руки вверх. Поднять верхнюю часть туловища, соединить локоть с противоположным коленом. Вернуться в исходное положение.
- Для улучшения осанки. Лежа на животе. Одновременно поднять все конечности с максимальной амплитудой. Удерживать до появления усталости.
- На растягивание. Правое колено вперед, левая нога отходит назад. Пружинисто присесть, опираясь ногой о колено.

- «Гармонизация состояния». Руки через стороны поднимаем вверх, ладонями наружу, сцепляем пальцы и разворачиваем их. Тянемся вверх, растягивая мышцы тела. Выполнять стоя или лежа [4].

При указанных заболеваниях можно использовать упражнения легкой атлетики, кроме толкания ядра, метания молота, диска, а также необходимо исключить прыжки с шестом.

Лучшим и уникальным для всего организма станет бег. При беге задействуется более 80% мускулатуры тела, в работу включаются все системы организма, снабжая кислородом все внутренние органы [5]. Для эффективных занятий нужно поэтапно поднимать планку и увеличивать нагрузку, составить регулярный график и соблюдать все правила. Сердце постепенно будет включаться в работу, справляясь с большим объемом крови, поэтому человек перестанет ощущать боль в области сердца, и тревожные мысли не будут его посещать. Мозг значительно лучше будет себя чувствовать, так как избыток кислорода и усиление кровоснабжения ускорят мыслительные процессы, помогут избавиться от депрессий и легче переживать стресс [6].

В качестве альтернативы можно использовать аэробiku или занятия фитнесом. Именно эти направления помогут привести тело в идеальную форму, придать силы организму и подарить себе хорошее настроение, противостоя стрессам [7].

Выводы. Проведенное исследование показало, что при расстройстве вегетативной нервной системы есть некоторые ограничения при занятиях физической культурой. Но совсем отказываться от них тоже не нужно, при выполнении упражнений усиливаются нервные процессы в коре головного мозга. Также за счёт тренировок нервная система становится более пластичной, то есть способна приспосабливаться к новым видам и темпам работы.

Список литературы

1. Влияние занятий фитнес-аэробикой на показатели психомоторных способностей студенток педвуза / О. В. Шиленко, А. И. Пьянзин, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2. – С. 361.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д : Феникс, 2003. – 384 с
3. Лечебная физкультура при вегетососудистой дистонии: Программа и методические указания для самостоятельных занятий / Санкт-Петербургский Горный университет. Сост.: Г. В. Зароднюк, М. Н. Ларионова. – Санкт-Петербург, 2019. – 23 с.
4. Лечебная физическая культура: методическое пособие для практических и лабораторных работ (часть 1) / А.В. Черных. – Воронеж, ВГИФК. – 2019. – 112 с.
5. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии (ВСД). Текст : электронный // Физиоцентр. –URL: <https://fiziocentr.ru/lfk-pri-vsd/#i-2>
6. Польза физической культуры для общего развития Е. А. / Амиралиева, В. И. Бахмат, М. В. Шлемова, И. В. Чернышева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7 (часть 2). – С. 72.

7. Роль вегетативных функций организма человека во время занятий физической культурой: [Методические рекомендации] / А. В. Шамонин. – Екатеринбург: Типограф. «Форт Диалог -Исеть», 2018. – 14 с.

8. Таланцева, В. К. О состоянии вестибулярного аппарата студентов / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 471-476.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТАНОВЛЕНИЕ РЕЧЕМОТОРНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Еремьян А.В., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE FORMATION OF SPEECH MOTOR SKILLS IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Eremyan A.V., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В представленном научном исследовании рассматривается актуальная на сегодняшний день тематика, посвященная изучению особенностей влияния физической культуры на становление речемоторных навыков у детей старшего дошкольного возраста. В статье рассмотрены актуальные вопросы физического развития ребенка в представленном возрасте. Также автор обращает внимание на сущность речевой дисфункции и иных проблем, связанных с речемоторными навыками. Вместе с этим, в данной работе отражены общие закономерности, которые указывают на отставание ребенка, как в речевых функциях, так и в моторике. Кроме всего прочего, проанализированы научные труды наиболее авторитетных специалистов в данной области. В заключение настоящей работы сформулированы основные выводы относительно изученного материала.

Ключевые слова: мелкая моторика, дошкольный возраст, речевые функции, физические упражнения.

Abstract. The presented scientific study examines the current, to date, topic devoted to the study of the peculiarities of the influence of physical culture on the formation of speech motor skills in older preschool children. The article

deals with topical issues of physical development of a child at the presented age. The author also draws attention to the essence of speech dysfunction and other problems associated with speech motor skills. At the same time, this work reflects general patterns that indicate the lag of the child, both in speech functions and in motor skills. Among other things, the scientific works of the most authoritative experts in this field are analyzed. In conclusion of this work, the main conclusions regarding the studied material are formulated.

Key words: fine motor skills, preschool age, speech functions, physical exercises.

Актуальность представленной в настоящем исследовании тематики обусловлена сразу несколькими причинами. Во-первых, наличие речевых функций обладает весьма большим значением для нормального развития ребенка. Во-вторых, корректное обладание речевыми функциями ребенка позволяет ему яснее, понятнее и четче выразить свои мысли и, соответственно, быть услышанным своими родителями или же воспитателями и учителями.

В целом развитие речи является приоритетным и наиболее значимым признаком развития ребенка, в особенности это касается дошкольного возраста, так как именно в данном возрасте в детей закладываются основы физического здоровья и фундаментальные базисы нравственного, а также личностного развития.

У детей, которые подвержены речемоторным проблемам, как правило, слабо развито чувство ритма и в значительной степени снижен уровень физического развития, что в представленном возрасте недопустимо, так как это может повлечь за собой серьезные проблемы в дальнейшем. Некоторые специалисты говорят о возможном появлении инвалидности, сформированной на данной почве [1].

На сегодняшний день физическое воспитание ребенка является необходимостью вне зависимости от того, является ли он здоровым или же нет. Осуществление корректных физических занятий и комплексных физических упражнений является актуальным, так как полноценное развитие ребенка, в частности его речемоторных навыков, прямо зависит от физической сноровки и различного рода активности [2].

По мнению подавляющего числа специалистов, у детей, которые страдают речевыми дефектами, а также речемоторной дисфункцией в целом, имеются общие закономерности. К таким закономерностям следует относить, например:

- нарушение у ребенка мелкой моторики;
- нарушение у ребенка общей моторики, если речь идет о тяжелых и запущенных случаях;
- значительное ухудшение общего чувства ритма у детей дошкольного возраста;

- постоянная напряженность в мышцах при функционировании ребенка в обыденных и повседневных условиях.

Вместе с этим, хотелось бы обратить внимание на тот аспект, что большинство детей с нарушениями речи также страдают от проблем, связанных с двигательной функцией. Так, например, Е.Н. Варенник справедливо считает, что усваивание и изучение двигательных навыков и умений положительно влияет на речевые функции ребенка дошкольного возраста, не говоря уже о значительном совершенствовании координации [3].

По нашему мнению, данные положения являются верными, так как участие ребенка в физических упражнениях предусматривает речевую активность, так как ребенку банально необходимо вступать в коммуникацию с другими детьми и тем самым развивать свою речь. Таким образом, можно сделать промежуточный вывод, суть которого заключается в том, что физические упражнения и физическая культура в целом позволяет положительно повлиять на становление речемоторных навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Однако следует учитывать одно важное обстоятельство, которое заключается в том, что детей с речемоторными проблемами нельзя допускать ко всем видам физической активности, например, нельзя допускать данных детей к упражнениям с элементами боевых искусств, так как подобный вид спорта только усугубит существующие проблемы. В данном вопросе необходимо с умом подходить к воздействию физических упражнений на здоровье ребенка в дошкольном возрасте [4].

Так, например, речь может идти о так называемой, речедвигательной ритмике, которая представляет собой целый комплекс упражнений, в которых задействованы речевые органы ребенка. Подобные занятия позволяют улучшить память, внимание и координацию. Таким образом, в комплексе происходит и развитие физических навыков ребенка, и совершенствование речи с ее постепенной коррекцией в лучшую сторону [5].

В поднятом вопросе особое внимание необходимо уделять также мелкой моторике. Данное обстоятельство обусловлено тем, что нарушения речи ребенка достаточно тесно взаимосвязано с мышцами кисти, то есть, со всеми теми же двигательными функциями. Так, Е.В. Климов утверждал, что ум ребенка дошкольного возраста находится на кончиках его пальцев. Указанное утверждение практикующего специалиста подтверждает факт того, что уровень развития речи ребенка напрямую связан с формированием точных движений пальцев рук. Соответственно, любая физическая активность, в частности и активность, направленная на развитие мелкой моторики, крайне положительно влияет на постепенное улучшение речемоторных навыков ребенка и уровень его общего развития, в том числе и физического [6].

Подводя итоги настоящему научному исследованию, можно сформировать несколько наиболее существенных выводов относительно изученного материала. Так, речь идет о том, что физические упражнения и физическая культура в целом позволяют положительно повлиять на становление речемоторных навыков у детей старшего дошкольного возраста. Кроме всего прочего, любая физическая активность, в частности и активность, направленная на развитие мелкой моторики, крайне положительно влияет на постепенное улучшение речемоторных навыков ребенка и уровень его общего развития, в том числе и физического.

Список литературы

1. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая., С. В. Сень, Т. В. Ковалёва, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021.

2. Кузнецова, З.В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт в формате дистанционного обучения в Вузе / З. В. Кузнецова, И. В. Яткин» // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : материалы учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021.

3. Варенник, Е.Н. Физическое и речевое развитие дошкольников: Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре / Е. Н. Варенник, З. А. Корлыханова, Е. В. Китова. – Москва : ТЦ Сфера, 2009.

4. Кузнецова, З.В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов /З. В. Кузнецова, Н. В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики :материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021.

5. Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии проведения практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» /А. Г. Харьковская, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021.

6. Климов, Е.В. Особенности занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения осанки и дефекты речи /Е. В. Климов, И. Н. Гребенникова // Адаптивная физическая культура. – 2009.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Ермолаева А.С., студент

Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «РАНХиГС при Президенте Российской Федерации», г. Чебоксары, Россия

INFLUENCE OF ALCOHOL CONSUMPTION ON THE BODY OF STUDENTS

Ermolaeva A.S., student

Cheboksary branch of the RANEPА under the President of the Russian Federation, Cheboksary, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема влияния алкогольной продукции на организм учащейся молодежи.

Ключевые слова: здоровье, алкогольная продукция, подрастающее поколение.

Abstract. This article discusses the problem of the influence of alcoholic beverages on the body of young students.

Key words: health, alcoholic beverages, the younger generation.

Актуальность. Проблема употребления алкоголя сегодня довольно-таки, актуальна. На данный момент, потребление спиртосодержащих напитков широко распространено в мире. Все это неблагоприятно сказывается на всем обществе, особенно на подрастающем поколении. Действие алкогольной продукции большой ущерб причиняет детям, подросткам и молодежи в целом. Алкоголь очень вреден и это очевидно, так как он агрессивно сказывается на формирующемся организме подростка, постепенно его убивая. Уже давно всем известно, что алкогольная продукция распространяется абсолютно по всем органам и оказывает на них критические действия, вплоть до разрушения нервной системы человека. А воздействие алкоголя на остальные органы человеческого организма влечет за собой дальнейшую нетрудоспособность подрастающего поколения. В последующем это может привести к постепенной деградации личности и общества [2].

Предмет исследования – студенты 4 курса Чебоксарского филиала РАНХиГС при Президенте Российской Федерации.

Цель исследования – выяснить, как алкогольная продукция влияет на организм учащейся молодежи.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по теме исследования.
2. Проведение анкетного опроса открытого типа.
3. Обобщение и анализ полученных результатов.

Подростковый возраст – это время, когда мы все прокладываем свой собственный путь в жизни. В этот период времени очень важно иметь достоверную информацию о том, что нас окружает и понимать, какие ценности важны и нужны, а какими стоит пренебрегать. Поэтому важно научиться оценивать окружение и выбирать правильные ориентиры и направление. Это, пожалуй, главная трудность решения, игнорирование

которой может привести к разнообразным проблемам в обществе. Одной из таких проблем является употребление алкоголя молодежью. Согласно последней медицинской статистике и различным социологическим исследованиям, уровень потребления алкоголя среди молодежи очень высок. Около 82% молодых людей в возрасте от 12 до 22 лет употребляют алкоголь [3]. Следует отметить, что алкоголизм и болезни развиваются со временем и часто не развиваются до совершеннолетия, так как нередки случаи употребления алкоголя взрослыми людьми. Предпосылками к данной зависимости принято считать раннее знакомство с крепкими спиртными напитками, и частое их употребление в подростковом возрасте. Хотелось бы подметить, что алкогольная продукция гораздо опаснее для подрастающего поколения, нежели для взрослых. По причине не очень высокого уровня сахара в крови, подростки нередко впадают кому. Не окрепший, молодой организм склонен к гипотермии (переохлаждению) и развитию болезней дыхательных органов [1].

Алкоголь вдобавок оказывает отрицательный эффект на иммунную систему, что делает молодежь падкими на такие заболевания, как туберкулез и пневмония. Продолжительность жизни человека, злоупотребляющего алкоголем, сокращается в среднем на 10-15 лет. Алкоголь уничтожающе сказывается на пищеварительной, кровеносной, нервной и остальных системах человеческого организма.

Так же не стоит забывать, что может развиваться, алкогольный делирий (белая горячка) – психоз, возникающий на фоне чрезмерного употребления алкоголя. В этом состоянии человек может навредить не только себе, но и окружающим себя людей.

В анкетном опросе открытого типа приняли участие студенты 4 курса Чебоксарского филиала РАНХиГС при Президенте Российской Федерации в количестве 52 респондентов.

Анализ результатов анкетного опроса смотрите (рис. 1, 2, 3).



Рисунок 1 – Результаты анкетного опроса

По результатам анкетного опроса было выявлено, что 74% обучающихся, которые в той или иной степени употребляли алкогольную

продукцию, испытывают проблемы с памятью, им сложнее воспринимать новую информацию во время процесса обучения. 26% обучающихся не почувствовали каких-либо изменений.

Мозг, как орган, контролирующий практически все процессы в нашем организме, является самым активным потребителем энергии. Этиловый спирт отрицательно сказывается на нейронных связях, она нарушает доступ кислорода к ним, вследствие чего они погибают. В результате может возникнуть алкогольное слабоумие, которое развивается при длительном употреблении спиртосодержащей продукции.

Вследствие этого можно сделать соответствующий вывод, что недоразвитая и неспособная воспринимать и обрабатывать информацию, молодежь ставит под угрозу прогрессивное развитие своего государства. Сегодняшняя здоровая молодежь – это оплот государства. Всем известно, что молодежь является будущим государства.

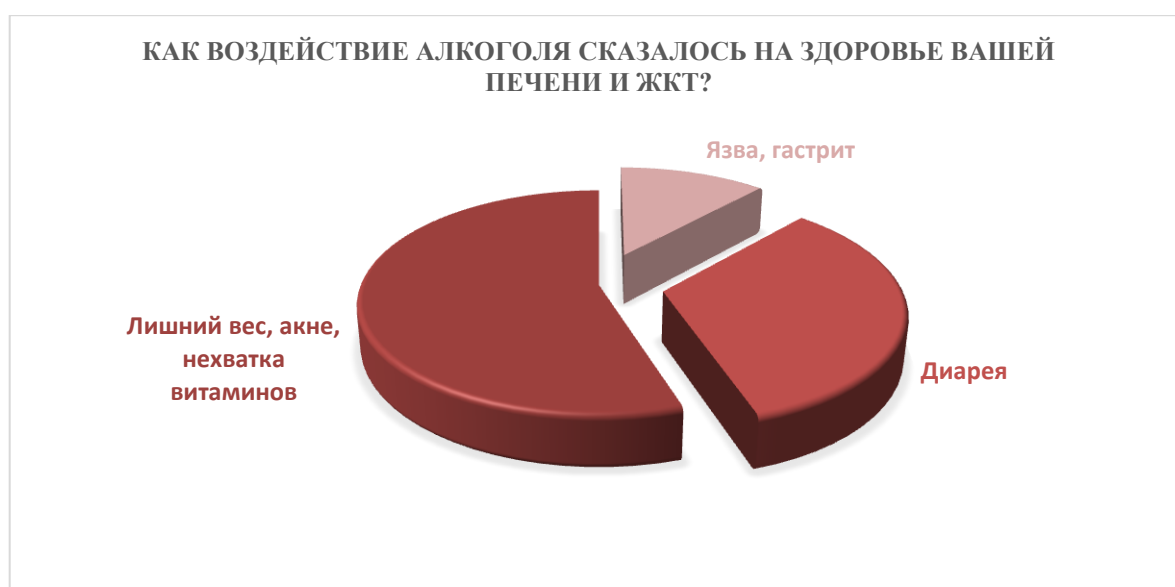


Рисунок 2 – Результаты анкетного опроса

Отвечая на вопрос «Как воздействие алкоголя сказалось на здоровье вашей печени и ЖКТ?» 12% респондентов ответили, что имеют либо язву желудка, либо гастрит. 32% студентов после употребления алкогольной продукции страдают диареей, 56% испытывают проблемы с лишним весом, их кожа нередко страдает (акне), а так же у них проявляется нехватка витаминов в организме.

Печень занимает особое положение среди органов пищеварительной системы. Это главная «химическая лаборатория» организма, которая выполняет барьерную функцию, участвует почти во всех видах обмена веществ: белковом, жировом, углеводном, водном. Под действием алкоголя функции печени нарушаются. Это может привести к циррозу – это процесс диффузного образования соединительной ткани печени, которая приводит к нарушению главной функции органа. Необходимо подчеркнуть, что

алкогольная продукция и ее негативное воздействие гораздо быстрее разрушает печень подростка, нежели взрослого человека. Это связано с тем, что проницаемость сосудистых стенок и подрастающего поколения выше, чем у взрослых, а механизмы работы ферментов печени сформированы не до конца.

Так же наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта. Под влиянием алкоголя изменяются свойства и количество желудочной кислоты, нарушается работа поджелудочной железы, что может привести не только к панкреатиту, но и к сахарному диабету. Явным признаком сильной алкогольной интоксикации является нарушение деятельности ЖКТ. Это выражается острой болью в районе живота, а также диареей. Боль в животе возникает из-за повреждения слизистой оболочки тонкой кишки и желудка. Алкогольная продукция разрушающе действует на все клетки и внутреннюю поверхность всех органов пищеварения, она разрушает, повреждает, а главное оставляет ожоги и вызывает некроз. Снижение выработки лактозы, а также нарушение всасывания воды и электролитов из тонкого кишечника приводит к диарее. Даже однократное употребление большого количества алкоголя может привести к развитию некротизирующего панкреатита, который нередко заканчивается летальным исходом. Сильное злоупотребление алкоголем чревато развитием язвы и гастрита. Такой же длительный прием алкоголя может вызвать рак желудка, пищевода и прямой кишки.

Даже самое легкое пиво – довольно мощное мочегонное средство. Именно поэтому регулярное употребление данного напитка ведет к вымыванию питательных и минеральных веществ из организма. Потеря этих веществ для растущего организма подростка является практически невозможной. Существует ошибочное мнение, что в пиве содержится полезные для организма витамины и минералы. В этом есть доля правды, но только в том случае, если оно приготовлено правильно и содержание спирта минимально или вовсе отсутствует, в противном случае вреда больше чем пользы.

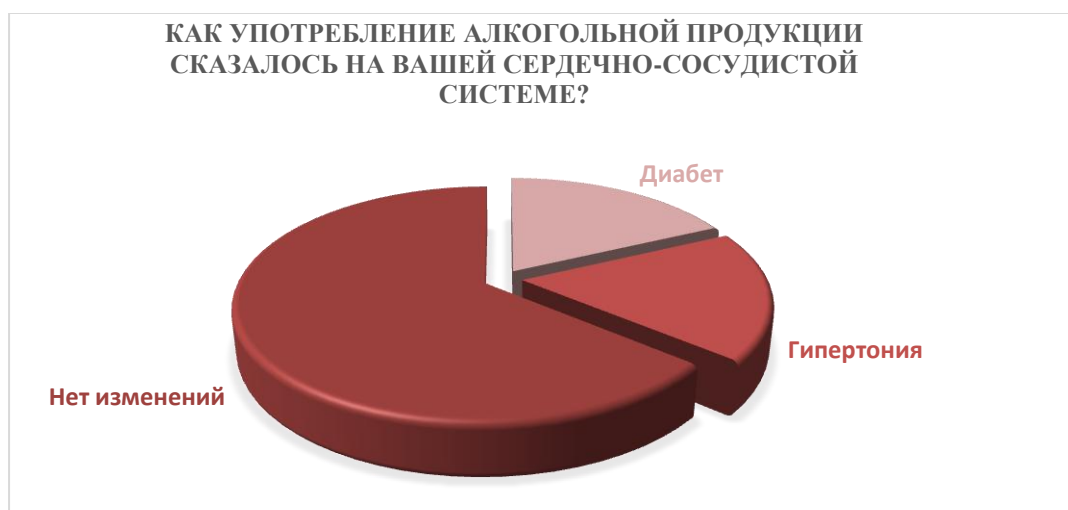
Стоит подметить, что в подростковой среде достаточно популярны сладкие слабоалкогольные коктейли в баночках. Они являются настоящей гремучей смесью из сахара, красителя и спирта. Эти коктейли одновременно с дозой алкоголя доставляют в организм молодых людей избыточное количество калорий. Довольно часто в таком напитке содержится кофеин, который резко негативно влияет на нервную и сердечнососудистую систему.

Еще совсем недавно проблемы с гипертонией и давлением встречались исключительно у людей преклонного возраста, но уже последние лет 10-15 все чаще этим недугом начинает страдать и молодое поколение. Одной из причин, которая способствует развитию данного заболевания, является злоупотребление алкоголем. Конечно мы не

исключаем тот факт, что существует масса причин, способствующих развитию гипертонии у молодежи. Однако влияние алкоголя на артериальное давление в 25% случаях вызывает сильные приступы гипертонии. В свою очередь, гипертония является главной причиной смертности из-за проблем с сосудами у людей.

По результатам ответа на вопрос «Как употребление алкогольной продукции сказалось на вашей сердечно-сосудистой системе?» мы проучили следующие данные:

- 18% студентов, употребляющих алкоголь, страдают от сахарного диабета;
- у 17% проявилась гипертония;
- 65% опрошенных не замечали у себя проявления вышеупомянутых симптомов.



Спиртные напитки, оказавшись в организме, начинают оказывать свое влияние на сосуды, расширяя их, что кратковременно позволяет стабилизировать давление, но в последствие начинается спазмирование сосудов и учащение сердцебиения человека.

Стоит помнить, что результатом употребления алкоголя становится нарушение регуляции сахара в крови. В результате он может либо заметно снизиться, либо повыситься. Это, в свою очередь, приводит к необратимым последствиям: проблемам с сосудами, сахарному диабету.

Современная молодежь в последнее время не ограничивается одними лишь алкогольными напитками. Они все чаще отдают предпочтение энергетическим коктейлям, состоящим из спиртного и энергетика. При этом никто даже не задумывается о последующем эффекте. Важно знать, что энергетики и спиртное оказывают на организм разные воздействия. Встречаются случаи, когда смешивание этих двух гремучих смесей приводило к остановке сердца и смерти. Все это можно обосновать тем, что и энергетик, и алкоголь стимулируют работу эндокринной системы,

здесь подразумевается чрезмерный выброс адреналина в кровь, которые вырабатывают надпочечники, усугубляя при этом общую проблему.

Также надо помнить, что употребление алкоголя особую опасность представляет для женского организма. В первую очередь страдает репродуктивная функция женщины. У женщины, злоупотребляющей алкоголем, непременно будут проблемы с зачатием, вынашиванием и рождением здорового ребенка. Такое безответственное отношение к себе грозит проблемами не только для здоровья самой женщины, но и будущего ребенка, существенно ухудшая состояние яйцеклеток. Женщины, которые часто и в большом количестве употребляют алкогольные напитки, могут годами ждать долгожданной беременности, а, как следствие, столкнуться с бесплодием.

От употребления алкоголя страдает и мужской организм, в частности репродуктивная система. Сначала снижается половая функция, развивается импотенция, а затем и бесплодие. Пьянство у мужчины приводит к половой слабости.

Не стоит забывать о том, что под воздействием алкоголя многие легко вступают в половые контакты, которые впоследствии могут привести к венерическим заболеваниям. И хотя это не связано с прямым воздействием алкоголя на репродуктивную систему мужчин и женщин, оно, тем не менее, связано с половой функцией.

Для характеристики состояния здоровья учащейся молодежи необходим мониторинг их здоровья через применение индивидуальной оценки центральной гемодинамики с целью коррекции физической нагрузки для улучшения функции кардиореспираторной системы [4-7, 8, С. 47, 9].

Резюме. Подводя итог, можно сказать, что подрастающее поколение сталкивается со многими опасностями, одной из таких проблем являются алкогольные напитки. Даже однократное их употребление может навредить растущему организму. Следует помнить, что со дня последнего употребления данной продукции человеческий организм полностью оправляется от увечий, нанесенным этиловым спиртом, только через год. К сожалению, в теле человека, нет таких тканей, которые не подвластны поражению алкоголем. Мало у кого есть понимание, что его употребление не какое то развлечение, а конкретное надругательство и наплевательское отношение к такому одновременно совершенному и хрупкому набору атомов и молекул, как человеческий организм. И задача каждого из нас, донести эту информацию своим друзьям и знакомым. Дабы все были здоровы не только духом, но и телом.

Список литературы

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

2. Дмитриев, В. К. Критические исследования о потреблении алкоголя в России / В. К. Дмитриев. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 284 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-08540-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517020> (дата обращения: 23.12.2022). 1
3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 332 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14054-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/510686> (дата обращения: 23.12.2022). 2
4. Суриков, А. А. Особенности физического воспитания студентов / А. А. Суриков, У. Э. Сорокина // Вестник Чебоксарского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – 2017. – № 2(13). – С. 119-123.
5. Суриков, А. А. Особенности физического воспитания студентов / А. А. Суриков, У. Э. Сорокина // Вестник Чебоксарского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – 2017. – № 2(13). – С. 119-123.
6. Суриков, А. А. Роль оздоровительной физической культуры в укреплении здоровья будущих госслужащих / А. А. Суриков, Т. Ю. Винокур. // Вестник Чебоксарского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – 2020. – №3 (22). – С. 93 – 99.
7. Суриков, А. А. Роль физического воспитания в формировании личности / А. А. Суриков // Вестник Чебоксарского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – 2021. – № 1(24). – С. 104-109.
8. Суриков, А.А. Анализ показателей центральной гемодинамики у студентов / А. А. Суриков, В. И. Кожанов, В. Т. Никоноров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. : сборник научных трудов: – ТулГУ. – 2022. – Вып. 4. – С. 39–47. 3
9. Эмоциональная устойчивость личности подростка и ее формирование средствами физической культуры / А. А. Суриков, Н. В. Васильева, В. И. Кожанов, И. А. Ванина // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе, Махачкала, 19 ноября 2015 года. – Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2015. – С. 88-92.

УДК 613.71

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Живаев А.А., студент, Бородачева С.Е., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Самара, Россия**

THE EFFECTS OF ATHLETICS ON THE HUMAN BODY

**Zhivaev A.A., student, Borodacheva S.E., senior lecturer
Samara State Agricultural University, Samara, Russia**

Аннотация. Было выявлено влияние легкой атлетики на здоровье человека. Также были проанализированы польза и недостатки легкой атлетики на здоровье человека.

Ключевые слова: легкая атлетика, здоровье, польза, вред, физические нагрузки.

Abstract. The effects of athletics on human health were identified. The benefits and disadvantages of athletics on human health were also analysed.

Key words: athletics, health, benefits, harms, exercise.

Одним из самых безопасных видов спорта является лёгкая атлетика. Ей занимаются как дети, так и пожилые люди. В лёгкую атлетику входят такие дисциплины как бег, прыжки, ходьба, метания и т.д. Зародилась лёгкая атлетика ещё в 776 году до нашей эры, в Древней Греции. В 1837 году в городе Регби прошли первые соревнования по бегу. На сегодняшний день, лёгкая атлетика носит второе название «Королева спорта».

Упражнения по лёгкой атлетике развивают силу, выносливость, гибкость и ловкость. Занятия легкой атлетикой способствуют гармоничному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, способствуют закаливанию организма.

Но из-за того, что в мире появляются все новые и новые гаджеты для облегчения труда человека, люди начали реже заниматься физической нагрузкой, по сравнению с тем, как это было раньше.

Это ведет к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов, и эти изменения, к сожалению, ведут в худшую сторону. От недостатка движения, у человека случается сбой в работе организма. Именно поэтому, влияние спорта очень важно для человека, легкой атлетики в том числе [1, 2].

Периодические занятия легкой атлетикой, помогают развить человеку скорость, выносливость, быстроту и другие качества, которые нужны человеку для жизни.

При физических нагрузках в организме человека запускаются различные процессы, координацией которых занимается центральная нервная система. В работу включаются двигательный аппарат и внутренние органы, обеспечивающие основные потребности организма. Причем ученые уверены, что функция двигательного аппарата в основном зависит от состояния внутренних органов. Но каждый вид спорта приносит как пользу, так и вред. Давайте рассмотрим их поподробнее.

Занятия легкой атлетикой полезны для человеческого организма:

- бег полезен для сердечнососудистой системы, так как мышцы ног постоянно напрягаются и расслабляются;
- доказано, что все виды бега положительно влияют на эндокринную систему и укрепляют иммунитет;
- легкая атлетика – это отличный способ развить такие качества, как ловкость, выносливость и скорость реакции;
- во время физической активности дыхание становится более глубоким и частым, что увеличивает поступление кислорода к тканям. Это повышает физическую и умственную работоспособность.
- не стоит пренебрегать и гормоном серотонином, который также известен как гормон счастья. После бега человек чувствует себя счастливым и расслабленным;
- это отличная тренировка для всех групп мышц – пресса, ног, спины и ягодиц. Именно поэтому люди, регулярно занимающиеся спортом, имеют хорошую осанку и стройное телосложение;
- короткие вечерние занятия физическими упражнениями также помогают улучшить качество сна;
- бег по утрам помогает организму быстрее проснуться и получить достаточно энергии на весь день, а также помогает избавиться от чувства голода;
- бег трусцой, когда на улице светит солнце, вдвойне полезен, поскольку он обеспечивает организм витамином D;
- регулярные пробежки могут помочь преодолеть проблемы, связанные с хронической усталостью;
- пробежки зимой могут быть предпочтительнее летних, поскольку на холоде приходится работать больше мышц из-за скользкой поверхности;
- бег может помочь развить решительность, силу воли и самоконтроль [3, 4].

Если у человека есть такие заболевания как повышенное или пониженное давление, проблемы со зрением и т.д., то проводить занятия стоит со специалистом.

Неправильно подобранная обувь может повредить как икроножные мышцы, так и колени, поскольку во время бега область стопы подвергается ударной нагрузке. Поэтому следует отдавать предпочтение обуви с амортизирующими свойствами.

Прежде чем приступить к занятиям спортом, хорошо сделать короткую разминку, иначе велик риск получения травм, связанных с физической нагрузкой.

Чрезмерные нагрузки не укрепляют организм, а, наоборот, изнуряют его.

Суставы позвоночника и ног испытывают серьезную нагрузку, что повышает риск микротравм хрящей и дисков. Это может привести к артриту и артрозу. Поэтому при беге необходимо соблюдать технику.

При занятиях спортом на улице зимой неправильно подобранная одежда может только навредить.

Но, несмотря на то, что вред все же присутствует, плюсов гораздо больше. Как показывает статистика спорта, вред присутствует в каждом виде спорта. Главное соблюдать все меры предосторожности, когда выбираешь, какой либо вид спорта и проконсультироваться со своим врачом.

Из-за большого количества физических упражнений, легкую атлетику могут выбирать люди разного пола и возраста, с различным уровнем физической подготовки. Для выполнения многих упражнений не нужен стадион или специальные тренажеры, достаточно простейшей площадки или вообще открытой местности.

Таким образом, бег – отличное средство, чтобы поддерживать крепкое здоровье и сделать инвестицию в свое долголетие. Если придерживаться рекомендаций и дисциплинированного подхода – можно получить комплект позитивных воздействий для организма, которые подтверждены научными и медицинскими исследованиями [5, 6].

Легкоатлетические упражнения оказывают всестороннее влияние на развитие организма. Если соблюдать все правила и правильно составлять уровень сложности тренировки под уровень здоровья занимающихся, то можно не задумываться о вреде легкой атлетики. Лучше всего, перед походом в спортивный зал, пройти обследование и выявить свои заболевания, если они имеются. При таком раскладе тренировки для занимающихся точно не принесут никакого вреда.

Список литературы

1. Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре в Самарской ГСХА / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Инновации в системе высшего образования: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Кинель, 25 октября 2017 года. – Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 88-91.

2. Мезенцева, В. А. Обучение здоровью и здоровому образу жизни / В. А. Мезенцева // Физическая культура, спорт и здоровье: «Виртуаль-23»: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 01–20 апреля 2014 года. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2014. – С. 130-132.

3. Гнеденкова, М. В. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / М. В. Гнеденкова, В. А. Мезенцева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 36-40.

4. Мезенцева, В. А. Организация и содержание спортивно-оздоровительной работы в Самарском государственном аграрном университете / В. А. Мезенцева // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России: материалы Национальной научно-

практической конференции, Волгоград, 17–18 сентября 2019 года. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2019. – С. 91-95.

5. Жукова, Е. И. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом / Е. И. Жукова // От модернизации к опережающему развитию: обеспечение конкурентоспособности и научного лидерства АПК, Екатеринбург, 24–25 марта 2022 года. – Екатеринбург: Уральский государственный аграрный университет, 2022.

6. Жукова, Е. И. Разнообразие циклических упражнений и их влияние на организм / Е. И. Жукова // Инновационные достижения науки и техники АПК: сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 28 февраля – 03 2022 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2022. – С. 450-455.

УДК 615.851.83

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Иванова С.Ю., канд. пед. наук, доц., Полянский В.В., студент
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Институт
экономики и управления, г. Кемерово, Россия*

THE RAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR HYPERTENSION

Ivanova S.Yu., cand. of pedag. science., associate prof.,
Polyansky V.V., student
*Kemerovo State University, Institute of Economics and Management,
Kemerovo, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние лечебной физкультуры на больных с гипертонической болезнью.

Ключевые слова: физические нагрузки, молодежь, заболевание, артериальная гипертония, лечебная физическая культура.

Abstract. This article examines the effect of physical therapy on patients with hypertension.

Key words: physical activity, youth, disease, arterial hypertension, therapeutic physical culture.

За последние годы множество хронических заболеваний «меняют возраст», скажем так, становятся моложе, в этом списке находится и артериальная гипертония. У многих студентов имеется данная болезнь.

Артериальная гипертония – это стойкое повышение систолического (верхнего) артериального давления выше 140 мм рт. ст. и/или диастолического (нижнего) выше 90 мм рт. ст. Согласно рекомендациям Европейского общества по артериальной гипертонии и Европейского

общества кардиологов, для домашнего измерения давления принят критерий артериальной гипертензии от 135/85 мм рт. ст. и выше.

Цель исследования: выявить особенности лечебной физической культуры при гипертонической болезни.

Рассмотрим ряд причин артериальной гипертензии у молодых людей:

1. Стрессовое состояние. При постоянном стрессе количество кислорода в головном мозге снижается, при этом давление в нем будет повышаться, потому, как и приток, и отток крови нарушен. Возле затылка размещаются шейные позвонки первый (атлант) и второй (аксис), где крепятся так называемые косые мышцы, которые отвечают за вращение головы. В состоянии хронического стресса, указанные мышцы перенапрягаются и нарушают объем движений. Это приводит к смещению шейных позвонков, защемлению нервных волокон и позвоночных артерий. Отсюда нарушается кровоснабжение головного мозга и ромбовидной ямки, в которой находится центр управления сосудами. Головному мозгу не хватает кислорода, он посылает сигнал сердцу, которое исполнителем начинает закачивать кровь в позвоночные артерии, что повышает кровяное давление.

2. Хроническая зависимость от гаджетов. Планшеты, ноутбуки, телефоны:

- это малоподвижный образ жизни (гиподинамия) и как следствие избыточная масса тела, неправильное питание, недостаток овощей, нарушение режима дня.

3. Употребление сигарет, алкоголя, энергетических напитков и т.д.

4. Неблагоприятная наследственность. Наличие гипертонической болезни родителей и ближайших родственников.

Можно назвать еще много причин повышения давления, но важнее знать меры профилактики и то, как с этим бороться. В научной литературе специалисты гипертоникам не рекомендуют заниматься следующими видами спорта: ритмической гимнастикой, тяжелой атлетикой, гиревым спортом, бодибилдингом, дайвингом, академической греблей, футболом, альпинизмом, баскетболом, боксом, всеми видами борьбы, прыжки.

Людям, страдающим от гипертонической болезни, всегда запрещали заниматься физкультурой и спортом, но ученые доказали - физические упражнения при гипертензии способствуют расширению сосудов, а это уменьшает периферическое сопротивление, улучшает кровоснабжение мышечных тканей, укрепляет артериальную и венозную сеть, восстанавливает обмен холестерина в крови, нарушение которого является одной из причин повышения артериального давления. Физические нагрузки при гипертензии включают дыхательную гимнастику, физкультуру и утреннюю зарядку. Можно заняться фитнесом или посещать тренажерный зал, но такие занятия должны проходить под индивидуальным контролем тренера и с разрешения лечащего врача.

Вот эффективные упражнения, которыми можно заниматься при повышенном давлении:

- Зарядка (30 минут ежедневно). Рекомендуется выполнять повороты тела, головы, сгибание и разгибание ног и рук, наклоны по сторонам, шаги на месте.

- Пробежка. Рекомендуется спокойно бежать 10-15 минут. Требуется чередовать 15 мин. равномерного бега с 10-минутной ходьбой быстрым шагом.

- Танцы. Предпочтение желательнее отдавать восточным и бальным танцам, они имеют более спокойный темп.

- Плавание. Циклический вид спорта, где задействованы все группы мышц и дыхание.

- Велоспорт. Это могут быть занятия на велотренажере или обычная езда на велосипеде не спеша. Необходимо контролировать дыхание и пульс.

- Лечебная физкультура по Бубновскому подходит для гипертоников всех возрастов. Специально разработанные упражнения не вызывают сложностей и могут выполняться в домашней обстановке.

Пример таких упражнений:

1. Лечь на спину, согнуть в коленях ноги, а руки протянуть вдоль корпуса. Выпрямить ноги, поднять их вверх, после вернуться на исходную позицию. Рекомендованное количество повторов – 6-8 раз.

2. Лежа на спине, требуется сначала глубоко вдохнуть воздух, а затем интенсивно выдохнуть. Положено совершить по 6-8 повторов указанного упражнения, после можно передохнуть.

3. В позиции лежа на спине предстоит несколько секунд напрягать мышцы бедер, затем расслаблять. Повторить упражнение до 8-10 раз без перерыва.

4. Лежа на спине, вытянуть руки над головой. На «раз» оторвать плечи от пола и завести верхние конечности за голову, на «два» вернуться в исходную позицию. Приемлемое число повторов – до 8-10 раз.

5. Оставаясь в горизонтальном положении, необходимо приподнять одну ногу и выполнить ей несколько круговых движений. Потом сменить положение ног. На каждую сторону положено совершить до 8 повторов.

Данные упражнения при повышенном давлении можно выполнять ежедневно, каждый раз контролируя нагрузку на организм. Медицинские противопоказания для занятий этой методикой отсутствуют, но при неправильном выполнении могут навредить здоровью.

При повышенном давлении 2 степени врачи рекомендуют метод Стрельниковой, который предусматривает специальные дыхательные манипуляции. Это хорошая возможность стабилизировать показатели АД, предотвратить появление гипертонического удара (криза). Необходимо выполнить 3 поверхностных вдоха носом с временным интервалом 2

секунды. Затем медленно выдохнуть через рот, при этом напрягать грудную клетку любым способом.

Ниже представлено несколько упражнений, которые будут полезны гипертоникам:

1. «Ладони». Встать прямо, расправить плечи, при этом руки согнуть в локтях и вытянуть вперед ладонями от себя. На вдохе положено плотно сжать ладони, на выдохе максимально расслабить. Рекомендуется совершать 24 подхода по 4 раза.

2. «Кошка». Встать прямо, поставить ноги на ширину плеч. Нижние конечности слегка согнуть в коленях, согнутые руки удерживать на уровне груди, кисти расслаблены. На вдохе повернуть корпус влево, одновременно встряхивая ладони, на выдохе – вернуться в и.п. Повторить движение уже в противоположную сторону. Рекомендовано по 20 повторов за 1 подход.

3. «Насос». В позиции стоя протянуть руки вдоль корпуса, ноги на ширине плеч, корпус подать вперед. Совершить короткий вдох, наклоняясь еще больше. На выдохе поднять тело, оставаясь в полупоклоне. Повторить такое движение при повышенном давлении до 25 раз без перерыва.

За одну тренировку должно быть выполнено до 500 вдохов и выдохов. При повышенном давлении заниматься дыхательной гимнастикой не противопоказано, наоборот, разрешено. В качестве альтернативы можно задействовать йогу и пилатес.

Следует помнить, что лечебная физкультура должна быть строго индивидуализирована – необходимо принимать во внимание уровень тренировки и физического состояния больного, стадии заболевания, состояние мозгового и коронарного кровообращения. Помимо этого, при выборе характера физической нагрузки, ее типа, интенсивности и длительности следует учитывать желания и вкусы человека, его индивидуальные интересы – вид физических упражнений должен быть приятным и приносить удовлетворение, только в этом случае будет польза от физических упражнений.

Вывод. Итак, обобщая изложенное, можно сделать вывод, что наша молодежь в достаточной степени осведомлена о возможности поддерживать здоровье и физическую форму при гипертонии, с помощью занятий физической культурой в том числе. Конечно, стоит говорить об этом больше, чтобы абсолютно все знали о такой возможности. Ведь существует множество способов, систем, упражнений, которые помогут в укреплении организма даже при таком заболевании. Но следует помнить, что всё это можно применять только под контролем лечащего врача.

Список литературы

1. Бирюкова, В.С. Здоровый образ жизни студента / В.С. Бирюкова, Е.В. Быкова//Здоровьесбережение как инновационный аспект современного.– С.84.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебное для студ. высш. учеб.Заведений / В. И. Дубровский. – Москва : Гуманит. изд. центр

ВЛАДОС, 2001.– 608 с.

3. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – М.: ИЦ "Академия", 2001.

4. Милюкова, И. В. Лечебная физкультура. Новейший справочник / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова ; под общей ред. проф. Т. А. Евдокимовой. – Санкт-Петербург: Сова ; - Москва : Изд-во Эксмо, 2003.

5. Амосов, Н. М. Физические упражнения и сердце / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 51 с.

УДК 796

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Иванова С.Ю., канд. пед. наук, доц., Мжельская Е.А., студент
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия**

NEW APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

**Ivanova S.Yu., cand. of pedag. science., associate prof.,
Mzhelskaya E.A., student
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia**

Аннотация. В статье рассмотрены новые подходы к организации оздоровительной и адаптивной физической культуры в вузе, описано теоретическое обоснование инновационных преобразований в физическом воспитании студентов в России.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура, аквааэробика, физическое воспитание.

Abstract. The article deals with new approaches to the organization of physical education of recreational and adaptive physical culture, describes the theoretical substantiation of innovative transformations in the physical education of schoolchildren in Russia.

Key words: health and adaptive physical culture, aqua aerobics, physical education of.

Актуальность. Как показывает анализ литературных источников, сохранение индекса здоровья молодежи является одной из ключевых задач государства. Подростковый этап требует чрезмерного внимания с точки зрения возрастной физиологии, а также особых знаний, способностей и навыков в этой области. Непростая сложившаяся обстановка в экономической, социальной, экологической и других сферах нашей жизни

оказывает неблагоприятное влияние на индекс здоровья студентов. Момент обучения у подростков совпадает с периодом развития и роста, когда организм более чувствителен к воздействию негативных условий окружающей среды.

В процессе занятий адаптивной физической культурой у людей с отклонениями в состоянии здоровья формируется комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развиваются основные физические и психические качества; увеличиваются функциональные возможности различных органов и систем.

Основные цели адаптивного физического воспитания приведены на рис. 1.

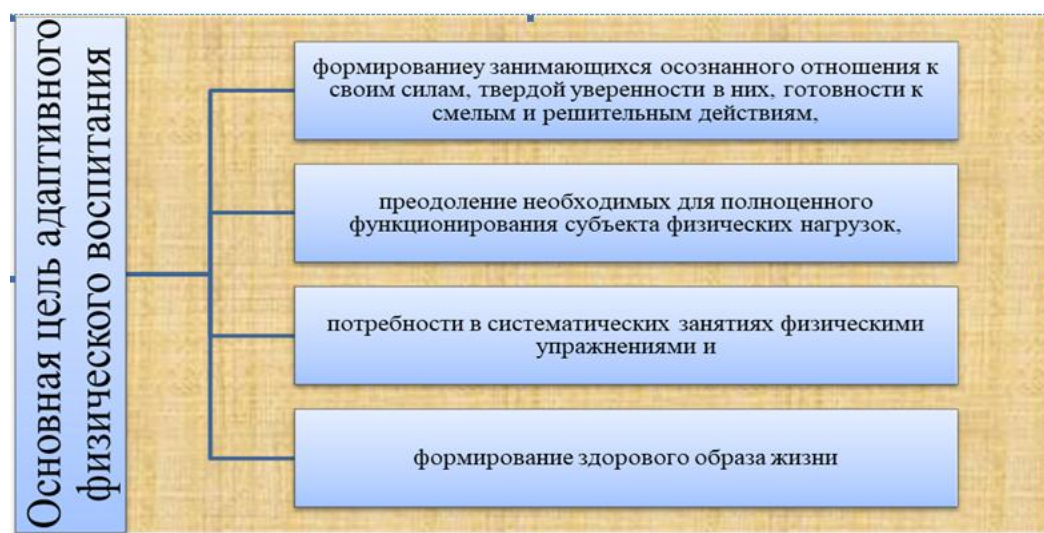


Рисунок 1 – Основные цели адаптивного физического воспитания

«В процессе адаптивного физического воспитания, которое должно начинаться с момента рождения ребенка или с момента обнаружения той или иной патологии, первостепенное внимание уделяется задачам коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов осуществления жизнедеятельности, если коррекция не удастся, профилактической работе» [5].

В процессе занятий физическими упражнениями совершенствуется умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и иные виды воспитания. Довольно важно это и в адаптивной физической культуре, так как в случае полученной патологии или же инвалидности человеку приходится по новой обучаться жизненно и профессионально необходимым умениям и навыкам.

Цель исследования: изучить новые подходы в организации адаптивного физического воспитания.

Методы исследования:

- Анализ научно методической литературы.
- Анкетирование.
- Беседы со студентами.

Результаты исследования. В течение сентября-октября месяца 2022 года на базе Кемеровского Государственного Университета мы провели анкетирование среди студентов 1 курса Института Экономики и Управления. В анкетировании приняли участие 130 студентов. Студентам было предложено ответить на несколько вопросов.

Основные из них:

1. Какие подходы к организации физического воспитания и адаптивной физической культуры Вы знаете?

2. Какие новые подходы, по Вашему мнению, нужно применять к организации физического воспитания оздоровительной и адаптивной физической культуры?

Нам было интересно узнать, как ответили студенты в рамках нашего исследования, которые приведены на рис. 2.

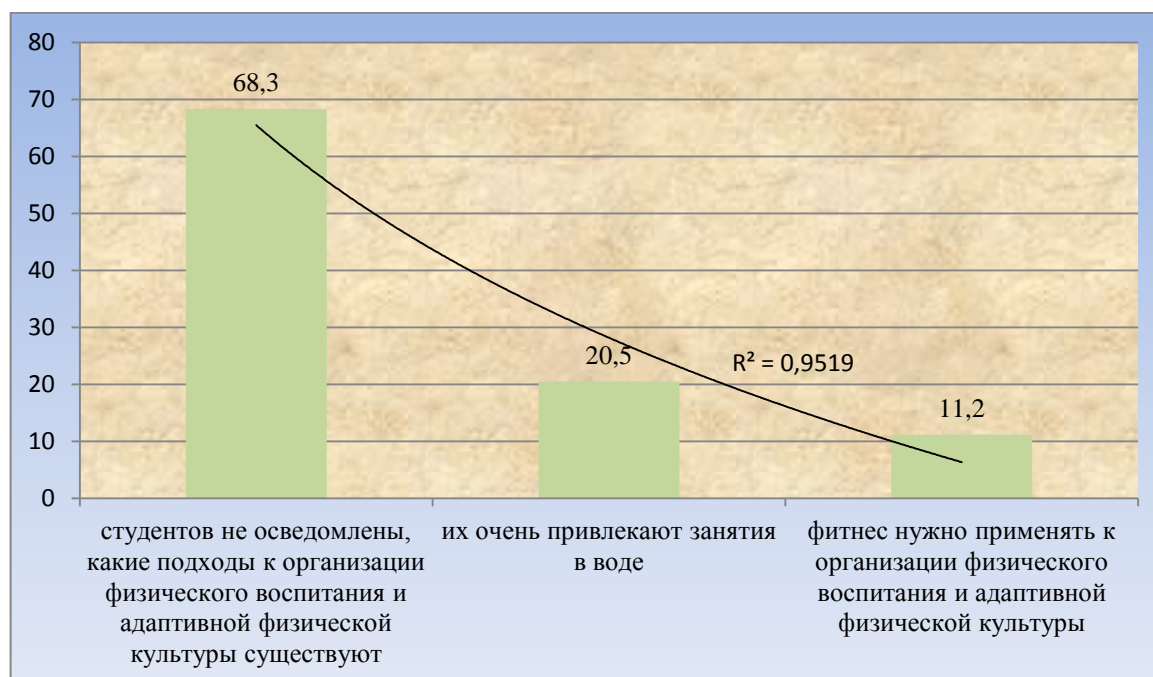


Рисунок 2 – Результаты проведенного анкетирования среди студентов

Как видно на рис. 2, имеется превышение тренда при опросе студентов на 0,95 раза в сторону «не осведомлены, какие подходы к организации физического воспитания и адаптивной физической культуры».

«Сфера оздоровительной физической культуры развивается в настоящее время быстрыми темпами. Появляются все новые формы занятий и реализуются они в основном в сфере фитнеса, так как именно

там существуют условия для развития новых физкультурно-оздоровительных технологий» [2].

Так как на базе Кемеровского Государственного Университета есть бассейн «Сибирь», нами получены данные, что студенты хотят во время занятий в бассейне заниматься аквааэробикой. Это как один из новых подходов оздоровительной физической культуры.

Аквафитинг, аквааэробика, акватренинг – вот только немногие из актуальных форм занятий в воде. Эти практические занятия проходят с использованием особого оборудования и инвентаря.

Одним из наиболее эффективных средств восстановления здоровья подрастающего поколения являются занятия адаптивной физической культурой, и именно аквааэробика широко применяется при большинстве заболеваний органов дыхания. В патологиях физические упражнения влияют на функцию дыхания, нормализуют нарушенные функции, способствуют увеличению дыхательной поверхности легких. В восстановительном лечении заболеваний органов дыхания дыхательные упражнения имеют главное значение.

В настоящее время проводить занятия по аквааэробике нет возможности у кафедры оздоровительной физической культуры, а у студентов есть возможность самостоятельно посещать бассейн «Сибирь». Поэтому нами было предложено заниматься студентам по разработанной нами методике и обязательно использовать разминку перед началом занятия. Цель разминки заключается в разогревании и подготовки тела к выполнению упражнений.

Используются упражнения: для отдельных групп мышц, для всего тела (различные шаги в сочетании с движением верхнего плечевого пояса), на развитие гибкости (выпады, наклоны (на мелкой воде) и т.д.).

Разминка должна состоять из подвижных упражнений, выполненных в среднем и высоком темпе. Основная или аэробная часть. Эта часть характеризуется ритмичными и непрерывными движениями многих мышц тела [4].

Силовая работа. Целью является развитие силовых качеств. Упражнения: для мышц корпуса (пресс, грудь, спина), для мышц плечевого пояса, для мышц ног и таза. В воде силовая работа проводится с применением специальных средств (перчатки, ласты, пояса).

Заминка – эта часть аквааэробики, которая составляет 5-7 минут.

В течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, под более спокойную музыку, чтобы постоянно уменьшить частоту сердечных сокращений [3].

Таким образом, анализ литературных источников, беседы со студентами, и анкетирование показали, что к новым подходам можно отнести следующие виды физической деятельности, которые представлены на рис. 3.



Рисунок 3 – Новые подходы для сохранения и укрепления здоровья с помощью видов физической деятельности

Выводы. Следует сказать, что адаптивное физическое воспитание создано для того, чтобы реабилитировать на физическом уровне и максимально наладить связь с социумом, при этом все делается для того, чтобы человек забыл о своем заболевании и стремился выздороветь.

Приведенная характеристика программы занятий аквааэробикой будет содействовать развитию общей физической работоспособности в условиях внеурочной деятельности. На этом исследовании не заканчивается, дальнейшее исследование требует изучения современных подходов.

Список литературы

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов. / Т. П. Бегидова. – Москва : Юрайт, 2022. – 191 с.
2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов. / Т. П. Бегидова. – Москва : Юрайт, 2022. – 210 с.
3. Испулова, Р. Н. Пути реализации образования в области адаптивной физической культуры / Р. Н. Испулова, Ш. Т. Габдрахманова, М. А. Сундетов. // Вестник ЗКГУ. – 2021. – № 1 (81). – С. 29-36.
4. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. – Москва : Юрайт, 2022. – 393 с.
5. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 399 с.
6. Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. по физической культуре, спорту и туризму 1 / отв. ред. М. А. Ермакова. – 26 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Калачанова Е.С., студент, Федосова Е.П., преподаватель,
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE WORKING CAPACITY OF A MODERN PERSON

Kalachanova E.S., student, Fedosova E.P., teacher
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В данной статье изучается влияние физической культуры на здоровье и психику работоспособного человека. Большое количество исследований показывают, что физические упражнения оказывают благоприятное воздействие на многие органы и системы организма, а также на общее состояние здоровья человека.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни.

Abstract. This article examines the influence of physical culture on the health and psyche of a working person. A large number of studies show that physical exercise has a beneficial effect on many organs and systems of the body, as well as on the general state of human health.

Keywords: health, physical culture, healthy lifestyle.

«Движение – это жизнь» – всем известна эта фраза, однажды произнесенная великим философом Аристотелем. Мы приходим в этот мир «заточенными» на движение, развитие, активность и стремление вперед. Но в последние несколько лет, человек в условиях карантина и самоизоляции забывает про спорт и физическую нагрузку. Контроль студентов во время дистанционного обучения показал, что большинство обучающихся негативно относятся к занятиям дома в связи с разным положением в семье и жилищными условиями [1].

С годами тело теряет свою гибкость, мышцы атрофируются, кожа тускнеет и теряет свою эластичность. Если совсем не заниматься физкультурой, то есть риск преждевременного старения или появления более серьезных заболеваний, таких как гиподинамия. Гиподинамия – болезнь современного человечества. Люди перестали двигаться, стали больше сидеть, меньше ходить, но больше ездить. Путь к удобству и упрощению жизни привел человечество к новым проблемам с организмом. Непривычная пища, новые заболевания, которые раньше считались

редкостью, стали присутствовать в жизни человека. В наше время сложно представить человека, который не употребляет в пищу продукты животного происхождения. Но не всегда эти продукты полезны и питательны. Из-за того, что человек не может работать стоя, он вынужден сидеть в течение всего дня. А это, в свою очередь, приводит к тому, что он начинает сутулиться. Сутулость – это болезнь, при которой искривляется позвоночник. Все вышеперечисленное приводит к уменьшению продолжительности жизни человека. Чтобы на ранней стадии побороться с данным недугом, стоит повысить физическую активность. Для этого подойдет бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде. Кроме того, стоит включить в рацион продукты, богатые антиоксидантами (чернику, петрушку, шпинат, морковь, свеклу). А также добавить в меню имбирь, ягоды, зелень. При наличии избыточного веса необходимо сбалансировать рацион питания, включить в него больше овощей и фруктов. По возможности стоит отказаться от вредных привычек (курения, алкоголя).

Работоспособность человека прямо пропорциональна его здоровью. Доказано, что занятия физической культурой и спортом помогают ускорить мыслительные процессы человека. Существует прямая связь между физической активностью и умственным здоровьем: физические упражнения положительно воздействуют на мозг человека, активизируя его отдельные области [2]. Если есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, то нужно заниматься такими видами двигательной активности, которые способствуют укреплению сосудов, повышению иммунитета, что в свою очередь препятствует образованию тромбов. Укрепляющий эффект оказывают упражнения, направленные на проработку мышц, которые находятся в пассивном состоянии, например, лежание на спине с поднятыми ногами поможет укрепить мышцы ног. Если есть проблемы со зрением, то в этом случае нужно выполнять упражнения, которые способствуют нормализации кровообращения в глазах. Это могут быть упражнения для глаз: «Кошка», «Слон», «Змейка» и т.д.

Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса. К ним относятся:

1. Сгибание и разгибание рук в положении лежа.
2. Приведение руки к противоположному плечу.
3. Вращение головой.
4. Подтягивание подбородка к груди.
5. Наклоны головы в стороны, вперед и назад.
6. Повороты головы вправо и влево.
7. Сидя, вытянуть руки вперед, одновременно поворачивая голову вправо и влево (на 360 градусов).
8. Принять позу, вытянув руки перед собой. Подняв голову, поверните ее в сторону, затем – в другую сторону.

9. Сидя на стуле, руки на коленях. Упереться одной рукой в колено, а другой – в пол. То же самое – второй рукой.

Для того чтобы повысить эффективность занятий физической культурой, нужно разделить студентов на группы: основная, специальная, группа ЛФК. Учащиеся первой группы не имеют каких-то заболеваний, которые бы мешали им в выполнении любых физических упражнений. Студенты специальной подгруппы не могут заниматься полноценно, но всё же какие-то нагрузки им разрешены. Обучающиеся в группе ЛФК выполняют упражнения для профилактики своего заболевания и улучшения общего самочувствия. Качественно подготовленный индивидуальный план занятий для обучающихся положительно влияет на их жизнедеятельность и позволяет достигать хороших результатов в области физического развития и укреплять их здоровье в целом [3].

Заключение. Таким образом, чтобы уберечь себя от множества болезней, а тем самым и повысить свою работоспособность, достаточно просто ежедневно проходить пешком 2 км или подниматься на пятый этаж без лифта или просто делать утреннюю зарядку. Попробуйте приучить себя к ежедневным физическим нагрузкам, и уже через несколько недель вы увидите, как ваше тело напитывается жизнью. Все это благодаря тому, что организм начинает использовать энергию, которая вырабатывается во время упражнений. В результате происходит сжигание жира. Вы можете выполнять утреннюю зарядку, заниматься фитнесом, посещать бассейн или просто гулять на свежем воздухе. Вы обязательно перестанете терять концентрацию во время работы, станете более усидчивым и спокойным. Наше здоровье в наших руках!

Список литературы

1. Кузнецова, З. В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины /З. В. Кузнецова, И. В. Яткин «Физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 168.

2. Кузнецова, З. В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / З. В. Кузнецова, Н. В. Славинский. // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург : 2021. – С. 300.

3. Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии поведения практических занятий по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту в вузах / А. Г. Харьковская, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2021. – С. 168.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Колесникова Д.А., студент, **Бугаец Я.Е.**, канд. биол. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

PHYSICAL REHABILITATION OF MATURE OVERWEIGHT WOMEN

Kolesnikova D.A., student,
Bugaets Ya.E., cand. of biol. science., associate prof.
*Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Аннотация. В статье представлена динамика морфологических параметров женщин зрелого возраста, страдающих ожирением. Обнаружены положительные изменения массы тела при применении дополнительной программы физической реабилитации.

Ключевые слова: женщины зрелого возраста, ожирение, морфологический статус

Abstract. The article presents the dynamics of morphological parameters of mature women who are obese. Positive changes in body weight were found with the use of an additional physical rehabilitation program.

Key words: mature women, obesity, morphological status

Актуальность. У лиц с избыточной массой тела существенно повышается риск развития заболеваний, снижаются функциональные возможности и работоспособность [2, 3]. Наблюдаемое ожирение у женщин в зрелом возрасте часто связано со снижением двигательной активности. Поэтому использование физических нагрузок в решении данной проблемы оказывают результативное воздействие на морфологический статус и жировой обмен организма [4]. Однако недостаточная разработанность методических аспектов к решению задач коррекции избыточного веса у женщин зрелого возраста определило актуальность представленной работы [1].

Целью работы явилось изучение эффективности разработанной методики физической реабилитации в коррекции избыточного веса у женщин зрелого возраста.

Обследовано 19 относительно здоровых женщин зрелого возраста (42,5±4,4 лет), страдающих ожирением, с которыми в течение полугода занимались по программе физической реабилитации, направленной на

коррекцию веса. Экспериментальная группа (10 человек) дополнительно в домашних условиях выполняла упражнения кардиореспираторной направленности. В начале и через полгода занятий производили измерения роста и массы тела, рассчитывали индекс массы тела (ИМТ), процентное содержание жира (ЖМТ). Статистическую обработку полученного материала проводили с помощью программы Statistica 10 (StatSoftInc, США). Нормальное распределение признаков описывали в виде среднего арифметического значения (М) и стандартного отклонения ($\pm\sigma$). Сравнение групп по количественным признакам проводили с использованием t-критерия Стьюдента. Наблюдаемые различия считались не случайными при $p < 0,05$.

Результаты исследований. Анализ результатов антропометрических показателей женщин зрелого возраста в начале эксперимента не обнаружил различий между группами. В среднем у всех обследуемых женщин были выявлены преимущественно первая и вторая степени ожирения (табл. 1).

Таблица 1 - Морфофункциональные показатели в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в начале исследования ($M \pm \sigma$)

Показатели	КГ (n=9)	ЭГ (n=10)	P
Вес (кг)	90,6 \pm 6,9	91,2 \pm 4,5	>0,05
Рост (см)	166,3 \pm 3,6	166,3 \pm 2,9	>0,05
ИМТ (кг/м ²)	32,8 \pm 3,3	32,9 \pm 1,2	>0,05
ЖМТ (%)	41,9 \pm 2,6	42,1 \pm 1,0	>0,05

Однако распределение оценок индекса массы тела показало, что в контрольной группе присутствовали женщины с третьей степенью ожирения, тогда как в экспериментальной группе большинство имели вторую степень (рис. 1).

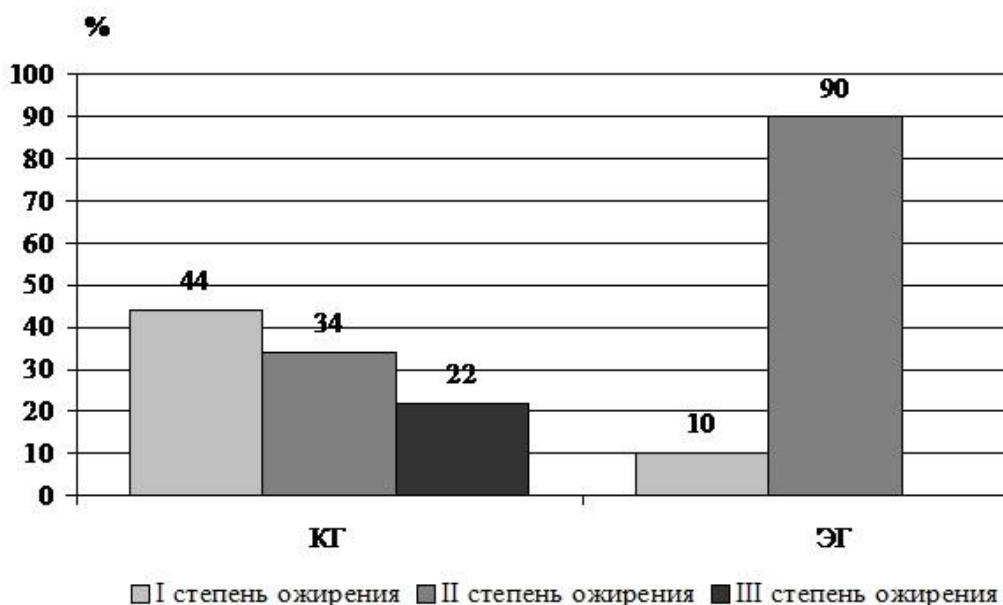


Рисунок 1 – Оценка индекса массы тела у женщин зрелого возраста в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах в начале исследования

Результаты исследований морфологических показателей, полученные через полгода занятий, показали положительный эффект используемых методик. В контрольной группе статистически значимо улучшились все параметры. Использование дополнительного комплекса упражнений в экспериментальной группе также способствовало улучшению весовых показателей.

Для оценки эффективности применения дополнительного комплекса упражнений в рамках физической реабилитации для женщин зрелого возраста с избыточной массой тела провели сравнительную характеристику морфологических параметров между исследуемыми группами через полгода занятий. У представительниц экспериментальной группы обнаружена достоверно меньшая масса тела по сравнению с контрольной на 6-8%. Можно предположить, что активация кардиореспираторных механизмов при использовании дополнительного комплекса упражнений способствовала улучшению морфологического статуса женщин (табл. 2).

Таблица 2 – Морфофункциональные показатели в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в конце исследования ($M \pm \sigma$)

Показатели	КГ (n=9)	ЭГ (n=10)	P
Вес (кг)	88,2±6,9	83,4±2,4	<0,05
ИМТ (кг/м ²)	31,8±3,3	30,9±1,4	>0,05
ЖМТ (%)	41,1±2,7	40,4±1,2	>0,05

Несмотря на отсутствие значимых различий индекса массы тела и жировой массы, распределение оценок индекса показало, что в контрольной группе произошли незначительные изменения, тогда как в экспериментальной группе количество женщин со второй степенью ожирения значительно снизилось за счет увеличения числа представительниц с первой степенью (рис. 2).

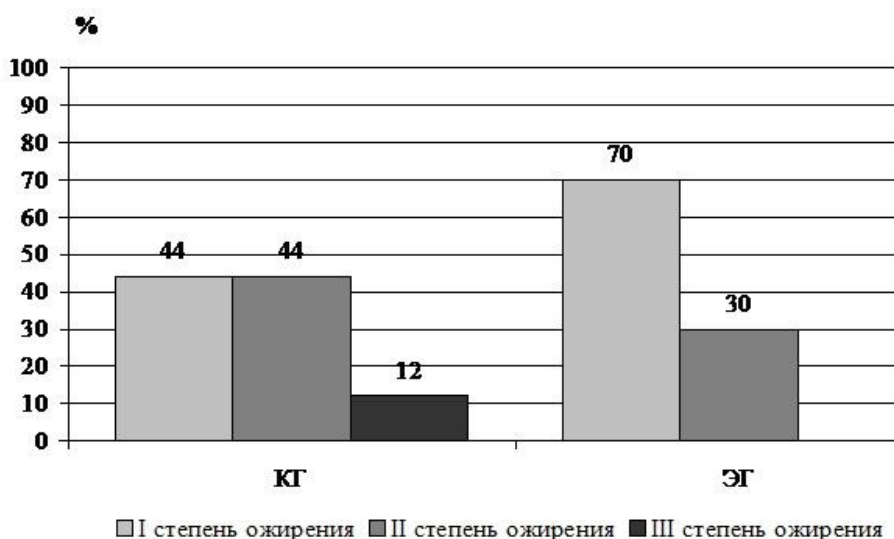


Рисунок 2 – Оценка индекса массы тела у женщин зрелого возраста в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах в конце исследования

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показали большую эффективность метода физической реабилитации, включающей дополнительную программу кардиореспираторной направленности, применяемой в группах женщин с избыточной массой тела.

Список литературы

1. Байдавлетова, И. И. Лечебная физкультура при ожирении / И. И. Байдавлетова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2015. – № 47. – С. 177-180.
2. Драпкина, О. М. Ожирение: оценка и тактика ведения пациентов. Коллективная монография / О. М. Драпкина, И. В. Самородская, М. А. Старинская, О. Т. Ким, А. Е. Неймарк. – Москва : ФГБУ «НМИЦТПМ» Минздрава России, 2021. – 174 с.
3. Лазарева, Э. А. Уровень физической работоспособности у лиц с повышенной массой тела / Э. А. Лазарева, С. Н. Виноградов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Нижневартовск, 2018. – С. 307–310.
4. Хорькова, А. С. Морфофункциональные особенности адаптации женского организма к физическим нагрузкам / А. С. Хорькова // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – Вып. 1 (40). – С. 204–208.

УДК 796 : 61

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ДЕГЕНЕРАТИВНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ДИСКОВ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОЯВЛЕНИЙ

**Кузнецова З.В., канд. пед. наук, Габдулина А.И., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH DEGENERATIVE CHANGES IN INTERVERTEBRAL DISCS AND PREVENTION OF MANIFESTATIONS

**Kuznetsova Z.V., cand. of pedag. science., Gabdulina A.I., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia**

Аннотация. В статье проанализированы актуальные проблемы при занятии физической культуры и спортом среди студентов, имеющих определенные ограничения, в связи с заболеваниями межпозвоночных дисков. Рассмотрены различные специальные подходы и упражнения, направленные на профилактику и лечения данной проблемы.

Ключевые слова: заболевания межпозвоночных дисков, занятия спортом с ограничениями, лечебная физкультура, физическая подготовка студентов, правильное питание.

Abstract. The article analyzes the current problems in physical education and sports among students with certain limitations due to diseases of intervertebral discs. Various special approaches and exercises aimed at the prevention and treatment of this problem are considered.

Keywords: diseases of intervertebral discs, sports with restrictions, physical therapy, physical training of students, proper nutrition.

Дегенеративные изменения межпозвоночных дисков - это комплекс заболеваний, вызванных изменением формы, сплющивания фиброзного кольца и, в некоторых формах – выход пульпозного ядра в спинномозговой канал, что приводит к неврологическим дефицитам, снижением иннервации конечностей, в тяжелых случаях – к параличам.

На сегодняшний день, это тема становится все более актуальной вследствие снижения возраста появления различных патологических изменений в позвоночном столбе. Если ранее об этой проблеме, говорилось лишь у людей, как правило, после достижения 40-летнего возраста, то на данный момент этот возраст снизился до 20. По данным

научного исследования, данная патология встречается у 1 из 10 молодых людей в возрасте от 20 до 30 лет [3].

К появлениям вышеуказанных заболеваний в столь раннем возрасте приводит плохая освещенность современной молодежи, в том числе студентов, в вопросе нормированных занятий в области физической культуры и спорта. Из-за низкого уровня информированности и различных недостоверных источников в средствах массовой информации студенты начинают соблюдать научно не доказанные режимы питания, которые приводят к дисбалансу биологически активных веществ в организме, нарушению обменных процессов, водного и солевого балансов, снижению иммунного статуса, нарушению диффузии в питании хрящей, из-за чего появляется недостаток кальция и фосфора и, как следствие, истощение фиброзного кольца в межпозвоночных дисках. Впоследствии, из-за неравномерных и ненормированных, технически неправильных физических нагрузок, это приводит к грыжам, сколиозам, кифозам, лордозам и другим различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата [4].

Для решения данной проблемы необходимо вносить больше информации из достоверных источников, постараться сократить количество различных псевдонаучных программ спортивного характера, проводить воспитательные работы среди студентов и преподавателей, организовывать конференции и вносить необходимую теорию в учебно-образовательную программу, связанную с соблюдением правильных режимов питания и технически правильного выполнения комплексов физических упражнений, что приведет к большей просвещенности среди молодежи различных социальных групп.

В современном мире, вследствие достижения научного прогресса и различных исследований, разработаны специальные комплексы физических упражнений для людей с различными патологиями межпозвоночных дисков, которые направлены на снижение нагрузки на позвоночный столб, что открывает возможность занятия физической культурой и спортом, даже для тех, у кого есть определенные ограничения в этом. Главным образом, это осуществимо в виде лечебной физкультуры. При грамотно разработанных физических упражнениях это помогает не только снизить нагрузку на мышцы различных отделов спины, но и вовсе убрать болевой синдром и предупредить его появление в дальнейшем [2].

На сегодняшний день научно доказано, что регулярное выполнение упражнений лечебной физкультуры помогает:

- Ускорить процесс выздоровления
- Сформировать осанку
- Улучшить координацию и выносливость
- Правильно распределить нагрузку на весь позвоночный столб

- Укрепить мышцы, что способствует профилактики появлению новых патологий

- Восстановить подвижность
- Улучшить обмен веществ и иннервацию конечностей
- Улучшить реактивность организма
- Устранить патологические процессы

Для выполнения комплекса упражнений по лечебной физкультуре существует определенная техника выполнения. Лучше всего проводить занятия следует в утреннее или вечернее время после предварительной разминки. Упражнения проводятся плавно, регулярно, в дальнейшем - с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс упражнений должен быть составлен врачом, имеющим в данной сфере определенную квалификацию, для предотвращения боли, роста грыж и прогрессирования заболевания [1].

Так как дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках могут быть диагностированы в различных отделах позвоночного столба, упражнения делятся на лечебно-физкультурные при заболеваниях в области пояснично-крестцового отдела, грудного и шейного.

Рассмотрим упражнения лечебной физкультуры при грыжах в области пояснично-крестцового отдела. Главным образом, это комплекс физических упражнений, выполняемых в лежачем положении на животе или спине, представленных в виде различных прогибов в области поясницы, направленных на возвращение выпячивания фиброзного кольца внутрь диска. Выполнение упражнений следует производить медленно и осторожно, без резких движений. Не должна присутствовать острая боль. Запрещено выполнение упражнений в виде различных скручиваний позвоночника, наклона с прямыми ногами, бега и прыжков.

Грыжи в области грудного отдела сложнее поддается лечению, и связаны в данном случае, из-за особенностей искривления в данном участке позвоночного столба. Упражнения лечебной физкультуры выполняются в положениях лежа на спине, стоя, либо сидя на стуле, направлены на снятие давления с нервных окончаний и представлены в виде прокручивания плечевого сустава, подтягиванием согнутых в области коленного сустава нижних конечностей к голове, выгибанием в области грудного отдела. Упражнения должны проводиться медленно, соблюдая спокойный ритм дыхания. Запрещено проводить упражнения с утяжелением, делать подтягивания на турнике, прыжки, бег.

При грыжах в области шейного отдела упражнения лечебной физкультуры направлены на увеличение расстояния в области шейных позвонков, снятие болевого синдрома. Проводятся в положении стоя, сидя. Представлены в виде различных наклонов головы в сторону с последующей фиксацией положения на короткий промежуток времени. Запрещено проводить упражнения с утяжелением, отжимания.

Таким образом, из научных исследований и определенного прогресса, связанного с занятиями физическими упражнениями среди людей с определенными ограничениями, можно сделать соответствующий вывод, что занятия физической культурой можно и нужно проводить любым лицам с дегенеративными заболеваниями межпозвоночных дисков, что поможет ускорить процесс выздоровления.

Список литературы

1. Кузнецова, З.В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе. / З. В. Кузнецова, И. В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции, 2021. – №2. – С. 328-329.

2. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А. И. Усенко, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2022 – №3. – С.430-433.

3. Анализ двигательной активности студентов аграрного вуза / Л. П. Федосова, З. В. Кузнецова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №8 – С. 365-367.

4. Яткин, И. В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности / И. В. Яткин, З. В. Кузнецова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции, 2021.–С. 364-365.

УДК 61

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Леонтьев Р.А., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

FOOD AND HEALTH

Leontiev R.A., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассмотрена зависимость здоровья человека от продуктов питания. Первым шагом к оздоровлению и укреплению всего организма является здоровое питание.

Ключевые слова: продукты питания, состояние здоровья, правильное питание.

Abstract. The article considers the dependence of human health on food. The first step to healing and strengthening the whole body is a healthy diet.

Key words: food, health status, proper nutrition.

Актуальность. Проблема сохранения здоровья человека, продолжительность его жизни были актуальны во все времена [5]. Признано, что питание является важнейшим фактором здоровья человека [1-8]. От качества продуктов зависит весь комплекс метаболизма в организме. Организм и пища - одна система.

Цель исследования: рассмотреть на основе литературных данных зависимость здоровья человека от продуктов питания.

Результаты исследования. Продукты питания являются неотъемлемой частью жизни человека. Пища - независимая переменная величина, а организм - функция от независимой переменной. Пищу можно менять по желанию, а состояние организма меняется строго в зависимости от пищи. Тип реакций, происходящих в организме, зависит от того, каковы исходные продукты, входящие в реакции. Каждый продукт питания обладает фармакологической активностью. Но активность бывает разная: продолжительная (полезная) и отрицательная (вредная). Из-за нарушений качества пищи нарушается обмен веществ. Функциональные нарушения ведут к нарушениям морфологическим, а последние, закрепившись в поколениях, переходят в генетические, наследственные. Человеку известны 5 видов энергии: биохимическая, физическая, химическая, тепловая и механическая. Самые качественные виды энергии - первые два.

Самой распространенной и пагубной ошибкой является недостаточное разнообразие рациона питания человека. Продукты питания должны поступать в организм человека не только в необходимом количестве, но и в рекомендуемых пропорциях друг к другу. При выборе рациона питания предпочтение должно в большей степени отдаваться молоку, овощам и фруктам, а не мучным изделиям, сладостям и продуктам, содержащим большое количество жиров животного происхождения. Молоко полезно тем, что после него в организме практически не остается вредных веществ, поэтому основными продуктами при правильном питании являются именно молочные продукты (творог, кефир и др.). Эти продукты помогают человеческому организму сохранить здоровье всех внутренних органов и при этом даже омолаживаться, что в свою очередь, является залогом бодрости и долголетия человека.

Необходимо включить в рацион питания и рыбу, в которой имеется большое количество белков и витаминов. При этом рыба содержит малое количество калорий и является продуктом, который быстро переваривается организмом, а полезные вещества после этого легко усваиваются.

Признаком неправильного питания является чрезмерное потребление пищи, что приводит к нарушениям обмена веществ, а впоследствии к неизлечимому заболеванию – сахарному диабету. Однако не только

большое количество пищи, но и ее превышение ведет к увеличению массы тела. Основное внимание в питании необходимо делать на следующие продукты: ржаной хлеб грубого помола, куриное мясо, морепродукты, овощи в сыром виде и фрукты.

Не допустимо снижать количество приемов пищи в течение дня, т. к. это скажется отрицательно на организме. От одноразового питания возникнет слабость, нежелание работать, быстрая утомляемость. Количество потребляемой пищи должно соответствовать расходуемой энергии и не должно быть ни ниже, ни выше. Для того, чтобы соблюдать это равновесие необходимо соблюдать расписание времени для еды, т. к. постоянное нарушение режима ведет к нарушениям работоспособности органов желудочно-кишечного тракта.

Выводы. Питание играет центральную роль в том, чтобы все органы и части тела до глубокой старости оставались в форме. Здоровое питание является первым шагом к оздоровлению и укреплению всего организма.

Список литературы

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

2. Анализ индекса массы тела у студентов вузов России и Узбекистана / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, Н. Н. Пьянзина, А. И. Платунов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 68-73. – DOI 10.24412/2305-8404-2021-4-68-73.

3. Волкова, Т. И. Об основных элементах режима дня студентов-спортсменов, обучающихся в Чувашской ГСХА / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Культура здоровой жизни учащейся молодёжи : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 20 декабря 2019 года. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2020. – С. 116-120.

4. Иванов, К. Л. О соблюдении студенческой молодежью основных режимных элементов (на примере Чувашской ГСХА) / К. Л. Иванов, В. К. Таланцева // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 22–23 марта 2017 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 571-573.

5. Косинский, П. Д. Взаимосвязь качества питания и качества жизни населения: региональный аспект / П. Д. Косинский, А. В. Харитонов. – Текст : электронный // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 7-1. – С. 130-133. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11708> (дата обращения: 15.02.2023).

6. Парахонский, А.П. Актуальные проблемы рационального питания населения. – Текст : электронный // Современные наукоемкие технологии / А. П. Парахонский. – 2005. – № 6. – С. 43-44; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=23215> (дата обращения: 15.02.2023).

7. Таланцева, В. К. О формировании готовности бакалавров экономики к решению вопросов здоровьесбережения / В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева, Т. И.

Волкова // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры : сборник материалов, Тольятти, 23–24 ноября 2017 года / Под редакцией В.Ф. Балашовой, Т.А. Хорошевой. – Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2017. – С. 177-182.

8. Таланцева, В. К. Уровень культуры питания и патологии пищеварительной системы у студентов группы ЛФК / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова // Развитие аграрной науки как важнейшее условие эффективного функционирования агропромышленного комплекса страны : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения заслуженного работника высшей школы Чувашской Республики и Российской Федерации, доктора ветеринарных наук, профессора Кириллова Николая Кирилловича, Чебоксары, 08 октября 2018 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 572-576.

УДК 616.248

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТОВ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Лукашина Е.Е., ст. преподаватель, Пуерова Е.А., студент
*ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия*

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON STUDENTS DURING REHABILITATION AFTER CORONAVIRUS INFECTION

Lukashina E.E., Senior lecturer, Puerova E.A., student
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. Данная статья посвящена теме необходимости занятий студентами физическими упражнениями с целью восстановления здоровья, и возвращения в спортивную деятельность. Особо негативные последствия для здоровья вызывает COVID-19, особенно страдают от инфекции органы дыхания. Не стала исключением и студенческая молодежь, которая с каждой новой волной заболевает все в больших масштабах.

Ключевые слова: коронавирусная инфекция, физическая культура, реабилитационные мероприятия, последствия, здоровье, студенческая молодежь.

Abstract. This article is devoted to the topic of the need for students to exercise in order to restore health and return to sports activities. COVID-19 causes particularly negative health effects, especially respiratory infections. The student youth was no exception, which with each new wave falls ill on a large scale.

Key words: coronavirus infection, physical education, rehabilitation measures, consequences, health, student youth.

Коронавирусная инфекция сильно изменила жизнь современного общества, в том числе и студенческой молодежи. Тяжелые осложнения после заболевания показывают необходимость проведения реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление организма и возвращение студента к обычной жизни, физической и умственной работоспособности.

Необходимость лечебной физкультуры или, как ее называют, физической реабилитации заключается в тяжелых постковидных осложнениях. COVID-19 влияет на следующие органы:

– в первую очередь это легкие, после перенесенного заболевания в тяжелой форме студент может испытывать одышку, как истинную, так и ложную. В результате студент испытывает трудности при спуске/подъеме на лестницу в учебном заведении и любые другие физические нагрузки. При такой ситуации очень важно делать дыхательную гимнастику;

– со стороны сердечно-сосудистой системы также встречаются серьезные последствия. В первую очередь это тахикардия, которая особенно усугубляется в результате стрессов. Кроме того, может возникнуть вирусный миокардит, более опасный, но крайне редко встречающийся среди студентов в силу их молодого возраста;

– самым серьезным осложнением перенесенного заболевания это заболевания и проблемы неврологического характера. От студентов в огромном количестве поступают жалобы по ухудшению памяти, сильному снижению концентрации внимания на занятиях, головокружения, очень частые головные и мышечные боли, проблемы психологического характера (тревожность, депрессия, раздражительность и др.). Это связано с доказанным фактом воздействия COVID-19 на центральную нервную систему;

– последствием заболевания у студентов очень часто является нарушение режима сна. Учитывая, что в период сессии студенческая молодежь испытывает стрессы, такое осложнение может крайне негативно сказаться на учебный процесс и здоровье [1].

Можно сделать вывод, что данное заболевание не проходит бесследно ни для кого, поэтому очень важно проходить реабилитацию и делать это правильно реабилитацию. Физическая культура как неотъемлемая часть входит в комплекс восстановительных процедур для студентов, помогающих избежать осложнения после коронавирусной инфекции.

Для студентов рекомендуются следующие физические упражнения, необходимые для восстановления после коронавирусной инфекции:

1 инспираторный тренинг: дыхательные упражнения, которые помогают снизить дыхательные объемы и уменьшить перфузионные нарушения. В зависимости от самочувствия данное упражнение следует делать от 5 до 20 минут по 4-5 раз день.

2) Метод позиционного дренажа применяется для улучшения отхождения мокроты. Он заключается в том, что студенту необходимо принять специальное положение тела, при котором зона поражения легких будет находиться выше места бифуркации трахеи. По продолжительности данный метод необходимо начинать с 5 минут, постепенно увеличивая занятия до получаса [4].

3) Спортивная ходьба, например, для студентов из дома до университета. Спортивная ходьба обязательно должна сопровождаться ускорением. После привыкания организма к такой нагрузке, необходимо чередовать ходьбу с бегом. Также полезным будут велосипедные прогулки.

4) Дренажные упражнения, которые необходимы для того, чтобы активировать лимфатическую систему, помогающую выводить все токсины из организма, накопленные во время заболевания. Также такие упражнения помогают усилить кровоток, что в свою очередь помогает восстановить иммунитет.

5) Инспираторный тренинг, проходящий с использованием тренажеров, создающих сопротивление с пороговой нагрузкой. Данный метод благоприятно влияет на восстановление функции легких и их вентиляционную способность. Такую нагрузку можно устраивать по 5-10 минут 2-3 раза в день.

Также для укрепления верхних и нижних групп мышц делается комплекс упражнений с гантелями, утяжелителями для рук, спортивной резинкой совместно с дыхательными упражнениями [3].

– Лечебная физическая культура помогает студенту избавиться от отдышки, увеличить объем легких, укрепить мышцы корпуса и улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, насытить ткани организма кислородом, стабилизировать проблемы неврологического характера, улучшить психоэмоциональное состояние, наладить режим сна и многое другое [2].

Выводы. Следует подчеркнуть, что единственный метод лечения как студентов, так и более старшего поколения, который может повлиять на совершенно все системы организма, с учетом его возможностей – это лечебная физкультура, то есть, как сейчас многие ее называют, физическая реабилитация.

Основные цели физической реабилитации в восстановительном периоде после COVID-19:

– улучшение функционирования дыхательной мускулатуры;

- ступенчатый подбор и повышение толерантности к физической нагрузке;
- увеличение работоспособности, в том числе подготовка к занятиям любительским спортом;
- восстановление иммунной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем после перенесенного поражения легких;
- восстановление после гипоксии, обусловленной перенесенной дыхательной недостаточностью.

Список литературы

1. Физическая культура. Методико-практический раздел : учебное пособие. – Москва : Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2017. – 97 с.
2. Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок : учебное пособие / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013 – 196 с.
3. Физическая культура студента : учебник / под редакцией В. И. Ильинича. – Москва : Эксмо, Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Шумейко, А. С. Дыхательные гимнастики при COVID-19. Рекомендации по восстановлению для пациентов / А. С. Шумейко, Н. С. Борисова. – Москва : Эксмо, 2020. – 114 с.

УДК 613.71

ВЛИЯНИЕ ПИЛАТЕСА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Лукашина Е.Е., ст. преподаватель, Шалаева Е.А., студент
ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия

THE EFFECT OF PILATES ON THE HUMAN BODY

Lukashina E.E., senior lecturer, Shalaeva E.A., student
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности и влияние пилатеса на организм человека, так как физические упражнения методикой пилатес играют особую важность в поддержании здоровья и иммунитета. Влияние занятий на состояние здоровья человека будет иметь место только при условии, что используемые средства физической культуры и спорта, двигательный режим и физическая нагрузка адекватны физиологическим и психо-функциональным возможностям занимающихся и их уровню здоровья.

Ключевые слова: пилатес, здоровье, организм, человек, упражнения, физическая культура.

Abstract. This article discusses the features and influence of Pilates on the human body, since physical exercises using the Pilates technique are of particular importance in maintaining health and immunity. The impact of classes on the state of human health will take place only if the means of physical culture and sports used, the motor regimen and physical activity are adequate to the physiological and psycho-functional capabilities of those involved and their level of health.

Key words: pilates, health, organism, person, exercises.

Актуальность исследования. В настоящее время у многих людей есть проблемы со здоровьем. Это связано со многими причинами, в том числе с низкой двигательной активностью. Однако при наличии заболеваний подходит не любая двигательная активность. Пилатес является одним из безопасных видов двигательной активности [6].

В отличие от фитнеса, пилатес – это комплекс упражнений, направленных на развитие мышц и увеличение плотности тела. При регулярных занятиях исправляется осанка, улучшается координация. Мышцы становятся более эластичными, повышается подвижность суставов и гибкость позвоночника.

На занятиях пилатесом основное внимание уделяется контролю за техникой дыхания и мышцам брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений, а за счет их качества. Специальное глубокое дыхание и точные упражнения способствуют укреплению мышц брюшной полости, таза, спины.

Очень важно соблюдать технику выполнения упражнений, потому что результата, возможно, добиться только таким образом. Пилатес больше направлен на укрепление и тонизирование мышц, но он не дает силовой и аэробной нагрузки [1].

Основное преимущество пилатеса заключается в сбалансированности мышечной нагрузки, что снижает вероятность получения травм. Силовые и кардио-тренировки предполагают направленную нагрузку на определенные группы мышц, при пилатесе мышцы работают равномерно.

Основная цель тренировок – восстановление подвижности и естественной гибкости позвоночника и суставов, вокруг которых формируется красивая, плотная, удлиненная мышца. В результате позвоночник восстанавливает нормальное положение, позвоночные диски вновь обретают амортизационные свойства.

Любая тренировка по системе пилатес обеспечит расход калорий, и при том не малый. С ростом мышечной массы в результате тренировок будет расти и расход калорий [2].

К тому же на занятиях пилатесом человека работает с дыханием и расслаблением. Это нормализует работу гормонов, приводит в тонус

внутренние органы. Меньше адреналина и кортизола (стрессовых гормонов) – меньше выброса глюкозы в кровь [3].

В отличие от других направлений, пилатес не только приводит в тонус тело. Амплитудность движений позволяет задействовать все функции мышц, главная из которых – работа суставов. Человек получит не только красивую форму, но и функциональность [1].

Стресс, это проблема современного мира. Гормоны стресса приводят к мышечному напряжению, сужению сосудов, высокому давлению, головным болям и многим болезням. На занятиях пилатесом предусмотрены упражнения для растяжения, расслабления мышц после того, как на них дали нагрузку. Эти упражнения – ключ к восстановлению потрудившейся на тренировке мышцы.

Упражнения на восстановление мышц убирают действие стрессовых гормонов, включая в работу парасимпатическую нервную систему. Упражнения пилатеса, направленные на расслабление, а также дыхание активируют блуждающий нерв. В свою очередь активация этого нерва позволяет успокоиться.

На тренировках по пилатесу человек начинает дышать буквально полной грудью. Методика предусматривает особое дыхание. Оно же является естественным массажем внутренних органов.

Дыхание по системе пилатеса способствует здоровому пищеварению, улучшению всасывания питательных веществ, насыщению органов и тканей кислородом, похудению за счет сжигания жира [3].

На тренировках всегда уделяется особое внимание работе с диафрагмой таза. Диафрагма таза обеспечивает опору мочеполовой системе. Она приведет в тонус органы и устранил такие неприятные моменты, как «протекание» мочи при смехе или напряжении.

Регулярные тренировки помогут усилить кровообращение в органах иммунной системы. Красный костный мозг, вилочковая железа, лимфатические узлы и лимфоидная ткань – все они стоят на страже здоровья. Они начнут работать активнее и выделять в кровь клетки, которые дадут защиту от вирусов и бактерий [4, 5].

Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, не дают легким расправляться достаточно. Если не дышать «полной грудью», реснички на поверхности дыхательных путей не могут справляться со своей функцией и удалять микробы. Сколько вирусов, бактерий и мелких инородных тел сейчас в воздухе и все они могут остаться в легких и вызвать заболевания. Дыхание по системе пилатес – глубокое и ритмичное. У человека легко выведется все ненужное из дыхательных путей и сохранится здоровье [1].

Кость – живая ткань и она постоянно обновляется. Одни клетки (остеобласты) синтезируют вещество кости, а другие (остеокласты) разрушают. В молодом возрасте оба вида клеток работают синхронно и

дают прочно стоять на ногах. Занятия пилатесом дают нагрузку на костную систему и в итоге укрепляют ее.

Результаты. Пилатес показан женщинам с диастазом (расхождением мышц пресса), что часто бывает после беременности или операций. Работа в таких случаях требует действительно аккуратного подхода - необходимо восстановить мышцы и привести их в тонус, а не вызвать спазм. Качать пресс до жжения и потемнения перед глазами, как это бывает на силовых программах, строго запрещено.

Выводы. Занятия пилатесом полезны в любом возрасте. Но особенно они актуальны при наличии заболеваний спины и суставов. Они одни из самых безопасных. Занятия пилатесом укрепляют мышцы комплексно. Тренировки позволяют подтянуть фигуру, сбросить вес. Система пилатеса воздействует на организм комплексно, даря много дополнительных эффектов, ведущих к крепкому здоровью человека [3].

Список литературы

1. Алперс, Э. Пилатес : совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. – Москва : АСТ, 2006. – 272 с.
2. Буркова, О. Пилатес - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – Москва : Радуга, 2005. – 208 с.
3. Влияние занятий по системе Пилатеса на психоэмоциональное состояние женщин / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № S1. – С. 67-71. – DOI 10.14529/hsm22s112.
4. Дозонс, М. Пилатес для «чайников» / М. Дозонс ; пер. с англ. – Москва : Издательский дом «Вильяме», 2007. – 230 с
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы: учебно-методическое пособие / Н. И. Шлык. – Ижевск : Изд-во «Удмуртский университет», 2014. – 115 с
6. Шиленко, О. В. Влияние занятий по системе пилатеса на организм человека / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / под редакцией Г. Н. Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 309-310.

УДК 796.015.8

ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Луну В.Р., студент

ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н. Э. Баумана», г. Казань, Россия

FEATURES OF INCREASING IMMUNITY THROUGH PHYSICAL ACTIVITY

Lupu V.R., student

*Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N. E. Bauman,
Kazan, Russia*

Краткая аннотация. Регулярные физические упражнения улучшают работу внутренних органов, способствует снижению артериального давления, помогают контролировать массу тела. Это происходит, в том числе, за счет того, что во время тренировок улучшается кровообращение, и вещества, которые необходимы для правильного функционирования клеток иммунной системы, доставляются в клетки быстрее.

Ключевые слова: физическая нагрузка, спорт, иммунитет, здоровье.

Abstract. Regular physical exercises improve the functioning of internal organs, helps to reduce blood pressure, help to control body weight. This happens, among other things, due to the fact that blood circulation improves during training, and substances that are necessary for the proper functioning of the cells of the immune system are delivered to the cells faster.

Key words: physical activity, sport, immunity, health.

Актуальность. Физическая активность – один из самых доступных и простых способов поддержания здорового и крепкого иммунитета. В течение длительного времени под иммунитетом принято было понимать невосприимчивость организма к инфекционным болезням. Затем понятие «иммунитет» получило широкое толкование и стало рассматриваться как состояние невосприимчивости организма к микробам и другим патогенным агентам. Основная функция иммунной системы – отличать генетически чужеродные структуры от собственных, перерабатывать и удалять их, а также запоминать, что обуславливает ускоренную реакцию на повторное воздействие тех же агентов. Иммунная система обеспечивает защиту организма от инфекций, а также удаление поврежденных, устаревших и измененных клеток собственного организма.

Цель исследования: выявить особенности повышения иммунитета с помощью физических нагрузок.

Состояние иммунитета непосредственно зависит от количества и интенсивности тренировок. Если уровень нагрузки в полной мере соответствует функциональному состоянию организма, защитные функции не ослабевают, а даже наоборот – улучшаются [1]. Но если нагрузка превышает возможности организма спортсмена, то вместо положительного эффекта можно увидеть переутомление и перетренированность, вследствие чего иммунная система ослабевает, и человек начинает часто болеть.

К отрицательным влияниям физической нагрузки относят переутомление и перетренированность. Переутомление представляет собой состояние, возникающее при наложении явлений утомления, когда организм спортсмена в течение определенного времени не восстанавливается от одного занятия или соревнования к другому [2]. Перетренированность – патологическое состояние, проявляющееся дезадаптацией, нарушением достигнутого в процессе тренировки уровня функциональной готовности, изменением регуляции деятельности систем организма, оптимального взаимоотношения между корой головного мозга и нижележащими отделами нервной системы, двигательным аппаратом и внутренними органами.

В основе положительного воздействия регулярной физической активности на организм человека лежит общебиологический процесс адаптации, протекающий как в пределах данной функциональной системы, так и на всех уровнях жизнедеятельности организма. Мышечная активность способствует развитию и совершенствованию двигательного аппарата и, воздействуя на организм в целом, активно приспособливает его к окружающей среде на основе повышения функциональных возможностей. Умеренные нагрузки вызывают благоприятное воздействие на иммунную систему и снижают частоту заболеваний верхних дыхательных путей. Во время упражнений повышается циркуляция иммуноглобулинов, нейтрофилов и естественных клеток-киллеров, которая сохраняется до 3 часов после тренировки [3]. Это увеличение иммунных клеток, вызванное физическими упражнениями, является временным, но улучшает общий контроль организма за патогенными микроорганизмами.

Мы задали вопрос студентам высших образовательных учреждений «Как вы считаете, влияют ли занятия физической культурой на укрепление иммунитета?» – большинство опрошенных студентов ответили, что занятия физической культурой влияют на укрепление иммунитета. Получается, что студенты осознают важность наличия хорошей физической подготовленности и ее влияние на повышение иммунитета организма.

Можно сделать **вывод**, что состояние иммунитета находится в непосредственной зависимости от качества и количества физических нагрузок. Особое внимание нужно уделить равномерности и умеренности активности тренировок, так как чрезмерные нагрузки оказывают негативное влияние на многие системы органов, в том числе и на иммунную систему.

Список литературы

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова. – Ставрополь: СКФУ, 2016. – 149 с.

2. Бордуков, М. И. Управление физической работоспособностью при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / М. И. Бордуков, Л. К. Сидоров, И. В. Трусей. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2021. – 208 с.

3. Кальсина, В. В. Основы медицинских знаний : учебно-методическое пособие / В. В. Кальсина, О. А. Яковлева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: СибГУФК, 2021. – 68 с.

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Макарова С.Д., студент

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», г. Волгоград, Россия

PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

Makarova S.D., student

Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia

Аннотация. Статья посвящена вопросам проведения физической культуры для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Рассмотрены влияние физической культуры на студентов с ограниченными возможностями здоровья, задачи для преподавателей, понятие и влияние адаптивной физической культуры, принципы проведения физических занятий для студентов-инвалидов.

Ключевые слова: студент, занятие, физическая культура, физическое развитие, интеграция, адаптивная физическая культура.

Abstract. The article is devoted to the issues of the formats of physical education for students with disabilities. The influence of physical culture on students with disabilities, tasks for teachers, the concept and influence of adaptive physical culture, principles of physical training for students with disabilities are considered.

Key words: student, occupation, physical culture, physical development, integration, adaptive physical culture.

Каждый год приблизительно 20% поступающих студентов оказываются в специальной медицинской группе по физической культуре в соответствии с поставленными диагнозами врачей. Такое количество молодых людей может получить инвалидность из-за различных факторов, но физическая культура является основой для прогрессивного здорового развития, как уровня жизнедеятельности организма, так и личности

человека. Но, к сожалению, физическое воспитание в ВУЗах не всегда направлено на то, чтобы молодые люди с ОВЗ, могли соответствовать требованиям квалификационной характеристики избранной профессии [3]. В жизни любого студента важна физическая культура, а для студента с ОВЗ она имеет существенное значение, так как способствует развитию самодисциплины, самоуважения и формирования в коллективе командной и дружеской обстановки.

Основываясь на наблюдениях и исследованиях разных научных источников, можно прийти к выводу, что процесс приобщения студентов с ОВЗ к активным двигательным занятиям сложный и долгий. Причиной этому является организация специализированного педагогического подхода, потому что именно данный подход может создать индивидуальный путь физического развития в соответствии с множеством видов нарушений, которые могут быть у студента.

Технология, главным аспектом которой является целенаправленный педагогический процесс физического воспитания и спортивной деятельности, должна включать в себя эффективные методы и средства, адаптированные к нозологиям студентов с особыми потребностями и её влияние на их уровень здоровья и физическую работоспособность, физическую подготовленность и психическое состояние в процессе всего периода обучения в ВУЗе.

Для интеграции инвалида в общество активно применяющимся методическим средством является адаптивная физическая культура. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [1]. С помощью адаптивной физической культуры у студента с ограниченными возможностями здоровья формируются:

1. навыки к преодолению не только физических препятствий, но и психологических;
2. выносливость к обыденной физической деятельности;
3. мотивация к улучшению своего личностного статуса.

Также данный вид физической культуры несёт в себе коррекционно-развивающий характер, что способствует коррекции и развитию основных движений, координационных способностей, профилактике нарушений, формированию личности в целом [5].

В жизни студента с ограниченными возможностями здоровья спорт должен основываться на определённых принципах:

- дифференциации объема, интенсивности и направленности нагрузки в соответствии от уровня развития психофизических возможностей и состояния здоровья;

- индивидуализации режимов двигательной активности относительно физического развития каждого студента;

- интеграции познавательной и двигательной деятельности на занятиях физического воспитания, основываясь на развитии и проявлении познавательных процессов студентов, таких как восприятие, представление, мышление не изолированно, а в контексте с двигательным развитием.

Работа со студентами с ограниченными возможностями здоровья в формате проведения физической культуры предполагает использование гуманистического подхода, что в свою очередь положительно отражается на отношении социума к инвалидам.

Если физические упражнения проводятся в регулярном режиме и не нарушают правила их использования в зависимости от ограничений, то стабилизируются двигательные процессы и жизнедеятельность организма, в общем.

Физическая культура оказывает большое влияние на личностное становление молодого поколения, формирование их мотивации к активной деятельности. Студенты должны иметь понимание, что здоровье нужно поддерживать правильным образом жизни, особенно это важно для студентов с ОВЗ, создание специальных условий для осуществления этого – одна из главных целей современного университета.

Список литературы

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под редакцией Дж.П. Винника. – Киев : Олимпийская литература, 2016. – 608 с

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура : пособие по ЛФК / В. А. Епифанов. – Москва : Просвещение, 2011. – 139 с.

3. Калинина, Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе : учебное пособие / Л.Н. Калинина, Н.М. Сапругько, Л.А. Бартновская ; Краснояр. гос. аграр. ун-т.– Красноярск : [б.и.], 2011. – 90 с.

4. Классификационный кодекс и международные стандарты / П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляков, И. Т. Выходец. – Москва , 2008.

5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л. В. Шапкова. – Москва, 2007.

УДК 612.216

ИССЛЕДОВАНИЕ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Марлынов С.В., студент, Серeda Н.В., канд. биол. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

STUDY OF THE AEROBIC CAPABILITIES OF THE BODY

Marlynov S.V., student, Sereda N.V., cand. of biol. science., associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. Аэробные упражнения положительно влияют на иммунную систему, совершенствуют адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. В данной статье рассматривается вопрос об аэробных возможностях организма студентов первого курса.

Ключевые слова: аэробные упражнения, жизненная емкость легких, сердечно-сосудистая система, самочувствие, студенты.

Abstract. Aerobic exercises have a positive effect on the immune system, improve adaptive capabilities, thereby increasing the body's resistance to colds, infectious and other diseases. This article discusses the aerobic capabilities of the body of first-year students.

Key words: aerobic exercises, vital capacity of the lungs, cardiovascular system, well-being, students.

В настоящее время значительно повысился интерес молодежи к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья [1, 2, 4, 5]. Фитнес-клубы, оснащенные современными тренажерами, новые виды занятий по фитнес-аэробике, фестивали, конвенции – все эти направления способствуют развитию и поддержанию интереса к оздоровительным занятиям [3].

Аэробные упражнения – это упражнения, которые выполняются длительное время, с умеренной нагрузкой, в условиях повышенного потребления кислорода мышцами. При выполнении таких упражнений происходит качественный тренинг сердечно-сосудистой системы. Поэтому еще одно название аэробных упражнений – кардиотренировка.

Примеры аэробных упражнений включают бег, бег трусцой, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, гребля, катание на байдарках, на коньках, беговых лыжах и использование аэробных тренажеров (например, беговая дорожка, подъем по лестнице или эллиптические машины).

Исследования показывают, что в ходе аэробных занятий происходит оздоровление организма. У людей, регулярно занимающихся оздоровительной аэробикой, наблюдается увеличение аэробной работоспособности и выносливости. Эти положительные изменения включают улучшение жизненной емкости легких, объема крови и уровня гемоглобина, ударного и минутного объема кровообращения. Увеличивается капиллярная сеть, просвет и эластичность капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотоку и

уменьшается кровяное давление. Изменения капиллярной сети происходит не только в мышечной ткани, но и в сердечной мышце, головном мозге, печени других органах и тканях, участвующих в обеспечении мышечной работы. Повышается проницаемость стенок кровеносных сосудов для кислорода, питательных веществ, продуктов обмена [6, 7].

Цель работы – определение аэробных возможностей студентов 1 курса Чувашского ГАУ.

Для выполнения поставленной цели, использовали методы спирометрии и опроса. В исследовании участвовали 40 студентов первого курса факультета ветеринарной медицины и зоотехнии, из них: юноши – 30%, девушки – 70%.

Измерения ЖЕЛ проводили не менее 3 раз. Окончательным результатом становилась средняя арифметическая величина полученных показателей. В результате исследований среди юношей ЖЕЛ был в пределах нормы у 54 %, а у 46 % – ниже нормы (при норме 3,6-4,8л). У девушек: в пределах нормы – 73%, ниже нормы – 24% (при норме 2,6-3,5 л). При этом, у тех студентов, которые занимаются спортом, ЖЕЛ был выше в отличие от не тренированных.

В результате тест-опроса по выявлению аэробных способностей также показатели были выше у студентов, которые занимаются спортом.

Из 40 опрошенных студентов 68% имеют хорошо развитые аэробные способности. Они активные и энергичные, занимаются развитием своих физических возможностей. Дают своим мускулам и сердцу самое лучшее "горючее" – кислород. У них есть все основания подумать над тем, чтобы заняться спортом всерьез.

У 27% аэробные способности менее развиты. Они вполне могут заниматься некоторыми видами спорта, но прежде нужно лучше развить свои аэробные способности. Это можно сделать, занимаясь велоспортом, плаванием, бегом.

У 5% – слабые аэробные способности. Для них рекомендуем специальную программу, включающая ежедневную ходьбу от 2 до 5 км, а также плавание, езду на велосипеде (летом) и на лыжах (зимой), танцы.

Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроя, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение здоровья.

Список литературы

1. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы у школьников / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, Н. В. Серeda // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 357-360.
2. Алтынова, Н. В. Функциональный ответ сердечно-сосудистой системы студенток на физическую нагрузку / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, Н. В. Серeda // Инновационные достижения науки и техники АПК : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Самара, 18 декабря 2018 года. – Самара: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 712-714.
3. Зефирова, Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика : учебно-методическое пособие / Е. В. Зефирова, В. В. Платонова. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. – 25с.
4. Иванова, Т. Г. Определение уровня основного обмена веществ студентов / Т. Г. Иванова, Е. А. Михайлова, Н. В. Серeda // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. В 2-х частях, Чебоксары, 05–06 марта 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 18-21.
5. Ижуткина, М. И. Выявление аэробных способностей у студентов ЧГСХА / М. И. Ижуткина, М. В. Углева, Н. В. Серeda // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. В 2-х частях, Чебоксары, 05–06 марта 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 20-23.
6. Кириллова, Н.Е. Развитие аэробных возможностей организма методом нетрадиционных форм физического воспитания в системе вузовского обучения: метод.указания / сост.: Н.Е. Кириллова, И. А. Сметанина ; Владим. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2008. – 44 с.
7. Руденик, В.В. Оздоровительный бег/ В. В. Руденик. – Гродно. – 2001.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ОРГАНИЗМ УЧАСТНИЦ МАРАФОНА «ЗДОРОВЬЕ»

Муликова Л.Р., студент, Кузнецова З.М., докт. пед. наук, проф.
УВО «Университет управления «ТИСБИ», г. Казань, Россия

THE INFLUENCE OF DAILY TRAINING ON THE BODY OF THE PARTICIPANTS OF THE MARATHON «HEALTH»

Mulikova L.R., student, Kuznetsova Z.M., doct. of pedag. science., prof.
University of Management «TISBI», Kazan, Russia

Аннотация. В современном мире, люди все чаще жалуются на боли в спине, шейно-воротниковой зоне и в суставах. Чаще, это происходит из-за отсутствия двигательной активности, в частности из-за большой численности работы в офисах и дома за компьютером [2]. Профессии все больше переходят в онлайн формат и люди большее количество времени проводят сидя. Вторая категория людей, находящихся дома и жалующиеся на боли в теле - это женщины домохозяйки, находящиеся в декретном отпуске по уходу за ребенком. Эти две группы лиц приняли участие в онлайн марафоне «Здоровье» для женщин, результаты которых описаны в данной статье.

Ключевые слова: «Здоровье», мини-тренировки, ежедневные зарядки, оценка опорно-двигательного аппарата, ключевые показатели, онлайн марафон, участницы марафона.

Abstract. In the private world, people often complain of back pain, neck and collar pain is also observed in the joints. meetings, this is due to the presence of physical activity, in particular due to employment in offices and at home at the computer, professions are increasingly moving online and people spend more time sitting. The second category of people who are at home women - housewives, are on maternity leave due to the development of the disease. These two groups of people took part in the online marathon "Health" for women.

Key words: health, mini-workouts, daily exercises, assessment of the musculoskeletal system, performance indicators, online marathon, marathon participants.

Актуальность. Многие люди жалуются на проблемы со здоровьем. Порой от болей приходится принимать одну таблетку от одной проблемы со здоровьем, другую от другой, а потом еще и третью, которая способна смягчить эффекты от первых двух [5]. Прежде, чем принимать таблетки, которые устраняют лишь внешний фактор, необходимо понять причину болей и попробовать их устранить. Лучшее средство в борьбе с болями в теле является адаптивная и лечебная физическая культура [1].

Чаще всего женщины страдают от болей в спине и грудной клетке [6]. Связано это чаще с тем, что у женщин меньше времени на заботу о себе. Нами был проведен марафон «Здоровье», в котором каждый день утром и вечером 15 минут женщины среднего возраста повторяли движения в виде зарядки, которые были предварительно записаны на видео, и один раз в неделю была онлайн тренировка. Всего в марафоне с 28.08.22 по 21.09.22 было опубликовано 9 зарядок и три тренировки.

Согласно опросу, который был проведен в рамках марафона «Здоровье» 80% девушек - ходили в зал и не смогли дальше продолжать уделять этому время, поскольку уходили в декретный отпуск, остальные 20% - оставались на работе допоздна и не успевали ходить в спортивный

зал. Все участницы марафона были за онлайн формат участия. В марафоне принимали участие 10 человек: две группы женщин 8 девушек находящиеся в декрете, 2 девушки студентки.

Актуальность марафона для первой группы женщин. Поле рождения ребенка женский организм претерпевает колоссальные нагрузки [7]. После родов, органы возвращаются на места, тазовые кости сходятся, уменьшается количество гормона пролактина, который в беременность выделялся для эластичности суставов и который готовил организм к процессу рождения. После родов, женщины чувствуют боли в теле, уменьшение подвижности суставов и эластичности мышц. Во время кормления и ношения ребенка зажимается грудная клетка, спазмируются межреберные мышцы и диафрагма. Постоянное ношение грудного ребенка на руках физически неподготовленной женщине может принести кучу проблем с опорно-двигательным аппаратом и тазовым дном [9].

Актуальность участия в марафоне для второй группы. Девушки-студентки днем учатся, вечером работают за компьютером. Особую тревогу и озабоченность у них вызывает состояние опорно-двигательного аппарата, осанки, органов зрения и нервной системы. И в действительности проблемы связанные с работой за дисплеями компьютера был поднят до уровня общенационального в таких странах как Германия, США. Одним из эффективных средств профилактики компьютерных заболеваний является физическая культура [1].

Цель. Онлайн марафон «Здоровье» был проведен с целью улучшения здоровья участниц.

Данная статья отражает результаты участниц марафона. Двигательная реабилитация - восстановление временно утраченных функций после заболеваний, травм.

Результаты исследований. В адаптивной физической культуре имеет значение объективный и обоснованный допуск к занятиям физической культурой, тренировочным занятиям и соревновательной деятельности инвалидов с различной патологией опорно-двигательной системы, органов зрения, слуха, а также снижением интеллекта. Допуск должен осуществляться специалистами врачебно-физкультурного диспансера или других специализированных учреждений, обладающих опытом работы в данной области и квалифицированным персоналом [7]. В связи с чем, перед началом марафона, все участницы, взяли справку с медучреждений, о возможности и допуске в участии данного марафона. Так же была проведена оценка опорно-двигательного аппарата каждой участницы. Девушки заполняли анкету в начале марафона (рис 1.), а в конце марафона написали отзывы и ощущения в теле.

доброе утро!
присылаю Вам анкету

АНКЕТА:

Имя (Седа Нур)

Возраст (19)

Рост/вес (160 , 59)

Противопоказания в спорте (нет)

Жалобы на здоровье (боль в грудном отделе позвоночника и в шее вечером, когда прихожу с вуза и после тяжелого дня так, еще часто ощущаю скованность в суставах по утрам, а иногда ноют ноги если ходила много за день. хрустит правое плечо при движении)

Фото в одежде:

07:52

Рисунок 1 – Анкета участницы в начале марафона

Регулярная и дозированная физическая тренировка стимулирует функциональную деятельность всех основных систем организма, способствуя функциональной адаптации больного к возрастающим физическим нагрузкам с повышением резервов его жизнеспособности и работоспособности [8].

В ходе проведения марафона «Здоровье», женщины должны были выполнять 15 минутные мини-тренировки утром и вечером. Раз в неделю проводили онлайн тренировку длительностью в 1,5 часа. Запись мини-тренировок проводилась раз в три дня, и опубликовывали запись в социальную сеть под названием "Телеграм". После выполнения упражнения девушки отправляли видеотчет о выполнении. Тренер проверял технику выполнения и отправлял замечания участницам. Зарядки были направлены на улучшение мобильности в суставах, растяжку всего тела и на укрепление мышц. Так же были упражнения направленные на стабилизацию движений. Участницы учились правильно ходить, стоять и сидеть, чтобы не было болей и дегенеративных нарушений в суставах и опорно-двигательном аппарате, укрепляли мышцы кора.

Все участницы были довольны проведенным марафоном «Здоровье». Большинство отметило улучшения в состоянии здоровья тела, были положительные отзывы (см. рис.2). В целом, участницы отмечают, что прошли боли в шейно-воротниковой зоне, спине, стопах. Так же участницы отметили, что побороли лень и научились вставать с утра, приятным образом без болей в теле.

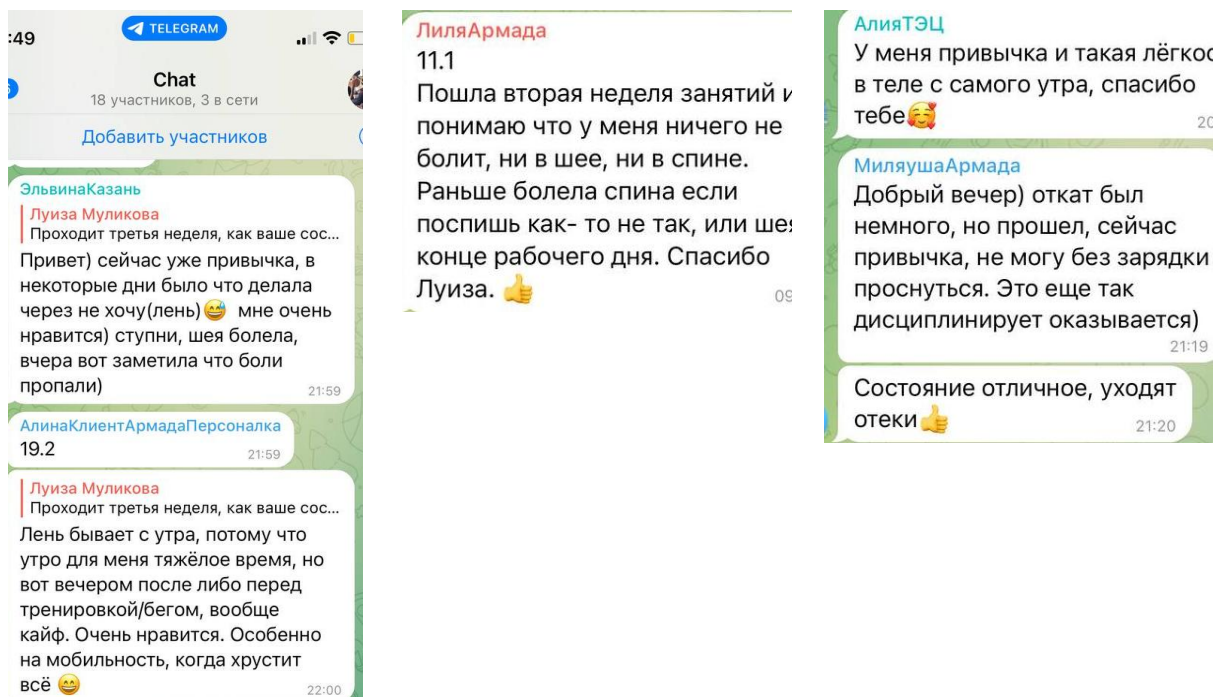


Рисунок 2 – Отзывы о марафоне

Выводы. Таким образом, ежедневные зарядки с утра способны снять не только боли в теле, и помочь пробудиться, а так же дисциплинировать человека. Человеку необходимо 66 дней выполнять одно и то же действие, чтобы привить привычку [10]. Но даже за месяц марафона девушки-участницы, смогли приобрести привычку заниматься по утрам и вечерам. Вечерняя же зарядка снимает усталость в теле и помогает продолжительному и качественному сну.

Список литературы

1. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 158 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07858-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514933>(дата обращения: 10.01.2023).
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07190-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515062>(дата обращения: 10.01.2023).
3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07862-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515130>(дата обращения: 10.01.2023).
4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 308 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-

534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>(дата обращения: 10.01.2023).

5. Стенли Розенберг, Блуждающий нерв. Руководство по избавлению от тревоги и восстановлению нервной системы : учебник / А. В. Захаров, перевод, 2020//ООО «Издательство «Эксмо», 2021 – 350с.

6. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре / составители Т. А. Федорова, М. Н. Исаков. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. – 152 с. – ISBN 978-5-85218-996-7. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/86393.html> (дата обращения: 10.01.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Акатова, А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре : учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. – Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. – 102 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70620.html> (дата обращения: 10.01.2023) – Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/105144.html> (дата обращения: 10.01.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – DOI: <https://doi.org/10.23682/105144>

9. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 197 с. – ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85497.html> (дата обращения: 10.01.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – DOI: <https://doi.org/10.23682/85497>.

10. Диспенза Д. Развивай свой мозг: Наука об изменении своего разума с помощью силы подсознания / Д. Диспенза. – Москва :ЭКСМО, 2018. – 683 с.

УДК 378

УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ О БАДАХ

Никифоров М.Л., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

LEVEL OF KNOWLEDGE OF STUDENTS ABOUT DIETARY SUPPLEMENTS

Nikiforov M.L., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты выявления уровня знаний студентов о БАДах.

Ключевые слова: студенты, питание, здоровье, уровень знаний, БАД.

Abstract. The article presents the results of identifying the level of knowledge of students about dietary supplements.

Key words: students, nutrition, health, level of knowledge, dietary supplements.

Актуальность. Основное богатство любого государства – его трудоспособное население, как основной потенциал экономического процветания, а здоровое крепкое потомство – его «золотой фонд». Здоровье – это основа человеческого потенциала, т.к. без него всё остальное оказывается бессмысленным, и оно напрямую зависит от многих факторов, в том числе и от сбалансированного питания [7].

Пища современного человека насыщена пустыми калориями и рафинированными компонентами и, несмотря на избыточный прием по калорийности еды, организм индивидуума не получает необходимого количества витаминов и микроэлементов. Причина сложившейся ситуации кроется в неблагоприятной экологической обстановке и истощении почв.

Недостаток витаминов и микроэлементов в организме человека приводит к различным заболеваниям, в исключительных случаях – к летальному исходу.

Одним из выходов из сложившейся ситуации является использование в пищу БАД. Основными функциями БАДов является очистка организма, ее питание и защита.

Во всем мире используют БАДы, так, в США и Японии – 80% населения, на Западе – от 40 до 60% жителей. Продолжительность жизни в этих странах гораздо выше, чем в России.

Использование же БАДов в России не пользуется популярностью [5], (20-30% населения используют к пище БАД, при этом постоянно лишь 5%), хотя по данным научных исследований, у населения существует острый дефицит в витамине С (70-100%), витаминов группы В (60-80%), селена и йода (60-80%) [2, 4, 9].

На сегодняшний день здоровье населения Российской Федерации находится в критическом состоянии [1, 3, 6, 8, 10]. Ежегодно в стране регистрируются порядка 180-190 миллионов случаев острых и хронических заболеваний, из них около 100 миллионов – впервые установленные диагнозы.

В связи с этим, на сегодняшний день состояние здоровья студенческой молодежи России является предметом пристального внимания, так как на тысячу прошедших обследование студентов выявлено восемьсот, имеющих заболевания.

Целью нашего исследования явилось выявление уровня знаний студентов о БАДах.

Для достижения поставленной цели нами были выдвинуты следующие задачи исследования:

1. Провести теоретический обзор литературных источников по исследуемой теме.

2. Выявить путем анкетирования уровень знаний студентов о БАДах.

Результаты исследования: путем анонимного анкетирования было опрошено 40 студентов II курса в возрасте 19-20 лет факультета биотехнологий и агрономии ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ. Анкета состояла из 12 вопросов.

Проанализировав полученные данные, мы пришли к следующему выводу:

Знают, что БАДы являются добавкой к пище 38 чел. (95%) студентов, 2 чел. (5%) признались, что не имеют представления, о чем идет речь. О пользе приема БАДов знают 12 чел. (30%), не знают – 4 (10%), 24 чел. (60%) – считают, что пользы от ее приема и считают, что покупка и прием БАДов – пустая трата денег.

На вопрос «Как Вы относитесь к приему БАДов» положительно ответили 4 студента (10%), 28 чел. (70%) отнеслись индифферентно, и не приемлют прием БАДов – 8 респондентов (20%).

Ежедневно употребляют БАДы – 4 студента (10%), остальные 36 (90%) – не принимают БАДы. Из числа студентов, принимающих БАДы, используются капсулы и в виде отваров. Ими отмечен эффект применения БАДов. Оба респондента отметили, что при выборе БАДа они обращают внимание на ее состав. Из числа студентов, не принимающих БАДы, 16 чел. (40%) отметили, что не видят в этом необходимости, а остальные 16 (40%) – просто не хотят их употреблять. На вопрос «Употребляют ли в Вашей семье БАДы, кроме Вас», положительно ответили – 4 чел. (10%), остальные 90% ответили отрицательно.

Выводы. Проведенное исследование свидетельствует о том, что в своем большинстве студенты не обладают достаточной информацией о БАДах, об их свойствах и влиянии на организм человека. Подобная ситуация характерна большинству людей России. Данное обстоятельство указывает на необходимость повышения культуры россиян в области знаний о пищевых продуктах, об их составах и свойствах, актуализации и популяризации использования БАДов к пище как важнейшего инструмента нормализации питания и регуляции здоровья населения.

Следует помнить, что БАД не является лекарством и не излечивает от недугов, но в тоже время на сегодняшний день без них невозможно обойтись.

Список литературы

1. Абросимова, О. В. О соблюдении студенческой молодежью основ здорового образа жизни / О. В. Абросимова, В. К. Таланцева // Молодежь - науке - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 26–28

апреля 2017 года / Ответственный редактор К.Г. Томилин. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2017. – С. 625-627.

2. Алтынова, Н. В. Коррекция физиологического состояния организма студентов младших курсов биопрепаратом "Селенес+" : специальность 03.03.01 "Физиология" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Алтынова Надежда Витальевна. – Чебоксары, 2010. – 17 с.

3. Алтынова, Н. В. Мониторинг состояния профессионального здоровья педагогов Чувашского ГАУ / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 684-686.

4. Алтынова, Н. В. Об адаптационных возможностях студентов к учебной деятельности с учетом региональных особенностей / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-3. – С. 16-21.

5. Афолина, М. В. Об уровне знаний студентов о БАДах / М. В. Афолина, В. К. Таланцева // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 22–23 марта 2017 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 563-565.

6. Захаров, И. В. О состоянии здоровья студенческой молодежи / И. В. Захаров, В. К. Таланцева // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 22–23 марта 2017 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 568-571.

7. Петров, О. Ю. Медико-биологические и нравственные аспекты полноценного питания: учебное пособие. 2-е изд., доп. / Мар гос. ун-т; О. Ю. Петров, Ю. А. Александров. – Йошкар-Ола, 2008. – 224 с.

8. Поведенческие аспекты ожирения и избыточной массы тела у женщин / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, А. И. Платунов, О. В. Шиленко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 12. – С. 40-47. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-12-40-47.

9. Таланцева, В. К. О поражаемости эндемическим зобом студентов Чувашской Республики на примере Чувашской ГСХА / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, Н. В. Алтынова // Медицина Кыргызстана. – 2018. – № 1. – С. 90-91.

10. Таланцева, В. К. Физиологический статус педагогических работников / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. В. Пинчук // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 6. – С. 74-81. – DOI 10.24412/2305-8404-2021-6-74-81.

УДК 796.01

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

**Паршина У.А., студент, Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия**

PHYSICAL CULTURE IN DISEASES OF THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM

Parshina U.A., student, Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. Данная статья отображает результаты исследования в использовании ЛФК при заболеваниях центральной нервной системы. В настоящее время достаточно большое количество людей сталкиваются с проблемами центральной нервной системы. В физической культуре, на сегодняшний день, для каждого отдельного вида заболевания предусмотрен комплекс физических упражнений, направленный на поддержание работоспособности, без ущерба здоровью.

Ключевые слова: ЛФК, центрально нервная система, лечебная гимнастика; задачи и особенности ЛФК при заболеваниях центральной нервной системы.

Abstract. This article shows the results of a study in the development of exercise therapy in diseases of the central nervous system. Currently, quite a large number of people face problems with the central nervous system. In physical culture, today, for each individual type of disease, a set of physical exercises is provided, aimed at maintaining working capacity, without compromising health.

Key words: exercise therapy, central nervous system, therapeutic gymnastics; tasks and features of exercise therapy in diseases of the central nervous system.

Актуальность. В настоящее время достаточно большое количество людей сталкиваются с болезнями центральной нервной системы. Наиболее часто встречающимися являются последствия черепно-мозговых травм, инфекционные заболевания ЦНС: менингиты, энцефалиты, абсцесс головного мозга, полиомиелит и др., а также рассеянный склероз, инсульт, эпилепсия. У людей, страдающими данными заболеваниями, часто отмечаются такие основные симптомы, как головные боли, головокружения, мышечная слабость, потеря чувствительности, ухудшение общего состояния, снижение работоспособности, перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность на различные ситуации, вялость, безразличие, неблагоприятная реакция на нагрузки во время занятий и др.

Анализ литературы показал, что особую роль в лечении и реабилитации пациентов с различными заболеваниями и травмами центральной и периферической нервной системы играет лечебная физкультура.

Занятия лечебной гимнастикой при заболеваниях центральной нервной системы способствуют не только нормализации нарушенных функций организма, но и помогают предупредить многие заболевания, влияющие на центральную нервную систему [1, 2]. Научно доказано, что физические упражнения играют большую роль в устранении болезненных изменений центральной нервной системы, восстановительные возможности которой чрезвычайно велики.

Цель исследования: на основе анализа научной литературы обосновать применение лечебной физической культуры при заболеваниях центральной нервной системы.

Очень часто при заболеваниях нервной системы возникают и расстройства чувствительности. Авторы сходятся во мнении, что заболевания нервной системы могут привести к расстройствам движений, таким, как:

- параличи (полное выпадение мышечного сокращения);
- парезы (частичное выпадение двигательной функции организма);
- гиперкинезы (измененные движения, которые лишены физиологического значения и возникают произвольно).

Специалисты утверждают, что упражнения ЛФК при заболеваниях центральной нервной системы помогают восстановить функцию движения, противодействовать образованию контрактур, содействовать снижению повышенного тонуса мышц и уменьшению выраженности движений, способствовать общему оздоровлению и укреплению организма, повышают устойчивость к физическим нагрузкам [4].

Комплексы ЛФК применяются при травмах и при воспалительных процессах периферических нервов. Физические упражнения способствуют улучшению трофики в месте повреждения нерва, а также предупреждают образование рубцов. В случае, если поражения периферических нервов являются необратимыми, то специальные упражнения при заболеваниях нервной системы будут способствовать формированию двигательных компенсаций.

Лечебная физкультура активно применяется и в ходе реабилитации после воспалительных и сосудистых поражений нервной системы. Комплексы упражнений ЛФК для лиц, имеющих данные заболевания, подбираются индивидуально для каждого занимающегося, учитывая степень тяжести заболевания и уровень физической подготовленности.

Задачами ЛФК при заболеваниях нервной системы являются:

- улучшение легочной вентиляции и кровообращения;
- улучшение проведения двигательных и чувствительных импульсов;
- предупреждение развития контрактур в суставах конечностей и трофических нарушений;
- растяжение спастичных мышц, устранение контрактур при их возникновении;

- укрепление мышечного корсета позвоночника;
- улучшение координации, формирование нормального двигательного стереотипа;
- восстановление функции позвоночника как органа опоры и движения;
- развитие компенсаторных двигательных навыков;
- адаптация занимающихся к трудовым навыкам и бытовым нагрузкам.

ЛФК при заболеваниях нервной системы противопоказаны только в том случае, если у пациента тяжелое общее состояние и имеются сильные боли. Не стоит допускать перенапряжения. В качестве отдыха рекомендуются дыхательные упражнения [5, 6, 7].

Признаками улучшения состояния центральной нервной в процессе занятий являются: ощущение бодрости и активности, повышение жизнерадостности, ликвидация последствий сильного стресса, невроза, эмоционального выгорания, улучшение памяти, повышение концентрации внимания, способности к запоминанию материала, улучшение качества сна, повышение психологической устойчивости, укрепление, развитие иммунной системы, развитие и улучшение моторики, координации движений.

При значительном улучшении реакции на физическую нагрузку возможен перевод занимающегося для занятий в подготовительной группе, но не ранее чем через 1-2 года после острого ревматического процесса или 1/2-1 год после перенесенного инфекционного заболевания [3].

Последующий перевод в основную группу при заболеваниях центральной нервной системы чаще всего невозможен.

При заболеваниях центральной нервной системы оздоровительная физкультура показана во многих случаях. Но формы ее должны быть строго дифференцированы в зависимости от характера и клинического течения того или иного заболевания [1].

Занимающимся с функциональными и органическими поражениями нервной системы необходимо исключить высокоэмоциональные виды занятий с элементами соревнований, бокса, фехтования. Таким людям нужны упражнения, не требующие сложно-координированных движений, лучше в медленном темпе. Исходными положениями могут быть положения сидя, лежа. Можно заниматься в бассейне и на специальных аппаратах. Часто показан массаж.

Вывод. Правильно подобранные и строго дозированные, по указанию инструктора по лечебной физкультуре, физические упражнения являются весьма эффективным средством в профилактике различных заболеваний центральной нервной системы. Переход от постельного к активному двигательному режиму должен осуществляться при помощи специальных гимнастических упражнений. Подбирать их необходимо

только по указанию инструктора, который обязательно учитывает характер течения болезни и состояние центральной нервной системы. Особенно большое значение имеют физические упражнения в домашних условиях в период выздоровления. Именно гимнастика, превосходно укрепляющая и тренирующая всю центральную нервную систему, служит лучшим средством для восстановления трудоспособности и возвращения человека к нормальной жизни.

Таким образом, регулярные физические нагрузки способны улучшить физическое и психологическое состояние человека. Они положительно влияют на нервную систему, способствуют образованию новых связей.

Список литературы

1. Бурханов, А. И. Лечебная физическая культура: электрон. учебно-методическое пособие / А. И. Бурханов, Т. А. Хорошева. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2015. –164с.
2. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура. – Москва - Владос,1999. – 607 с.
3. Капилевич, Л. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей / Л. В. Капилевич, С. В. Радаева, М. С. Лим. – Томск : Томский государственный университет, 2011. – 116 с.
4. Петрище, И. П. Лечебная физическая культура и массаж / И. П. Петрище. Учебное пособие. – Орёл : ФГБОУ ВПО «ОГУ», 2013. – 242 с.
5. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1020-1023.
6. Пьянзина, Н. Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань : ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", 2021. – С. 256-259.
7. Таланцева, В. К. Показатели физического развития студентов группы лечебной физической культуры / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 803-806.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Полтавец У.О., студент, Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION FOR BRONCHIAL ASTHMA

Poltavets U.O., student, Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. С заболеваниями бронхиальной астмы стремятся к щадящему двигательному режиму считая, что это позволит снизить негативные ощущения. Регулярная двигательная активность, использование упражнений лечебной физкультуры и дыхательная гимнастика успешно могут быть использованы в качестве методов реабилитации при бронхиальной астме.

Ключевые слова: бронхиальная астма, студенты, двигательная активность, дыхательная гимнастика, ЛФК.

Abstract. With bronchial asthma diseases, they strive for a sparing motor regime, believing that this will reduce negative feelings. Regular motor activity, the use of physical therapy exercises and respiratory gymnastics can be successfully used as rehabilitation methods for bronchial asthma.

Key words: bronchial asthma, students, physical activity, breathing exercises, exercise therapy.

Актуальность. Бронхиальная астма приводит не только к нарушению физиологического состояния организма, но и к социальному положению [4]. Научные исследования формируют однозначную точку зрения, относительно пользы выполнения физических упражнений как средства борьбы с последствиями бронхиальной астмы. Следовательно, рациональный режим двигательной активности студентов-астматиков становится потенциально ведущим средством восстановления.

Цель. Определить особенности использования средств физической культуры в работе со студентами, страдающими бронхиальной астмой.

Материалы и методы исследования. Для достижения цели статьи и решения задач ее формирующих использованы теоретические методы педагогического исследования: системный анализ и синтез, метод аналогий, обобщения и абстрагирования, анализ и обобщение

литературных источников по этой теме, изучение статистических данных, изучение и обобщение методов ЛФК при бронхиальной астме.

Результаты исследования. Большое значение в работе со студентами, больными бронхиальной астмой, приобретают средства физической культуры, направленные на улучшение функции внешнего дыхания. Лечебную физическую культуру применяют на всех этапах реабилитации.

Комплексы лечебной гимнастики состоят из дыхательных и простых упражнений для общего развития на расслабление мышц, выполняемых из исходных положений сидя и стоя. Во время движений нужно постоянно обращать внимание на удлиненный выдох и усиливать его дополнительными движениями. Много внимания уделяется звуковой гимнастике и алгоритму действий при наличии предвестников приступа астмы.

После периода адаптации к разнообразной физической нагрузке задачами лечебной физической культуры является закрепление нормального стереотипа регуляции дыхания, повышение силы дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, повышение физической работоспособности.

Занятия физическими упражнениями после стабилизации дыхания следует начинать как можно раньше. Противопоказаниями к проведению занятий по физическому воспитанию со студентами определяют следующие состояния: астматический статус, тахикардия – более 120 ударов в минуту; одышка – более 25–40 дыхательных движений в минуту, а также упражнения с задержкой дыхания [3].

В качестве эффективных средств в структуре физического воспитания студентов с бронхиальной астмой используют звуковую гимнастику, которая способствует настройке соотношения дыхания вдох, выдох – 1:2.

Гимнастические упражнения выполняются на выдохе, после нескольких повторений упражнений требуется перерыв для отдыха и выполнения упражнений, направленных на расслабление. Важное место занимают релаксационные упражнения. Методика расслабления состоит в сознательном снятии тонуса мышц, выполняется в положении лежа или сидя [2].

В физическом воспитании студентов с бронхиальной астмой большое внимание уделяют дыхательным упражнениям. Существует много методик дыхательной гимнастики, в частности методика Л. А. Исаевой, методика произвольного управления дыханием Л.Г. Свеженцовой, методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, методика Б.С. Толкачева. Основой этих методик является устранение патологических изменений со стороны дыхания [4]. Одни ученые считают,

что для студентов оптимальным режимом дыхания является волевое управление дыханием [5].

В представленном контексте сегодня разрабатываются различные программы физической активности для облегчения и нормализации состояния студентов-астматиков на основе дозированной физической нагрузки [1, 6]. Программы базируются на использовании разнообразных физических упражнений (бег, прыжки, ходьба, гимнастические упражнения), а также звуковой и дыхательных гимнастик.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Исходя из обзора литературных источников, можно с уверенностью говорить об актуальности сегодня поиска эффективного направления работы со студентами, которые имеют бронхиальную астму, в контексте дозированного использования физической нагрузки. Установлено, что основным правилом при организации занятий физической культурой с данным контингентом является комплексное и оптимальное использование всех средств лечебной физической культуры с целью предупреждения возникновения новых приступов. Упражнения лечебной физической культуры применяются на протяжении всего периода обучения, а также в последующей жизни. Выбор средств должен производиться в индивидуальном порядке, учитывая особенности функционального состояния организма студентов.

Перспективы дальнейших исследований будут связаны с разработкой новых и совершенствованием уже имеющихся комплексных программ физической культуры для студентов-астматиков.

Список литературы

1. Алтынова, Н. В. Изучение деятельности дыхательной системы студентов группы лечебной физической культуры / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, А. С. Тихонов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 367-371. – EDN XZXELY.

2. Бондаренко, А. Е. Организация занятий со студентами, страдающими бронхиальной астмой. / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы IV региональной научной конференции молодых ученых (28 февраля 2018 года). – Чурапча, 2018. – С. 78-80.

3. Буренькова, Ю. А. Влияние физической культуры и спорта на лиц, страдающих бронхиальной астмой / Ю. А. Буренькова, А. В. Овчинникова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2022. – С. 15-18.

4. Гаврилина, А. О. Эффективность занятий физической культурой при бронхиальной астме / А. О. Гаврилина, Н. В. Корейкина // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 145-147.

5. Евтушенко, И. Ю. Бронхиальная астма и физические упражнения на занятиях по физической культуре студентов / И. Ю. Евтушенко, И. С. Москаленко // *Colloquium-Journal*. – 2019. – № 28-7(52). – С. 68-69.

6. Шиленко, О. В. Возможности применения специальных упражнений и средств фитнеса в профилактике заболеваний дыхательной системы у студентов / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 311-312.

УДК 796

СИЛА КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО И ЕЕ РАЗВИТИЕ

Пустовит А.А., студент, Иванова С.Ю., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

STRENGTH AS A PHYSICAL QUALITY AND ITS DEVELOPMENT

Pustovit A.A., student,
Ivanova S.Yu., cand. of pedag. science., associate prof.
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. В статье дается характеристика понятия «сила», а также особенности ее развития. Показано значение (роль) развития силы для спортсменов. Приведены основные упражнения для развития силы главных мышечных групп.

Ключевые слова: отягощение, показатели силы, развитие силы, серии (сеты), сила, силовые упражнения, упражнения без отягощений, упражнения с отягощениями, физические качества

Abstract. The article is devoted to such physical quality of athletes as strength and its development. The article defines strength as a physical quality, shows the importance (role) of strength development for athletes. The basic exercises for developing the strength of the main muscle groups are given.

Key words: weights, strength indicators, strength development, series (sets), strength, strength exercises, exercises without weights, exercises with weights, physical qualities.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что сила как физическое качество необходима в той или иной степени практически во всех видах спорта. Нужна она также и самым обычным людям.

Цель исследования - дать характеристику силе как физическому качеству и проанализировать методы (способы) ее развития.

Задачи исследования: 1) дать определение силе как физическому качеству; 2) показать значение (роль) развития силы для спортсменов; 3) привести основные упражнения для развития силы главных мышечных групп.

Сила является одним из пяти основных физических качеств человека, наряду с гибкостью, выносливостью (мощностью), быстротой (скоростью) и ловкостью (координацией движений).

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему при помощи за счет усилий своей мышечной (мускульной) системы [1].

Сила необходима в той или иной степени практически во всех видах спорта. Однако, необходимо признать, что существуют определенные виды спорта, в которых сила имеет более важное значение, чем в других видах спорта.

К таким видам спорта относятся, конечно же, тяжелая атлетика, силовое троеборье (паэулифтинг), жим лежа (как отдельный вид спорта), различные виды метаний в легкой атлетике, различные виды спортивной борьбы (греко-римская (классическая) борьба, вольная борьба, самбо, дзюдо, бразильское джиу-джитсу, грэплинг), бокс.

Кроме того, к таким видам спорта относятся ударные спортивные единоборства, берущие свое начало от боевых искусств Дальнего Востока: китайское ушу - саньда, многочисленные стили и школы японского и окинавского каратэ, корейское тхэквондо, смешанные единоборства (бои без правил). Сила в данных видах спорта имеет особое значение, т.к. удары - это именно мгновенные воздействия силы на человеческое тело через свои конечности.

Однако, как было указано выше, сила нужна не только профессиональным спортсменам, но и самым обычным людям. Сила мышц, наряду с другими физическими качествами - это залог здоровья и профилактика наступающей старости.

Переходя от теории к практике развития силы, необходимо отметить, что существуют десятки и даже сотни упражнений для тренировки силы всех мышечных групп человеческого тела. Описывать или даже перечислять все упражнения на развитие силы всех мышечных групп человеческого тела в ограниченной по объему статье нет никакого смысла, поэтому ограничимся лишь несколькими замечаниями.

В обыденном понимании развитие силы обычно ассоциируется с выполнением упражнением с различными видами отягощений (штанги, гантели, гири, мешки с песком, набивные мячи, сандбэги) или с выполнением упражнений на различных видах тренажеров. Считаем, что выполнение упражнений без отягощений также необходимо рассматривать

как специфический вид развития силы. К таким упражнениям относятся многочисленные виды отжиманий, подтягиваний, упражнений на развитие мышц брюшного пресса, приседаний.

Комплекс упражнений академика Н.М. Амосова («теория предельных нагрузок» - 1000 повторов (10-12 видов упражнений) каждый день, а включая упражнения с гантелями - до 2500 повторов каждый день) можно рассматривать как комплекс, направленный на развитие силы.

В настоящее время получили развитие системы упражнений на развитие силы различных мышечных групп без отягощений, которые, к сожалению, в маркетинговых целях рекламируются как т.н. «тюремный тренинг» («Convict conditioning») [3].

Имеется точка зрения, что основой развития максимальной силы являются три классических упражнения из силового троеборья (паэурлифтинга): жим лежа, приседание и становая тяга. Согласно этой точке зрения, для развития максимальной силы на одной тренировке нужно делать только одно упражнение: или жим лежа, или приседание, или становую тягу [4].

Если же у человека не хватает времени на полноценные тренировки - можно делать только становую тягу, т.к. это упражнение способно заменить практически все остальные. Данная точка зрения встречается и в некоторых видах спортивных единоборств (пример Кои - Каратэ А.Н. Кочергина).

Показателем достаточного развития силы являются: 1) возможность выполнить жим лежа с весом штанги, равной 1 массам своего собственного тела; 2) возможность выполнить приседание с весом штанги, равной 1 - 1,5 массам своего собственного тела; 3) возможность выполнить становую тягу с весом штанги, равной 1,5 - 2 массам своего собственного тела. Кратко перечислим основные мышечные группы человека и основные упражнения, направленные на их развитие.

I) Мышцы шеи: наклоны головы во все стороны с отягощением. Производятся лежа на скамье, голова находится на весу за краем скамьи. Развитые мышцы шеи особенно необходимы борцам и боксерам.

II) Дельтовидные мышцы (плечи): 1) жимы штанги стоя и сидя от груди и из-за головы; 2) жимы гантелей стоя и сидя от плеч; 3) подъем гантелей вперед (передний пучок дельтовидных мышц); 4) подъем гантелей через стороны (боковой пучок дельтовидных мышц); 5) развод гантелей в наклоне стоя (задний пучок дельтовидных мышц). Жимы штанги и гантелей сидя производятся, чтобы исключить толчок ногами и производить подъем отягощения исключительно за счет силы дельтовидных мышц.

III) Двуглавая мышца (бицепс): 1) подъем штанги или гантелей на бицепс; 2) подтягивания на бицепс; 3) лазание по канату.

IV) Трехглавая мышца (трицепс): 1) разгибания рук со штангой или гантелями; 2) различные виды отжиманий; 3) классические подтягивания (различных видов). Показателем силы является возможность выполнить 100 отжиманий от пола и 15-20 подтягиваний. Показатели в 50 отжиманий и 10 подтягиваний считаются достаточными только для поддержания т.н. тонуса мышц («физической формы»). Показатели в 150 отжиманий и 25 подтягиваний считаются границами, после которых увеличение количества повторов без применения дополнительных весов (отягощений) уже не имеет смысла.

V) Мышцы предплечья: сгибания - разгибания кистей с отягощением. Мышцы предплечья слабо реагируют на нагрузку и поддаются тренировке, т.к. данные мышцы широко задействованы в повседневной жизни человека.

VI) Мышцы груди: 1) жим штанги лежа; 2) развод гантелей лежа; 3) т.н. «пулл-овер»; 4) отжимания с широкой постановкой рук (шире плеч). Существует мнение, что жим гантелей лежа от груди, является более эффективным упражнением, чем жим штанги лежа [5].

VII) Широчайшие мышцы спины: тяга штанги к поясу в наклоне; тяга гантелей или гирь в наклоне. Развитые широчайшие мышцы спины придают наибольшую атлетичность телу.

VIII) Длинные мышцы спины: 1) наклоны вперед с отягощением (например, со штангой на плечах); 2) становая тяга. Необходимо отметить, что наклоны вперед с отягощением являются довольно травмоопасным упражнением и должны выполняться после хорошего разогрева и разминки.

IX) Мышцы брюшного пресса (прямые и косые): 1) различные подъемы корпуса из положения лежа на спине; 2) различные подъемы ног из положения лежа на спине; 3) комбинированные подъемы тела и ног («ножницы» или «складной нож»); 4) подъемы ног в висе на перекладине; 5) т.н. «флаг дракона»; 6) различные виды т.н. «планки». Развитые брюшного пресса (т.н. мышечные «кубики») придают телу наибольший эстетизм.

X) Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс): 1) Различные виды приседаний; 2) Приседание на одной ноге (т.н. «пистолетик»). Показателем силы является возможность выполнить 100 приседаний и 15-20 «пистолетиков». Показатели в 50 приседаний и 10 «пистолетиков» считаются достаточными только для поддержания т.н. тонуса мышц («физической формы»). Показатели в 150 приседаний и 25 «пистолетиков» считаются границами, после которых увеличение количества повторов без применения дополнительных весов (отягощений) уже не имеет смысла.

XI) Икроножные мышцы (мышцы голени): Подъем на носки с отягощением (штангой на плечах). Икроножные мышцы (мышцы голени), как и мышцы предплечья, также слабо реагируют на нагрузку и поддаются

тренировке, т.к. данные мышцы также широко задействованы в повседневной жизни человека (ходьба, бег).

Что касается количества повторений, то установлено, что 1-6 повторов с максимально возможным весом отягощения направлены на развитие силы (в том числе 1-3 повтора - на развитие максимальной силы), 8-10 (-12) повторов – оптимальное количество для комплексного развития силы, объемов и формы мышц, 15-30 и более повторов направлены на развитие силовой выносливости и рельефа мышц. В упражнениях на мышцы брюшного пресса, предплечья и голени число повторов может быть и больше. Начинать тренировки необходимо с одной серии (сета) повторов, постепенно повышая их количество.

Выводы:

1. Основой развития силы является выполнение различных упражнений и комплексов упражнений с отягощением (весом), направленных на развитие физической силы различных мышечных групп.

2. Считаем, что выполнение упражнений без отягощений также необходимо рассматривать как специфический вид атлетической гимнастики. К таким упражнениям относятся различные виды отжиманий, подтягиваний, упражнений на развитие мышц брюшного пресса, приседаний.

Список литературы

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 199 с.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : АСТ, 2004. – 863 с.
3. Уэйд, П. Тренировочная зона / П. Уэйд. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 288 с.
4. Фалеев, А.В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений / А. В. Фалеев. – Москва : Март, 2006. – 304 с.
5. Шашурин А. Новый бодибилдинг / А. Шашурин. – Москва : Весь, 2004. – 96 с.

УДК 796.012.6

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ, СТРАДАЮЩИМИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

**Пядухов А.А., студент, Чернышев В.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия**

FEATURES OF THE ORGANIZATION AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS WITH STUDENTS SUFFERING FROM BRONCHIAL ASTHMA

Ryadukhov A.A, student, Chernyshev V.A., senior lecturer
Voronezh State University, Voronezh, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, страдающими бронхиальной астмой, а также важность их приобщения к физической культуре. Проанализированы методы профилактики течения заболевания во время физической активности.

Ключевые слова: бронхиальная астма, ЛФК, упражнения, профилактика.

Abstract. The article shows the features of organisation and methods of performing physical education classes with students suffering from asthma, as well as the importance of involving such students in physical education classes. Methods of prophylaxis are also analyzed.

Key words: asthma, physical therapy, exercises, prophylaxis.

Введение. В настоящий момент бронхиальная астма становится более распространенной. Эта патология выявляется у большого количества людей, как взрослых, так и детей. Бронхиальная астма – воспалительное неинфекционное заболевание, зачастую аллергического и хронического характера, которому сопутствуют повторяющиеся одышки, боли в груди, приступы кашля. Стоит отметить, что физические нагрузки хоть и считаются показателем, провоцирующим приступы бронхиального спазма, однако большинство методик, направленных на профилактику, лечение, реабилитацию бронхиальной астмы задействуют средства физической культуры. Помимо этого, тренировки при оптимальных показателях влажности и температуры, могут снижать тяжесть приступов и их частоту. Но стоит учитывать то, что перегрузки лишь усугубляют состояние астматиков, в случае таких перегрузок, которые обычно сопровождаются приступами удушья, кашлем, неровным дыханием или спазмом, упражнения необходимо прекратить. Упражнения по типу интенсивного бега, а также последовательные упражнения без перерыва на передышку недопустимы. Следует также исключить занятия в неблагоприятных погодных условиях.

Эффективными средствами для профилактики бронхиальной астмы являются: лечебная физическая культура, дыхательная гимнастика, занятия в бассейне. Вышеперечисленные методы являются основополагающими в профилактике бронхиальной астмы.

Дыхательная гимнастика направлена на улучшение возможностей легких с помощью восстановления свободного, ровного дыхания. Помимо этого, данная методика может способствовать увеличению объема легких. Методика зарекомендовала себя как при профилактике легкой степени заболевания, так и при тяжелой форме. Комплекс упражнений, включенных в данную методику, подразумевает как физические упражнения, так и речевые тренировки, направленные на нормализацию дыхания. Упражнения проводятся в спокойном состоянии сидя. Активные физические нагрузки вводятся постепенно.

В дыхательной гимнастике используются различные упражнения, включающие такие виды дыхания как: верхне-грудное дыхание, нижне-грудное дыхание, дыхание диафрагмой и животом, полное дыхание. Также существуют дыхательные упражнения, которые изменяют фазы дыхательного цикла с продолжительностью вдоха-выдоха, например, выдох через свисток или выдох через специально сконструированное сопротивление, выдох через трубочку.

Вторая группа упражнений представлена динамическими дыхательными упражнениями, которые включают в себя сочетание дыхания с физическими нагрузками.

Существует и третья группа упражнений, способствующая отхождению мокроты. В настоящее время наряду с дыхательной гимнастикой, также применяют и методики из йоги, где в физических упражнениях используются различные статичные положения тела.

Данные упражнения насыщают клетки органов кислородом, что позволяет справляться с приступами и поддерживать мышцы в тонусе без причинения вреда здоровью.

Таблица 1 – Дыхательные упражнения

№	Упражнение	Кол-во повторов, особые указания
1	Ноги на ширине плеч, кисти скрещены за затылком, выполнять наклоны туловища в стороны, сопровождая выдохом.	4-6
2	Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Необходимо отводить верхние конечности в стороны, сопровождая вдохом. После чего, сжав нижнюю часть грудной клетки сделать выдох.	5-6 Медленный темп
3	Стоя, с мячом в руках, набрать воздуха в грудь, руки с мячом поднять вверх, опустить конечности вниз, глубоко и протяжно выдохнуть.	4-6

ЛФК по Стрельниковой облегчает состояние человека, улучшает вентиляцию легких, помогает предотвратить появление удушья, что также позволяет органам получать больше кислорода.

Основные принципы ЛФК по Стрельниковой заключаются в том, что вдох должен быть коротким и производиться лишь носом, а выдох происходит сам по себе и только ртом. Упражнение проводится в определенном ритме в количестве до 4 повторов [1].

Также стоит отметить, что занятия плаванием при бронхиальной астме укрепляют дыхательный аппарат, это происходит благодаря равномерному распределению нагрузки между мышцами и дыхательной системой, что, помогает в свою очередь улучшить вентиляцию легких. Водные процедуры также способствуют насыщению всех тканей кислородом, а постоянные тренировки помогают закалить организм, укрепляют иммунитет, уменьшают спазмы за счет расслабления гладкой мускулатуры бронхов [2].

Таблица 2 – Упражнения в воде

№	Упражнение	Кол-во повторов, особые указания
1	Лежа на животе на воде, держась двумя руками за бортик бассейна, поочередно поднимать каждую ногу вверх, затем опускать.	5-6 Медленный темп
2	Сидя в воде, прислонившись к бортику бассейна.	5-6 Медленный темп
3	Стоя по пояс в воде, руки на поясе. Сделав глубокий вдох, присядьте. Задержите дыхание на сколько это возможно, после чего под вынырните и выдохните.	3-4

Также стоит отметить закаливание – тренировку физиологических механизмов адаптации путем периодически повторяющегося с возрастающей интенсивностью раздражения кожных покровов. При закаливании необходимо постепенно снижать температуру воды, тем самым стимулируя адаптивные функции организма, но стоит отметить, что обычные вариации закаливания являются долгосрочными, что может не подходить для астматиков, так как ремиссия заболевания может закончиться в любой момент. Вследствие чего рекомендуется использовать техники, специально заточенные под астматиков.

Заключение: стоит помнить, что вышеперечисленные методики носят профилактический характер, дополняя, а не заменяя медикаментозное лечение, кроме того в зависимости от степени тяжести астмы их эффективность может варьироваться в таком случае лучше всего будет проконсультироваться с пульмонологом и позже по полученному анамнезу составить соответствующий план тренировок, внести изменения в существующие методики.

Список литературы

1. Щетин, М.Н. Дыхательная гимнастика / А. Н. Стрельниковой. – Москва : Метафора, 2004.
2. Пульмонология / Под ред. А.Г. Чучалина. – 2014.

УДК 37.001.33

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВНЕДРЕНИЮ
КОМПЛЕКСА КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ**

**Сабурова Т.Е., студент, Максимов Ю.Г., канд. пед. наук, доц.,
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия**

**AN EXPERIMENTAL STUDY ON THE INTRODUCTION OF A SET OF
COORDINATION EXERCISES FOR STUDENTS AGED 13-14 YEARS**

**Saburova T.E. student,
Maximov Yu.G., cand. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia**

Аннотация. В данной работе описан комплекс координационных упражнений с основными элементами волейбола у обучающихся 13-14 лет. Комплекс включал 3 группы упражнений. Обучающиеся использовали данный комплекс на уроке физической культуры.

Ключевые слова: координация, координационные способности.

Abstract. This paper describes a set of coordination exercises with the basic elements of volleyball for students aged 13-14 years. The complex included 3 groups of exercises. Students used this complex in a physical education lesson.

Key words: coordination, coordination abilities.

Актуальность проблемы исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств развития координационных способностей у учащихся подросткового возраста.

Цель исследования: разработать комплекс координационных упражнений и экспериментально доказать его эффективность.

Педагогический эксперимент проводился на базе Дебесской средней общеобразовательной школы, на уроках физической культуры. Занимающиеся были разделены на две группы по 9 человек (экспериментальная и контрольная).

Исследование проводилось на занятиях по физической культуре, участие в нем приняли подростки 13-14 лет.

На первом этапе исследования проводилось констатирующее тестирование уровня координационных способностей у контрольной и экспериментальной групп, полученные данные анализировались, формулировались выводы и составлялись комплексы упражнений.

На втором этапе исследования в экспериментальной группе внедрялись в содержание учебно-тренировочных занятий комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.

На третьем этапе исследования проводилось контрольное тестирование уровня развития координационных способностей у обеих групп, полученные данные анализировались, формулировались выводы и заключения.

В подготовительной части урока проводился комплекс общеразвивающих упражнений на различные группы мышц: ОРУ без предметов, ОРУ с предметами. Использовались упражнения в движении, пере движения приставными шагами, различные прыжковые упражнения. Подготовительная часть составляла около 20% от общего времени урока. В содержание основной части занятия включали комплексы упражнений, направленные на развитие:

- способности к ориентированию в пространстве;
- способности к удерживанию равновесия;
- способности к согласованию различных параметров движения.

Основная часть занятия составляла 70% от общего времени учебного занятия.

Для совершенствования «чувства пространства» применялись следующие задания: на точность воспроизведения эталонных пространственных характеристик в стандартных условиях (передач, нападающих ударов и т.д.) [1].

Совместно с этим применялись следующие упражнения: прыжки в высоту, прыжки в длину, метания снарядов, нагрузка их варьировалась.

Для развития координационных способностей у обучающихся экспериментальной группы в содержание учебных занятий включали:

- упражнения с баскетбольными, набивными, волейбольными мячами, мячами для большого тенниса (передачи, броски, метания);
- подвижные игры, которые являлись подводящим упражнением для игры в волейбол;
- различные беговые упражнения (по сигналу, перебегая между предметами, перепрыгивая через предметы и т.д.);
- прыжковые упражнения;
- упражнения на равновесие.

Заключительная часть урока составляла 10%. В эту часть включались упражнения, направленные на равновесие и подвижные игры с мячами.

Педагогическое тестирование. Для выявления уровня развития координационных способностей у обучающихся контрольной и экспериментальной групп, на констатирующем и контрольном этапах педагогического эксперимента были использованы тесты по В.И. Ляху, автору предметной линии учебников и программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений [2]:

- челночный бег 3 x 10 м;
- прыжки со скакалкой за 30 сек;
- передачи мяча над головой с преодолением стоек;
- передача двумя руками снизу с преодолением стоек.

Методика тестирования:

Тест: «Челночный бег 3 x 10 м».

Тестируемый начинает бег с высокого старта. Исходное положение – впереди толчковая нога, сзади маховая, туловище наклонено вперед. Оценка результатов: фиксируется время прохождения дистанции.

Тест «Прыжки через скакалку».

По свистку тестируемый начинает прыгать через скакалку с максимальной скоростью, отталкиваясь двумя ногами за 30 секунд.

Тест: «Передачи мяча над головой, с движением между стойками».

По свистку выполняет передачу вверх, обегая вокруг каждой из трех стоек, и старается финишировать за наименьшее время. Высота передачи должна быть не меньше одного метра;

Результаты исследования. Показатель величины среднего значения теста «Челночный бег 3x10 м» у экспериментальной группы в начале исследования составил 8,8 сек, в конце эксперимента 8,2 сек, прирост 0,6 сек (7,3 %).

В контрольной группе в начале исследования средний показатель 8,7 сек, в конце 8,6 сек, прирост составил 0,1 сек (1,0 %).

Показатель величины среднего значения теста «Прыжки со скакалкой за 30 сек» (кол-во раз), у экспериментальной группы в начале исследования составил 55,0 раз, в конце эксперимента 65,0 раз, прирост 3,0 раз (9,3 %). В контрольной группе в начале исследования средний показатель 55,0 раз, в конце 57,0 раз, прирост составил 2,1 раз (6,6 %).

Показатель величины среднего значения теста «Передачи мяча над головой с преодолением стоек, сек» у экспериментальной группы в начале исследования составил 29,4 сек, в конце эксперимента 21,3 сек, прирост 8,0 сек. В контрольной группе в начале исследования средний показатель 30,1 раз, в конце 26,6 сек, прирост составил 4 сек.

Вывод. Исходя из полученных данных на констатирующем этапе был разработан комплекс физических упражнений, направленный на развитие координационных способностей. Комплекс включал 3 группы упражнений. Обучающиеся использовали данный комплекс на уроках физической культуры. После чего был проведен контрольный эксперимент, который позволил доказать эффективность разработанного комплекса физических упражнений. Экспериментально обоснована положительная динамика координационных способностей, прежде всего у экспериментальной группы.

Список литературы

1. Панов, В. А. Методика развития координационных способностей детей 7 лет

на основе применения стандартной тренировочной программы / В. А. Панов. – Москва : ФиС, 2006. – 98 с.

2. Лях, В. И. Критерии определения координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №11. – С. 17-20.

УДК 796.011.3

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Скопцова Ю.А., студент, Аксенов Д.А., преподаватель
*ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Самара, Россия*

PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOUR AMONG STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Skoptsova Yu.A., student, Aksenov D.A., teacher
Samara State Agrarian University, Samara, Russia

Аннотация. В статье подчеркивается значимость физической культуры и спорта для воспитания здорового образа жизни обучающихся и профилактики асоциального поведения. Показаны поиск и путь противостояния девиантному поведению среди обучающихся с использованием всевозможных средств.

Ключевые слова: девиантное поведение, физическая культура, спорт, воспитание.

Abstract. The article stresses the importance of physical education and sport in fostering healthy lifestyles among students and preventing antisocial behaviour. It shows the search for and the way to counteract deviant behaviour among students, using all possible means.

Key words: deviant behaviour, physical education, sport, education.

На современном этапе общественного развития, учитывая проблему предупреждения формирования негативного социального поведения и личности молодежи, физическая культура особенно важна как один из видов культурных элементов системы организации и развития жизни человека, взаимодействия с природой, межличностное общение и духовное творчество. Как дисциплина, физическая культура имеет сложную структуру. К ней относятся воздействие на физиологические системы организма обучающихся, улучшение физических и морально-волевых характеристик, психологическая устойчивость в нервно-эмоциональной и психической сфере обучающегося [1].

На сегодняшний день при активном участии обучающихся в регулярном и систематическом физическом воспитании необходимы оперативные решения для реализации миссии по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, но для решения этой насущной проблемы необходим системный и комплексный подход. Университетам необходимо создать оптимальные условия для формирования ценностного отношения к здоровью студентов. Одним из важнейших направлений профилактики среди молодежи является организация занятий физической культурой и спортом. Основное направление их деятельности – отвлекать обучающихся от антисоциальных явлений микросреды, заниматься в спортивных залах, проявлять интерес к систематическим физическим упражнениям, активно использовать средства и методы физической культуры и спорта для нравственного воспитания [2, 3].

Основными причинами ограничения использования занятий спортом для предотвращения ненормального поведения являются:

- недостаточное количество спортивных баз;
- недостаток информации и пропаганда здорового образа жизни;
- сокращение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта и переподготовку специалистов;
- нехватка квалифицированного персонала и низкий уровень материальной поддержки [4].

Важным этапом профилактической работы следует считать приобщение обучающихся к спорту.

Особое место в процессе обучения и подготовки уделяется коррекции психоэмоционального состояния обучающихся с использованием следующих методических приемов:

- создать образовательные условия, чтобы обучающиеся, испытывающие беспокойство, вели себя уверенно, без ненужной напряженности и страхов;
- если обучающийся не уверен, у него есть несколько вариантов выполнения заданий, поощрения, независимости;
- обеспечить лидерские роли агрессивно ведущими себя обучающимся во время эстафет, сдать нормативы, выполнить упражнения, оценить;
- сосредоточиться на положительных аспектах деятельности обучающихся, провести групповые беседы, сохранить инициативу, независимость и взаимную поддержку в приобретении новых двигательных навыков [5].

Необходимо разработать систему, способствующую развитию физической культуры и спорта через средства массовой информации, особенно телевидение, потому что эта система является основным источником информации для молодежи. Лучше увеличить время,

затрачиваемое на демонстрационные занятия по развитию силы, выносливости и ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Таким образом, это будет способствовать массовому вовлечению обучающихся в физическое воспитание и спорт [6].

Таким образом, в процессе обучения и переподготовки выбор средств и методов обучения должен производиться в соответствии с интересами и потребностями обучающихся, с использованием дифференцированного подхода при организации группы обучающихся.

Все задачи по профилактике асоциального поведения с помощью физической культуры и спорта решаются психологами, педагогами, социальными службами и правоохранительными органами, а также мастерами-тренерами совместно с администрацией учреждения. Такая работа позволяет выстроить комплексную систему профилактики негативного поведения.

Список литературы

1. Бочкарева, О. П. Психологические и социологические аспекты юности и молодости / О. П. Бочкарева, В. А. Мезенцева, А. Н. Бочкарев // Проблемы развития личности: материалы Международной научно-практической конференции, Прага, 15-16 ноября 2013 года. – Прага: Vedecko vydavatelske centrum «Sociosfera-CZ», 2013. – С. 26-28.

2. Мезенцева, В. А. Роль физической культуры в профилактике асоциальных проявлений современной молодежи / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2016 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2016. – С. 273-276.

3. Бочкарева, О. П. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов / О. П. Бочкарева, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Актуальные проблемы аграрной науки и пути их решения: сборник научных трудов. – Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 479-482.

4. Мезенцева, В. А. Проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся в вузе / В. А. Мезенцева, Е. И. Жукова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 30. – С. 51-53.

5. Мезенцева, В. А. Факторы, влияющие на здоровье и профессиональную надежность студентов аграрного вуза / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, О. А. Ишкина // Инновационные достижения науки и техники АПК: сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 28 февраля – 03 2022 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2022. – С. 458-463.

6. Бородачева, С. Е. Роль преподавателя физической культуры в формировании нравственного воспитания средствами физической культуры / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, О. П. Бочкарева // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 90-92.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ- ПАУЭРЛИФТЕРОВ МЕТОДОМ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ

Тихонова Л.Р., магистрант

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS - POWERLIFTERS BY THE METHOD OF EXPRESS - DIAGNOSIS

Tikhonova L.R., undergraduate

*Elabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University,
Elabuga, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматривается оценка функционального состояния студентов-пауэрлифтеров с помощью метода экспресс-диагностики. В ходе исследования нами были проанализированы данные функционального состояния спортсменов-пауэрлифтеров и их влияние на результативность в ходе тренировочного процесса. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчёты.

Ключевые слова: спортсмены-пауэрлифтеры, функциональное состояние и экспресс-диагностика.

Abstract. This article discusses the assessment of the functional state of students - powerlifters using the method of express diagnostics. In the course of the study, we analyzed the data on the functional state of powerlifters and their impact on performance during the training process. Based on the data obtained, generalized reports were prepared.

Key words: powerlifters, functional state and express diagnostics.

Актуальность. Среди основных тенденций развития пауэрлифтинга можно выделить: появление новых эффективных технических приемов силовой техники; использование подводящих (специальных) упражнений высокой координационной сложности; выполнение упражнений с активным сопротивлением; выполнение упражнений в усложненных и облегченных условиях; совершенствование техники выполнения упражнений в классическом варианте и экипировочном варианте; высокий уровень соревнований; исключение вероятности травматизма на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Характеризуя основные тенденции развития пауэрлифтинга с позиции совершенствования техники и повышения силовой подготовленности, можно отметить, что ведущим направлением развития

этого вида спорта является специальная силовая подготовка студентов-пауэрлифтеров в подготовительном периоде.

Рассматривая более подробно проблемы повышения эффективности подготовки студентов-пауэрлифтеров, можно отметить, что большинство специалистов рассматривают функциональную подготовку в качестве приоритетного звена в системе спортивной подготовки. Комплексная оценка уровня проявления функциональной подготовленности является необходимым условием эффективной подготовки студентов-пауэрлифтеров [1, 2, 4].

Цель работы: определить и оценить функциональное состояние и резервные возможности организма студентов-пауэрлифтеров.

Методы и организация исследования. Наши исследования проводились в условиях спорткомплекса «БАТЫР» города Менделеевск Республики Татарстан в период с 01.02.2022 по 01.05.2022 года. В исследовании приняли участие студенты-пауэрлифтеры, которые имеют звания кандидатов в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Исследование и оценка функционального состояния и резервных возможностей организма проводилась в условиях научной лаборатории кафедры ТиМФКиБЖ Елабужского института методом экспресс-диагностики аппаратно-программного комплекса «D&K-Test» [3, С. 134-136; 4]. Исследована общая метаболическая емкость (генетическая предрасположенность возможностей организма); мощность креатинфосфатного и гликолитического источника энергообеспечения; мощность аэробного источника энергообеспечения; критерий эффективности использования аэробного источника и общий энергетический фонд.

Результаты исследований. Среди выявленных факторов, определяющих эффективность и формирующих уровень проявления функциональной подготовленности студентов-пауэрлифтеров, явились изменения морфофункциональных показателей, функционального состояния и резервных возможностей организма.

На первом месте находятся функциональные возможности физиологических систем организма спортсменов, а именно физическая работоспособность, аэробная производительность. На втором месте находится группа факторов, формирующих уровень функциональной подготовленности в проявлении специфики соревновательной деятельности, где важным компонентом является аэробная, анаэробная и общая метаболическая емкость. На третьем месте находятся методические основы организации и планирования тренировочных средств и воздействий в микро, мезо и макроциклах спортивной подготовки.

В ходе исследований был определен показатель максимального потребления кислорода, где у студентов-пауэрлифтеров уровня КМС составил $51,79 \pm 6,01$ мл/мин/кг, а у спортсменов первого разряда –

47,35±6,23 мл/мин/кг. Физическая работоспособность также выше у студентов-пауэрлифтеров уровня КМС, по сравнению со студентами-пауэрлифтерами массового разряда (1378,19±200,24 кгм/мин и 1013,20±198,74 кгм/мин соответственно). Выявлена значимость контроля показателей, определяемых по методике С.А. Душанина. Аэробная метаболическая емкость, которая характеризует аэробные возможности, находилась в диапазоне от 189 до 203,45 усл. ед. Общая метаболическая емкость является показателем косвенной характеристики физической работоспособности и находится в диапазоне от 293 до 301 усл. ед. Отмечен низкий уровень общей метаболической емкости из-за участия в соревнованиях и недовосстановления спортсменов.

Мощность креатинфосфатного и гликолитического источника энергообеспечения, которая характеризует силовую выносливость и уровень скоростной выносливости, составила у студентов-пауэрлифтеров КМС от 33,4 до 34,5 усл. ед., что оценивается как средний уровень проявления. У мастеров спорта оказалась 37-39,7 усл. ед., что соответствует уровню выше среднего.

Определяя способность к проявлению общей выносливости и к восстановлению после анаэробной работы, выявляли также уровень проявления мощности аэробного источника энергообеспечения, который составил 66,7 усл. ед. у кандидатов в мастера спорта и 72,3 усл. ед. у мастеров спорта.

Изучив показатели исследования, мы можем сказать, что у многих спортсменов снижены процессы восстановления. В этой связи студентам-пауэрлифтерам не рекомендуется выполнять скоростно-силовые тренировки, так как есть риск возникновения переутомления из-за снижения темпа восстановления, который определен за счет изучения динамики снижения показатели пульса. У студентов-пауэрлифтеров I разряда восстановительные процессы удовлетворительные, показатели общей метаболической емкости составили 189 усл. ед. Функциональное состояние в норме, но не рекомендуется изменять нагрузки из-за наличия риска возникновения переутомления. У спортсменов-пауэрлифтеров уровня КМС и МС функциональное состояние в норме, восстановительные процессы хорошие, противопоказания к различным нагрузкам, особенно к анаэробным алактатным и гликолитическим нагрузкам, отсутствуют.

Выводы. Таким образом, с учетом специфики вида спорта необходимо составить программу диагностики функционального состояния организма спортсменов, где учитываются функции физиологических систем: центральной нервной системы, высшей нервной деятельности, сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервно-мышечной системы, а также профиль механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.

Согласно проведенному исследованию выявлено, что у студентов-пауэрлифтеров наблюдаются различные уровни развития мощности, емкости и экономичности источников энергообеспечения мышечной деятельности, что зависит от квалификации спортсменов. У студентов-пауэрлифтеров массовых разрядов прослеживается более низкий уровень функционального состояния и резервных возможностей организма.

Список литературы

1. Балько, П.А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге / П.А. Балько // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. – 2008. – С. 9-11.

2. Игуменов, В.М. Анализ факторов подготовки спортсменов пауэрлифтеров высокого класса / М.В. Игуменов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – С.64-68.

3. Карленко, В. П. Использование компьютерной технологи «D&K-TEST» в практике подготовки квалифицированных спортсменов / В. П. Карленко, Н. В. Карленко // Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – Москва, 2003. – С. 134–136.

4. Мутаева, И.Ш. Оценка функциональных и резервных возможностей организма бегунов на короткие дистанции по показателям «D&K-Test» с учетом биопрофиля / И.Ш. Мутаева, Ч.А. Гизатулина, А.С. Селиверстова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – № 3. – С. 48-55.

УДК 637.523

ПОЛЬЗА И ВРЕД МЯСА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Федина Д.А., студент, Игнатьева Н.Л., канд. с.-х. наук
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

THE USE AND HARMFUL OF MEAT FOR THE HUMAN BODY

Fedina D.A., student, Ignatieva N.L., cand.of agricult. science.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. Мясо является одним из наиболее ценных пищевых продуктов, так как в нем содержатся пластические и биологически активные вещества, которые необходимы для роста и жизнедеятельности организма человека ценным продуктом питания. Пищевая ценность мяса определяется содержанием биологически полноценных и легкоусвояемых белков.

Ключевые слова: аминокислоты, баранина, белки, витамины, вред, говядина, животные жиры, крольчатина, конина, мясо, питание, польза, потребность, свинина.

Abstract. Meat is one of the most valuable food products, since it contains plastic and biologically active substances that are essential for the growth and vital activity of the human body as a valuable food product. The nutritional value of meat is determined by the content of biologically complete and easily digestible proteins.

Key words: amino acids, lamb, proteins, vitamins, animal fats, rabbit meat, meat, venison, nutrition, benefits, need.

Актуальность. Известно, что для нормальной жизнедеятельности организма человека в питании его должны содержаться наборы незаменимых аминокислот, большую часть которых поставляют мясные продукты, мясо также является хорошим источником коллагена и эластина – главных строительных компонентов суставных тканей, и поэтому именно ее стоит употреблять для профилактики болезней суставов.

Цель исследования: рассмотреть пользу и вред мяса для организма человека.

Белки мяса как продукты питания характеризуются высокой способностью компенсировать непрерывную потерю белка организмом в результате постоянного распада тканевых белков в процессе обмена, а также при образовании различных секретов пищеварительного тракта. Животные белки усваиваются полнее, чем растительные, да и потребность в них два раза меньше, из-за их полноценности, содержания оптимальных количеств незаменимых аминокислот и других азотосодержащих компонентов [5]. Животные жиры содержат жирорастворимые А, D, Е, К. Помимо ценного белка, любое мясо богато витаминами группы В. Они участвуют в формировании кровяных клеток, в обменных процессах, в работе головного мозга. Немало в мясе и цинка, селена, которые поддерживают иммунную систему, обладают антиоксидантным эффектом. Фосфор необходим костной ткани, он отвечает за ее плотность. Мясо, известно своей способностью бороться с анемией благодаря железу и витаминам группы В, которые нужны для синтеза красных клеток крови. Мясная пища особенно необходима для спортсменов, детей и людей, восстанавливающий после тяжелых операций и травм. Белок способствует синтезу собственных аминокислот и развитию мышц, что помогает уберечься от недостатка мышечной ткани. Атрофия мышц делает человека слабым, вялым, приводит к другим патологиям.

Крольчатина считается самым диетическим мясом, да еще и чемпион по содержанию белка – целых 21 %. По этому показателю кролик превосходит даже курятину – самое известное диетическое мясо. Кроме того, кроличье мясо усваивается человеком на 90 %, в то время как говядина – всего на 60. В кролике жира больше, чем в курице, зато очень мало холестерина и много полезных полиненасыщенных жирных кислот Омега-3. Витаминов и минералов в крольчатине больше, чем в других

видах мяса. Есть витамины В₆, В₁₂, РР, много железа, фосфора и кобальта, в достаточном количестве имеется марганец, фтор и калий. Огромный плюс мяса кролика - в его гипоаллергенности.

Конина – это самое экологически чистое мясо. Белок, содержащийся в конине, идеально сбалансирован по аминокислотному составу. Это мясо понижает содержание в крови холестерина, регулирует обмен веществ, нейтрализует воздействие радиации. В ней содержится большое количество витаминов и микроэлементов, очень нужных нашему организму: калий, натрий, фосфор, железо, медь, магний, аминокислоты, тиамин, рибофлавин, витамины группы В, А, РР, Е. Кроме того, конина не вызывает аллергии и вполне может применяться для детского питания.

Говядина - самое популярное мясо во всем мире. Оно содержит все необходимые человеческому организму аминокислоты. Польза говядины в том, что она осуществляет нейтрализацию соляной кислоты, пищеварительных ферментов и других раздражителей, которые содержатся в желудочном соке, способствуя тем самым нормализации кислотности в желудке и кишечнике. В этом мясе довольно много минеральных веществ, в первую очередь - цинка и железа, за что говядина очень ценится. Много в этом мясе и витаминов - особенно группы В, а также Е, Н и РР [2].

Баранина – это чемпион по низкому содержанию холестерина. Жир в баранине, конечно, есть, но его гораздо меньше, чем в свинине, да и усваивается он гораздо лучше. Кроме того, баранина содержит лецитин, который нормализует в организме обмен холестерина. Именно поэтому в различные диеты включают баранину. Бараний жир часто используют в качестве профилактики и лечения простудных заболеваний. Баранина ценна и витаминно-минеральным составом, в ней присутствует калий, магний, йод и железо, еще мясо богато витаминами группы В.

Свинина считается не слишком полезным мясом, тем не менее, она обладает достаточно полезными свойствами. В ней содержатся почти все витамины группы В в очень большом, не характерном для мяса количестве. Свинина усваивается несколько хуже, чем остальные виды мяса, зато в ней много питательных веществ и минералов [3].

Мясо сельскохозяйственных птиц. Белое мясо более диетическое, оно отлично усваивается, но и железа в нем немного. Мясо птицы содержит мало холестерина и много полиненасыщенных жирных кислот, которые помогают предотвратить развитие гипертонической болезни, инсульта и инфаркта миокарда, повышают сопротивляемость организма и восстанавливают обмен веществ. Преимуществом продукта является большое количество белка и незначительное содержание жиров, Используются в диетическом питании, рекомендуются при ожирении, сахарном диабете, болезнях пищеварительной системы [1].

Вред мяса. Обработанное мясо и продукты из него – сосиски,

колбасы, и другие деликатесы максимально раскрывает вкус мяса, делает его ярким и очень «привязчивым» за счет обилия соли, специй и иных добавок. В небольшом количестве такой продукт не повредит, но при выборе обработанного мяса нужно быть максимально осторожным. Важно учитывать собственные особенности и ограничения по здоровью. Поскольку при некоторых заболеваниях, мясо запрещено, то даже самый качественный продукт может навредить. Нередко мясо вызывает аллергические реакции, особенно свинина [4, 6]. Возможно, аллергия даже не на мясную пищу, а на кормовые добавки и антибиотики, которые давали животным на ферме. Меньший вред мясо принесет в отварном, тушеном и запеченном виде. Худший выбор приготовления мясного блюда – жарка на масле. Не стоит употреблять сырое или недожаренное мясо, поскольку в таком виде сохраняются личинки паразитов.

Список литературы

1. Иванова, Е. Ю. Энзимы в составе комбикормов для кур-несушек / Е. Ю. Иванова, Н. Л. Игнатьева, И. В. Воронова // Современное развитие животноводства в условиях становления цифрового сельского хозяйства : материалы международной научно-практической конференции. – пос. Персиановский : ФГБОУ ВПО «Донской государственный аграрный университет», 2020. – С. 299-306.
2. Игнатьева, Н. Л. Применение стартерного корма при выращивании телят / Н. Л. Игнатьева, И. В. Воронова, Е. Ю. Немцева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 372-377.
3. Природные цеолиты в комбикормах молодняка свиней / А. Ю. Лаврентьев, Г. А. Ларионов, Н. Л. Игнатьева, В. С. Шерне // Вестник Чувашской государственной сельскохозяйственной академии. – 2021. – № 1(16). – С. 46-51.
4. Протасова, И. Л. Опыт применения биодобавок в свиноводстве / И. Л. Протасова, И. А. Хованская, Н. Л. Игнатьева // Современное состояние и перспективы развития зооветеринарной науки : сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 241-246.
5. Сергеев, С. Г. Применение кормовых добавок в животноводстве / С. Г. Сергеев, П. А. Игнатьев, Н. Л. Игнатьева // Современное состояние и перспективы развития зооветеринарной науки : сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 249-254.
6. Тобоев, Г. М. Влияние массы инкубационных яиц на живую массу выведенных гусят / Г. М. Тобоев, Н. С. Сергеева, Н. Л. Игнатьева // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 310-312.

УДК 796.011.1

ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПО ДАННЫМ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА И АНАЛИЗ ПРИЧИН НАРУШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Худоба К.Ю., студент

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь*

CHANGES IN THE STATE OF HEALTH ACCORDING TO MEDICAL EXAMINATION AND ANALYSIS OF THE CAUSES OF PHYSICAL HEALTH DISORDERS

Khudoba K.Yu., student

Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Аннотация. Целью статьи является изучение причин изменения состояния здоровья студентов, а также изучение различных факторов, от которых оно зависит. В качестве методов исследования было использовано анкетирование, а также коммуникация с одногруппниками для выяснения дополнительных сведений об их заболеваниях. В результате исследования выяснено количество человек, перешедших из одной группы в другую, причины распределения в другие группы, а также были даны некоторые советы, которые помогут сохранить и даже улучшить здоровье.

Ключевые слова: состояние здоровья, медицинская группа, заболевания, анкетирование.

Abstract. The purpose of the article is to study the causes of changes in the state of health of students, as well as the study of various factors on which it depends. Questioning was used as research methods, as well as communication with classmates to find out additional information about their diseases. As a result of the study, the number of people who moved from one group to another, the reasons for distribution to other groups were clarified, and some advice was given that will help maintain and even improve health.

Key words: health status, medical group, diseases, questionnaire.

21 век – это век новых технологий, открытий в разных областях, а также век болезней и экологических проблем. Со всем этим связана жизнь современного человека. Жизнь человека, конечно же, начинается с его рождения. Потом он растёт, идёт в детский сад, школу, поступает в колледж или в высшее учебное заведение. После обучения человек строит карьеру, находит новые увлечения, заводит семью и т.д. Но именно со школьных и студенческих лет появляются различные заболевания, а в результате, ухудшается состояние здоровья. Заболевания у людей могут

быть или с рождения в результате передачи их по наследству, или в результате неправильного питания и образа жизни матери во время беременности.

Состояние здоровья человека зависит от различных факторов: образа жизни, перенесённых заболеваний (в особенности инфекционных) и их характера, физических упражнений, иммунитета, экологической ситуации. Начиная со школьных лет, дети перестают правильно питаться, чаще сидят дома, пытаются преуспеть в учёбе, выполняют все домашние задания и поручения родителей.

Физическая нагрузка – один из факторов, который влияет на состояние здоровья. Начиная со времён студенчества, человек может ходить в фитнес клубы, на йогу, аэробику, чтобы укрепить свои мышцы и улучшить свои физические показатели. Первый шаг для улучшения своих физических показателей – контролирование дыхания. В школьные годы, чтобы сохранить своё здоровье и даже улучшить его, преподают уроки физкультуры. Ученик может дополнительно заниматься в спортивных секциях (например, футболом или баскетболом), боевыми искусствами или танцами, но это не гарантирует того, что ребёнок сможет сохранить своё здоровье. Всё обосновывается тем, что в таких секциях всегда большие нагрузки, и каждый организм реагирует на них по-разному. Уже в колледже или в университете состояние здоровья может либо улучшиться, либо ухудшиться, а есть вероятность ремиссии [2].

В современном мире у каждого человека есть проблемы со здоровьем. Они связаны с процессами, которые описаны выше. Каждый год происходит распределение обучающихся по медицинским группам: основной, подготовительной и специальной.

К основной группе относят учащихся без отклонений в состоянии здоровья, а также учащихся с незначительными отклонениями, которые не влияют на состояние здоровья и физическую подготовку. Дети занимаются в полном объёме с использованием профилактических технологий.

К подготовительной группе относят практически здоровых учащихся, имеющие заболевания, которые могут привести к возникновению патологий, или хронические заболевания. Для этой группы разрешены занятия по таким же программам, как и для основной группы, но с более постепенным освоением определённых комплексов (например, комплекс двигательных навыков).

К специальной группе относят учащихся с заболеваниями постоянного (врождённые, хронические) или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок [1].

Изменение состояния здоровья на сегодняшний день является важной темой для обсуждения. Её актуальность заключается в том, чтобы узнать: с чем связано ухудшение и улучшение здоровья. Для этого я решила провести анкетирование среди своих одноклассников. В нём я

задавала такие вопросы: «Какая группа по физкультуре была в школе?», «Какая группа по физкультуре в университете?», «Какие у вас заболевания: наследственные, приобретённые или их не обнаружено?»

В результате анкетирования и систематизирования полученных ответов можно сделать вывод:

– В школе 9 человек были в основной группе, 7 – в подготовительной, 2 – в специальной медицинской группе;

– В университете в основной группе было 6 студентов, в подготовительной – 10, в специальной медицинской группе – 2;

– 5 человек отметило, что у них наследственные заболевания, 9 человек указало на то, что у них приобретённые заболевания, а 2 человека отметило, что заболеваний у них не обнаружено.

Можно сделать ещё один вывод: в основной группе в университете людей меньше по сравнению с основной группой в школе, а в подготовительной группе – с точностью да наоборот.

Почему же так произошло, что студенты из основной группы перешли в подготовительную, и почему есть риск распределения из подготовительной в специальную?

Я спросила у своих одноклассников, что же способствовало тому, что они были распределены в подготовительную группу. Одни мне ответили, что они работают, что не хватает времени для отдыха, сна и еды. В результате у них были обнаружены недосып, вялость, головные боли и боли в теле. Другие рассказали, что курят и питаются, например, роллтоном – лапшой быстрого приготовления, пюре быстрого приготовления, фастфудом. Вместо того чтобы перекусить бутербродом или фруктами, они едят чипсы или кириешки и запивают газированными напитками. Третьи поделились со мной тем, что у них большая нагрузка по учёбе, некогда хорошо покушать, отдохнуть, они просыпаются рано, ложатся поздно и ведут сидячий образ жизни. У них были обнаружены вялость, головокружение, головные боли, боли в спине и пояснице, иногда даже температура из-за недосыпа.

Моё исследование заключается не только в том, чтобы определить количество студентов, у которых изменилась группа по физкультуре. Оно заключается и в том, чтобы определить заболевания, которые повлияли на распределение в ту или иную медицинскую группу.

По результатам анкетирования, которое я также провела среди своих одноклассников, можно сделать вывод, что к специальной медицинской группе относятся студенты с заболеваниями слуха, костно-мышечной системы, зрения, ДЦП, к подготовительной – с заболеваниями зрения, сердца, желудочно-кишечного тракта, кожного покрова, щитовидной железы, опорно-двигательного аппарата, а к основной группе относятся студенты, у которых практически нет заболеваний.

Как же можно сохранить здоровье, улучшить его и не приобрести новые заболевания? Нужно, например, бегать по утрам, делать зарядку или же ходить в тренажёрный зал или в спортивные секции, правильно питаться, меньше употреблять жирной и солёной пищи, чтобы не развивались заболевания желудочно-кишечного тракта, не вести сидячий образ жизни, побольше отдыхать и стараться правильно распоряжаться своим временем, тем самым меньше нагружать свой организм.

Это только часть советов, которые можно дать для того, чтобы изменить своё состояние здоровья. Но те советы, которые я написала выше, являются одними из основных, с помощью которых можно начать свой путь к сохранению и даже к улучшению своего здоровья.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. – URL :<https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/climate-change-and-health> (дата обращения: 28.11.2022.)
2. Областное государственное автономное учреждение здравоохранения «Врачебно-физкультурный диспансер». – URL : <http://tvfd.tomsk.ru/information/8/10/>. (дата обращения: 28.11.2022.)

УДК 37016:196.334

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 8-9 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

¹Чепцова В.В., учитель, ²Воротникова О.Д., студент,
²Андреев В.В., канд. пед. наук, доц.

¹МБОУ «Начальная школа №3», г. Черногорск, Россия

²ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия

CLASSES AS PART OF THE IMPLEMENTATION OF THE SECTION OF THE PROGRAM "SKI TRAINING"

¹Cheptsova V.V., teacher, ²Vorotnikova O.D., student,
²Andreev V.V., cand. of pedag. science., associate prof.

¹MBOU "Primary school No. 3", Chernogorsk, Russia

²Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia

Аннотация. Статья содержит в себе результаты педагогического исследования, направленного на повышение уровня двигательной подготовки при реализации раздела программы «лыжная подготовка» у детей, обучающихся в младших классах. Представлены средства и методы

направленного воздействия, после применения которых получены положительные результаты.

Ключевые слова: двигательная подготовка, школьники 8-9 лет, раздел программы «лыжная подготовка», спортсмены-пловцы 13-14 лет, средства, методы.

Abstract. The article contains the results of a pedagogical study aimed at improving the level of motor training in the implementation of the section of the program "ski training" in children studying in the lower grades. The means and methods of directed action are presented, after the application of which, positive results are obtained.

Key words: motor training, schoolchildren 8-9 years old, section of the program "ski training", athletes-swimmers 13-14 years old, means, methods.

Актуальность. Анализ статистических данных, выполненных по регионам России, выявил неудовлетворительные показатели в состоянии здоровья школьников всех возрастных категорий, что имеет прямую зависимость от уровня двигательной подготовленности. Учитывая это, ученые посвящают свою научную деятельность модернизации целостности в организации физического воспитания школьников. Работа реализуется в области кардинальных изменений, в связи с создавшейся проблемой – низкого состояния физической подготовленности младших школьников [2].

Современная педагогика подразумевает неотложность поиска эффективных механизмов в системе физического воспитания, направленных на выявление нереализованных резервов для устранения рассматриваемой проблемы. В практической работе качественно организованный процесс физкультурных занятий является приоритетной и основополагающей задачей, а значит – актуальной, особенно на начальном этапе обучения. Именно этот возрастной период считается благоприятным для развития основных двигательных качеств. Устранение проблемы в отставании от возрастных норм физической подготовленности школьников, можно реализовать посредством формирования потребности в двигательной деятельности, модернизации специфики подходов при выполнении этой работы [1, 3].

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику повышения уровня двигательной подготовленности у школьников 8-9 лет при реализации раздела программы «лыжная подготовка».

Организация исследования. Реализация исследования происходила на базе МБОУ «Начальная школа №3» г. Черногорска, Республика Хакасия. Выборка испытуемых состояла из 22 мальчиков и 19 девочек 8-9 лет, обучающихся во 2 х-классах. В экспериментальную группу (ЭГ) были включены 10 мальчиков и 11 девочек, обучающихся во 2 Б классе, в

контрольную группу (КГ) – 12 мальчиков и 8 девочек, обучающихся во 2А классе. Первая группа занималась по предложенной методике, вторая – по стандартной методике, предусмотренной учебным планом.

Результаты исследования и их обсуждение. Предварительным мероприятием перед реализацией методики явилась корректировка тематического и поурочного планирования годового цикла занятий по физической культуре, где часть учебных часов разделов «гимнастика» и «плавание» была переориентирована на увеличение раздела «лыжная подготовка».

Первые 7 часов занятий были посвящены совершенствованию техники передвижения на лыжах и адаптации к вновь создавшимся условиям занятий. Следующий этап занятий был посвящен непосредственно реализации методики, которая была направлена одновременно на совершенствование техники лыжных ходов и применение специальных нагрузок для увеличения показателей в развитии двигательных способностей занимающихся. Для развития скоростных способностей применялись повторный и переменный методы. Первый использовался при преодолении коротких отрезков 30-40 метров с максимальной скоростью передвижения и повторениями до 3 раз. Второй метод позволял регулировать скорость передвижения в низком темпе и по свистку выполнялись ускорения по 15-20 метров. При развитии общей выносливости применялся равномерный метод, где школьники в оптимальном темпе передвигались по кругу 200 м. При развитии скоростно-силовых способностей применялся повторный метод, реализация которого заключалась в скоростных подъемах способом «лесенка» и «елочка». Для развития координационных способностей применялся повторный и соревновательный методы с использованием разного рода эстафет. Содержание уроков варьировалось на основе применения метода «подтягивание отстающих качеств», когда основное время занятий было посвящено устранению отстающего направления.

Контрольное тестирование выявило позитивные изменения в показателях обеих исследуемых групп в сравнении с исходными данными. Однако темпы прироста показателей двигательных способностей школьников, отнесенных к ЭГ оказались на более высоком уровне в сравнении со сверстниками КГ (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Показатели развития двигательных способностей мальчиков 8-9 лет до и после педагогического эксперимента

Тесты		До	После	Прирост %	Достов. различий
Бег на лыжах 30 метров с хода (сек)	ЭГ	6,3±0,4	5,6±0,5	11,2	p<0,05
	КГ	6,2±0,3	6,0±0,4	3,3	p>0,05
Бег на лыжах 1 км (мин. сек)	ЭГ	9,18±0,9	8,02±0,6	12,7	p<0,05
	КГ	9,12±0,7	8,51±0,8	6,7	p<0,05

Подъем «лесенкой», угол склон 30 градусов (сек)	ЭГ	17,1±0,3	14,3±0,2	14,4	p<0,05
	КГ	17,3±0,4	16,8±0,3	2,9	p>0,05
Бег на лыжах по ориентирам (сек)	ЭГ	15,4±0,4	13,1±0,6	15,0	p<0,05
	КГ	15,0±0,3	14,5±0,4	3,4	p>0,05

Так, в тесте «Бег на лыжах 30 м с хода» прирост составил в ЭГ у мальчиков 11,2%, у девочек 10,5%. В КГ прирост у мальчиков составил 3,3%, у девочек – 5,9%. В тесте «Бег на лыжах 1 км», в ЭГ у мальчиков показатель увеличился на 12,7%, в КГ – 6,7%. У девочек ЭГ увеличение произошло на 11,6%, в КГ – 5,9%. В тесте «Подъем «лесенкой», угол склона 30 градусов» в ЭГ у мальчиков улучшение показателя произошло на 14,4% у девочек – на 11,4%. В КГ, соответственно, на 2,9% у мальчиков и 2,7% – у девочек. В тесте «Бег на лыжах по ориентирам» в ЭГ у мальчиков прирост показателя произошел на 15,0%, у девочек – на 12,9%. В КГ – у мальчиков на 3,4%, у девочек – на 4,8%.

Таблица 2 – Показатели развития двигательных способностей девочек 8-9 лет после педагогического эксперимента

Тесты		До	После	Прирост %	Достов. различий
Бег на лыжах 30 метров с хода (сек)	ЭГ	8,3±0,5	6,6±0,5	10,5	p<0,05
	КГ	8,5±0,4	8,0±0,3	5,9	p>0,05
Бег на лыжах 1 км (мин.сек)	ЭГ	10,18±0,9	9,00±0,6	11,6	p<0,05
	КГ	10,12±0,6	9,53±0,7	5,9	p>0,05
Подъем «лесенкой», угол склон 30 градусов (сек)	ЭГ	19,3±1,4	17,1±0,6	11,4	p<0,05
	КГ	19,2±2,0	18,7±0,9	2,7	p>0,05
Бег на лыжах по ориентирам (сек)	ЭГ	17,1±0,5	14,9±0,3	12,9	p<0,05
	КГ	17,0±0,3	16,2±0,3	4,8	p>0,05

Выводы. Следует заключить, что проведенные занятия по лыжной подготовке в обеих исследуемых группах оказали позитивное влияние на уровень физической подготовленности школьников. Однако, в экспериментальной группе полученные показатели оказались значительно выше, чем в контрольной, что означает эффективность воздействия предложенной методики.

Список литературы

1. Андреев, В. В. Подготовка обучающихся различных типов образовательных организаций к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие/ В. В. Андреев, А. И. Морозов. – Курск : Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2022, – 98 с.
2. Давыдов, В. Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики детей 8-10 -летнего возраста/ В. Ю. Давыдов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С.39-43.
3. Курдинов, Б. Ф. Некоторые педагогические аспекты совершенствования процесса обучения в общеобразовательных школах/ Б. Ф. Курдинов// Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 10-14.

**СЕКЦИЯ «СОЦИАЛЬНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»**

УДК 796

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ С ОРГАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ИНВАЛИДАМИ В РАМКАХ ОБУЧЕНИЯ
В ВУЗЕ**

**Буз Д.С., студент, Федотова Г.В., ст. преподаватель,
Рожков Н.С., студент**

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина» г. Краснодар Россия*

**FEATURES OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN
RELATION TO PERSONS WITH DISABILITIES AND THE
DESABLED AS PART OF THEIR STUDIES AT THE UNIVERSITY**

Buz D.S., student, Fedotova G.V., senior lecturer, Rozhkov N.S., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В представленном научном исследовании раскрывается весьма актуальная, на сегодняшний день тематика, суть которой заключается в изучении различного рода особенностей, присущих для проведения занятий по физической культуре. В рамках данной статьи автор обращает особое внимание на основания формирования специальных элективных курсов, а также особенности реализации данных курсов на практике. Кроме всего прочего, при изучении указанной тематики были исследованы отечественные научные труды в указанной области знаний, а также действующее законодательство, посвященное правовому регулированию данных правоотношений. Также автор акцентирует свое внимание на целях формирования элективных курсов, а также их практического значения. В заключение настоящего научного исследования автором сформированы определенные выводы на основании изученного материала.

Ключевые слова: физическая культура, элективный курс, физическое упражнение, состояние здоровья.

Abstract. The presented scientific research reveals a very relevant topic for today, the essence of which is to study various kinds of features inherent in conducting physical education classes. Within the framework of this article, the author pays special attention to the grounds for the formation of special elective courses, as well as the specifics of the implementation of these courses in

practice. Among other things, to study this topic, domestic scientific works in this field of knowledge were studied, as well as the current legislation on the legal regulation of these legal relations. The author also focuses on the objectives of the formation of elective courses, as well as their practical significance. Upon completion of the scientific research, the author formed certain conclusions based on the studied material.

Key words: physical culture, elective course, physical exercise, health status.

Начиная анализ представленной тематики, необходимо обратить свое внимание на то обстоятельство, что современное молодое поколение отличается относительно большим количеством различных отклонений в здоровье и физическом состоянии. Так, многие специалисты сходятся во мнении о том, что подавляющее большинство тех же студентов обладает некоторыми ограничениями, которые не позволяют в полной мере осуществлять физические нагрузки на организм [1, С. 30]. Именно поэтому в учебную программу высшего образования были включены специальные элективные курсы, в содержании которых содержатся особенности и условия преподавания предмета «физическая культура».

Подобного рода курсы были разработаны законодателем в целях сохранения здоровья тех студентов, которые по тем или иным причинам не в состоянии преодолевать физические нагрузки, предусмотренные для среднестатистического студента. При этом стоит также сказать и о том, что законодатель преследует и более масштабную цель, суть которой заключается в обеспечении и подготовки здоровых, а также трудоспособных лиц, которые в определенной степени обладают некоторыми физическими ограничениями или же инвалидностью. По данной проблематике существует множество статей, где раскрывается важность данного вопроса, исследования особенностей проведения занятий, как в целом для студентов, имеющих определенные психофизиологические особенности, так и, заостряя внимание на определенные категории студентов, например, особенности подготовки глухих и слабовидящих футболистов, где пристальное внимание обращено на создание условий для комфортного и эффективного проведения занятий, с учетом психофизиологических особенностей именно данных групп студентов [5, С. 1]

Цель исследования: рассмотреть особенности проведения занятий по физической культуре в отношении лиц с ограниченными возможностями и инвалидами в рамках обучения в вузе.

В рамках представленной в настоящем научном исследовании тематики необходимо также сказать и о том, что обеспечение сохранения здоровья студентов с физическими ограничениями и физическими особенностями предусматривается не только образовательной программой,

но и иными правовыми актами, направленными на регулирование и равный доступ молодых лиц к предмету «физическая культура», а также того комплекса положительных аспектов, которые содержатся в данном курсе. В частности, речь идет о государственной программе «Доступная среда», рассчитанной на 2011–2020 годы. Согласно данной программе, предусматривается предоставление специальных условий для оказания образовательных услуг в отношении студентов-инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями. Именно поэтому курс «физическая культура», проводимый на базе высших учебных учреждений отличается своей разнообразностью и неоднородностью.

Многие специалисты выделяют особые цели введения на практике специальных элективных курсов, направленных на физическое развитие студентов, обладающих определенными отклонениями в физической культуре [2, С. 7]. По нашему мнению необходимо выделить несколько наиболее важных и общих целей данных курсов. К таковым необходимо относить, например:

- общая реабилитация студента, а также повышение его физической активности;
- повышение уровня двигательных процессов у студентов с представленными выше отклонениями в здоровье;
- обеспечение социальной адаптации студентов, относящихся к указанной категории лиц.

Организация проведения занятий на представленных курсах осуществляется с обязательным учетом расписания занятий студентов, их физических возможностей, а также ограничений по здоровью и территориального расположения различных корпусов университета. Каждый из представленных факторов имеет важное значение, так как для студентов с физическими отклонениями обязательным является каждое из перечисленных условий [3, С. 48]. Например, даже расположение корпусов необходимо брать в расчет при организации проведения элективных курсов, так как дорога от одного корпуса к другому для представленной категории лиц может вызвать определенные сложности.

Исходя из того, что на элективные курсы зачисляются студенты с отставанием в физическом развитии, а также иными проблемами со здоровьем, то перед указанными студентами ставятся несколько иные задачи, а именно:

- преодоление утомления с одновременным повышением уровня адаптации организма к физическим нагрузкам;
- комплексное улучшение психоэмоционального состояния обучающегося посредством отвлечения и расслабления ввиду занятия определенными физическими нагрузками;
- предотвращение развития различных болезней, в том числе и предупреждение их рецидива;

- целостное улучшение физического состояния организма обучающегося студента.

Ранее по тексту работы было сказано о том, элективные курсы предполагают наличие специальных программ и занятий, которые рассчитаны на индивидуальные особенности и потребности каждого отдельно взятого студента или же группы студентов. В качестве наиболее яркого примера можно привести, так называемый «нозологический» принцип организации физических занятий. В частности речь может пойти о тех студентах, которые обладают заболеваниями в области сердечно-сосудистой системы. Для таких лиц запрещается выполнение циклических видов упражнения с натуживанием, а также задержкой дыхания. Наоборот, для представленной категории лиц характерны упражнения с элементами закаливания, не говоря уже о предпочтительном выполнении физических нагрузок на свежем воздухе [4, С. 115-120]. Данный комплексный подход коренным образом влияет на формирование позитивного взгляда на физическую культуру в целом со стороны рассматриваемых групп студентов, что, как известно, сложный и продолжительный процесс. Привлечение к физическому воспитанию приведет к совершенствованию и проявлению различных качеств личности: физических, психофизических, нравственных и социальных [6, С. 786-787], что позволит, как было отмечено ранее, реализовать главную цель законодателя, обеспечить подготовку здоровых и трудоспособных лиц, обладающих всеми важными личностными качествами для эффективного взаимодействия в обществе, но при этом обладающих некоторыми физическими ограничениями или же инвалидностью.

В заключение настоящего исследования необходимо сформулировать несколько выводов, относительно изученного нами материала. Так, в первую очередь необходимо сказать о том, что воплощение в жизнь специальных курсов по занятию физической культуры лицами, имеющими физические отклонения, является составной частью специальной государственной программы «Доступная среда». По нашему мнению, необходимо выделить несколько наиболее важных и общих целей данных курсов. К таковым необходимо относить, например, общую реабилитацию студента, а также повышение его физической активности, повышение уровня двигательных процессов у студентов с представленными выше отклонениями в здоровье и обеспечение их социальной адаптации студентов.

Список литературы

1. Харисов, Ф. Ф. Здоровье как основополагающий ресурс развития образования / Ф.Ф. Харисов // Здоровьесберегающее образование: культура - здоровье - образование: науч.-практ. журнал. – 2010. – №1. – С. 28-32.
2. Багаутдинова, Н.В. Опыт реализации программы «Элективные курсы по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» в ОмГПУ / Н.В. Багаутдинова, Н.В. Матюнина // Вестник НВГУ. – 2017. – №3. – С. 4-8.

3. Ковалева, В.А. Проблема идентификации эмоций по выражению лица в условиях ношения масок / В.А. Ковалева, Е.А. Любимова // Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2022. – С. 47-49.

4. Позднышева, Е.А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодежи / Е. А. Позднышева, В. Белова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью: Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пенза, 2021. – С. 115-120.

5. Физическая и техническая подготовленность, психофизиологические особенности глухих и слабослышащих футболистов / И. Н. Калинина, А. А. Тарасенко, А. В. Кобец, В. А. Белова // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5. – № 4 (17).

6. Белова, В. А. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в Российской Федерации. – В. А. Белова, Е. Г. Плотников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях; актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 786-792.

УДК 796.01

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

**Давиденко А.А., студент, Пименова Н.Д., студент,
Лукашина Е.Е., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия*

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

**Davidenko A.A., student, Pimenova N.D., student,
Lukashina E.E., senior lecturer**
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Аннотация. Адаптивное физическое воспитание является существенным подспорьем как оптимизации здоровья студентов, имеющих отклонения здоровья, так и их социализации в образовательной среде. Установлено, что средства и методы адаптивной физической культуры определяются ее задачами с учетом нозологии студентов. Выявлено, что на данном этапе развития процесса физического воспитания студентов его адаптивный компонент только формируется, что определяется использованием традиционной практики работы со студентами специальной медицинской группы посредством использования щадящих режимов доступной для них двигательной активности.

Ключевые слова: инклюзивность, физическое воспитание, адаптация, студенты, социализация.

Abstract. Adaptive physical education is a significant help both in optimizing the health of students with health problems and in their socialization in the educational environment. It has been established that the means and methods of adaptive physical culture are determined by its tasks, taking into account the nosology of students. It was revealed that at this stage of the development of the process of physical education of students, its adaptive component is only being formed, which is determined by the use of the traditional practice of working with students of a special medical group through the use of sparing modes of physical activity available to them.

Key words: inclusiveness, physical education, adaptation, students, socialization.

Актуальность. Современная парадигма оздоровительной двигательной активности предполагает формирование здоровья личности путем ее привлечения к здоровому образу жизни, что способствует улучшению качества жизни людей, обеспечивает гармоничное развитие личности и является наиболее действенным фактором в деле профилактики, лечении заболеваний людей, имеющих в результате заболеваний, или травм разные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей.

Главной проблемой в образовательном процессе людей с особыми потребностями является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих приспособление личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности [5, 8].

В этих условиях особое значение приобретает проблема улучшения физического здоровья студентов, имеющих отклонения здоровья, поскольку обучение в вузе сопровождается стрессовыми ситуациями, умственным перенапряжением, нерациональной организацией режима обучения и отдыха, что требует более активного применения методов профилактики и коррекции последствий этих заболеваний во всех возрастных группах, особенно у молодежи, которая находится в группе риска в связи с определенной нозологией.

Цель исследования: Рассмотреть возможности использования адаптивной физической культуры в вузах на современном этапе.

Результаты. Адаптивная физическая культура – это особый вид физической культуры, приобретающий ряд специфических черт из-за его применения к инвалидам разных групп [1, 2]. Физкультурно-спортивные занятия инвалидов предусматривают решение общих задач, общих для большинства нозологий (нарушение опорно-двигательного аппарата,

недостатки зрения, слуха и т.п.) [6], а также нозологически ориентированных, коррекционных и специальных задач: укрепление здоровья; улучшение эмоциональной устойчивости к стрессовым условиям жизни и сопротивляемости организма к факторам внешней среды; выявление и стимулирование резервных возможностей организма; повышение коммуникативной активности; компенсация физических, психических, социальных изменений личности инвалида [3]; подготовка к профессиональной реабилитации, обретение признанного социального статуса; формирование мотивов и осознанного дела к выполнению физических упражнений.

К сожалению, незначительная часть студентов-инвалидов вовлечена в физкультурно-оздоровительную и спортивную работу в вузе, что обусловлено многими причинами:

1. Отсутствие условий для вовлечения студентов с ограниченными возможностями в занятия спортом;
2. Незнание и непонимание студентами собственного потенциала;
3. Отсутствие ценностных ориентаций, мотиваций, осознанной потребности в двигательной активности;
4. Незрелость общественного мнения относительно необходимости создания для инвалидов условий «равного человека».
5. Недостаточный профессионализм тех, кто обучает адаптивной физической культуре, этим людям не хватает медицинского образования.

Следовательно, требуется разработка студентоориентированных программ занятий по физической культуре со студентами, имеющими разные нозологии, посредством использования специализированной двигательной активности: бадминтона, баскетбола, баскетбола на колясках, борьбы греко-римской и вольной, большого тенниса, волейбола сидя, велосипедного спорта, гимнастики спортивной и художественной, плавания, пауэрлифтинга, тенниса настольного, футбола, фехтования, шашек и шахмат, спортивных танцев на колясках и т.д. Также можно включить в содержание суставную гимнастику [4].

Однако требуется создание соответствующих условий [7]: использование студентами-инвалидами спортивных сооружений, предназначенных для здоровых; оказание психологической помощи, создание возможностей для общения с другими студентами-инвалидами, участия в общественной жизни; который поможет таким индивидам улучшить представление о себе, самоуважения («Со мной считаются!»), удовольствия («Я достиг этого!»), положительного взгляда на себя (обычный цикл жизни); организация соревнований.

Выводы. Установлено, что использование адаптивной физической культуры в вузе необходимо с многих точек зрения. Однако, фактически не разработаны программы по адаптивному физическому воспитанию в вузах для студентов, имеющих отклонения здоровья. Следовательно,

имеется существенный исследовательский потенциал для решения данного вопроса в связи с его актуальностью, а также со сложностью ввиду значительной вариации нозологий студентов. Таким образом, требуется создание программы по адаптивному физическому воспитанию, которая будет построена с учетом потребностей нозологической группы.

Список литературы

1. Васильева, И. Г. Адаптивная физическая культура в вузе / И. Г. Васильева, Т. А. Галашевская, О. Г. Кольцова // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: Сборник материалов II Международной научно-практической интернет-конференции (05 апреля 2021 года). – Санкт-Петербург, 2021. – С. 547-552.

2. Кашкова, М. П. Адаптивная физическая культура в ВУЗе / М. П. Кашкова // Health, sport, rehabilitation. – 2016. – №2(1). – С. 19-21.

3. Логвина, А. И. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях / А. И. Логвина, И. С. Матвеева // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (15–16 апреля 2021 года). – Волгоград, 2021. – С. 62-65.

4. Петрова, Т. Н. Использование суставной гимнастики на занятиях адаптивной физической культурой со студентами группы ЛФК / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 206-209.

5. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (18–19 февраля 2021 года). – Казань, 2021. – С. 1020-1023.

6. Рюмшина, И. А. Адаптивная физическая культура в вузе / И. А. Рюмшина // Физическая культура: спорт, здоровье, образование: материалы Международной научно-методической конференции (22 июня 2018 года). – Иркутск, 2018. – С. 84-87.

7. Хромина, С. И. Адаптивная физическая культура в вузе: педагогические подходы и принципы / С. И. Хромина, А. А. Тоболов // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: материалы международной научно-практической конференции (23–25 ноября 2016 года). – Тюмень, 2016. – С. 225-231.

8. Щупленков, О. В. Проблемы развития адаптивной физической культуры в вузе / О. В. Щупленков, Н. О. Щупленков // Вестник научных конференций. – 2018. – № 10-2(38). – С. 122-123.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ

Дудорова К.Е., студент

ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

THE CURRENT STATE OF THE SYSTEM OF COMPREHENSIVE REHABILITATION OF DISABLED PEOPLE IN THE RUSSIAN FEDERATION: PROBLEMS AND WAYS OF DEVELOPMENT

Dudorova K.E., student

Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia

Аннотация. В данной статье приводятся материалы, затрагивающие современные проблемы реабилитации людей с инвалидностью, а также пути их решения.

Ключевые слова: реабилитация, инвалидность, абилитация, проблема инвалидности, дети-инвалиды, ОВЗ.

Abstract. This article provides materials that affect modern problems of rehabilitation of people with disabilities, as well as ways to solve them.

Key words: rehabilitation, disability, habilitation, disability problem, disabled children, НИА.

В современных условиях, инвалидность, как социальный феномен, является достаточно актуальной проблемой. Это обуславливает появление такой категории населения, как инвалиды, а именно, людей с ограниченными возможностями. Инвалидность означает ограничение жизнедеятельности, выраженное в полной или частичной утрате группой лиц, способностей и возможностей к полному функционированию.

Во "Всемирном докладе об инвалидности" ВОЗ было сказано – около миллиарда человек, или же 15% населения планеты Земля, обладают различной степенью тяжести инвалидности. В Российской Федерации, согласно статистике на 1 января 2020 года, насчитывается порядка 11,8 млн. граждан с ОВЗ, что в среднем составило 8% от населения страны, 668 тыс. из них дети.

Признав масштаб проблемы инвалидности, стало необходимым утвердить единый международный подход к реабилитации и абилитации инвалидов, а также возможность полностью интегрировать людей с ограниченными возможностями в общество. Исходя из этого, в 2006 году была утверждена Конвенция ООН о правах инвалидов, ратифицированная

Российской Федерацией 3 мая 2012 года. Невзирая на существенные реформы в области профилактики инвалидности, реабилитации и абилитации инвалидов, обеспечения инвалидам равных возможностей и условий для жизнеустройства, их интеграции в российское общество, случившееся за последние годы, до наших дней, отсутствует единый подход, который определил бы вектор развития для комплексной реабилитации инвалидов на системном уровне.

Реабилитация и абилитация направлены на то, чтобы устранить или компенсировать ограничения жизнедеятельности группы лиц, имеющих статус инвалидности, включая достижение ими материальной независимости и интеграцию в общество.

Основные направления реабилитации и абилитации включают:

1. Медицинскую реабилитацию – а именно, протезирование и ортезирование, или же санаторно-курортное лечение.

2. Профессиональную ориентацию – общее и профессиональное образование, профессиональное обучение, содействие в помощи трудоустройства.

3. Социально-средовую, социально-педагогическую, социально-психологическую реабилитации.

4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия - спорт.

Исходя из этого, подходы к реабилитации и абилитации инвалидов в Российской Федерации в течение более чем 20 лет развивались параллельно в различных сферах – здравоохранение, социальное обслуживание, образование, труд и занятость, культура, физическая культура и спорт, а также в области реабилитационной индустрии. Начиная с 2019 г. в рамках реализации подпрограммы «Совершенствование системы комплексной реабилитации инвалидов» государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» (далее – Госпрограмма) предусмотрено целевое софинансирование мероприятий по формированию системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов в субъектах Российской Федерации. В 2019 г. такое софинансирование получили 18 регионов, в 2020 – уже 39 регионов, начиная с 2021 г. их количество планируется увеличить.

Одной из основных проблем является отсутствие на федеральном уровне нормативных правовых актов, регулирующих вопросы межведомственного взаимодействия при реализации ИПРА инвалидов, построению оптимального для инвалида межведомственного реабилитационного (абилитационного) маршрута. В Российской Федерации наблюдается нехватка почти 17 тыс. квалифицированных специалистов в сфере реабилитации и абилитации инвалидов – преимущественно врачей, психологов, педагогов, дефектологов, логопедов. Вместе с тем, в связи с отсутствием единого федерального реестра специалистов, работающих в сфере комплексной реабилитации и

абилитации инвалидов, системы непрерывного повышения квалификации таких специалистов, их обязательной аттестации или сертификации (за исключением специалистов медицинского профиля), точное количество указанных специалистов, а также потребность в них также не может быть рассчитана.

Оба указанных выше фактора приводят к сложностям в системном планировании и реализации мероприятий по обеспечению реабилитационных организаций квалифицированными кадрами, осуществлению мероприятий по повышению их квалификации, а также, в условиях отсутствия требований к обязательной аттестации (сертификации) – к рискам предоставления инвалидам неэффективных и (или) не безопасных услуг по реабилитации и абилитации, услуг по сопровождению.

Необходимо определить на системном уровне основные инструменты и механизмы для решения указанных выше проблем, препятствующих поступательному развитию в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов. В качестве приоритетных направлений развития системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов в Российской Федерации нам представляется:

1. Совершенствование законодательного и нормативно-правового регулирования вопросов комплексной реабилитации и абилитации, а также сопровождения инвалидов.

2. Совершенствование организационно-методической структуры системы комплексной реабилитации и абилитации, а также сопровождения инвалидов.

3. Развитие научно-методической базы и системы подготовки кадров в сфере комплексной реабилитации и абилитации инвалидов.

4. Развитие информационных технологий и системы менеджмента качества в системе комплексной реабилитации и абилитации инвалидов.

Следует учесть, что абилитация и реабилитация детей-инвалидов будут иметь свои специфические особенности, а именно:

- приоритет абилитации над реабилитацией;
- приоритет инклюзивных подходов при организации комплексной абилитации и реабилитации детей-инвалидов.

Только с учетом таких подходов в России могут быть созданы необходимые условия для предоставления инвалидам доступных, качественных, современных реабилитационных и абилитационных услуг и сформирована система комплексной реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов, их сопровождения при получении реабилитационных и абилитационных услуг и организации жизнеустройства, обеспечивающая максимально возможную интеграцию инвалидов в общество.

Список литературы

1. Всемирный доклад об инвалидности ВОЗ. – 2011.
2. Федеральный закон № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 1 декабря 2014 г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов».
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 31.08.2016 г. №1839-р «Об утверждении концепции развития ранней помощи в Российской Федерации на период до 2020 года».

УДК 796

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Кузнецова А.Ю., студент

БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж», г. Вологда, Россия

ON THE QUESTION OF THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES ON THE BODY OF STUDENTS

Kuznetsova A.Yu., student

Vologda Construction College, Vologda, Russia

Аннотация. Физические упражнения – нужный элемент в саморазвитии, как способ сохранения здоровья и работоспособности. В данной статье будет рассмотрено влияние физических упражнений на организм студентов, польза физической культуры.

Ключевые слова: физические упражнения, спорт, результат, исследование, влияние.

Abstract. Physical exercises are a necessary element in self-development, as a way to preserve health and efficiency. This article will consider the impact of physical exercises on the body of students, the benefits of physical culture.

Key words: exercise, sport, result, research, impact.

Актуальность. Многие студенты не придерживаются самых простых, научно доказанных норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижного образа жизни, который вызывает преждевременное старение, другие ориентируют свой рацион на нездоровую пищу, из-за чего ожирение практически неизбежно, третьи страдают диабетом. Некоторые студенты, страдающие курением и алкогольной зависимостью, активно сокращают свою жизнь.

Цель: рассмотреть влияние физических упражнений на организм студентов.

Результаты исследований. В нашем мире, с появлением электронных устройств, многие студенты совершенно забыли о физических упражнениях. Этот факт снизил функциональные возможности студентов и вызывал ряд заболеваний. Здоровье - это состояние организма, когда функции всех органов сбалансированы с внешним миром и отсутствуют патогенные изменения. [4]

Здоровье человека зависит от:

- качества медицины – 10%;
- влияния экологических факторов – 20%;
- генетических факторов – 20%;
- образа жизни - 50%.

Регулярные тренировки укрепят мышцы, а тело становится более гибким. Под влиянием мышечной нагрузки учащается сердцебиение, сердечные мышцы сильнее сокращаются, повышается кровяное давление. Это приводит к функциональному улучшению системы кровоснабжения. Во время мышечной работы улучшается вентиляционная способность легких. Систематические физические упражнения способствуют увеличению мышечной массы, укреплению суставов, связок и развитию костей. Студенты, которые выполняют необходимую норму двигательной активности, менее подвержены стрессам и напряжению, более здоровы психически, лучше спят, имеют меньше проблем со здоровьем [1].

Мы перечислим те факты, которые может понять каждый, о пользе физических упражнений:

- при регулярных физических тренировках улучшается осанка;
- тренировки помогают привести в порядок сон;
- при регулярных физических тренировках, улучшается работа дыхательной системы;
- Физические упражнения улучшают общее самочувствие и настроение, помогают справиться с депрессией и приступами паники;
- Помогают сохранить подвижность суставов, избежать радикулита, артрита, остеоартроза, остеохондроза;
- спорт оказывает стимулирующее действие на работу сердца. Оно становится более гибким и снижает вероятность инсульта и сердечного приступа в пожилом возрасте;
- физические упражнения улучшают кровообращение, доставляя больше кислорода, что повышает физическую и умственную работоспособность;
- физкультура и спорт помогут не только чувствовать себя, но и выглядеть лучше;
- регулярные физические упражнения снимают стресс, улучшают настроение, укрепляют центральную нервную систему;

- улучшают отток лимфы, устраняет ее застой, что позволяет уменьшить проявления целлюлита;
- спорт поддерживает мышцы, которые ослабевают и атрофируются без движения, в рабочем состоянии;
- стимулирует выработку эндорфинов – гормонов радости, потребность в которых возрастает, когда человек испытывает сильный стресс;
- регулярные тренировки позволяют улучшить дисциплину;
- они также помогают повысить самооценку;
- благодаря систематическим физическим упражнениям улучшается здоровый аппетит и функции желудочно-кишечного тракта [3].

Важно отметить, что физические упражнения воздействуют не только на отдельные органы, но и на весь организм через нервную систему. Поэтому даже при незначительных физических нагрузках человек сразу отмечает изменения во многих органах. Благодаря этому организм быстрее реагирует на различные внешние и внутренние раздражения [2].

Выводы.

- Регулярные физические тренировки воздействуют на все органы и системы человеческого организма, защищают от нежелательных перегрузок и заболеваний.
- Физические упражнения являются эффективной профилактической мерой, которая защищает человека от преждевременного прогрессирования к старости.
- Физическая культура помогает повысить уровень гормона радости - эндорфина.

Список литературы

1. Боев Н.В., Савкин С.А., Новичихина Е.В. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
2. <http://www.22gp.by/index.php/stati/623-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka>
3. <https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854?ysclid=lc9f8g4hfn363175054>
4. <https://fbuz24.ru/News/Get/9373?ysclid=lc9flfwckv840681704>

УДК 796

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Мокрецова А.С., студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»
г. Чебоксары, Россия*

POSSIBILITIES OF USING A FITBALL FOR HEALING THE ORGANISM

Mokretsova A.S., student

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассматривается использование фитбола для оздоровления организма. Описано применение в качестве реабилитационного средства у больных, имеющих проблемы с позвоночником. Раскрыты особенности построения фитбол - тренировки.

Ключевые слова: тренировки, лечебные группы, здоровье, здоровый образ жизни, мячи.

Abstract. The article discusses the use of fitball for healing the body. The use as a rehabilitation agent in patients with problems with the spine is described. The features of building a fitball - training are revealed.

Key words: training, treatment groups, health, healthy lifestyle, balls.

Актуальность. В настоящее время у многих людей имеются различные заболевания опорно-двигательного аппарата [1, 8, 11]. Одним из эффективных решений является использование специального мяча – фитбола. В практике реабилитации больных мячи большого диаметра стали использоваться с середины 50-х годов. В 1955 г. В одном из реабилитационных центров города Базеля врач-физиотерапевт Сюзан Кляй-Фогельбах стала применять мячи на занятиях с больным церебральным параличом. Позднее, в 1970 году она выступила с докладом об этой методике на Международном Конгрессе по реабилитации в Амстердаме. Именно в Америке мячи впервые были использованы как оборудование для занятий в оздоровительных группах [8].

Цель: на основе литературных источников изучить возможности использования фитбола для оздоровления организма.

Уникальная структура позвоночника обеспечивает защиту спинного мозга, сопутствующих сосудов и внутренних органов, а также позволяет осуществлять контролируемые движения спины, шеи и головы. Нормальный позвоночник имеет следующие физиологические изгибы: шейный и поясничный лордоз, грудной и крестцовый кифоз и позволяет поддержать тело в вертикальном состоянии. При этом мышечное напряжение минимально. Позвоночник состоит из костных сегментов-позвонков и из межпозвонковых дисков, представляющих собой хрящобразную субстанцию. Позвонки различаются по форме и размеру, их размеры увеличиваются от более мелких шейных и массивным поясничным [11].

Межпозвонковые диски имеют форму двояковыпуклой линзы, которая может изменить свою форму при увеличении нагрузки на какой-

либо участок, но не объем. Межпозвоночные диски являются прекрасными амортизаторами и способствуют равномерному распределению вертикальной нагрузки, не допуская повреждение позвонков.

Однако, вследствие различных причин могут происходить дегенеративные изменения в позвоночнике, что приводит к снижению функций организма [3, 4].

Выполнение упражнений на фитболе снижает ударную нагрузку на позвоночник [8]. Таким образом, такие упражнения эффективны для:

- реабилитации коленных и тазобедренных суставов в форме ЛФК;
- снятия нагрузки с позвоночника при выполнении упражнений, в частности на пресс;
- увеличения подвижности в суставах после операций или травм;
- уменьшения осевой нагрузки на опорно-двигательный аппарат во время прыжков.

Фитнес-мяч помогает задействовать глубокие слои мышц и улучшает тем самым метаболизм. А вот если фитбол используется как оборудование, позволяющее дополнить сбалансированную фитнес-программу, то при условии правильного питания занимающийся сможет сбросить лишнюю жировую массу [9, 10]. Следовательно, эффект тренировки зависит не от выбора фитнес-уроков и оборудования, а от того, насколько грамотно построено тренировочное занятие и какое оно имеет содержание [6]. Так эффективны обратная гиперэкстензия, приседания с мячом, упражнения на мышцы туловища из различных исходных положений на мяче и на полу с мячом [9].

Для того чтобы получить максимальную отдачу от занятий фитболом, очень важно правильно выбрать мяч. Специалисты при выборе мяча рекомендуют особое внимание обращать на качество материала, из которого они изготовлены. Мяч для фитбола представляет собой гимнастический ортопедический мяч диаметром от 45 до 85 см в зависимости от роста.

Соответствующий росту размер мяча можно выбрать следующим образом:

- 1) Для детей в возрасте 3-5 диаметр мяча должен быть равен 45 см;
- 2) Для детей 5-10 лет – 55 см;
- 3) Для детей выше 150 см и взрослых 150-170 см – 65 см.
- 4) Для взрослых 170-190 см – 75 см;
- 5) Выше 190 см – 85 см.

Критерием правильности выбранного размера мяча служит угол между бедром и голенью сидящего на мяче человека, который (при правильном положении сидя) должен составлять 95-110 градусов, по размерам – бывают мячи от 45 см до 75 см в диаметре. Для специализированных целей, например, тренировок баскетболистов, могут быть и более большие снаряды.

По типу покрытия – стандартный мяч прорезиненный и нескользкий. Еще есть гладкие варианты.

По уровню воздействия – обычные и с массажными насадками. Последние используются, как для фитнеса, так и для МФР (миофасциальный релиз).

По назначению – детские игровые и для фитнеса. Первые могут быть с ручками, в интересном дизайне, но они не предназначены для тренировок взрослых.

В целом схема построения футбол-тренировки не отличается от классической схемы построения урока оздоровительной аэробики [9].

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока. Выделяют три части урока: подготовительную, основную и заключительную, длительность которых составляет приблизительно 20, 70, и 10% времени.

В подготовительной части занятия используются упражнения, обеспечивающие постепенное повышение частоты сердечных сокращений, увеличение температуры тела, подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам, увеличение подвижности в суставах [2, 5, 7].

В основной части занятия необходимо обеспечить:

- увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;

- повышение функциональных возможностей систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной);

- повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений;

В заключительной части занятия используются упражнения позволяющие:

- постепенно снизить обменные процессы в организме;

- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

Специалисты единодушны в том, что каждая из частей занятия по аэробике специфична, различается физиологической направленностью, содержанием и техникой упражнений, а также величиной и приемами регулирования нагрузки.

Выводы. Использование футбола на занятиях эффективно для реабилитации больных, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата, восстановления после травм. Футбол-аэробика в целом способствует укреплению мышц позвоночника, увеличению функциональных возможностей организма.

Список литературы

1. Гилева, К. Н. Негативное Воздействие малоактивного образа жизни на здоровье человека / К. Н. Гилева, М. А. Свешникова, О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-

практической конференции, Чебоксары, 03 февраля 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 469-471.

2. Егоров, В. П. Лыжи для высоких результатов / В. П. Егоров, О. А. Пешкумов, Б. Н. Глинкин // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции Чебоксары, Чебоксары, 15 ноября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 830-832.

3. Колесников, В. К. Мотивация современной молодежи к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Колесников, О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 131-134.

4. Пешкумов, О. А. Взаимосвязь двигательного режима студентов с показателями учебной деятельности и физической подготовленности / О. А. Пешкумов, Е. Н. Иванова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 561-563.

5. Пешкумов, О. А. Методы тренировок, применяемые в подготовке спортсменов в зимнем полиатлоне / О. А. Пешкумов, Л. Ш. Пестряева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 69-72.

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

7. Пешкумов, О. А. Средства повышения физической работоспособности для лыжников-гонщиков / О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 419-422.

8. Шиленко, О. В. Возможности использования средств фитнеса для профилактики болей в спине / О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы V международной научно-практической конференции, Чебоксары, 01 декабря 2015 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2015. – С. 84-87.

9. Шиленко, О. В. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности : Электронное учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – 86 с.

10. Шиленко, О. В. О характеристике понятия "фитнес" / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 592-594.

11. Шиленко, О. В. Средства фитнеса при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 260-264.

УДК 796.011.3

МЕСТО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Чуб В.Ю., студент, Клокова Е.А., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия*

THE PLACE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE SOCIAL REHABILITATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES

Chub V.Yu., student, Klokova E.A., senior lecturer
*Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению места адаптивной физической культуры в реабилитации людей с ограниченными способностями, ее значимости в сфере социальной реабилитации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, социальная реабилитация, люди с ограниченными возможностями.

Abstract. The article is devoted to the consideration of the place of adaptive physical culture for the rehabilitation of people with disabilities, its importance in the field of rehabilitation.

Key words: adaptive physical culture, social rehabilitation, people with disabilities.

Адаптивная физическая культура (АФК) очень актуальна в современном мире, так как дает весомые плоды в реабилитации людей с ограниченными возможностями, особенно в социальной сфере. Человек по природе своей существо социальное, и для него важно иметь положение в

обществе, уметь взаимодействовать с окружающими. В АФК входят те мероприятия, которые помогают индивиду социализироваться.

Целью работы является выяснить, как адаптивная физическая культура помогает социализироваться людям с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура – это совокупность спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями к социальной среде [1].

Основной целью АФК является социализация человека с отклонениями в состоянии здоровья, повышение его качества жизни и наполнение ее красками [2]. Специалисты АФК знакомят людей с комплексом специальных занятий, помогают развить специальные способности и качества. АФК позволяет компенсировать социальную недостаточность человека в ее основных проявлениях [3].

С людьми, проходящими реабилитацию, работает педагог по АФК. Его задача заключается в интегрировании людей с ограниченными возможностями в общество. Сделать он это может, создав психологически комфортную обстановку, в которой человек будет чувствовать свою значимость [5]. Благодаря этому люди с ограниченными возможностями могут получить ряд положительных эмоций, познакомиться и сблизиться с новыми людьми, ощутить гордость за свои достижения в спортивной деятельности.

Различные спортивные мероприятия, такие как игры, туристические походы, дни здоровья, располагают людей, занимающихся адаптивным спортом к социуму, учат взаимодействовать с друг другом и с людьми вне занятий. Общение – один из ключевых мотивов занимающихся. При общении человек обменивается своими эмоциями, чувствует, что его мнение важно. Адаптивный спорт направлен на формирование у индивидов высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов в разных спортивных состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем. Человек ощущает главное – свою значимость в обществе, начинает оценивать по достоинству свои заслуги. Участие в спортивном зрелище помогает реализовать потребность в специфической деятельности, в которой можно проявить себя как личность [4].

АФК имеет ряд принципов, таких как социальные, общеметодологические и специально методические. Социальные принципы приведены в табл.

Таблица 1 – Социальные принципы

Социальный принципа	Значение
Принцип гуманистической направленности	Целью гуманизма является создание условий равной личности в обществе. Стимуляции оптимистичных жизненных установок человека с помощью создания условий, в которых он реализовывается как личность.
Принцип непрерывности физкультурного образования	Самореализация, приспособление к условиям социальной среды путем спортивных мероприятий.
Принцип социализации	Освоение социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе.
Принцип интеграции	Социальная интеграция ярко проявляется в спорте высших достижений, где спортивные результаты и рекорды спортсменов-инвалидов рассматриваются как высшие человеческие ценности.

Таким образом, можно сделать вывод, что адаптивная физическая культура помогает человеку с ограниченными возможностями социализироваться. Индивид не только становится сильнее физически, но и морально. Он здраво может оценивать свои силы и заслуги. И, что немаловажно, человек чувствует свою значимость в обществе.

Список литературы

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. (дата обращения: 12.12.2022)

2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Е25 Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: ил. URL-<https://studfile.net/preview/4113294/> (дата обращения: 15.12.2022)

3. Глава 2. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями URL-<https://studfile.net/preview/5791681/page:5/> (дата обращения: 20.12.2022)

4. Пасичник М.О., Марченкова У.А., Чунин Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов, 2013 URL-<https://scienceforum.ru/2013/article/2013006830> (дата обращения: 24.12.2022)

5. Чем занимается тренер по адаптивной физкультуре и спорту 2022 URL-<https://urgaps.ru/news/1342> (дата обращения: 24.12.2022)

УДК 378 :796 : 61

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

**Шатковский Б.Б., студент, Федотова Г.В., ст. преподаватель,
Федосова Л.П., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT UNIVERSITIES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES AND STUDENTS OF SPECIAL GROUPS

**Shatkovsky B.B., student, Fedotova G.V., senior lecturer,
Fedosova L.P., senior lecturer**

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. В данной статье говорится о том, чтобы правильно организовать занятия в специальных медицинских группах, подобрать необходимые комплексы упражнений, выяснить причину недостаточного развития физического развития студентов и разработать учебную программу по адаптации студентов, относящихся к данной группе.

Ключевые слова: специальные группы, физическая нагрузка, студент, здоровье, спорт.

Abstract. In this study, the task of teachers is to properly organize classes in special groups, select the necessary sets of exercises, find out the reason for the insufficient development of physical employment of students and develop a curriculum for the adaptation of students belonging to this group.

Key words: special groups, physical activity, student, health, sport.

В современном мире физическое развитие студентов является очень актуальной темой. Поэтому в России особое внимание направлено на укрепление и поддержание здорового образа жизни населения. В большей степени в данной поддержке нуждаются студенты с ограниченными возможностями. Поэтому в образовательных учреждениях для таких студентов была разработана специальная программа для занятий физической культурой и спортом.

Поддержание здоровья является главной задачей студента. Поэтому ежегодно каждый студент, обучающийся в ВУЗе или только поступивший, проходит медицинское обследование на выявление своей медицинской группы. В зависимости от состояния здоровья студентов разделяют на группы: основную, подготовительную, специальную, группу лечебной физической культуры. Студенты с ограниченными возможностями по заключению врачей будут определены в специальную группу. Задачей преподавателей при работе с такими группами являются: наблюдать, прогрессирует ли болезнь, происходит ли улучшение физического состояния студента, происходит ли адаптация у студента к внешним факторам.

Занятия физической культурой являются очень важным аспектом студента, а для студентов специальных медицинских групп особенно, так

как занятия спортом в ВУЗе является фундаментом здорового образа жизни на многие годы вперед.

Социальные и экологические условия среды обитания являются главными факторами влияния на увеличения инвалидности среди студентов. Это способствует увеличению значимости спорта и физических нагрузок в студенческой жизни, в особенности у студентов, которые из-за данных факторов не могут в полной мере заниматься спортом.

Для этого преподавателями разрабатывается специальная программа занятий со студентами специальных медицинских групп, которая предполагает индивидуальный подход к каждому студенту данной группы.

Целью данной программы является научить студентов с ограниченными возможностями использовать физические упражнения для профилактики заболеваний и поддержание нормального самочувствия. Программа является базой для планирования и обучения студентов данной группы, также она включает в себя особенную учебную структуру, которая помогает адаптироваться и реабилитироваться к социальной среде людей с такими же возможностями.

Постоянные занятия студентов специальных групп в тренажерном зале оказывают существенное влияние на работу сердечно-сосудистой системы. Улучшается состояние не только при физической нагрузке студента, но и в то время, когда он находится в состоянии покоя. Работа в тренажерном зале является наиболее эффективной для студентов с ограниченными возможностями, так как происходит повышение уровня физической подготовленности и улучшается техника выполнения физических упражнений.

Таким образом, регулярное проведение физических упражнений, необходимо студентом с ограниченными возможностями, они способствуют нормализации физического состояния и поддерживают функционирование организма. Без них у студентов может развиваться и прогрессировать гиподинамия, которая будет препятствовать выздоровлению, адаптации к физическим нагрузкам и социальной среде и сокращать запас энергии в организме. Поэтому очень важно заниматься физической культурой спортом, только они являются главным фактором выздоровления студента. Здоровье является капиталом, который необходимо только увеличивать и стараться сохранить, а фундаментом для него будет являться университет, задача которого будет являться создание благоприятных условий.

Список литературы

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Дж.П. Винника. - Киев : Олимпийская литература, 2016. – 608 с.
2. Белова, В.А. Спортивные единоборства: сравнительный анализ нормативной регламентации Российской и зарубежной спортивной практики / Ю.М. Схалыко, И.А. Коротких, С.С. Воеводина, В.А. Белова// Физическая культура, спорт- наука и практика, 2018. –№4. – С. 63-69.

3. Белова, В.А. Инновационные подходы в управлении персоналом спортивных организаций/Е.В Мирзоева, И.В. Леонова, В.А.Белова//Муниципальное образование: инновации и эксперимент, 2018. – №6. – С. 70-75.

4. Белова, В.А. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / И.В. Яткин, В.А. Белова// Сборник: Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технологические аспекты, 2021. –Т5. – №4.

5. Калинина, Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе : учеб. пособие / Л.Н. Калинина, Н.М. Сапругько, Л.А. Бартновская ; Краснояр. гос. аграр. ун-т-Красноярск : [б.и.], 2011. – 90 с.

СЕКЦИЯ «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ»

УДК 796

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Анисимова А.Е., студент, Иванова С.Ю., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

DIGITAL TECHNOLOGIES IN SPORTS

**Anisimova A.E., student,
Ivanova S.Y., cand of pedag. science., associate prof.**
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. Для решения задач эффективного внедрения инноваций в подготовку спортсменов необходимо активно использовать новые информационные цифровые технологии, которые развиваются очень быстро. Компьютерные технологии уже проникли во все сферы жизни спортсменов разного класса. Целесообразное использование информационных технологий в планировании учебно-тренировочного процесса спортсменов и осуществление контроля путем создания систем управление базами данных, позволяющих хранить и осуществлять поиск адекватных средств и методов проведения тренировок, дает ощутимый эффект уже с первых этапов их внедрения.

Ключевые слова: цифровые технологии, спортивное оборудование, умные вещи, цифровое мышление.

Abstract. To solve the problems of effective implementation of innovations in the training of athletes, it is necessary to actively use new digital information technologies that are developing very quickly. Computer technologies have already penetrated into all spheres of life of athletes of different classes. The expedient use of information technologies in planning the training process of athletes and the implementation of control through the creation of database management systems that allow storing and searching for adequate means and methods of training, gives a tangible effect from the very first stages of their implementation.

Key words: digital technologies, sports equipment, smart things, digital thinking.

Актуальность. В наш век цифровых технологий, когда все стремительно меняется и развивается, особое внимание стоит уделить

цифровизации нашего отечественного спорта. На первый взгляд может показаться, что в этом нет какой-то особой необходимости, что спортсмены, скажем, 50 лет назад не имели таких возможностей, и как-то обходились без цифровых гаджетов. Но это совсем не так. Современные инновационные технологии должны стать надежными помощниками для нашего спорта. Ибо они экономят время, позволяют иметь тотальный контроль над физическим состоянием спортсмена, помогают моделировать и анализировать множество ситуаций, что делает процесс подготовки спортсменов более гибким и эффективным.

Использование современных цифровых технологий в учебно-тренировочном и соревновательном процессах актуально для улучшения профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Компьютерные обучающие мультимедийные системы, объединяющие на одном цифровом носителе текст, графику, анимацию, видео и звуковое сопровождение обеспечивают наиболее полное представление об изучаемом предмете. Мультимедийный интерфейс со слушателем, проходящий курс обучения, объединяющий одновременно голос преподавателя, аудиоряд, текст, анимацию, графику и видео, позволяет интенсифицировать восприятие информации и продублировать каналы ее усвоения. Цифровые интерактивные технологии включают в себя возможность управления темпом, последовательностью и наполненностью учебного материала по темам обучения, возможность проверки усвоенных знаний и навыков, что усиливается просмотром видеоматериалов с участием ведущих специалистов и спортсменов, возможность обращения к встроенным справочникам и пособиям, делает ее многофункциональной и стимулирует наиболее ускоренное усвоение знаний.

Актуальной также является проблема недостаточной «цифровизации» нашего спорта. Если взять, к примеру то, как используют инновационные технологии для развития спорта за рубежом, то мы увидим впечатляющие результаты. Мы наглядно можем видеть, как это сказывается на результатах спортивных соревнований.

Цель: изучить литературу на предмет состояния вопроса цифровизации физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Изучить методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить новинки информационных технологий в области спорта и физической культуры.
3. Установить информационные технологии, ведущие к совершенствованию управления системой «Физическая культура и спорт».

Информационные технологии в спорте – одна из самых актуальных тем сегодня. Тренер имеет возможность не только сделать изучение

материала более наглядным, интересным, проблемным, но и, что не менее важно – показать связь между отдельными предметными областями.

По определению В.Н. Глушкова «Информационные технологии» – это процессы, связанные с переработкой информации, а обучение – это передача информации учащемуся; поэтому можно заключить, что в обучении информационные технологии использовались всегда. Более того, любые методики или педагогические технологии описывают, как переработать и передать информацию, чтобы она была наилучшим образом усвоена учениками. То есть, любая педагогическая технология – это информационная технология [12, С. 89].

Информационные технологии включают: программируемое обучение, интеллектуальное обучение, экспертные системы, гипертекст и мультимедиа, микромиры, имитационное обучение, демонстрации, тестовые задания. Эти методики должны применяться в зависимости от учебной цели и программы и обучающих ситуаций, когда в одних случаях необходимо глубже понять потребности ученика, а в других – важный анализ знаний и умений; в третьих основную роль может играть учет психологических, физических, функциональных и других показателей [11, С. 142].

Рассматривая информационные технологии сейчас, Н.В. Апатова выделяет следующие их важнейшие характеристики:

– типы компьютерных обучающих систем (учебные машины, обучение и тренировка, программированное обучение, интеллектуальное репетиторство, руководство и пользователи);

– учебные средства (обучение через открытия, микромиры, гипертекст, мультимедиа);

– инструментальные системы (программирование, текстовые процессоры, базы данных, инструменты представления, авторские системы, инструменты группового обучения) [10, С. 245].

То есть, главное в современных информационных технологиях – это компьютер с соответствующим техническим и программным обеспечением. Такой подход отражает первичное понимание педагогической технологии – применение технических средств в обучении спортсменов.

В 70-е годы действие системного подхода постепенно привело к общему в установке педагогической технологии: решать дидактические проблемы в русле управления процессом обучения с точно заданной целью, достижение которой должно подвергаться четкому описанию и определению. В рамках педагогической технологии использование технических средств обучения или компьютеров – это выявление принципов и разработка приемов оптимизации образовательного процесса путем анализа факторов, повышающих образовательную эффективность,

за счет конструирования и применения приёмов, материалов и контроля [9, С. 41].

Таким образом, главным является процесс обучения со своими особенностями, а цифровые технологии – это мощный инструмент, позволяющий решать новые, ранее нерешенные дидактические задачи. На уроках физической культуры необходимыми условиями, способствующими нормальному физическому развитию, повышению физической подготовленности и укреплению здоровья детей, являются соблюдение оптимального двигательного режима активности учащихся, использование дифференцированного подхода в физическом воспитании и эффективных средств и методов совершенствование двигательных способностей школьников разных возрастов. Как отмечают В. И. Шандригось, В. В. Белецкая, Н. М. Гончарова, учитель не всегда владеет реальной информацией о состоянии здоровья учащихся, что негативно отражается на качестве физического процесса воспитания [8, С. 147].

Рассматривая влияние научно-технического прогресса на эволюцию спорта, изменение его понимания и принятия, можно выделить следующие аспекты: влияние технологий на спортивное оборудование (появление новых сплавов, развитие электроники); влияние технологий на физическую подготовку (использование пульсометров, спортивного и фитнес-оборудования и т.п.); влияние технологий на технику выполнения (появление новых стилей, вследствие преобразования спортивного снаряжения, изменение скорости некоторых игр, вследствие появления возможности видеоповторов и т.д.) [1, С.41].

Также стоит отметить, что цифровизация спорта во многом повлияла на глобальное развитие мировых тенденций в вопросах подхода к спортивной работе. Основные направления же использования цифровых технологий в физической культуре и спорте связаны с усложнением и усовершенствованием всех уровней тренировочного процесса, с необходимостью создания моделей тренировочной и соревновательной деятельности, а также попытками людей повышать качество жизни в условиях современного информационного общества. Использование цифровых технологий в области физического воспитания и спорта можно систематизировать по следующим направлениям: учебный процесс, спортивная тренировка, спортивные соревнования, оздоровительная физическая культура, спортивный менеджмент.

Основы информационно-цифровой культуры специалиста физической культуры и спорта следует закладывать в процессе их профессиональной подготовки, развивая компоненты их информационной компетентности и вооружая знаниями в области новых информационных технологий и умелого их использования. Подготовка будущих специалистов физической культуры и спорта с применением современных средств обучения позволяет обогатить процесс обучения благодаря

возможности визуализации информации. Для этого целесообразно с целью синхронного сопровождения сообщения использовать скрайбинг, дающий возможность фиксировать внимание студентов на ключевых элементах теоретического материала и взаимосвязи между основными понятиями благодаря широкому применению схем, графиков, диаграмм, пиктограмм, символов, слов и т.д. С точки зрения нашего исследования среди типов скрайбинга следует указать на компьютерный скрайбинг, который наиболее удобен в использовании, поскольку для его создания существуют специальные компьютерные программы и онлайн-сервисы.

Системы наблюдения за спортсменом во время тренировки (например, Polar Team 2, ПО «Альфа Спорт» и др.) предназначены для проведения качественного тренировочного процесса и помогают тренеру контролировать, анализировать, планировать и прогнозировать будущие результаты спортсмена на соревнованиях. Диагностическая аппаратура позволяет управлять состоянием спортсмена во время тренировок. На практике активно применяются видеозаписывающие устройства, которые позволяют многократно воспроизводить изображения их движений, для дальнейшего анализа и корректировки тренировок и техники выполнения [7, С. 27].

Широкое применение цифровых технологий нашли отражение и в системах видеонаблюдения, видео фиксации, а также цифровой фотофиниш. Все современные системы фотофиниша имеют синхронизированный со стартовым сигналом таймер. Это позволяет получить не только порядок финиша, но и точный результат участников, которые пересекли финишную линию. Растровые изображения из фотофиниша собираются на компьютере. Так получают кадры высокой четкости, показывающие положение спортсмена в момент пересечения финишного предела [6, С. 23].

Сегодня цифровые технологии активно внедряются и в любительский спорт, сильно мотивирующий молодежь подключаться к здоровому образу жизни. Умные вещи становятся неотъемлемой частью быта и помогают организовать режим дня, правильное питание, эффективные индивидуальные тренировки и многое другое. Современное поколение, обладающее цифровым мышлением, быстро осваивает новые девайсы и активно использует их для самосовершенствования. Например, умные часы IWatch (AppleWatch, Smart Watch) помимо показа времени и карты могут помочь людям, уделяющим внимание контролю за здоровьем: определять частоту сердечных сокращений (ЧСС), частоту дыхания (ЧД), АД (АД) и т.д. С его помощью можно следить за своим здоровьем, определяя самочувствие и корректировать темп занятий [5, С. 89].

Умные весы – это цифровое устройство способно определять не только вес, но и другие физиологические показатели тела (индекс массы тела, процент жировой, костной, мышечной ткани и т. п.), различая

пользователей и передавая данные на смартфоне. Новое поколение весов позволяет отслеживать всевозможную статистику, начиная от индекса массы тела и процента жира и заканчивая сердечным ритмом, отражать прогресс в графиках на смартфоне и даже связывать данные с фитнес-браслетом для всеобъемлющего контроля состояния здоровья человека [2, С. 442].

Результаты исследования. Цифровые технологии в настоящее время используются во всех направлениях спортивной индустрии, начиная от подготовки, контроля выступления спортсменов и их состояния здоровья, заканчивая трансляциями соревнований и аккумуляции цифрового опыта болельщиков при посещении спортивных арен офлайн. На основании анализа научной литературы установлено, что на современном этапе развития информационных технологий можно выделить два подхода, связанных с применением этих технологий на практике подготовки спортсменов. Первый предполагает использование различных компьютерных систем и программ с целью повышения качества обучения технических действий в целом, развития тактического мастерства и приобретения теоретических знаний [4, С. 69].

Указанный подход позволяет реализовывать на практике один из главных методов обучения – метод наглядного восприятия. Да, с помощью специальных программ у спортсменов формируются представления о качественном выполнении любого упражнения; моделируются ситуации, которые нужно решать более оптимальным методом; подаются теоретический материал и специальные тестовые задания, использование которых позволяет оценить уровень усвоения этого материала.

Выводы. Итак, современный спортивный мир становится все более склонным к цифровым, постоянно развивающимся технологиям. Цифровой спорт, базирующийся на специализированных технических средствах измерения, обеспечивает не только безопасный рациональный тренировочный процесс и объективное судейство, но и расширение круга лиц, вовлеченных в здоровый образ жизни [3, С. 128].

Один из путей повышения качества тренировочных занятий – применение новейших информационных технологий. Таким образом, особенно актуальна разработка и обоснование методик, связанных с информационными технологиями на основе анализа особенностей подготовки в игровых видах спорта и обобщения передового опыта тренировки зарубежных спортсменов.

Список литературы

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – Москва: Наука, 2019. – 282 с.
2. Ашанин В. С. Оптимизация тренировочного процесса юных спортсменов по использованию информационных технологий (на примере каратэ и таеквон-к)/В. С. Ашанин, С. С. Пятисоцкая, 2018. – Т. 1. – С. 43–47.

3. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.Г.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 2017. – 224 с.
4. Богданов В. М. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В. М. Богданов, В. С. Понамарев, А. В. Соловьев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С 55-59.
5. Бойко Е. И. Механизмы умственной деятельности (динамические временные связи) / Е. И. Бойко. – Москва: Педагогика, 2017. – 248 с.
6. Бондаревский Е. А. Исследование зависимости результатов физических упражнений от морфофункциональных особенностей детей школьного возраста / Е. А. Бондаревский, Н. М. Мамаджанов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 36–38.
7. Бышевец Н.Г., Калапа Х.А. Использование инновационных и информационных технологий в подготовке спортсменов Молодежь и олимпийское движение: сб. тезисов доп. 10-й Междунар. науч. конф. Молодых ученых. 2018. с. 23-25.
8. Годик И. М.А. Физическая подготовка футболистов. – Москва: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2018. – 272 с.
9. Кириллова Е.Б., Иванова Э.Ю. Влияние новейших технологий на спортивный результат (анализ зарубежной и отечественной литературы). Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2017. No1 (19). С. 41-50.
10. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. – Москва: Планер, 2019. – 683 с.
11. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 272 с.
12. Чекашева, Д.В. Современные технологии в спорте. Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: Новосибирск: Изд. «СИБАК». 2017. №6 (33). С. 442-456.

УДК 796

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ХОККЕИСТОВ 14-16 ЛЕТ

Болтачева В.П., студент, Максимов Ю.Г., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE IN HOCKEY PLAYERS AGED 14-16

Boltacheva V.P., student,
Maksimov Yu.G., cand. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

Аннотация. В исследовании разработана образовательная программа для развития стрессоустойчивости у хоккеистов 14-16 лет, занимающихся в детской спортивной школе города Глазова. По результатам экспериментальной работы авторской программы было

выявлено, что использование данного плана занятий в секции эффективно, что повлияло на улучшение стрессоустойчивости хоккеистов 14-16 лет.

Ключевые слова: тренировочный процесс, образовательная программа, стрессоустойчивость, хоккей, спортсмены 14-16 лет.

Abstract. The study has developed an educational program for the development of stress tolerance among hockey players aged 14-16 who are engaged in a children's sports school in the city of Glazov. According to the results of the experimental work of the author's program, it was revealed that the use of this lesson plan in the section was reliable, which affected the effectiveness in the development of stress resistance of hockey players aged 14-16.

Key words: training process, educational program, stress resistance, hockey, athletes aged 14-16.

Актуальность. В ДЮСШ актуальна проблема нехватки ледового времени. Перед тренером встает важная задача – обучить воспитанников как можно большему за ограниченное количество времени: развить физические качества, техническое и тактическое мастерство, учитывая адаптацию спортсменов к нагрузкам, процесс энергообеспечения, мышечную деятельность и многое другое [2]. Такая составляющая, как стрессоустойчивость, в большинстве случаев остается вообще без должного внимания. По мнению Ф.А. Гребаса, успех спортсмена в соревновательной деятельности зависит прежде всего от физических качеств спортсмена, его совершенной спортивной подготовки, тактики и психологической готовности к борьбе [3].

Соревнование - это этап учебно-тренировочной и учебно-воспитательной работы, который влияет на развитие личности юного спортсмена. Соревновательная деятельность является фактором, создающим эмоционально-волевые состояния [1].

На сегодняшний день спорт высших достижений молодеет, что ведет за собой огромные нагрузки на подрастающих спортсменов. Возрастают требования не только к спортивному мастерству ребят, но и к их психологическому развитию. Спортсмен должен обладать высоким показателем стрессоустойчивости.

Цель: разработать, внедрить и оценить эффективность выбранной образовательной программы.

База исследования: ДЮСШ №2 города Глазова. Контингент исследования – хоккеисты 14-16 лет. Контрольная группа занималась по программе дополнительного образования с использованием фронтального и группового подходов в обучении. Экспериментальная группа занималась по авторской программе развития стрессоустойчивости.

Организация и методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников проводился с целью изучения данной проблемы.

2. Педагогический эксперимент проводился с целью определения имеющегося уровня развития стрессоустойчивости у хоккеистов 14-16 лет и определения эффективности внедренной образовательной программы в учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов.

3. Методы математической статистики использовались с целью анализа результатов экспериментальных данных.

Результаты исследования: Экспериментальная работа проводилась в соответствии с целью исследования: на основе анализа теории и практики выявить и теоретически обосновать эффективность развития стрессоустойчивости у хоккеистов 14-16 лет во время тренировочного процесса, применяя программу «Управление стрессом». На основе полученных данных нами была разработана примерная программа по управлению стрессом, который является одной из основных причин неконкурентоспособности юных хоккеистов.

Гипотеза: применение программы по развитию стрессоустойчивости во время тренировочного процесса положительно влияет на достигаемый спортсменом результат, а именно:

- Формирование у спортсменов навыков самоконтроля и саморегуляции;

- Уменьшение количества игроков удаленных за нарушение правил во время игровой и соревновательной деятельности;

- Повышение качества выполнения поставленных тренером задач при игре в меньшинстве, пробивании буллитов;

- Сохранение соревновательного духа и целеустремленности до конца игрового времени.

Для подтверждения гипотезы мы использовали различные диагностические методики.

На констатирующем этапе эксперимента нами было установлено, что проблема развития волевых качеств, а именно управление стрессом, в тренировочном процессе юных спортсменов существует.

Проведенный нами тест показал, что большинство детей не знают о том, как справляться со стрессом на соревнованиях. Также можно сделать вывод, что дети понимают важность проявления волевых качеств и хотят научиться управлять своим эмоциональным состоянием. Еще одним входным тестом являлась ледовая практика, а именно: пробивание буллитов с отвлекающими звуками, провокационная игра определенных игроков во время контрольных тренировок, анализ прошлого сезона по количеству удалений каждого игрока за нарушение правил игры.

На основании полученных результатов нами были сформированы контрольная и экспериментальная группа. В экспериментальную группу

вошли ребята с наибольшим количеством удалений в прошлом сезоне, с наименьшими показателями по пробиванию буллитов и реализованному меньшинству в соревновательной деятельности. В контрольную группу вошли ребята с наиболее стабильными показателями.

За время проведения тренинговых занятий нами были разобраны различные техники саморегуляции; проведены беседы со спортсменами более высокого класса, которые поделились своим опытом, ведь именно в возрасте 14-16 лет подросткам особенно важны слова ребят, которые чуть старше них самих; также во время ледовой работы были включены упражнения на развитие стрессоустойчивости, выработку навыка саморегуляции в быстром темпе игры.

Во время занятий ребята проявляли личную заинтересованность в данной теме, особенно активно вели себя во время встреч с приглашенными спортсменами. Ребята начали проявлять интерес к увеличению товарищеских игр и контрольных тренировок между собой. К середине сезона количество проведенного времени на скамейке штрафников уменьшилось почти в 2 раза, ребята стали играть более сдержанно, на провокации соперников реагировать перестали, во время выполнения штрафных бросков различные выкрикивания болельщиков также перестали оказывать особое давление на команду. По игровой статистике команды, к концу года на турнирах «Золотая шайба 2022» и «Золотое кольцо», при игре в меньшинстве, команда значительно сократила количество пропущенных шайб и начала более уверенно вести себя на льду, игра начала вестись все больше в зоне соперника, значительно увеличилось количество бросков по воротам соперника.

Вывод. Прделанная нами работа показывает важность включения в тренировочный процесс работы не только над физическим, техническим и тактическим развитием спортсменов, но и над психологической составляющей. По итогу проведенного исследования были сформулированы следующие выводы:

- Важно научить спортсмена управлять своим стрессовым состоянием.

- Особое внимание нужно уделять детям выбранного нами возраста, 14-16 лет, так как в этом возрасте у мальчиков идет процесс полового созревания, появляется множество биологических факторов, которые также влияют на состояние ребенка, на его результаты. Важно быть рядом с ним в этот период его жизни. Юного спортсмена нужно поддержать и научить принимать все изменения

Большинство детей и сами понимают важность такого навыка, как управление стрессом. Ведь именно стресс мешает спортсмену показать свой максимум на соревнованиях. Нужно как можно чаще вводить ребенка в соревновательную ситуацию, чаще проводить контрольные тренировки при зрителях. Так, ребенок быстрее привыкнет к шумной публике,

различным отвлекающим факторам, провокациям соперника и вскоре вовсе перестанет обращать на все это внимание. Научится выходить на лед с холодной головой. Научится отпускать во время игры свои недочеты и ошибки сокомандников. В конце концов, юный спортсмен начнет получать удовольствие от своей деятельности, начнет показывать результативную игру, которую в скором времени могут заметить тренеры более престижных клубов и пригласить спортсмена к себе. Проведение и обработка результатов диагностик показали, что в секции по хоккею с шайбой, где возраст воспитанников 14-16 лет существует проблема проявления волевых качеств, которые необходимы для дальнейшего успешного выступления на соревнованиях. Мы считаем, что предложенная организация тренировочного процесса будет являться эффективным средством развития стрессоустойчивости и приведет к улучшению спортивных результатов.

Список литературы

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика в спорте. Учебное пособие для СПО, 6-е издание / Г.Д. Горбунов. - Москва: Юрайт, 2019
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Москва, 2015.
3. Рудик П.А., Пуни А.Ц., Худадов Н.А. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию / редакционная коллегия: П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Н.А.Худадов – Москва : Физкультура и спорт, 2003.

УДК 796.332.6

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЛЕКСА «ПАННА»

Волков Г.А., студент, Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия

IMPROVEMENT OF TECHNIQUE IN MINI-FOOTBALL AMONG SCHOOLCHILDREN 9-10 YEARS OLD WITH THE APPLICATION OF THE PANNA COMPLEX

Volkov G.A., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

Аннотация: В исследовании предложен комплекс упражнений по разновидности футбола «Панна» на занятиях по мини-футболу для повышения уровня технических качеств начинающих футболистов. На

основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании в набивании мяча, обводке фишек и передаче мяча между двумя конусами, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что комплекс упражнений, реализованный с помощью внедрения упражнений Панна, оказал положительные изменения на показатели развития технических способностей юных футболистов.

Ключевые слова: мини-футбол, Панна, школьники, технические способности, комплекс упражнений.

Abstract. The study proposes a set of exercises for the variety of football "Panna" in the classroom for mini-football to improve the level of technical qualities of novice football players. Based on the analysis of the data of the experimental study on tests used in the study in stuffing the ball, tracing chips and passing the ball between two cones, a more significant positive dynamics was revealed in the EG compared to the CG. Thus, it has been experimentally proven that a set of exercises implemented with the help of the introduction of Panna exercises had positive changes in the indicators of the development of the technical abilities of young football players.

Key words: futsal, Panna, schoolchildren, technical abilities, a set of exercises.

Актуальность. Мини-футбол, или футзал – командный вид спорта, который является одним из разновидностей футбола [3]. На занятиях по футзалу есть возможность включить в свою методику такое направление как Панна. Панна – это одна из разновидностей уличного футбола. В неё играют в формате «один на один». Главная особенность этой разновидности футбола – это правило «проброшенного мяча» между ног соперника [2, 4]. Таким образом, в исследовании мы хотим повысить технические качества школьников, занимающихся футзалом [1, 4]. Актуальность данного нововведения заключается в том, что всё меньше в методике подготовки футболистов уделяют время технике, а если заложить хорошую базу, то в дальнейшем будет проще выполнять различные технические элементы с мячом и так же обыгрывать соперников [2, 5, 6].

Цель исследования – экспериментально доказать эффективность разновидности футбола «Панна» на занятиях по мини-футболу для повышения уровня технических качеств начинающих футболистов.

Материалы и методы исследования. Педагогический эксперимент был проведен на базе «Детско-юношеская спортивная школа № 1», г. Глазов. В практическом исследовании принимали участие 20 школьников, занимающихся мини-футболом 9-10 лет, которые были отнесены по показателям состояния здоровья к основной медицинской группе. Время проведения педагогического эксперимента: 05.02.2023 – 06.06.2023. КГ

(n=10) тренировалась по стандартной методике занятий в секции во внеучебное время, в течение данного экспериментального периода. В содержание тренировочных занятий ЭГ (n=10) мини-футболистов в течение этого же периода была внедрена авторская программа развития технических качеств младших школьников по средствам Панны. Данная программа была введена на каждую тренировку по 10-15 минут после общих развивающих упражнений.

При исследовании были проведены диагностические процедуры по соответствующим нормативам для анализа уровня технического развития детей в обеих фокус-группах – в КГ и ЭГ: набивание мяча, обводка фишек, передача мяча между двумя конусами. Рассмотрим диагностические процедуры более детально:

1. Набивание мяча стандартное упражнение выполняется в небольшом квадрате примерно 3*3 метра, результат самое большое количество набиваний за две попытки [3].

2. Обводка фишек выполняется на время на расстояние 18 метров, обводка выполняется в две стороны, обводка фишек выполняется перекатом или перекладыванием мяча [2].

3. Передача мяча между двумя конусами выполняется с любой точки, конусы находятся на расстоянии примерно 10-12 метров [2, 4].

Результаты исследования. До эксперимента и после него было проведено два мониторинговых среза: 1) Констатирующий 2) Контрольный.

В течение 05.02.2022 – 06.06.2022 в ЭГ была добавлена авторская программа по Панне. Данная программа была введена на каждую тренировку по 10-15 минут после общих развивающих упражнений в ЭГ. КГ занималась по стандартной программе, в соответствии с учебно-тренировочным процессом, разработанной на базе «Детско-юношеская спортивная школа № 1» .

Специальный комплекс упражнений, реализуемый в ЭГ, включал в себя несколько различных упражнений. Например:

1. Рабочую ногу ставим на мяч. Одна нога опорная другая (рабочая) находится на мяче. Выполняется перекат в левую (правую) сторону, следующий перекат выполняется за опорную ногу и достаётся рабочей ногой мяч уже, с другой стороны. Опорная нога находится в не подвижном положении. Движение мяча можно менять, когда упражнение освоено. Получается мяч двигается по треугольнику [3].

2. Рабочую ногу ставим на мяч. Одна нога опорная другая (рабочая) находится на мяче. Выполняем прокат мяча за опорную ногу, меняем траекторию движения мяча в левую (правую) сторону, переставляем ногу, которая была опорной. То есть положение ног после переката за спину должно поменяться. Рабочая становится опорной, а опорная рабочей. Получается, что мяч двигается по углу треугольника [2].

В табл. 1 представлены результаты мониторинга по тестам на контрольном этапе в ЭГ и КГ после эксперимента от 06.06.2022:

Таблица 1 – Результаты мониторинга по тестам на контрольном этапе в ЭГ и КГ после эксперимента от 06.06.2022

Участники по группам	Набивание мяча (кол-во)	Обводка фишек (время в секундах)	Передача мяча между двумя конусами (кол-во точных пасов из 10)
ЭГ1	8	16	7
ЭГ2	7	19	6
ЭГ3	10	22	6
ЭГ4	8	15	5
ЭГ5	6	18	6
ЭГ6	6	19	7
ЭГ7	15	23	5
ЭГ8	10	16	6
ЭГ9	9	15	6
ЭГ10	9	15	6
Среднее значение	8,8	17,8	6
КГ1	10	20	7
КГ2	8	18	5
КГ3	8	20	5
КГ4	7	18	6
КГ5	9	20	6
КГ6	7	19	6
КГ7	7	17	5
КГ8	6	17	6
КГ9	10	20	6
КГ10	7	19	6
Среднее значение	7,9	18,8	5,8

По результатам, представленным по данным констатирующего и контрольного срезов, мы вывели сравнительные результаты, которые изображены в табл. 2.

Табл. 2. Сравнительные результаты по тестам на констатирующем и контрольном этапах в ЭГ и КГ

Норматив	Группа	Средний показатель по группам		Результат
		Констатирующий	Контрольный	
Набивание мяча (кол-во)	КГ	3,7	7,9	(+) 4,2
	ЭГ	3,9	8,8	(+) 4,9
Обводка фишек (время в секундах)	КГ	21,8	18,8	(+) 3
	ЭГ	21,6	17,8	(+) 3,4
Передача мяча между двумя конусами (кол-во точных пасов из 10)	КГ	4	5,8	(+) 1,8
	ЭГ	4,2	6	(+) 1,8

Выводы. На основе полученных данных и их анализа, можно выявить, что по двум из трёх нормативов был значительный прирост. По набиванию мяча отличие в (+0,7) и в обводке фишек на (+0,4). Упражнение «Передача мяча между двумя конусами по количеству точных пасов из 10» можно было и вовсе не брать, так как результаты показали, что в обеих группах прогресс одинаковый. Результаты ЭГ группы были лучше, чем у КГ, а значит, что данная авторская программа дала свой результат. Из этого можно сделать вывод, что данная авторская программа с использованием Панна показала свою эффективность почти во всех обозначенных диагностиках.

Список литературы

1. Наговицын, Р.С. Мониторинг формирования физической культуры студента в вузе / Р.С. Наговицын // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2014. - Т. 2. № 3. - С. 10-16.
2. Оробей, М.Н. Тренировочный процесс в мини футболе младших школьников с применением современных технических средств / М.Н Оробей., В.А. Бомин, А.Ю. Тарасов // Спортивная держава. - 2018. - № 7 (7). - С. 24-33.
3. Оробей, М.Н. Мини-футбол в комплексном развитии школьников младших классов / М.Н. Оробей, Г.Я. Галимов // Вестник Бурятского государственного университета. - 2014. - № 13. - С. 149-151.
4. Плотникова И.И., Кудрявцев М.Д., Сухинина К.В. Модернизация учебной деятельности на основе опережающего подхода в физическом воспитании учащихся начальной школы на примере обучения игре в футбол / И.И. Плотникова, М.Д. Кудрявцев, К.В. Сухинина // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 60-2. - С. 283-287.
5. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.
6. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.

УДК 796.01

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В СРЕДНЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Гузова М.В., студент, Минулин Р.Х., преподаватель
*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет»,
Ачинский филиал, г. Ачинск, Россия*

IMPROVING THE PROCESS OF TRAINING ATHLETES IN CROSS- COUNTRY SKIING IN SECONDARY PROFESSIONAL AND HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Guzova M.V., student, Minulin R.Kh., teacher
Krasnoyarsk State Agrarian University, Achinsk Branch, Achinsk, Russia

Аннотация. С каждым годом лыжные гонки набирают все большую популярность. В связи с этим совершенствование процесса подготовки спортсменов имеет приоритет. В данной статье описан процесс тренировок для лыжников-гонщиков, с учетом их возрастной категории и начальной физической подготовки, указаны все этапы.

Ключевые слова: спортсмены-лыжники, лыжные гонки, тренировка, студент, средне профессиональные и высшие учебные заведения.

Abstract. Ski racing is gaining more and more popularity every year. In this regard, the improvement of the athletes' training process has priority. This article describes the training process for ski racers, taking into account their age category and initial physical fitness, all stages are indicated.

Key words: athletes-skiers, cross-country skiing, training, students, secondary vocational and higher educational institutions.

В настоящее время лыжные гонки в России продолжают выступать одним из наиболее популярных видов спорта. Это спорт, в котором спортсменам необходимо преодолеть определенную дистанцию на время, при этом обогнав соперников [3].

Наибольший интерес лыжные гонки набрали среди любителей. Как показывает статистика (рис.), наша страна занимает первое место по просмотру данного вида спорта (35% от всех стран) [1].

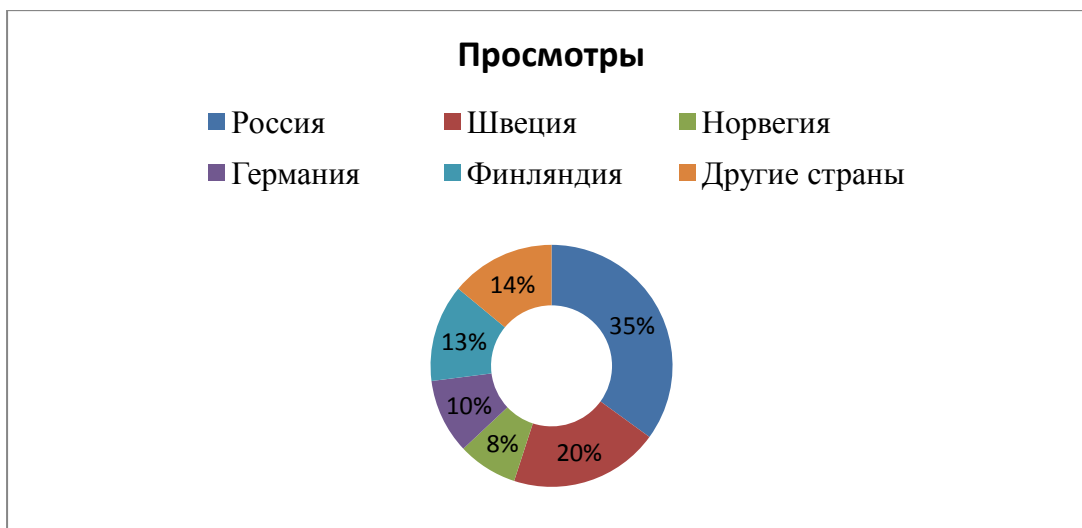


Рисунок – Статистика просмотра лыжных гонок

Проанализировав статистику нужно отметить, что лыжный спорт является популярным среди молодого поколения. Оптимальным возрастом для начала занятий является 9-10 лет. Именно в это время преподаватели общеобразовательных школ ставят своих учеников на лыжи. Но, после выпуска из школы часть молодых людей прекращают заниматься этим видом спорта. Отчасти это связано с тем, что в среднепрофессиональных и высших учебных заведениях не хватает материальной поддержки: не достаточно лыжных трасс, не большое количество оборудования, в большей степени устаревшее.

В средние профессиональных и высших учебных заведениях учатся студенты возрастом от 16 до 25 лет. Данный возраст позволяет достичь наиболее высоких результатов. Учитывая эти данные, подготовку в лыжных гонках, целесообразно планировать для подведения спортсменов к наиболее высшим результатам.

Цель исследования: рассмотреть особенности совершенствования процесса подготовки спортсменов по лыжным гонкам в средние профессиональных и высших учебных заведениях.

Спортсменов-лыжников готовят согласно плану, который, как правило, составляется на основе его нынешних и будущих достижений. В нем должны предусматриваться все этапы подготовки (табл.).

Таблица – Этапы подготовки спортсменов-лыжников

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для начала	Продолжительность тренировочных занятий
Этап начальной подготовки	3	9	До 2-х академических часов
Тренировочный этап	5	12	До 3-х академических часов

Этап спортивного совершенствования	Не ограничивается	15	До 4-х академических часов
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	До 4-х академических часов

На начальном этапе формируется интерес к занятиям лыжными гонками, осваиваются основы техники, укрепляются здоровье и морально-волевые качества. Цель данного этапа заключается в отборе выносливых спортсменов.

Следующий этап – этап начальной специализации, предполагает процесс усиленных тренировок. Здесь повышается уровень физической, тактической и технической подготовки, приобретается опыт в соревновательном процессе на официальных спортивных соревнованиях, формируется мотивация и спортивная специализация.

Описанные выше этапы студенты-лыжники, как правило, проходят в школьный период. Дальнейшее их совершенствование мастерства предполагает более серьезную подготовку [2].

Процесс тренировки ведется на основе индивидуального плана, который состоит из следующих разделов [5]:

1. Характеристика спортсмена;
2. Основные задачи тренировки;
3. Примерный объём тренировок;
4. Спортивные показатели.

Тренировки делятся на годовые этапы, которые включают в себя следующие задачи[5]:

1. Совершенствование техники передвижения на определенных скоростях;
2. Совершенствование тактики;
3. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки.

Годовые этапы тренировки делятся на подготовительный (70%-занятия на снегу и 30%- занятия при отсутствии снега) и соревновательный периоды. В связи с тем, что соревновательный период спортсменов-лыжников заканчивается в апреле, то для поддержания физической подготовки необходимы занятия в отсутствии снега [4].

Этот период разделяют на три этапа:

1. Физическая подготовка (май-июль);
2. Физическая подготовка в отсутствии снега (август-начало октября);

Физическая подготовка на снегу (конец октября-декабрь) [4].

Этап спортивного совершенствования начинается с возраста 22 года. Основной задачей является специализированная подготовка спортсменов с применением высоких тренировочных нагрузок[6].

В заключение хотелось бы отметить, что для дальнейшего совершенствования спортсменов, необходимо соблюдение выше описанных этапов. А также тренерскому составу следует уделять внимание индивидуальной подготовке спортсменов, которая способствует совершенствованию его физических показателей и росту результатов. Тем самым нивелируется монотонность тренировок и повышается заинтересованность к самому виду спорта, что приводит к высоким достижениям и развитию учебного заведения.

Список литературы

1. Доклад о популярности лыжных гонок: Россия – с отрывом лидер по аудитории; а когда норвежцы не участвуют, рейтинги выше! // Sports.ru URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/streamofconsciousness/3077825.html> (дата обращения: 07.01.2023).

2. Основные средства и методы подготовки лыжников – гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства // ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО URL: <https://www.pedm.ru/categories/4/articles/1485> (дата обращения: 07.01.2023).

3. Пожималин, В.Н. ЭВОЛЮЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК В МИРОВОМ СООБЩЕСТВЕ/ В.Н. Пожималин, Ю.В. Чекалева // Инновации. Наука. Образование. 2022. № 53. С. 154-159.

4. Программа спортивной подготовки по виду спорта: лыжные гонки // ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ URL: <https://infourok.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-lyzhnyye-gonki-4984405.html> (дата обращения: 07.01.2023).

5. Пузыревский, Р.В. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ / Р.В. Пузыревский, В.Н. Пожималин, А.Ю. Грушина, О.А. Земскова // Синергия Наук. 2021. № 57. С. 261-268.

6. Сушкова, А.В. Подготовка студентов для выполнения норматива комплекса гонки по лыжным гонкам / А.В. Сушкова, Е.В. Просекина, А.В. Серищев, Д.О. Горлов // В сборнике: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. Сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2019. С. 416-418.

УДК 796.921

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ 15-17 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Данилов А.А., студент, Сахаров М.А., студент,

Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»,
г. Казань, Россия*

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN SKIERS 15-17 YEARS OLD BY THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING

**Danilov A.A., student, Saharov M.A, student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.**

*Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia
Kazan State Institute of Culture, Kazan, Russia*

Аннотация. В исследовании предложен метод круговой тренировки для развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков 15-17 лет. На основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании: бег на лыжероллерах 600 м., работа с даблполингом 2 мин., упражнения на тележке 2 мин., выявлена более значительная положительная динамика в группе, в которой наиболее значимый акцент сделан на круговую тренировку. Таким образом, экспериментально доказано, что внедрение лыжероллерной подготовки с круговой тренировкой, оказывает положительные изменения на показатели развития специальной выносливости лыжников.

Ключевые слова: лыжники, специальная выносливость, круговая тренировка, даблполинг.

Abstract. The study proposes a method of circular training for the development of special endurance in cross-country skiers aged 15-17 years. Based on the analysis of the data of the experimental study on the tests used in the study: 600 m roller skiing, 2 min double pole work, 2 min trolley exercises, a more significant positive dynamics was revealed in the group in which the most significant emphasis was placed on circular workout. Thus, it has been experimentally proven that the introduction of roller ski training with circuit training has positive changes in the indicators of the development of special endurance of skiers.

Key words: skiers, special endurance, circuit training, double pole.

Введение. В последнее время спортсмену предоставлена большая основа познаний в сфере подготовки лыжников-гонщиков. В базе многосторонней подготовки лыжников находится обусловленность абсолютно всех свойств личности, формирование первого благоприятно оказывает большое влияние в формировании иных [1, 2].

Проанализировав практические мнения по лыжным гонкам, мы совершили заключение, что с целью совершенствования техники молодых лыжников 15-17 лет, обладающих 1-2 взрослым спортивным разрядом, они применяют способ, основанный в моделирующей, а так же круговой тренировке. Это связано с тем, что он легче в применении и считается наиболее оптимальным в таких спортивных школах, в которых не имеется

лыжероллерных трасс и лыжероллеров, с целью использования технологий основанной в лыжероллерной подготовке [2].

В лыжных гонках спортивные итоги зависят от общей и специальной выносливости, а также анаэробных способностей организма спортсмена [1, 3]. В данном контексте формирование выносливости является особой частью подготовки молодых лыжников.

Цель исследования – экспериментально доказать эффективность метода круговой тренировки для развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков 15-17 лет.

Материалы и методы исследования. Эксперимент был проведен на базе ДЮСШ, лыжная база «Родник» г. Можга. В практическом исследовании принимали участие 14 человек: ЭГ 1 и ЭГ 2, 15-17 лет юноши и девушки, которые занимались в группе УТ-4 (Учебно-тренировочная группа – 4 уровень), 5-6 лет обучения 1 - 2 взрослого спортивного разряда. Время проведения начального эксперимента 01-03.06.21 и контрольного эксперимента 27-30.10.21. В данный эксперимент был включен тест по контрольным испытаниям: «бег на лыжероллерах», «Даблполинг – тренажер с резинками которые вытягиваются из механизма и обратно возвращаются, также можно регулировать разную скорость, и измеряется пульс». «Лыжная телега – предназначена, для развития силы и выносливости плечевого пояса у лыжников и пловцов, для отработки техники одновременного хода и гребка брасом. При работе на тренажере «Тележка» прорабатываются трицепс, дельтовидная мышца, широчайшая мышца спины.

Результаты исследования. Исследовательская работа была проведена в несколько этапов:

1. Определялось место проведения, контингент исследуемых и их количество.
2. Проведение тестов до эксперимента: бег на лыжероллерах 600м, подъем туловища на тележке и работа на даблполинге.
3. Проведение экспериментальной работы с применением технологии «круговая тренировка».
4. Анализ полученных результатов, формулировка выводов и практических рекомендации.

Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков в этих группах было направлено на развитие специальной выносливости. За период исследования группами выполнен примерно одинаковый объем циклической работы. В неделю проводилось 5-6 тренировочных занятий, каждое занятие по 1,5-2 часа. Из них на развитие специальной выносливости выделялось 2 дня по 1,5-2 часа. В первой экспериментальной группе (ЭГ1) 2 дня на лыжероллерную подготовку и 1 день на круговую тренировку. Во второй экспериментальной группе (ЭГ2) 2 дня на круговую тренировку и 1 день на лыжероллерную подготовку.

01.06.21. - были проведены экспериментальные тесты: бег на лыжероллерах 600 м. 02.06.21. - работа с даблполингом 2 мин. 03.06.21. - работа на тележке 2 мин.

Таблица 1 – Результаты мониторинга по тестам на констатирующем этапе в ЭГ1 – 01-03.06.21

Ф И	Лыжероллеры мин:сек	Даблполинг кол/раз	Тележка кол/раз
А. Н.	1:27	50	30
З. А.	1:28	48	30
Л. А.	1:29	46	28
С. К.	1:32	43	26
С. А.	1:40	39	20
Н. С.	1:43	36	19
А. Д.	1:46	35	18

Таблица 2 – Результаты мониторинга по тестам на констатирующем этапе в ЭГ2 – 01-03.06.21

Ф И	Лыжероллеры мин:сек	Даблполинг кол/раз	Тележка кол/раз
З.А.	1:31	55	35
Х.М.	1:33	55	34
В.А.	1:35	53	31
А.Е.	1:37	49	30
Е.В.	1:45	45	25
О.Е.	1:48	40	21
Ч.С.	1:50	37	19

В начале проведенного эксперимента, мы проводили констатирующие испытания у ЭГ1 и ЭГ2 и выявили, что ЭГ1 группа которая выделяла больше времени на лыжероллерную подготовку, результаты были выше, чем у ЭГ2 группы, но на тесте Лыжная тележка и Даблполинге результаты выше, так как они больше уделяли времени круговой тренировке (табл. 1, 2).

После констатирующих испытаний, испытуемые занимались по специальной разработанной тренировке, она проводилось 3 раза в неделю, а в остальные 3 дня занимались по программе ДЮСШ. Тренировочный процесс длился с 07.06 по 25.10.21. Круговая тренировка у ЭГ1 и ЭГ2 проводилась с включением 8 упражнений, каждое упражнение длилось по 1 мин с перерывом 30с между упражнениями: 1. Даблполинг. 2.Приседания со штангой. 3. Поднимание туловища на тележке. 4. Отжимание. 5.Пресс. 6. Прыжки через колеса. 7. Брусья. 8. Бег на лыжероллерах 600 м.

В течение 5 месяцев испытуемые тренировались по специально разработанной программе. После разработанных тренировок были проведены экспериментальные тесты: 25.10.21. - бег на лыжероллерах 600 м., 27.10.21. - работа с даблполингом 2 мин, 29.10.21. - работа на лыжной тележке 2 мин.

Таблица 3 – Результаты мониторинга по тестам на контрольном этапе в ЭГ1 – 27-30.10.21

Ф И	Лыжероллеры мин:сек	Даблполинг кол/раз	Тележка кол/раз
А. Н.	1:25	55	35
З. А.	1:26	50	34
Л. А.	1:27	48	32
С. К.	1:30	46	30
С. А.	1:35	42	27
Н. С.	1:37	40	25
А. Д.	1:40	39	23

Таблица 4 – Результаты мониторинга по тестам на контрольном этапе в ЭГ2 – 27-30.10.21

Ф И	Лыжероллеры мин:сек	Даблполинг кол/раз	Тележка кол/раз
З.А.	1:28	60	40
Х.М.	1:29	58	39
В.А.	1:31	56	38
А.Е.	1:35	53	35
Е.В.	1:38	49	31
О.Е.	1:42	45	29
Ч.С.	1:45	40	25

В данном исследовании были взяты 2 группы. Группа ЭГ1 уделяла больше времени на лыжероллерную подготовку, а группа ЭГ2 больше времени на круговую тренировку. Изначально показатели группы ЭГ1 превосходили, показателей группы ЭГ2, на дистанции 600 м. Сравнительный анализ показал, что предложенная нами круговая тренировка способствовала повышению результатов. Показатели улучшились у обеих групп, однако прирост был различным. На дистанции 600 м в группе 1 и в группе 2 улучшение времени (табл. 3, 4).

Анализируя эти данные, можно сказать следующее: по результатам бега на лыжероллерах на дистанции 600 м эффективность методики основанной на лыжероллерной подготовке и круговой тренировке эффективно. Но если рассмотреть результаты группы ЭГ1, основанные на

лыжероллерной подготовке, то мы видим что эффективность больше, чем на круговой тренировке.

Выводы. Специальная выносливость зависит от оптимального соотношения общего объема нагрузки в основных средствах подготовки и объемов скоростной работы. В круговых тренировках лыжников, направленных на развитие специальной выносливости, нужно ориентироваться на продолжительность выполнения упражнения и его интенсивность. Главный принцип воспитания специальной выносливости на станциях круговой тренировки заключается в постепенном увеличении физических упражнений различной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы.

В современном лыжном спорте в подготовительном периоде преимущественно пользуются методикой, основанной на лыжероллерной подготовке, т.к. применение упражнений на лыжероллерах представляет собой более высокую степень летней подготовки лыжника-гонщика. Но в подготовке спортсменов 15-17 лет, где нет достаточных условий, тренеры предпочитают использовать методику, основанную на круговой тренировке, т.к. она более доступна и проще в использовании. В результате проведенного исследования, можно сказать, что в тестах наблюдается улучшение результатов в обеих группах, мы экспериментально подтвердили, что круговая тренировка является эффективным средством для развития специальной выносливости. Данный метод наиболее актуален в условиях отсутствия инвентаря и лыжероллерных трасс в летний период подготовки. Следовательно, обе методики по эффективности равны.

Список литературы

1. Абатуров, Р.А. Совершенствование специальной выносливости в подготовке лыжников-гонщиков/ Р.А. Абатуров, О.В. Хлусьянов // Современные научные исследования и разработки. - 2017. - № 6 (14). - С. 6-8.
2. Голубничий, С.П. Развитие специальной выносливости на основе нормирования и контроля тренировочных нагрузок у лыжников-гонщиков 15-17 лет / С.П. Голубничий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 2 (180). - С. 82-86.
3. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения) : дис.. д-ра пед. наук / Р.С. Наговицын. - Москва, 2014. - 444 с.

УДК 796.015.1

ЗНАЧИМОСТЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

*Данилин Н.Е., магистрант, Костюнина Л.И., докт. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия*

THE IMPORTANCE OF SPEED AND STRENGTH TRAINING IN THE STRUCTURE OF SPECIAL SKILL OF FOOTBALL PLAYERS

**Danilin N.E., undergraduate,
Kostyunina L.I., doct. of pedag. science., associate prof.**
*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
Ulyanovsk, Russia*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы значимости скоростно-силовой подготовки в структуре специальной подготовленности футболистов, определены основные направления скоростно-силовой подготовки на этапах многолетнего тренировочного процесса.

Ключевые слова: футбол, скоростно-силовая подготовка, скоростно-силовые качества, тренировочный процесс.

Abstract. The article considers issues of the importance of speed and strength training in the structure of special preparedness of football players, defines the main directions of speed and strength training at the stages of the long-term training process.

Key words: football, speed-power training, speed-power qualities, training process.

Актуальность. Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, важной составляющей которой является уровень развития скоростно-силовых качеств. Наибольшую значимость скоростно-силовая подготовка приобретает на тренировочном этапе, когда закладывается фундамент будущего спортивного мастерства, создаются наиболее благоприятные условия для формирования и совершенствования всех функциональных систем организма, обеспечиваются предпосылки для безболезненного перехода во взрослый профессиональный футбол [1-6].

Цель исследования - проанализировать направленность, содержание средств и методов скоростно-силовой подготовки футболистов.

Результаты исследования. Эффективное управление скоростно-силовой подготовкой футболистов основывается на учёте особенностей организации и содержания тренировочного процесса, а также во взаимосвязи с понятием «спортивная форма игрока». Заслуженный тренер России по футболу В.В. Газаев (2005) отмечает, что «... если спортивная форма футболиста позволяет ему хорошо провести весь матч, то растёт его уверенность в своих силах. У него появляется ощущение силы, что, в свою очередь, вызывает ощущение радости и подъёма во время игры». В.В. Газаев рассматривает спортивную подготовку футболистов как непрерывный процесс, который носит экспериментальный характер, в связи с постоянным воздействием тренировочных воздействий и необходимостью быстрой адаптации. Тренировочные программы должны формироваться с учетом современных тенденций развития мирового футбола, иметь долгосрочную перспективу и обеспечить подготовку высококвалифицированных футболистов [1].

В различные периоды многолетней спортивной подготовки показатели скоростно-силовой подготовленности обусловлены сложными структурными перестройками как на функциональном уровне, так и в структуре специальной, технико-тактической подготовленности. Вследствие этого, при оценке уровня скоростно-силовой подготовленности футболистов на каждом конкретном этапе необходимо ориентироваться на свой, специфический для данного периода тренировки, тренировочный комплекс, включающий наиболее эффективные средства тренировки и их соотношения, обеспечивающие высокую степень вероятности достижения успеха [3]. Среди специалистов нет единства в вопросах соотношения упражнений с мячом и без мяча в процессе скоростно-силовой подготовки. На наш взгляд, скоростно-силовая тренировка должна носить всесторонний характер, что даёт возможность футболисту использовать в игре как кондиционный, так и технический арсенал. Следует отметить, что в системе скоростно-силовой подготовки футболистов необходимо обратить внимание на развитие быстроты, а также формирование умения проявлять максимальное усилие в единоборствах на футбольном поле. К тому же, целенаправленная скоростно-силовая подготовка создаёт благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой обращения с мячом [4]. Л.В. Слущкий, проведя ряд исследований по подготовке как юных, так и профессиональных футболистов, пришел к выводу, что применение в тренировочном процессе только специальных технико-тактических упражнений не позволяет удерживать аэробные возможности футболистов на уровне, приобретенном в подготовительном периоде. По мнению исследователя, применение методов развития локальной силы и локальной силовой выносливости, обеспечивает возможность увеличить долю скоростно-силовых упражнений общеразвивающего и специализированного

характера, что позволяет приобрести необходимый уровень скоростно-силовой подготовленности футболистов в подготовительном периоде. В соревновательном периоде необходимо в тренировках делать акцент на совершенствовании скоростно-силовых качеств и аэробных возможностей футболистов при сохранении требуемого объема технико-тактических заданий [6].

Изучение специальной научно-методической литературы по проблеме исследования свидетельствует о наличии двух направлений в организации и методике скоростно-силовой подготовки в футболе: ступенчатом и комплексном. Первое направление предлагает овладение сначала техникой обращения с мячом, а затем развитием скоростно-силовых качеств. При этом начальная подготовка осуществляется по системе упражнений, предусматривающих постепенное увеличение нагрузки в зависимости от подготовленности спортсменов. Ю.И. Портных отмечает, что ступенчатое включение скоростно-силовых упражнений в обучение имеет свою отрицательную сторону, поскольку технические приёмы, начинающие изучаться позднее, отрицательно влияют на технику движений, изученных ранее. В связи с этим, авторы отмечают перспективность второго направления, предусматривающего одновременное изучение всех технических элементов футболиста одновременно с развитием скоростно-силовых качеств [6]. В.П. Губа (2013) отмечает, что одновременное изучение элементов техники и развитие скоростно-силовых качеств, предполагает наличие определенного акцента на одном из этих аспектов [2].

Выводы. Вопросы повышения уровня скоростно-силовой подготовленности футболистов требуют научно-обоснованных методических подходов на всех этапах подготовки футболистов. Выбор и соотношение средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки, технико-тактических заданий обусловлено целями и задачами каждого этапа, анализом прогресса игрока.

Список литературы

1. Газаев, В.В. Искусство побеждать в игре [Текст]: учебное пособие / В.В. Газаев. – Москва: Академия, 2005, –187 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика футбола. Учебник / В.П.Губа, А.В. Лескаков. – Москва: «Советский спорт», 2013 - 536 с.
3. Костюнина, Л.И. Физическая подготовленность как компонент определяющий характер двигательной деятельности / Л.И. Костюнина // Вестник УлГПУ: сборник научных статей. – Выпуск № 8. – 2012. – С. 268-270.
4. Костюнина, Л.И. Обоснование методических подходов к развитию скоростно-силовых качеств у футболистов 15-17 лет / Л.И. Костюнина, Д. Шеметов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта : сборник материалов международной научно-практической конференции. – Ульяновск : УлГПУ, 2015. – С.357-363.
5. Костюнина, Л.И. Развитие ведущих двигательных-координационных качеств юных футболистов на основе дифференцированного подхода / Л.И. Костюнина, Б.

Дугуфана, Д.С. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 59-61.

6. Слуцкий, Л.В. Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной двигательной деятельности: дисс. канд. пед. наук / Л.В. Слуцкий - Москва: 2009. – 116 с.: ил.

УДК 796.323.2

ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКА У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

**Данилова П.А., студент, Нагимова Д.Р., студент,
Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»,
г. Казань, Россия*

INCREASING THE ACCURACY OF THE THROW OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS IN THE TRAINING PROCESS

**Danilova P.A., student, Nagimova D.R, student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.**

*Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia
Kazan State Institute of Culture, Kazan, Russia*

Аннотация. В экспериментальном исследовании создана программа повышения точности бросков у юных баскетболистов в тренировочном процессе. На основе анализа данных экспериментального исследования по диагностическим тестам, применяемым в исследовании в бросках мяча в кольцо с разного расстояния, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что разработанная в исследовании программа и реализованная в экспериментальный период, оказала положительные изменения на показатели повышения точности броска у юных баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, бросок в кольцо, юные спортсмены, комплекс упражнений.

Abstract. In an experimental study, a program was created to improve the accuracy of throws among young basketball players in the training process. Based on the analysis of the data of the experimental study on diagnostic tests used in the study in throwing the ball into the ring from different distances, a more significant positive trend was revealed in the EG compared to the CG. Thus, it has been experimentally proven that the program developed in the study

and implemented during the experimental period had positive changes in the indicators of the development of throw accuracy in young basketball players.

Key words: basketball, throw into the ring, young athletes, a set of exercises.

Введение. Баскетбол – один из самых значимых видов спорта, который является одним из важных методов физического воспитания и развития молодого поколения [4]. Занятия баскетболом способствуют усвоению жизненно необходимых навыков (бег, прыжки, ловля, броски и т.д.), активному воспитанию физических и морально-волевых качеств, содействуют улучшению обмена веществ, помогают функционированию всех органов организма, формированию координации движений, укреплению вестибулярного аппарата [1, 3].

Повышение результативности игровых действий в баскетболе тесно связано с улучшением точности бросков мяча в кольцо [2]. Качество данной техники является ведущим фактором в достижении победы [4]. Подготовка к выполнению броска является основным содержанием игры команды в нападении, а главной целью является попадание в кольцо [1]. На самом деле, все технические приемы выполняются для успешного попадания мяча в кольцо. Повышение интенсивности конкурентной борьбы, активности и даже агрессивности защиты резко увеличивает ценность точных бросков, особенно с дальних дистанций [2, 7].

Цель исследования – выявить наиболее эффективные комплексы физических упражнений, которые используются при технической подготовке в тренировочном процессе юных баскетболистов для повышения точности броска одной рукой от плеча.

Материалы и методы исследования. Для проведения эксперимента были использованы следующие диагностические тесты:

1) Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо со штрафной линии (10 бросков).

2) Бросок мяча одной рукой от плеча из пяти точек по периметру трехочковой линии, на расстоянии 5 м от кольца (по 5 бросков с каждой точки).

3) Бросок мяча одной рукой от плеча из пяти точек по периметру трехочковой линии, на расстоянии 6,25 м от кольца (по 5 бросков с каждой точки).

Педагогический эксперимент был проведен на базе п. Балезино МБОУ «СОШ №5». В практическом исследовании принимали участие 20 школьников (мальчики 13-14 лет), которые были отнесены по показателям состояния здоровья к основной медицинской группе. Время проведения педагогического эксперимента: январь-май. КГ (n=10) тренировалась по общепринятой методике занятий в секции во внеучебное время в течение данного временного периода. В содержание тренировочных занятий ЭГ

(n=10) баскетболистов в течение этого же периода была внедрена программа развитие точности у юных баскетболистов. Программа была составлена на основе изучения научно-методической литературы [1, 2, 4-6] по реализации тренировочного процесса в различных видах спорта (табл. 1).

Таблица 1 – Программа повышения точности бросков у юных баскетболистов

<p>Комплекс упражнений для повышения точности штрафного броска:</p> <p>1) Средняя дистанция. Броски без сопротивления других игроков. Баскетболист с ведением мяча от центра площадки к штрафной линии, бросает в прыжке, после броска идет на подбор, в случае промаха со штрафной линии, игрок добывает мяч в кольцо, где подобрал, далее вновь подбирает его и с ведением, повторить 10 раз в быстром темпе.</p> <p>2) То же, что и упр. 1, но ведение начинает от лицевой линии площадки к штрафной линии и бросок выполняет с поворотом на 180 градусов.</p> <p>3) Штрафной бросок в парах, каждый бросает сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее всех попадет 20 раз в кольцо.</p> <p>4) Игрок прыгает на скакалке 1-1.5 мин, после этого он сразу же встает на штрафную линию и выполняет 10 штрафных бросков подряд, мячи подаются другими игроками так, чтобы не было пауз.</p> <p>5) Штрафной бросок в тройках двумя мячами. Один игрок бросает в кольцо, двое других подбирают и подают мяч бросающему. Игрок получает мяч, как только освобождается от предыдущего.</p> <p>6) Штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: шутки, странный шум, визуальные помехи и т.д.</p> <p>7) Штрафной бросок в парах. После каждых 3 бросков, ускоряются на противоположную сторону площадки до штрафной линии и совершают новую серию бросков одной рукой от плеча.</p>
<p>Комплекс упражнений для повышения точности средних (пятиметровых) бросков:</p> <p>1) Броски в парах. Бросают 10 раз со средней дистанции. После каждого броска игрок ускоряется до центральной линии поля, задевает ее рукой и возвращается обратно к следующей точке, получает в руки мяч от партнера, который стоит под кольцом.</p> <p>2) Броски в парах до 20 попаданий. Спортсмен бросает со средней дистанции, подбирает мяч и отдает его напарнику. Проводится в виде соревнования: побеждает пара, которая быстрее наберет 20 попаданий.</p> <p>3) Броски со средней дистанции без сопротивления. Спортсмен, с ведением мяча от лицевой линии, выполняет поворот на 180 и бросает в прыжке с расстояния 5-6 м, идет на подбор, если промахивается, добывает мяч в кольцо, снова подбирает его и с ведением мяча, направляется к линии штрафного броска, после чего с ведением мяча идет до точки броска, повторяя упражнение. Повторить 10 раз в быстром темпе.</p> <p>4) Бросок в кольцо с дистанции 4-5 м после двух ускорений по лицевой линии с ведением мяча.</p> <p>5) Выполняется в парах. В радиусе 4,5-5,5 м от кольца размечается 5 точек. Спортсмен бросает 5 раз в прыжке с каждой точки и после каждой серии из 5 бросков выполняет 2 штрафных броска.</p>
<p>Комплекс упражнений для повышения точности дальних (трехочковых) бросков:</p> <p>1) Броски в четверках - двумя мячами, в радиусе 6,25-7 м от кольца размечается 5-7 точек по 5 попаданий с каждой. После попадания, в четверке меняются: кто бросал</p>

встает на подбор, кто подбирает тот бросает.

2) Броски в парах с трехочковой линии после длинной передачи. Спортсмены стоят в разных углах одной лицевой линии. Первый игрок ускоряется до трехочковой линии, а второй игрок отдает длинную передачу в зону линии, первый игрок подбирает свой мяч и сразу бросает после получения мяча, без удара в пол.

3) Броски в парах после короткого ведения по дистанции. Первый игрок получает мяч, обыгрывает препятствие (стул) и после 2-3 ударов бросает в кольцо в максимально высоком прыжке. Второй игрок, подбирает мяч под кольцом, возвращает его первому игроку в исходное положение. Смена положения игрока происходит после 10 бросков.

4) Броски в парах одним мячом, в радиусе 6,25-7 м размечается 5 точек. Спортсмен бросает 20 раз, точку нужно менять после каждого броска. Игроки меняются после того, как один игрок попадет 20 раз.

5) Броски в тройках. На тройки по два мяча. Один спортсмен выполняет 10 бросков подряд, двое партнеров подбирают мячи и отдают игроку, который бросает, не позволяя делать тому пауз. Далее игроки меняются. Каждый баскетболист в тройке должен совершить 2 подхода.

Результаты исследования. Перед началом эксперимента и после его проведения были проведены предварительный (январь) и контрольный срез (май).

Таблица 2 – Результаты мониторинга по тестам на точность реализации бросков в баскетболе

Вид тестирования	Группа	Средний показатель по группе		Динамика
		январь	май	
Штрафной бросок (10 бросков)	КГ	4,1	5	(+) 0,9
	ЭГ	4,7	7,1	(+) 2,4
Средний бросок (25 бросков)	КГ	13	13,5	(+) 0,5
	ЭГ	13	21	(+) 8
Дальний бросок (25 бросков)	КГ	8	9	(+) 1
	ЭГ	8,3	12,1	(+) 3,8

Выводы. На основе анализа полученных данных по результатам тестирования выявлено, что внедрение программы оказало существенное изменение на показатели точности броска одной рукой от плеча. До исследования и после можно выявить, что самый значительный прирост у среднего школьного возраста зафиксирован в ЭГ по результатам среднего броска. На 2 месте (ранге) - зафиксирован в ЭГ дальний бросок. На 3 месте (ранге) значительный прирост зафиксирован в ЭГ по результатам штрафного броска. В целом проанализировав динамику повышения точности бросков можно однозначно зафиксировать более результативный эффект у ЭГ, по сравнению с КГ. Отсюда можно сделать вывод, что в реализованном теоретически и экспериментально исследовании доказана эффективность программы развития точности у юных баскетболистов.

Список литературы

1. Алпацкая, Е.В. Особенности начального обучения студентов броскам мяча по кольцу в прыжке с дистанции на основе развития восприятия ритма в баскетболе / Е.В. Алпацкая, О.Е. Лихачев, Т.С. Гнусова // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 11. - С. 44-46.
2. Болгов, А.Н. Факторы, определяющие результативность броска в кольцо с дальней дистанции в баскетболе / А.Н. Болгов // В сборнике: Актуальные проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта. - 2016. - С. 37-40.
3. Воробьев, Н.Б. Средства и методы развития точности бросков по кольцу у студентов на секционных занятиях по баскетболу / Н.Б. Воробьев, М.А. Веряскин // Физическая культура, спорт и здоровье. 2018. - № 32-1.- С. 21-25.
4. Карлагина, В.Ю. Современные технологии проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе / В.Ю. Карлагина, Т.Ю. Карась // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. - 2015.- № 1.- С. 66-72.
5. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.
6. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.
7. Nagovitsyn R.S., Zekrin F.H., Zubkov D.A., Fendel T.V. Sports selection in martial arts based on the harmonic stability of results at competitions // Journal of Human Sport and Exercise. - 2019. - Т. 14. № Proc4. - С. S867-S876.

УДК 796.07

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СНОУБОРДИСТОВ

Дудорова К.Е., студент

*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия*

OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED SNOWBOARDERS

Dudorova K.E., student

*Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются подходы оптимизации тренировочного процесса средствами физической подготовки, определения ведущих физических качеств сноубордистов.

Ключевые слова: сноубординг, спортсмены, совершенствование физической подготовки, базовый компонент спортивной подготовки, оптимизация тренировочного процесса.

Abstract. The article discusses approaches to optimizing the training process by means of physical training, determinations of the leading physical qualities of snowboarders.

Key words: snowboarding, athletes, improvement of physical fitness, basic component of sports training, optimization of the training process.

Сноубординг – это зимний вид спорта, суть которого заключается в том, что спортсмен должен спускаться со снежного склона горы на скорости с выполнением трюков на доске. Спуск осуществляется на специальной монолыже под названием "сноуборд".

Данная дисциплина возникла только в 20 веке, а первое упоминание о сноуборде датируется 1939 годом. Однако уже в 60-х годах, американец по имени Шерман Поппер создал свою собственную конструкцию сноуборда. Изделие представляло собой доску, склеенную из двух лыж. Данное изобретение получило название "снерф". Производство «Снерфа» стало на поток и вскоре поступило в продажу, а Шерман оформил на него патент. В течение определенного периода это название служило не только для досок, но и для вида спорта – снерфинг. 1960-80 гг. по нему проходили турниры с участием энтузиастов.

Первый чемпионат мира по профессиональному сноубордингу был проведен в 1988 году. А в 1998 г. в Японии имел место Олимпийский дебют данной дисциплины. Титул чемпиона получили Швейцария (хафпайп), Франция Италия (слалом). В программу Игр дисциплина входит и сегодня.

В 2014 году, на Олимпийских играх в Сочи, спортсмены из России завоевали две золотые и бронзовую медали по дисциплине параллельный слалом и слоуп-стайл. Невзирая на такой успех, тренировочный процесс сноубордистов из России до сих пор оставляет желать лучшего. Проблема требует решения, поэтому необходимо пересмотреть систему подготовки и уделить внимание оптимизации тренировочного процесса, это обеспечит успех спортсменов и сократит количество травм.

Для того, чтобы реализовать программу оптимизации следует определить этапы подготовки. Первый этап – начальный, к нему относится:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта сноуборд;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта сноуборд.

Второй этап – тренировочный, он включает в себя:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта сноуборд;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Третий этап – совершенствование спортивного мастерства, в него входят:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Все три этапа важны в оптимизации тренировок для сноубордистов. Также необходимо учесть то, что тренировочный процесс должен продолжаться даже в осеннее, летнее и весеннее время года. Мастерство должно оттачиваться в зале для укрепления результата, а также для того, чтобы не растерять форму к следующим соревнованиям в зимнее время года. Спортсмен сноубордист должен обладать мышечной силой и суставной прочностью, мышечной подвижностью, общей и специальной выносливостью и стойкостью.

Стоит выделить, что для повышения эффективности были проведены исследования, которые показали пути оптимизации тренировочного процесса. Так выяснилось, что следует улучшать ведущие качества спортсменов (поворотные дисциплины), а именно качества ловкости и выносливости в специфических проявлениях для сноуборда, и качество быстроты и силы. Кроме этого, тренировать специальные физические качества нужно в комплексе, что дает возможность повысить уровень подготовленности. Учитываются особенности режима работы мышц, амплитуда и направление движений, скорость нарастания, величина и акцент усилия при выполнении технических приемов формируют специфические силовые качества.

Выводы. При соблюдении каждого этапа подготовки, а также опираясь на итоги исследований, спортсмены сноубордисты смогут выйти абсолютными победителями на множествах мировых арен.

Список литературы

1. Адамов, Ю.В. Совершенствование чувства снега и канта / Ю.В.Адамов // Лыжный спорт. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – Вып.2. –С.43-44.
2. Булкин, В.А. Некоторые вопросы моделирования состояния сильнейших

спортсменов / В.А. Булкин, Б.Н. Шустин, Х.Н. Ансоков // Отбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям: Сб. науч. тр. - Ленинград, 1978. – С.22-40.

3. Годик, М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок / М.А. Годик : автореф. дисс. . доктора пед. наук / ГЦОЛИФК/. - Москва, 1982. – 48 с.

4. Запоржанов, В.А. Перспективы развития педагогического контроля в спорте / В.А. Запоржанов, Г.С. Грызун, В.В. Подейко // Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: Сб. науч. тр. - Ленинград, 1984. – С. 29.

5. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда : учеб. пособие - 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2008. – 244с.

6. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки. / Н.Г. Озолин - Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.

7. Ростовцев, Д.Е. Подготовка горнолыжника. / Д.Е. Ростовцев - Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.

8. Смирнов, Ю.И. Оценка технической подготовки горнолыжника / Ю.И. Смирнов, Ю.А. Дельвер. // Лыжный спорт. - Москва : Физкультура и спорт, 1978. – С. 37-40.

УДК 796.412

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНО-НАСТРОЕЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ

Жигайлов П.Ю., магистрант, Жигайлова Л.В., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия*

ORGANIZATION OF PREPARATORY AND ADJUSTMENT ACTIONS OF ATHLETES ENGAGED IN AESTHETIC GYMNASTICS IN THE TRAINING AND COMPETITION MICROCYCLE

Zhigailov P.Yu., undergraduate,
Zhigailova L.V., cand. of pedag. science., associate prof.
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Аннотация. Статья посвящена вопросам разработки новых средств организации и построения подготовительно-настроечных действий при подготовке спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой. Анализируются ответы тренеров на вопросы анкет о применении подготовительно-настроечных действий в тренировочном и соревновательном микроцикле.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, подготовительно-настроечные действия, тренировочный и соревновательный процесс.

Abstract. The article is devoted to the development of new means of organizing and building preparatory and tuning actions in the preparation of athletes involved in aesthetic gymnastics. Coaches' answers to questionnaires about the use of preparatory and adjustment actions in the training and competitive microcycle are analyzed.

Key words: aesthetic gymnastics, preparatory and tuning actions, training and competitive process.

Введение. Для достижения наивысших результатов в соревновательной деятельности тренеры и спортсмены постоянно совершенствуют, разрабатывают и используют различные авторские методики, программы и т.д. Подготовительно-настроечные действия (разминка) помогает гимнасткам и тренерам улучшить техническую подготовку гимнасток-эстеток [1, 3].

Подготовительная часть, так в практике называют начало тренировочного занятия, не всегда является правильной, плохо закрепляется у спортсменок и часто не дает никаких результатов в построенном тренировочном процессе, что создает огромную проблему для изучения и совершенствования каких-либо двигательных действий. В тренировочном занятии есть три основные части: подготовительная, основная и заключительная, каждая часть имеет свою нагрузку и одинаково важна в процессе подготовки гимнасток занимающихся эстетической гимнастикой [1, 2].

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Для того чтобы узнать мнение тренеров о применении подготовительно-настроечных действий в тренировочном и соревновательном микроцикле, было проведено анкетирование.

В опросе приняли участие 18 тренеров, из них 2 Заслуженных тренера России, 6 – Высшей категории и 10 тренеров 1 категории.

100% респондентов считают, что программа подготовительно-настроечных действий необходима для улучшения соревновательных результатов и успешно применяют эти задания в своей тренерской практике, так как уверены в её эффективности и необходимости.

Анализируя ответы на вопрос: «Можно ли включить в программу подготовительно-настроечных действий упражнения из других видов спорта?» Полученные данные, представлены на рис. 1.



Рисунок 1 - Использование в программе упражнений других видов спорта

55,6% опрошенных считают, что в программу можно включить упражнения из других видов спорта, так как это способствует более разностороннему развитию физических качеств гимнасток; 27,7% считают, что в этом нет необходимости; 16,7% затрудняются, ответить на этот вопрос.

77,8% респондентов рекомендуют другим тренерам использовать специализированную программу, так как её применение приводит к улучшению соревновательных результатов. 22,2% респондентов считают, что использовать данную программу нецелесообразно.

При ответе респондентов на вопрос: «Чтобы вы добавили в программу подготовительно-настроечных действий для достижения более рационального использования средств гимнастики?» (рис. 2).

В результате проведенного опроса мы выяснили, что 50% опрошенных считают, что в программу необходимо добавить количество подходов выполнения упражнений соревновательной программы, потому что считают, что это приведет к уменьшению ошибок во время исполнения композиции на тренировках и соревнованиях; 33,3% считают, что нужно больше упражнений по виду спорта; 16,7% считают необходимым добавить специально подводящие упражнения для выполнения соединений и отдельных элементов соревновательных комбинаций.

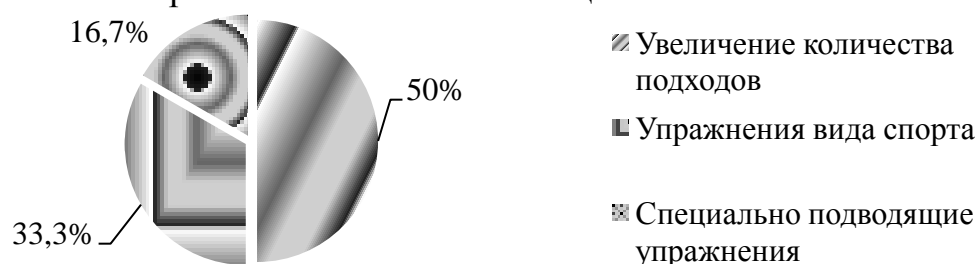


Рисунок 2 - Дополнения программы подготовительно-настроечных действий для достижения более рационального использования средств гимнастики

Обработка данных ответов на вопрос: «Какие средства гимнастики (элементы, задания, связки) должны преобладать в программе подготовительно-настроечных действий?» (рис. 3) показали: 61,1% считают, что в программе должны преобладать упражнения по избранному виду спорта; 22,2% опрошенных рекомендуют применять упражнения на координацию; 16,7% - упражнения на гибкость и силу.

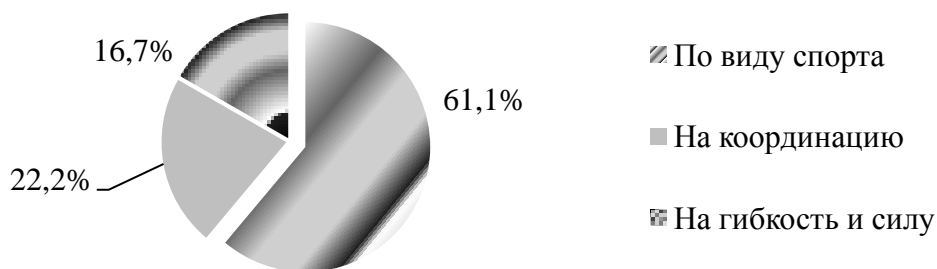


Рисунок 3 - Преобладающие элементы программы подготовительно-настроечных действий спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой

На рис. 4 представлены данные ответов на вопрос: «Считаете ли вы что разработанную нами специальную программу действий можно применять на всех этапах многолетней подготовки спортсменок?».

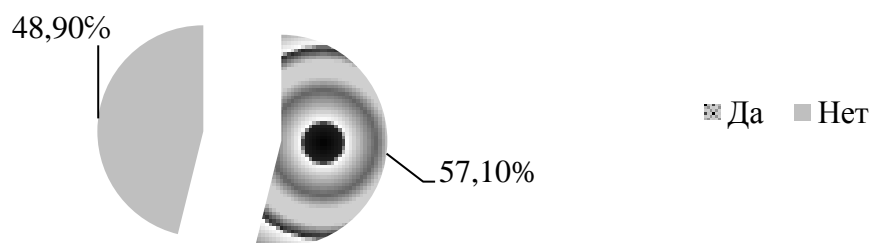


Рисунок 4 - Использование программы на всех этапах многолетней подготовки спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой

Выводы и рекомендации. Компоненты подготовительно-настроечных действий можно применять на всех этапах многолетней подготовки. Она будет одинаково эффективна на каждом этапе подготовки гимнасток-эстеток и так считают 61,1% респондентов, а 38,9% считают, что этого не стоит делать, потому что считают её узконаправленной и эффективной лишь для конкретного возраста и уровня подготовки.

Список литературы

1. Жигайлова, Л.В. Определение уровней значимости и ранжирование основных средств технической подготовки, применяемых в эстетической и художественной гимнастике / Л.В. Жигайлова, А.С. Перехожева, П.Ю. Жигайлов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование // Материалы международной научно-практической конференции (12 февраля 2020 г.): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. Часть 1. – С. 28-30.
2. Конеева, Е.В. Эстетическая гимнастика: история, техника, правила соревнований: учебное пособие / Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова. - Москва, 2013. – 170 с.
3. Пилюк, Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – 200 с.

УДК 796.894

РЕАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ ОТЖИМАНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОЛИАТЛОНОМ

**Иванова М.Л., студент, Бадертдинова Р.Р., студент,
Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.**
*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*
*ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»,
г. Казань, Россия*

IMPLEMENTATION OF A SPECIAL PLATFORM FOR PUSH-UPS TO INCREASE SPORTS PERFORMANCE FOR POLYATHLON PARTICIPANTS

**Ivanova M.L., student, Badertdinova R.R., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.**
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia
Kazan State Institute of Culture, Kazan, Russia

Аннотация. В статье анализируется проблема повышения спортивного результата в дисциплине “сгибание-разгибание рук в упоре лежа” у девушек 13-14 лет, занимающихся полиатлоном. Рассматриваются возможности применения инновационных технологий на примере реализации специальной платформы для отжиманий в процессе тренировочного процесса спортсменов. Таким образом, экспериментально доказано, что авторский комплекс упражнений эффективен и действительно способствует повышению спортивного результата в отжимании у спортсменок, занимающихся полиатлоном, с помощью специальной платформы для тренировок.

Ключевые слова: спортивный результат, отжимание, полиатлон, специальная платформа.

Abstract. The article analyzes the problem of improving sports results in the discipline "flexion-extension of the arms in a lying position" among girls aged 13-14 years old involved in polyathlon. The possibilities of applying innovative technologies are considered on the example of the implementation of a special platform for push-ups in the process of the training process of athletes. Thus, it has been experimentally proven that the author's set of exercises is effective and really contributes to an increase in sports results in push-ups among female athletes involved in polyathlon using a special training platform.

Key words: sports result, push-ups, polyathlon, special platform.

Актуальность. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа или отжимания – это одно из доступнейших и простых упражнений [2]. Они не требуют специального оборудования или инвентаря, и выполняются с собственным весом, а это, в свою очередь, облегчает тренировочный процесс [3]. Данное упражнение входит в программу зимнего троеборья, по-другому, полиатлона. Кроме отжиманий в этот вид входит стрельба из пневматической винтовки, кросс летом или бег на лыжах зимой [1, 5].

Отжимания являются базовым упражнением для общей физической подготовки всех спортсменов. В этом упражнении работают все основные мышцы тела: грудные мышцы, трицепсы, мышцы кора, стабилизаторы и даже большая мышца бедра [3]. Поэтому, чтобы прокачать отжимания, недостаточно качать лишь руки, необходимо тренировать все тело, комплексно [2, 4]. Если говорить о спортивном результате в данном виде упражнений, то, зачастую, одних классических отжиманий бывает недостаточно. У юных спортсменов бывает период, когда результат перестает расти, а привычные тренировки становятся неэффективными [6]. Именно в этот момент стоит менять содержание тренировочного процесса. Для повышения эффективности занятий необходима методика, новый комплекс, который будет включать в себя огромное количество и разнообразие упражнений [2, 5].

Поэтому необходимость разнообразия тренировочного процесса определила создание своего индивидуального комплекса упражнений для повышения спортивного результата в дисциплине “сгибание-разгибание рук в упоре лежа” у девочек, занимающихся полиатлоном на основе специальной платформы для отжиманий.

Цель исследования – экспериментально доказать, что авторский комплекс упражнений эффективен и действительно способствует повышению спортивного результата в дисциплине “сгибание-разгибание рук в упоре лежа” у спортсменок, занимающихся полиатлоном, с помощью специальной платформы для отжиманий.

Материалы и методы исследования.

Для диагностики в процессе реализации данного эксперимента было использовано 3 теста:

1. Классическое отжимание (без учета времени).
2. Отжимание на скорость (1 мин).
3. Отжимание с 15 сек фиксацией планки в верхней точке (на количество повторений).

Данные тесты были проведены на базе детско-юношеской спортивной школы в п. Балезино с целью анализа уровня спортивной подготовки у девочек 13-14 лет в отжиманиях. В исследовании приняли участие 14 спортсменок, имеющих на момент начала эксперимента 1 и 2 спортивные разряды по полиатлону, и занимающихся в этой секции 3-4 года. Эксперимент проводился с июля 2022 г по декабрь 2022 г. КГ (n=7)

тренировалась по общепринятой методике занятий в секции по полиатлону в течение данного временного периода. В содержание тренировочных занятий ЭГ (n=7) в течение этого же периода был внедрен специальный комплекс упражнений для повышения спортивного результата у спортсменов, занимающихся полиатлоном. Данный комплекс был применен на каждой тренировке, из 4 в неделю. Специальный комплекс – это недельный цикл, который сменяется на цикл, проводимый по общепринятой методике занятий. Данные циклы чередуются в течение всего эксперимента, то есть 5 месяцев.



Рисунок – Специальная платформа для отжиманий для тренировочного процесса в дисциплине “сгибание-разгибание рук в упоре лежа” для спортсменов, занимающихся полиатлоном

Результаты исследования. Основываясь на научно-методическую литературу [1-3, 5], был разработан и внедрен специальный комплекс упражнений для повышения спортивного результата у спортсменок 13-14 лет, занимающихся полиатлоном в дисциплине сгибание/разгибание рук в упоре лежа на основе специальной платформы для отжиманий (табл. 1).

Таблица 1 – Специальный комплекс упражнений для повышения спортивного результата в отжиманиях у девочек 13-14 лет в дисциплине на основе специальной платформы

День недели	Упражнение	Характеристика упражнений
Понедельник	Круговая тренировка (3 круга): 1. отжимания на специальной платформе для отжиманий, узким и широким хватом 2. упражнение “складка” 3. отжимания в упоре сзади 4. упражнение “лодочка” 5. подтягивание на низкой перекладине	Упражнения выполняются не до упора силовых возможностей, до умеренного утомления. Средняя интенсивность выполнения.

Вторник	1. стабилизация (пресс/спина) 15 мин в режиме 45:15 2. планка на руках 3 раза по 1 мин с отдыхом в 3 мин. 3. отжимание с фиксацией планки в верхней точки (20 сек)	При выполнении упражнений для стабилизации выполнение медленное.
Среда	3 подхода с отдыхом 3 мин между ними. 1. жим штанги лежа с весом на 10 раз. 2. скручивания на пресс с блином до упора. 3. отжимание на специальной платформе для классических отжиманий с весом на спине на 15 раз. 4. упражнение “гиперэкстензия” с весом на 10 раз 5. тяга верхнего блока с весом на 10 раз.	Упражнения выполняются на максимальную силу. Выполнять без резких движений, доводя каждое повторение до конца.
Четверг	Пассивный отдых	-
Пятница	Круговая тренировка (2 круга): Отжимание на брусьях Планка на локтях 1 мин Отжимание с ногами на возвышении. Разгибание спины лежа на животе, руки за голову Отжимание широким хватом на специальной платформе.	Все упражнения выполняются до легкой утомляемости (примерно 10-12 раз)
Суббота	1. Контрольное отжимание.	(на количество/ на скорость/ на технику и ограниченное время 3 мин)
Воскресение	Пассивный отдых	-

В процессе эксперимента были проведены предварительный (01.07.22-03.07.22) и контрольный (01.12.22-03.12.22) срезы результатов отжиманий у девочек 13-14 лет, занимающихся полиатлоном (табл. 2):

Таблица 2 – Динамика результатов отжиманий у девочек 13-14 лет, в среднем по группам занимающихся полиатлоном

Тесты	Группа	Начало эксперимента (июль)	Конец эксперимента (декабрь)	Динамика
1. Классическое отжимание без учета времени	Кг	64,1	66,2	(+) 2,1
	Эг	65,6	68,1	(+) 2,5
2. Отжимание на скорость за 1 минуту	Кг	46,3	48,4	(+) 2,1
	Эг	45,1	46,9	(+) 1,8
3. Отжимания с фиксацией планки в верхней точке (15 сек)	Кг	31,2	33,3	(+) 2,1
	Эг	30,7	32,2	(+) 2,5

Таким образом, проанализировав данные таблицы, можно увидеть положительную динамику результатов отжиманий у спортсменок, как контрольной, так и экспериментальной группы. В первом и в третьем тестах предварительные и конечные результаты были лучше у экспериментальной группы. В третьем тесте динамика результатов оказалась лучше в контрольной группе.

Несмотря на то, что обе группы улучшили свои результаты, экспериментальная показала более высокую эффективность тренировок, разница между предварительным и конечным результатами выше в 1 и во 3 тестах, однако контрольная группа показала результат выше в 3 тесте. Такая динамика произошла по причине того, что авторский комплекс не был ориентирован на скоростную выносливость, основной целью было повысить силовую выносливость и результаты отжиманий девочек за 3 мин. Поэтому, считаем, что проводимый 2 тест – отжимание на скорость за 1 мин – в данном случае не информативен.

Выводы. Таким образом, тренируясь по общепринятой методике секций по подготовке к такому виду, как зимний полиатлон, в дисциплине “сгибание-разгибание рук в упоре лежа” контрольная группа улучшила свои результаты во всех тестах.

Экспериментальная группа, тренировавшаяся по специально составленному и внедренному комплексу упражнений для повышения спортивного результата в отжиманиях у девочек 13-14 лет, занимающихся полиатлоном, на основе специальной платформы для отжиманий также улучшила все результаты по всем тестам.

Экспериментальной группе также удалось показать лучшую динамику сразу в 2 тестах (классическое отжимание без учета времени и отжимание с фиксацией планки в верхней точки на 15 сек). Значит, специальный комплекс упражнений, внедренный в тренировочную программу занятий девочек 13-14 лет, занимающихся полиатлоном, является эффективным и действительно способствует повышению результата спортсменок в дисциплине “сгибание-разгибание рук в упоре лежа”.

Список литературы

1. Мавлекиева, А.Р. Классические отжимания для женщин: техника и польза / А.Р. Мавлекиева // Студенческая наука и XXI век. - 2017. - № 14. - С. 309-310.
2. Ооржак, А. А. Самодельный контрольно – измерительный прибор для сгибания и разгибания рук в упоре лежа / А.А. Ооржак // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. – 2019 - № 1. - С. 8-10.
3. Тесленко, В.М. Медико-биологическая значимость физического упражнения «отжимание» для девушек и женщин / В.М. Тесленко В.М., Д.А. Грунин // В сборнике: Культура здоровой жизни учащейся молодёжи. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - 2020. - С. 61-65.
4. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages //

Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.

5. Nagovitsyn R.S., Zekrin F.H., Zubkov D.A., Fendel T.V. Sports selection in martial arts based on the harmonic stability of results at competitions // Journal of Human Sport and Exercise. - 2019. - Т. 14. - № Proc4. - С. S867-S876.

6. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.

УДК 796.412.2

**ОСНОВНЫЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ
ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК 9-10 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**Иванова А.И., студент, Жигайлов П.Ю., магистрант,
Жигайлова Л.В., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия*

**MAIN QUANTITATIVE VALUES OF TRAINING LOAD INDICATORS
AT THE PRE-COMPETITIVE STAGE OF TRAINING OF 9-10 YEARS
OLD GIRLS ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS**

**Ivanova A.I., student, Zhigailov P.Yu., undergraduate,
Zhigailova L.V., cand. of pedag. science., associate prof.**

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Аннотация. В статье представлен анализ дневников гимнасток, по результатам которых были определены основные количественные значения соотношения среднего количества элементов в частях тренировочного занятия и процентное соотношение допущенных ошибок в соревновательных упражнениях гимнастками 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой при подготовке к соревнованиям.

Ключевые слова: художественная гимнастика, соревнования, предсоревновательный этап, тренировочное занятие, мезоцикл.

Abstract. The article presents an analysis of the diaries of gymnasts, the results of which were determined by the main quantitative values of the ratio of the average number of elements in the parts of the training session and the percentage of mistakes made in competitive exercises by 9-10 year old gymnasts involved in rhythmic gymnastics in preparation for competitions.

Key words: rhythmic gymnastics, competitions, precompetitive stage, training session, mesocycle.

Актуальность. При подготовке спортсменок очень важно соблюдать периодизацию тренировочного процесса. Соответственно в тренировочном процессе чередуются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. При подготовке гимнасток к соревнованиям выделяют предсоревновательный мезоцикл, как особую форму построения тренировочного процесса и он относится к предсоревновательной подготовке [1, 3, 4].

Цель исследования. Определить количественные значения выполнения элементов в частях тренировочного занятия и процентное соотношение допущенных ошибок в соревновательных упражнениях гимнастками 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой при подготовке к соревнованиям.

Результаты исследования. В нашем исследовании по анализу заполненных спортсменками дневников были определены основные количественные показатели нагрузок по частям тренировочного занятия.

Процентное соотношение среднего количества элементов подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия на предсоревновательном этапе подготовки гимнасток 9-10 лет представлено на рис. 1.



Рисунок 1 – Процентное соотношение среднего количества элементов в частях тренировочного занятия спортсменок 9-10 лет на предсоревновательном этапе подготовки

Исследуемый предсоревновательный этап подготовки завершился выступлением гимнасток на соревнованиях по художественной гимнастике. Гимнастками в дневниках были записаны полученные результаты на соревновании, а также ошибки, которые были допущены во время выполнения соревновательной программы [2, 5].

Общее среднее количество на предсоревновательном этапе подготовки гимнасток 9-10 лет составляет 9560 упражнений.

На рис. 2 представлено процентное соотношение ошибок исследуемых гимнасток 9-10 лет допущенных на соревнованиях.

Анализ полученных данных показал, что больше всего ошибок гимнастки допускали в технических элементах предмета («База»), выполняемых с особыми критериями для каждого предмета (DA) – 15 и в R-динамических элементах с вращением – 11.

Меньше всего гимнастками были допущены ошибки в прыжках - 2 ошибки, равновесиях – 5 ошибок и поворотах - 3 ошибки.



Рисунок 2 – Процентное соотношение допущенных ошибок гимнастками 9-10 лет в соревновательных упражнениях

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило определить основные количественные значения соотношения среднего количества элементов в частях тренировочного занятия и процентное соотношение ошибок в соревновательных упражнениях гимнастками 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой при подготовке к соревнованиям.

Список литературы

1. Винер-Усманова, И. А. Теория и методика художественной гимнастики / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – СПб., 2014. – 120 с.
2. Жигайлова, Л. В. Сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации: монография / Л. В. Жигайлова, А. В. Сладкова // Психология успеха и эффективное общение в педагогике : коллективная монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск : Зебра, 2022. – С. 70-79.
3. Карпенко, Л. А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике / Л. А. Карпенко. – Санкт-Петербург : Издательство СПбГАФК, 2010. – 40 с.
4. Сладкова, А. В. Характеристика этапов спортивной подготовки в художественной гимнастике / А. В. Сладкова, П. Ю. Жигайлов, Л. В. Жигайлова, И. В.

Тихонова // Служение науке - служение обществу : сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса (8 ноября 2021 г.). – Петрозаводск : МЦНП «Новая наука», 2021. – С. 58-65.

5. Тихонова, И. В. Компоненты произвольных упражнений с лентой гимнастик высокой квалификации / И. В. Тихонова, О. Ф. Барчо, Л. В. Жигайлова, [и др.] // CHRONOS. Москва, 2021. – Том 6, № 3 (53). – С. 58-60.

УДК 138.17

РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Иванова С.В., ст. преподаватель, Чеботова Е.В., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный аграрный университет»,
г. Ставрополь, Россия*

Джавахов А.В., ст. преподаватель
ЧОУ ВО «Институт Дружбы народов Кавказа», г. Ставрополь, Россия

THE ROLE OF VOLLEYBALL IN A STUDENT'S LIFE

Ivanova S.V., senior lecturer, Chebotova E.V., senior lecturer
Stavropol State Agrarian University, Stavropol, Russia

Javakhov A.V., senior lecturer
Institute of Friendship of the Peoples of the Caucasus, Stavropol, Russia

Аннотация. В данной статье будет идти речь о том, какую роль выполняет волейбол в жизни каждого студента. В статье представлены результаты влияния занятий волейболом в процессе учебной деятельности на общее состояние здоровья у студентов вузов.

Ключевые слова: волейбол, здоровье, организм, спорт.

Abstract. This article will discuss the role of volleyball in the life of each student. The article presents the results of the influence of volleyball classes in the course of educational activities on the overall health of University students.

Key words: volleyball, health, body, sport.

На сегодняшний день наша жизнь устроена так, что человек чувствует полный комфорт, чтобы вообще существовать. Маршрутки, метро, такси, личные автомобили – все это помогает жить. Также развиваются новые информационные технологии: смартфоны, компьютеры, ноутбуки, которые влекут за собой, проводя с ними все свое свободное время. Тем самым человек снизил свою физическую деятельность.

В современном мире существует огромное количество факторов, которые оказывают сильное негативное влияние на состояние физического

и эмоционального здоровья человека, существенно затрагивают его жизнь и повседневную деятельность. К таким факторам относят: высокий уровень шума, постоянный стресс, связанный с эмоциональным давлением со стороны других людей, наличие вредных привычек, отсутствие двигательной активности, загрязнение окружающей среды, плохое качество продуктов, содержание в них ГМО, пестицидов и других веществ, которые отравляют организм человека. Именно по этим причинам, особое значение для поддержания положительного эмоционального фона и физического здоровья человека, играют физкультура и спорт.

Регулярные физические нагрузки, даже малой интенсивности, помогут укрепить здоровье, поддерживать мышцы в тонусе, укрепят костную и сердечно-сосудистую системы, улучшат настроение человека в целом, окажут положительное влияние при борьбе со стрессом и депрессией.

Однако, многие из существующих на данный момент видов спорта, имеют целый ряд серьезных противопоказаний, технически сложны и требуют контроля со стороны тренера, а также несут в себе большие физические и материальные затраты на инвентарь и оборудование, что делает их не универсальными и отсеивает большую часть спортсменов на начальных этапах.

Для поддержания здорового образа жизни, формирования красивого и здорового тела, необходимо подбирать наиболее доступные и эффективные виды физической активности, именно такой и является игра в волейбол.

Цель исследования: рассмотреть роль волейбола в жизни студента.

Волейбол – это одна из самых популярных и доступных игр для каждого из нас. Для того, чтобы заняться волейболом, не нужны огромные финансовые затраты и какая-то особая физическая подготовка. Для этой игры всего лишь требуется: мяч, спортивная площадка и несколько человек, которые желают поиграть в это прекрасный вид спорта.

Волейбол представляет собой достаточно популярный вид игры, в процессе которой две команды на площадке, разделённой сеткой, соревнуются и стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника.

Волейбол является, пожалуй, одной из самых универсальных и доступных игр, так как не требует наличия дорогого и сложного технического оборудования, весь арсенал необходимого инвентаря представлен мячом и сеткой, помимо этого, местом проведения игры может выступать любой участок земли, не имеющий существенных преград и на котором можно растянуть сетку. Правила игры являются достаточно простыми и понятными как для ребенка, так и для взрослого человека. Помимо всего вышеперечисленного, она не требует выполнения сложных спортивных элементов, как в других видах спорта, а тактика игры

достаточно легкая, так как отсутствует непосредственная борьба за мяч с соперником.

Волейбол является одним из эффективных средств физического воспитания молодежи. Этот вид спорта позволяет не только укрепить здоровье, но и показывает важность слаженной работы коллектива.

Волейбол является неотъемлемой частью любой учебной программы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, колледжах, техникумах, ПТУ, ВУЗах и т. д. Помимо этого, волейбол широко используется в качестве оздоровительного средства в детских лагерях, домах отдыха, санаториях и многих лечебных учреждениях.

Волейбол в последние годы перетерпел много изменений. Появились достаточно сложные комбинации с подключением игроков задней линии, силовая подача в прыжке, увеличилось разнообразие защитных действий. Стоит сказать, что современный волейбол имеет очень высокие требования к выносливости и функциональной деятельности организма, так как многие игровые приемы, требуют максимального проявления быстроты реакции, силы, ловкости.

Сложность, темп, продолжительность игрового времени, двигательной нагрузки во время тренировок, должны подбираться в зависимости от функциональной и физической подготовки студентов, состояния их здоровья, так как на протяжении всей игры сердечно-сосудистая система работает активно, поэтому во время достаточно продолжительной и интенсивной нагрузке может наблюдаться существенное увеличение пульса. При игре в волейбол достаточно быстро меняется игровая обстановка и действия игроков, поэтому любой игрок, который действует в быстро изменяющихся условиях, должен оперативно и трезво оценивать действия соперника, хорошо ориентироваться в сложных игровых ситуациях, что требует от игрока определенной концентрации внимания, его гибкости. Физические нагрузки должны осуществляться постепенно и регулярно, они должны быть разнообразными, чтобы не вызывать переутомления студентов.

Если рассматривать положительное влияние волейбола на организм, как студента, так и любого человека, то стоит сказать, что данная игра эффективна для развития мышечного аппарата, выносливости; способствует выработке таких физических качеств, как быстрота реакции, ловкость; повышает уровень работоспособности; укрепляет дыхательную, костную, сердечно-сосудистую системы; снимает психологическое напряжение, стресс, улучшает восприятие и даже помогает в борьбе с депрессивным состоянием, а игровые приемы, которые спортсмен выполняет в прыжке, являются средством развития координации и ориентации в пространстве. Помимо этого, волейбол приучает студента к партнерству, работе в команде, умению подчинять личные интересы интересам группы, учит упорству и настойчивости, а также прививает

умение быстро реагировать на изменяющиеся условия игры, принимать решения в сложных ситуациях, формирует практическое мышление. В процессе игры, обучающимся приходится решать огромное количество тактических задач, быстро оценивать большие объемы информации, студент должен продумать стратегию дальнейших действий, не отрывая своего внимания от объекта игры, что тренирует зрительную память и невербальное восприятие действительности. Именно поэтому волейбол является отличным средством развития, как физических возможностей, так и тактического мышления игрока.

Для того, чтобы занятия по волейболу были эффективными, приносили хорошие результаты, способствовали грамотному развитию физических и психологических качеств студентов, тренер должен не только знать и разбираться в анатомо-физиологических особенностях человеческого организма, но и создавать позитивный настрой в коллективе, поддерживать благоприятный психологический климат внутри команд.

Помимо положительных сторон, занятия волейболом имеют и отрицательные. Из-за большого количества резких движений, а также прыжков, игра противопоказана для большинства людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Если человек имеет серьезные проблемы с любой из вышеперечисленных систем, то для начала следует проконсультироваться с врачом, который сможет дать рекомендации по занятию волейболом.

Подводя итог, стоит сказать, что занятия волейболом никогда не теряли своей актуальности в ВУЗах и можно сказать о том, что, с каждым годом они только набирают популярность среди студентов. Сегодня очень важно развивать у молодого поколения любовь к спорту и любой физической активности, ведь именно от этого зависит качество нашего здоровья, тела, эмоционального состояния. Всего этого поможет добиться игра в волейбол, так как она поддерживает здоровье, позволяет отдохнуть, весело, приятно и полезно провести время со своими товарищами.

Список литературы

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - Москва: Советский спорт, 2015. - 172 с.
2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - Москва: Инфра-М, 2015. - 472 с.
3. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с.
4. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 480 с.
5. Структура информатизации содержания коррекционно-развивающего обучения на занятиях по физической культуре: Здоровьесберегающее образовательное пространство. / П. В. Тарасов, Т. Е. Труфманова, Е. Ю. Козенко, Е. В. Чеботова //

Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – г. Ставрополь: 2022. – №3 – 166-115 с. – Серия: Гуманитарные науки.

6. Главные составляющие здорового образа жизни: в сборнике – Молодежь – науке: образование, спорт, здоровье – 2018. Сборник научных статей по материалам научно-практической конференции. Материалы и доклады / Д. Ю. Мирошник – г. Ставрополь: 2018. – 80-84 с.

УДК 796.06

СИММЕТРИЯ И АСИММЕТРИЯ НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО

Карасев В.А., студент, Клименко А.А., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

SYMMETRY AND ASYMMETRY ON THE EXAMPLE OF JUDO

Karasev V.A., student,
Klimenko A. A., cand of pedag. science., associate prof.
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Аннотация. Изучение зависимости проявления симметрии-асимметрии выполнения технических действий верхними и нижними конечностями от уровня развития моторно-координационных способностей лиц, занимающихся прикладными единоборствами рассматривается в данной статье.

Ключевые слова: симметрия, асимметрия, дзюдо.

Abstract. The study of the dependence of the manifestation of symmetry-
asymmetry of the performance of technical actions by upper and lower limbs on
the level of development of motor coordination abilities engaged in applied
types of martial arts is given in this article.

Key words: symmetry, asymmetry, judo.

В дзюдо актуальной проблемой является проявление симметрии и асимметрии. Чтобы дать характеристику анализу овладения пространством деятельности в процессе технико-тактической деятельности дзюдоиста, необходимо рассмотреть теорию конфликтного взаимодействия на основе подходов, обоснованных Гожиным В. В. и Малковым О. Б. (2008), Дементьевым В. Л. (1996) и другими учеными.

Дзюдо является видом спортивных единоборств, поэтому конфликт и существование конфликтных ситуаций являются неотъемлемым условием самого существования вида деятельности.

Согласно взглядам Гожина В. В. и Малкова О. Б. (2008) конфликтная ситуация как система представлена элементами и связями между ними.

Разделение элементов системы является результатом деятельности субъекта по отношению к объекту. Оба борца-дзюдоиста в реальных условиях взаимодействия будут являться субъектами и объектами. Занятие пространства действия применением или угрозой применения технико-тактического действия – это цель ограничить субъективность противостоящего борца и добиться его объективности. Данная мотивация является взаимной у борцов, поэтому занятие пространства действия можно назвать одним из принципов построения конкурентной борьбы.

Соответственно принципам симметрии - асимметрии, симметричные отношения обеспечивают стабильность системы: баланс отношений между субъектом и объектом и неизменность результата. Если одна сторона будет оказывать равное влияние другой стороне, то результат противодействия станет равняться нулю. Поэтому каждый борец стремится превратить ситуацию в асимметричную, занимая пространство действий и ограничивая пространство действий противника, что является возможным благодаря различным стратегиям и комбинациям.

В результате, как стратегии атаки, так и контратаки, а также активная защита, если они правильно структурированы, приводят к сокращению возможностей противника и ограничивают его как можно более ограниченным пространством технической и тактической активности. При этом стоит заметить, что с точки зрения развития конкуренции, пассивная оборона не дает никакого преимущества дзюдоисту.

Нас заинтересовали результаты Чермита К. Д. [2] (1992, 1993), рассмотревший негативное влияние личного уровня технической асимметрии на завоевание пространства технико-тактической деятельности и применяемых стратегий борьбы. В соответствии со спецификой схваток он условно делит стенограммы спортсменов на 4 блока:

- 1) дзюдоисты атакующего стиля – темповики;
- 2) дзюдоисты атакующего стиля, которые имеют коронный прием;
- 3) дзюдоисты контратакующего стиля;
- 4) дзюдоисты защитного стиля.

Нами было выявлено, что дзюдоисты, которые владеют атакующим стилем, и сражающиеся в очень высоком темпе, характеризуются довольно большим арсеналом технических действий, выполняемых как справа, так и слева. Соотношение по количеству попыток в этой группе составляет 4:3 по действиям вправо и влево и 4:3,5 по результативности. Как правило, у этой группы спортсменов есть ряд приемов, которые выполняются только справа и только слева. Уровень асимметрии технической подготовленности у взрослых спортсменов составляет $0,39 \pm 0,073$.

Дзюдоисты атакующего стиля с хорошо поставленным приемом характеризуются довольно маленьким арсеналом технических движений,

состоящих в основном из комбинаций, которые заканчиваются попыткой выполнения коронного приема. Соотношение в количестве попыток вправо и влево составляет 5:1. Что касается эффективности, то она составляет 5,5:0,5. Двадцать семь дзюдоистов, которые владеют контратакующим стилем, имеют внушительный арсенал технических действий и низкий уровень асимметрии в своей технической подготовке. Соотношение по количеству попыток вправо и влево составляет 3:2, по результативности - 2:1.

Группа дзюдоистов защитного стиля обладает очень низким арсеналом технических действий ($P2 = 0,96 \pm 0,032$ - $От = 2,364 \pm 1,87$) и высокий индекс асимметрии технической подготовки ($0,896 \pm 0,148$) [3]. Соотношение по количеству совершенных попыток в правую и левую стороны составляет 4:1, по эффективности - 1:0. Иными словами, оборонительная стратегия требует от борца высокой способности справляться с теснотой и завоевывать пространство активности, что, вероятно, связано с условиями меньшей реализации положений принятия в конфликтной структуре борьбы из-за бесполезности с точки зрения результата большого количества действий, связанных с пассивной защитой. Однако силы спортсменов помогают этому в небольшой степени.

Ограничение пространства приводит к проигрышной ситуации в борцовском поединке, как подмечает Чермит К. Д. (1994). Нами было установлено, что не во всех спортивных соревнованиях и не во всех поединках и даже спаррингах дзюдоисты принадлежат к одной и той же категории. Мы считаем, что сила противостоящего бойца, уровень его технической и волевой подготовки, могут влиять на стиль борьбы и величину представленной в нем асимметрии. Это привлекает внимание к тому факту, что борцы, которые проиграли, являются односторонними борцами (т.е. делают упор на одну из сторон) и что сильное сопротивление вызывает асимметрию в их технической подготовке. Также стоит отметить тот факт, что автор рассматривает данную закономерность только у квалифицированных и взрослых спортсменов.

Также при проведении тренировок вместе со студентами Кубанского государственного аграрного университета (КУБГАУ) можно проанализировать точность выполняемых движений левой и правой рукой у юношей и девушек, занимающихся дзюдо.

Анализ полученных нами результатов показывает, что у девушек коэффициент асимметрии в точности прямолинейного движения таков: в возрасте восемнадцать и девятнадцать лет неравенство между правой и левой руками находится на уровне 36%, в возрасте восемнадцать и девятнадцать лет - 47%. У юношей процент неравенства составляет 36,4 и 43,5% соответственно.

Выполнение довольно сложного движения (полукруг) показывает разницу в 41,2% у девушек в возрасте семнадцати и восемнадцати лет и

35,8% у юношей в возрасте восемнадцати и девятнадцати лет. У юношей же проявляется обратная зависимость, то есть с семнадцати до девятнадцати лет коэффициент асимметрии увеличивается с 22,3 до 41,2%.

При выполнении S-образного движения, занимающее в наших тестах третье место по структурной сложности, можно заметить прямую зависимость между возрастом и значением коэффициентов асимметрии у девушек и юношей. Между тем стоит отметить, что при выполнении этого движения коэффициент асимметрии у юношей ниже, чем у девушек.

При выполнении кругообразных движений коэффициент асимметрии у девушек сильно снижается (на 5,9%) с семнадцати до девятнадцати лет, в то время как у юношей он, напротив, увеличивается на 8,1%.

Таким образом, по полученным результатам проведенного нами исследования можно увидеть, что асимметрия при выполнении точностных движений наименее всего проявляется у юношей, когда у девушек она более высокая. В то же время следует отметить, что при переходе от семнадцати к девятнадцати годам асимметрия в выполнении движений у девушек ослабляется, в отличие от юношей, у которых наблюдается совершенно противоположная тенденция [4].

В дзюдо отмечается огромное количество технических элементов (целых 5 групп бросков и 3 группы захватов). На основе наших наблюдений за студентами КУБГАУ, участвующих в соревнованиях, была определена симметрия и асимметрия выполнения бросков в соревновательных условиях.

Таблица 1 - Показатели уровня технико-тактической подготовленности

Показатель	Правая сторона	Левая сторона	Разница
Активность атаки	5,90	4,29	1,61
Эффективность атаки	13,8	16,65	-2,75
Результативность атаки	5,0	4,70	0,3

Таблица 2 - Симметрия и асимметрия наиболее лучших бросков с учетом оценочных пунктов

Название броска	Вправо(%)	Влево(%)	Разница(%)
Боковая подсечка	44,00	58,00	-14,00
Передний подхват	71,37	29,79	41,58
Передний подхват с захватом головы	87,32	13,84	73,48
Бросок через спину захватом руки на плечо	41,49	59,57	-18,08
Зацеп стопой	53,67	48,29	5,38
Зацеп стопой изнутри	75,90	24,30	51,6
Зацеп изнутри одноименной голенью (вариант)	26,29	74,76	-48,47
Бросок захватом снаружи за разноименный подколенный сгиб	19,20	81,76	-62,56
Бросок через спину захватом за рукав и	84,25	16,92	67,33

одноименный отворот			
Бросок через бедро с захватом спины	24,93	78,09	-53,16
Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса на спине	11,76	88,52	-76,76
Бросок через бедро с захватом разноименных рукава и отворота	35,50	63,79	-28,29
Бросок захватом руки под плечо	86,00	16,00	70,00
Передняя подножка	49,62	50,42	-0,8
Подножка назад седом	32,95	65,43	-32,48
Боковой переворот	12,22	87,86	-75,64
Подножка вперед седом	42,89	58,14	-15,25
Бросок через грудь	43,68	59,41	-15,73
Сумма	53,10	48,90	4,20

Несмотря на то, что спортсмены чаще совершали атаки в правую сторону, их эффективность была выше в левую сторону. Средние баллы, полученные во время матчей, были близки.

Список литературы

1. Брагина, Н. Н. Функциональные асимметрии человека / Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова. – Москва : Медицина, 1988. – 366 с.
2. Доброхотова, Т. Л. Функциональная асимметрия мозга / Т. Л. Доброхотова. – Москва, 1988. – 207 с.
3. Свищёв, И. Д. Анализ технико-тактических действий сильнейших дзюдоистов мира в соревновательной деятельности / И. Д. Свищёв // Спортивная борьба. – Москва, 1981. – С. 8–11.
4. Чермит, К. Д. Диалектика симметрии-асимметрии в теории спортивной тренировки / К. Д. Чермит // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 8. – С. 29–32.

УДК 796

РОЛЬ «ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ» В РАЗВИТИИ ФУТБОЛА

Каримов У.Қ., студент

*Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан*

THE ROLE OF "INNOVATIVE TECHNOLOGIES" IN THE DEVELOPMENT OF FOOTBALL

Karimov U.K., student

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Аннотация. Представлена информация о значении инновационных технологий в футболе, насколько они нужны футболу и роли инновационных технологий в развитии современного футбола.

Ключевые слова: IBM Watson, GPS, Goal-Line, Video Referee, оптимизация, искусственный интеллект, Phantom Goals, тактические индикаторы.

Abstract. Information on the importance of innovative technologies in football, the need for refereeing in football and the role of innovative technologies in the development of football today is given.

Key words: IBM Watson, GPS, Goal-Line, Video Referee, optimization, artificial intelligence, Phantom Goals, tactical performance.

Актуальность. Популяризация физической культуры и спорта в мировом сообществе определена как одно из важных направлений социальной политики. Спорту принадлежит несравнимая роль в воспитании человека физически здоровым, психически зрелым, сильным, волевым и упорным.

В мире большое внимание уделяется проблеме организации воспитательно-тренировочного процесса юных футболистов. Следует отметить, что большое значение в развитии футбола в мире имеет привлечение талантливых детей, повышение их спортивного мастерства, организация тренировочных занятий на основе современных технологий.

В мире специалисты по теории и методике футбола проводят множество научных исследований по применению в процессе тренировки новых средств и методов, применяемых в физической и функциональной подготовке юных спортсменов, овладении техникой обращения с мячом на начальном этапе обучения и планирование тренировочных нагрузок.

На основе анализа литературных источников рассмотреть роль «инновационных технологий» в развитии футбола.

Разработка структуры тренировки, направленной на развитие техники начинающих футболистов; разработка программы, позволяющей оперативно контролировать динамику развития техники владения мячом; эмпирически обоснована эффективность качественного усвоения элементов техники футбола в программе.

Профессиональные футбольные клубы используют обширные базы данных с информацией об игроках и видеоматериалами со всего мира. Это не только помогает им разрабатывать оптимизированные тренировки для своих игроков, но также дает им представление о сопернике и информирует их о решениях по найму. Данные в этих базах могут быть проанализированы и обработаны аналитиками и спортивными учеными, но это также может делать искусственный интеллект, и на самом деле это намного эффективнее. Например, платформы больших данных, такие как

IBM Watson, могут обнаруживать закономерности, которые не могут обнаружить даже самые опытные инструкторы.

Мы находимся в полной технологической эре, которая повлияла на жизнь человека, хочет он этого или нет. За последние 15 лет панорама на работе, отдыхе, связи, транспорте, образовании и т.д. полностью изменилась, как и в спорте.

В каждом из различных существующих видов спорта технологии были более или менее важны во всех его областях в зависимости от их характеристик, характера и, несомненно, потенциальных и экономических ресурсов. В футболе мы разделили технологии в этом примере, программе, на 3 фазы, которые будут описаны и приведен пример: условное улучшение и контроль, тактические показатели и судейская поддержка и помощь:

1. Условное улучшение и контроль.

Первое из направлений, которое является достижением техники, и позволило приблизить футбол к науке, также называют физической подготовкой или кондицией.

В этой области технологии очень помогли сделать ее профессиональной, контролируя рабочую нагрузку и гарантируя качество сбора данных, которые раньше было невозможно собрать и приходилось оценивать визуально. Некоторыми примерами этого могут быть GPS или коммуникационные платформы, которые собирают данные о маршрутах, расстояниях, скоростях и т. д., гаджеты со встроенным программным обеспечением для оценки силы, такие как измерители силы и т. д. Другой контекст, в котором технологии очень помогли в отделе физической подготовки, — это обучение скорости и ловкости. При некоторой доле творчества такие артефакты, как фотоэлементы, можно использовать для создания очень интересных упражнений и в то же время получать объективную информацию о положении игрока в этой структуре.

2. Тактические показатели.

Вторым важным аспектом, где новые технологии предлагают много удобств и возможностей, является улучшение тактических показателей, и, как и в кондиционной тренировке, здесь мы находим эволюцию на уровне программного обеспечения и на уровне гаджетов.

Что касается программного обеспечения, в наши дни у нас есть много инструментов, которые дают нам много времени для анализа команды или игрока. Платформы для получения ресурсов, такие как Wyscout, где мы можем найти зависшую игру с тегом HD, или приложения, такие как Longomatch, которые позволяют нам создавать аналитические панели и работать над этими видео, чтобы получить некоторые выводы и тактику. Такие инструменты очень полезны для нашей школы, например, мы используем их, чтобы давать индивидуальные тактические советы профессиональным игрокам.

3. Судейская поддержка и помощь.

Мы уже знаем, что успех в этих аспектах всегда будет вызывать те или иные споры, но, правда в том, что судьи довольны такими системами, как VAR или «PG aka Phantom Goals». Это значительно облегчает их задачи и делает футбол более честным видом спорта, позволяя избежать серьезных ошибок, которые могут серьезно повлиять на исход игры.

Например, знание силы гравитации или скорости реакции бесполезно, если не с чем сравнивать, помещая все данные в контекст. Десятки часов посвящены сбору необходимой статистики с соревнований высокого уровня. Вот секрет отличной аналитики на поле и за его пределами.

Благодаря этим ситуациям игрок может не только определить, что ему нужно улучшить и расставить приоритеты, но и узнать основные аспекты своего противника. Будь то аутфилдер или вратарь, например, в зависимости от расстояния, угла и положения стены, площадь ворот с наибольшим количеством голов, забитых со штрафного, может быть известна и стать основным преимуществом. И в этом может быть разница между победой или поражением в чемпионате. Технологии в спорте вывели игру на совершенно новый уровень. Нельзя отрицать, что технологии оказывают большое положительное влияние на спорт в целом. Это полностью изменило и развило лицо конкурентоспособности. Технологии породили меры удобства, от повышения точности хронометража до улучшения конструкции спортивного инвентаря.

Использование технологий при анализе спортивных результатов стало обычной и необходимой практикой среди профессиональных и непрофессиональных команд. Технологии в футболе меняют подход клубов к тренировкам и воспитывают лучших игроков. Технологии в футболе позволяют оптимизировать наши действия. Это позволяет более персонализированное и профессиональное сопровождение.

Это позволяет медицинскому персоналу быть в курсе всего, что происходит в клубе. Это дает конкретные нагрузки для каждого тела. Это позволяет создавать новые упражнения и новые высокоэффективные методы обучения. Благодаря этому будущие игроки станут настоящими «талантливыми» спортсменами.

Искусственный интеллект также помогает выявлять молодые футбольные таланты. В этой зоне молодые игроки приходят к своим точкам «Выбора». Но футбольные клубы не хотят ничего оставлять на волю случая, особенно когда речь идет о рекрутинге. Сегодня поиск талантов представляет собой очень сложную операцию, в которой участвуют международные сети искателей талантов, аналитики и передовые технологии для просеивания обширных баз данных информации и видеоматериалов.

Например, мы можем видеть, в какой части поля игрок провел много времени, сколько передач сделал, где и кому он их сделал. Технологии позволяют зрителям увидеть футбол на совершенно новом уровне. Новые технологии на поле делают игры более увлекательными, особенно когда речь идет о принятии правильных решений, что, в свою очередь, приводит к меньшему количеству перерывов в игре и меньшему разочарованию.

Хотя многие из инновационных технологий, обсуждаемых в этой статье, уже существуют или разрабатываются, мы хотим немного заглянуть в будущее футбола. В годы, предшествующие 2050 году и далее, технологические достижения полностью изменят этот популярный вид спорта за пределы датчиков цели и виртуальной реальности. Это, в свою очередь, выведет футбольную атмосферу на новый уровень и в то же время вызовет значительные изменения в футбольном мире.

Общие технологии в футболе изменились за эти годы и оказали огромное влияние на спорт с точки зрения развития. В то же время он выступал в качестве поддержки для молодых игроков, чтобы показать свой талант.

Список литературы

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Т. Ўзбекистоннинг янги қонуни, 2015 й.
2. “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлатириш чоратadbирлари тўғрисида” ги Озбекистон республикаси Президентининг 2017 йил 3-июндаги ПҚ-3031-сонли қарори.
3. Футбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Р.И. Нуримовнинг умумий тахрири остида «ИТАПРЕСС». Тошкент.2015. 364 бет
4. Исейев Ш.Т. Футболчиларни йиллик сиклда тайёрлашни режалаштириш. Ўқув қўлланма. «ИТАПРЕСС». Тошкент.2014. 460 бет.
5. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (футбол). Дарслик. Ш.Х.Исроиловнинг умумий тахрири остида. ЎзР Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институте. Т.: “ИҚТИСОД-МОЛИЙА”, 2015.224 бет.

Электронные ресурсы

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.lex.uz
4. www.bilim.uz

УДК 796

THE IMPORTANCE OF INTUITION IN LEARNING TRAINING MOVEMENTS IN THE SPORT OF TAEKWONDO WT

Karimova N.Kh., teacher, Razzakova M., student
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Abstract. In the sports article "Taekwondo WT", we wrote about the importance of intuition in mastering sports, how important it is in the activity of athletes. In addition, the direct development of intuition, what to pay attention to when developing it. The coach's role in intuition is very important. The reason is that more qualified coaches teach young athletes how to react correctly against them. In order to win in Tae Kwon Do, they need to plan their opponent's actions in advance and learn to perfectly respond effectively to them, that is, they need to observe a high level of intuition.

Key words: intuition, taekwondo, training, mind, reaction, thinking, integration, intuition, coach, environment, operativeness.

The phenomenology of the manifestation of intuition in human life and activity is very interesting and diverse. Intuition helps to achieve many sports achievements and to master the movement, it is a covert or explicit clearing of the decision-making process in the athlete's personal activity and goal direction.

During taekwondo training, athletes react against their opponent by intuition, i.e. internal feeling. In this situation, the athlete is guided by subconscious development, and in this process, the mind does not work, but the heart is guided by intuition. If this is not done in a useful way, the brain does not spend much time thinking about the actions of the taekwondo player and can react quickly. On the negative side, the brain does not always produce correctly.

In order to develop the intuition of a taekwondo practitioner during training, it is necessary first of all to be able to distinguish events and situations and check signs correctly. For this reason, we can call intuition a creative denial, that is, creativity. Intuition is not a fantastic power, but the ability to pay attention, collect and analyze the received information. Technological scientific process of risk - intuition.

There are two types of decision-making in sports intuition during training. The first one is the intuition of danger when thinking with the mind, and the intuition that comes out quickly and provides in distress, operative situation.

In this project, the result showed the correctness of the decision, that is, we know the right or wrong result by intuition.

Intuition is a minimal correction of the process of finding a solution to a given problem. The correct development of intuition depends a lot on the support and knowledge of the medical athlete, on the material and preparation of his thinking. The higher the production of intelligence, the greater the increase in the intuitive process. Thus, intuition is a mental process of processing information at an unconscious level, which is manifested in the formation of an intuitive image, and then in its implementation in the form of knowledge, attitude, behavior.

Actualization and reflection of intuitive images determines the level of intuitiveness of a person.

Both intuition and systematic (logical) thinking are necessary to most effectively solve the problems of a taekwondo practitioner in learning the movements correctly during training. Systematic thinking is a continuous mental activity that follows a certain order (logic). Compared to systematic thinking, intuition is "the achievement of continuity in the act of thinking." Intuition also has the feature of unconsciousness of the process of finding a solution to a problem. The unconscious nature of intuition does not mean that it is separated from conscious, systematic thinking. First, intuition will sooner or later do its job on the task when conscious, systematic thinking is done on the problem. Second, decisions made at an intuitive level clearly answer the most difficult tasks facing conscious, systematic thinking.

The personalities of athletes who have achieved high sports performance in Taekwondo are distinguished by certain characteristics and qualities. The athlete himself is formed in the system of sports activities - training and competitions, and intuitiveness is a condition for his special sports performance. Intuition within the athlete's personal intuition is manifested as follows:

- 1) low-level intuition - this means that the athlete does not have any intuition, that is, during the training, the taekwondo player cannot apply the actions he learned in the competition against his opponent in the right situation;
- 2) developed intuition - an event occurs and then a reaction is expressed.
- 3) a high level of intuition - a taekwondo player makes a conclusion about situations in advance and knows how to respond accordingly. A feeling of being able to feel events and events in advance, i.e. intuition, is formed.

Another feature of intuition is that it can be passed from generation to generation (gene). Such intuition is called "natural intuition".

Intuition can be developed in a taekwondo player based on practical experience during training. A developed intuition gives the athlete the following qualities:

1. Operativeness - it allows immediate judgment without thinking too much;
2. Integrativeness (integration "unification") - the athlete does not spend his attention on too many things (himself, opponent, coach, referees, spectators) during the competition, that is, on whom and what the attention is focused on, only there will be an action against this person. Integrator prevents this, it can bring intuitive abilities to the surface and help to round the focus.
3. Good knowledge of fundamental specialty. Having fundamental knowledge in a person can develop intuition.
4. Pre-sensing the state of awareness. An option will appear beforehand.

Psychologist E. A. Naumenko says: "intuition is a personality trait manifested by increased sensitivity to insignificant and or unconscious stimuli from the external environment, which allows a person to make decisions in a short time and with high productivity in problematic situations and foresees the further development of the situation". He proposes to consider this phenomenon

through ideas about personality and personal characteristics of a person, linking intuition to one of them.

References

1. Anokhin, P. K. Systemic mechanisms of higher nervous activity / P. K. Anokhin. - M.: Science, 1979.
2. Bassin, F. V. Unconscious problem / F. V. Bassin. - M.: Science, 1968.
3. Brushlinsky, A. V. Psychology of thinking and cybernetics / A. V. Brushlinsky. - M.: Pedagogy, 1970.
4. Cardamom, S. Altered states of consciousness / S. Cardamom. - D.: Stalker, 1998.
5. Lomov, B. F. Waiting in the activity structure / B. F. Lomov, E. N. Surkov. - M.: Science, 1980.

УДК 796.015.12:796.42

К ПРОБЛЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Кожемякина Д.И., студент, Трофимович И.И., преподаватель
*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска
Скорины», г. Гомель, Беларусь*

TO THE PROBLEM OF SPORTS TRAINING OF ATHLETES ENGAGED IN THE STAGE OF IN-DEPTH SPORTS SPECIALIZATION

Kozhemyakina D.I., student, Trofimovich I.I., teacher
Gomel State University named after Francysk Skorina, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье изложена информация, отражающая некоторые проблемные вопросы, связанные со спортивной подготовкой легкоатлетов 15-18 лет, занимающихся на этапе углубленной спортивной специализации. Опыт специалистов, обобщенный в работе будет полезен при подготовке спортивного резерва на данном этапе.

Ключевые слова: этап углубленной спортивной специализации; спортивная подготовка; спортивный резерв; лёгкая атлетика; психологическая подготовка.

Abstract. The article presents information reflecting some problematic issues related to the sports training of athletes aged 15-18 years engaged in the stage of in-depth sports specialization. The experience of specialists summarized in the article will be useful in preparing a sports reserve at this stage.

Key words: stage of in-depth sports specialization; sports training; sports reserve; athletics; psychological training.

Актуальность. Спортивная подготовка легкоатлетов на этапе углубленной спортивной специализации – достаточно сложный и многогранный процесс, требующий решения конкретных задач, которые, в свою очередь, заключаются в обеспечении совершенного и вариативного владения спортивной техникой в разных условиях её выполнения, индивидуализации техники с учётом индивидуальных особенностей спортсмена, развитии необходимых физических и волевых качеств, способствующих совершенствованию его технико-тактического мастерства [1].

Общеизвестный факт, что достижение наилучшего результата зависит от постоянного совершенствования методики подготовки спортсмена [2, 3]. Однако, как показывает повседневная практика, большинство тренеров-преподавателей в процессе подготовки спортсменов, в том числе и на этапе углубленной спортивной специализации, сталкиваются с рядом актуальных проблем.

Цель исследования – выявление некоторых проблемных вопросов, связанных со спортивной подготовкой легкоатлетов 15-18 лет, занимающихся на этапе углубленной спортивной специализации.

Результаты исследований. С целью выявления проблемных вопросов, связанных со спортивной подготовкой легкоатлетов, занимающихся на этапе углубленной спортивной специализации, нами был проведён анкетный опрос 40 тренеров-преподавателей, работающих в специализированных учебно-спортивных учреждениях Республики Беларусь и имеющих стаж работы более 5 лет. Среди опрошенных 17 человек имеет высшую тренерскую категорию, 14 человек – первую, 21 человек – вторую категорию, 8 человек – без категории.

По результатам анкетирования было выявлено, что наибольшая часть тренеров-преподавателей (89,3%) при ответе на вопрос «Необходимо ли, по Вашему мнению, во время тренировочного процесса использовать новые средства, методы спортивной подготовки легкоатлетов на этапе углубленной спортивной специализации?», считают, что на данном этапе важно внедрение новых средств и методов (не используемых ранее) и вследствие контроля за результатами спортсмена следует подбирать более подходящую для него методику.

Ответы на вопрос «Важно ли уделять внимание подготовительной части занятия при подготовке легкоатлетов на этапе углубленной спортивной специализации?» указывают, что в подготовительной части занятия при подготовке легкоатлетов 56,1% специалистов считают очень важным уделять внимание разминке и исправлению ошибок при её выполнении, а 43,9% посчитали, что в этом возрасте спортсмен способен самостоятельно выполнить разминку. Также при этом 67,5% тренеров-преподавателей указали, что на этапе углубленной спортивной специализации нужно уделять внимание исключительно избранной

дисциплине, однако 32,5% респондентов считают, что не стоит забывать про всестороннее развитие, так как спортсмену всё еще важно поддерживать разностороннюю физическую подготовленность на данном этапе.

Мнения специалистов о том, важно ли заниматься технической подготовкой спортсмена на этапе углубленной спортивной специализации, расходятся. Так, большая часть респондентов (78,1%) считают это важным, а 21,9% респондентов считают, что это требуется только в избранном виде лёгкой атлетики.

Большая часть респондентов (69,39%) считают важным заниматься психологической подготовкой спортсмена на данном этапе, более того все те же 69,39% опрошенных при ответе на вопрос «Какая составляющая часть подготовки легкоатлета, на Ваш взгляд, является самой трудной в тренировочном процессе на этапе углубленной специализации» – отдают свое предпочтение психологической подготовке, 16,4% – специальной физической подготовке и 14,21% – технической подготовке.

Анализ ответов на вопрос «Какая составляющая часть подготовки легкоатлета, на Ваш взгляд, является самой трудной в тренировочном процессе на этапе углубленной спортивной специализации?» показал, что 36,1% из числа опрошенных тренеров-преподавателей ответили – психологическая подготовка, 28,5% респондентов выбрали техническую подготовку, 30,79% посчитали, что специальная физическая подготовка является самой трудной, а 4,61% выбрали вариант – общая физическая подготовка.

Также 63,46% тренеров отмечают, что темперамент спортсмена влияет на сложность его подготовки, однако некоторая часть специалистов (36,54%) выделила вариант, при котором можно найти индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

В ответах на вопрос «На Ваш взгляд, сложно ли замотивировать спортсмена на достижение высоких результатов и воспитать у него любовь к спорту?» мнения респондентов разошлись ровно на половину, 50% считают сложным замотивировать спортсмена, а остальные 50% считают, что найти подход можно, а замотивировать и привить любовь к спорту не составит труда.

58,21% респондентов отмечают необходимость уделять большое внимание режиму питания и сна, как наиболее важной части при подготовке спортсменов. Более того 52,38% респондентов согласились с мнением, что в данном возрасте очень важно соблюдать принципы здорового образа жизни и настаивать на них, однако 47,62% респондентов, участвующих в опросе, указали, что безусловно в этом имеются свои трудности и не всегда удается постоянно контролировать образ жизни всех спортсменов.

Стоит так же отметить, что 66,9 % респондентов указали, что при подготовке спортсменов на этапе углубленной спортивной специализации, малое количество свободного времени для их отдыха (кружки, классные часы, выполнение домашнего задания), также является достаточно острой проблемой.

Выводы. По результатам проведенного нами исследования удалось установить ряд проблемных вопросов, связанных с подготовкой легкоатлетов 15-18 лет на этапе углубленной специализации.

Так, анализ анкетного опроса позволил установить, что некоторая часть респондентов (43,9%) считает нецелесообразным уделять внимание спортсмену при выполнении им подготовительной части занятия, что может привести к травмам, формированию неправильной техники отдельных упражнений. Также большая часть тренеров-преподавателей, участвующих в опросе (67,5 %), при подготовке легкоатлетов на этапе углубленной спортивной специализации стараются уделять внимание исключительно избранной дисциплине, в то время как ряд авторов [4-6] указывают на необходимость периодически использовать смежные виды для подготовки спортсменов на данном этапе (целенаправленная подготовка исключительно к избранному виду легкой атлетике в данном возрасте может привести к форсированию нагрузки).

Значительная часть специалистов (69,39 %) сходятся во мнении, что большой проблемой при подготовке легкоатлетов 15-18 лет является их психологическая подготовка. 50 % опрошенных также относят к проблемным вопросам мотивацию к занятиям спортом. 58,21% тренеров-преподавателей указывают на необходимость придерживаться определенного режима питания и сна и также 47,62% опрошенных отмечают, что, безусловно, в этом вопросе имеются свои трудности и не всегда удается постоянно контролировать образ жизни всех спортсменов.

Кроме того, к проблеме подготовки спортсменов 66,9 % прошедших опрос относят и недостаток свободного времени у легкоатлетов в связи с их занятостью в школе либо иных кружках.

Обобщенный в ходе нашего исследования опыт специалистов будет полезен для молодых тренеров-преподавателей, осуществляющих подготовку спортивного резерва на этапе углубленной спортивной специализации.

Список литературы

1. Завьялова, Т.А. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 189 с.
2. Трофимович, И.И. К проблеме физической подготовки юных легкоатлетов в переходном периоде годичного тренировочного цикла / И.И. Трофимович, А.Г. Нарский, С.В. Лашкевич // Мир спорта – 2019. – № 4 (77). – С. 64-70.

3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва. : Астрель; АСТ, 2004. – 863 с.
4. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – Москва. : Методическое пособие, 2009. – 112 с.
5. Платонов, В. Н. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Н Платонов, И. А. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – Киев, 2013. – № 2. – С. 37-42.
6. Матвеев, Л. П. Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев [и др.]. – Москва : Издательство «Спорт», 2021. – 440 с.

УДК 796.325

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА И ПОДАЧИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12 – 13 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

**Макарова Д.А., студент, Дряхлова А.А., студент,
Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры
и спорта», г. Чайковский, Россия*

IMPROVING THE ACCURACY OF THE ATTACKING HIT AND SERVING OF VOLLEYBALL PLAYERS 12-13 YEARS OLD WITH THE HELP OF A SPECIAL COMPLEX OF EXERCISES OUTSIDE TIME

**Makarova D.A., student, Dryakhlova A.A., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.**

Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

*Tchaikovsky State Physical Education and Sport
Academy, Tchaikovsky, Russia*

Аннотация. В исследовании предложен комплекс специальных упражнений для совершенствования точности нападающего удара и подачи волейболистов 12–13 лет на основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании в верхней подаче мяча с лицевой линии и нападающем ударе из зоны в зону, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что специальный комплекс упражнений, реализованный во

внеурочное время, оказал положительное воздействие на показатели точности нападающего удара и подачи волейболистов 12–13 лет.

Ключевые слова: нападающий удар, подача, волейбол, комплекс упражнений, внеурочное время, спортсмены 12-13 лет.

Abstract. The study proposes a set of special exercises to improve the accuracy of the attacking blow and serving of volleyball players aged 12-13 years, based on the analysis of experimental research data on tests used in the study in the top ball delivery from the front line and the attacking blow from zone to zone, a more significant positive effect was revealed dynamics in the EG compared to the CG. Thus, it has been experimentally proven that a special set of exercises implemented outside of school hours had a positive impact on the accuracy of the attacking blow and delivery of 12-13 year old volleyball players.

Key words: attacking blow, serving, volleyball, complex of exercises, after-hours, sportsmen aged 12-13.

Актуальность. Волейбол - один из самых увлекательных и распространенных видов спорта, получивший национальное признание. Он очень популярен [2]. Волейбол требует от участников максимальных физических способностей, волевых усилий и умения использовать приобретенные навыки [4]. Формирование двигательных навыков и приемов игровых приемов неразрывно связано с развитием физических качеств [1]. Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой [7]. Это способствует быстрому овладению и прочному закреплению практических навыков и технических приемов [3]. По этой причине важно разрабатывать инновационные подходы для улучшения технической и тактической подготовки волейболистов [1, 5].

Цель исследования – разработать и экспериментально доказать эффективность комплекса упражнений для совершенствования точности нападающего удара и подачи волейболистов 12 – 13 лет.

Материалы и методы исследования. Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №11 г. Глазов с целью совершенствования точности нападающего удара и подачи волейболистов, для проверки эффективности разработанного комплекса специальных упражнений. В контрольной группе принимало участие 12 человек, она тренировалась по общепринятой методике занятий в школьной секции по волейболу во внеурочное время в течение 6 месяцев (сентябрь – февраль 2021). В тренировку экспериментальной группы (12 человек), дополнительно был введен комплекс специальных упражнений для совершенствования точности нападающего удара и подачи волейболистов 12 – 13 лет.

Для осуществления эксперимента были использованы следующие тесты:

- верхняя подача мяча с лицевой линии в определенные зоны волейбольной площадки(1, 6, 5): дается 10 попыток, из которых правильные это попасть в зону. В каждую зону необходимо попасть по порядку по три раза, и одна попытка дается по желанию. Поддачи выполняются по порядку: 1, 6, 5 зоны.

- ученик становится в 6 зону волейбольной площадки, подкидывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар в 5 зону соперника, соперник принимает мяч и доводит мяч в зону три (связующего), связующий дает пас обратно в зону 6, соперник выполняет нападающий удар обратно в зону 6 (своего соперника). Упражнение выполняется до тех пор, пока участники не потеряют мяч, либо мяч попадет в сетку. Выигрывает тот участник, кто больше выполнил нападающих ударов.

- участник становится в зону два волейбольной площадки и выполняет нападающий удар, путем самонабрасывания мяча перед собой. Отправляет мяч в ту зону, которую ему скажет соперник. Соперник принимает мяч, ловит двумя руками, затем выполняет тоже самое из той зоны, в которой принял мяч. Упражнение выполняется до тех пор, пока один из участников не потеряет мяч или не допустит ошибку. Выигрывает тот участник, кто больше выполняет нападающих ударов.

Результаты исследования. На основе анализа специальной методической литературы [1,2, 6, 7] был внедрен специальный комплекс упражнений для совершенствования точности нападающего удара и подачи волейболистов 12 – 13 лет. Комплекс рассчитан на 15-20 минут.

Комплекс упражнений:

1. Верхняя подача мяча с лицевой линии на сторону соперника в 1 и 5 зоны. 10 раз. Участник выполняет нападающие удары сначала в 1 зону волейбольной площадки, затем в 5, по три раза и последний раз по желанию.

2. Построение на боковой линии в шеренгу, подбрасывание мяча перед собой на два три метра в длину, с имитацией нападающего удара, мяч ударяется об пол, затем об стену и возвращается обратно. Упражнение выполняется до тех пор, пока мяч не будет утерян. Участник ведет подсчет своих ударов. Всего необходимо выполнить 15 ударов.

3. Нападающий удар с имитацией блока в зону 1 и 5. У сетки устанавливается специальный щит, имитирующий блок. Участник встает в двух трех метрах от щита, накидывает перед собой мяч и выполняет нападающий удар с прыжка, сначала в зону 1, затем в зону 5. Всего выполняется 10 ударов, на каждую зону по 5 раз.

4. Волейбольная площадка делится в длину на три части, всего получилось шесть частей.

В каждой из частей по одному человеку. Один человек из пары выполняет нападающий удар, не заступая трехметровую линию, но при этом мяч должен попасть в выделенную зону. А принимающий должен

поднять мяч так, чтобы мяч приземлился на свою половину волейбольной площадки. Если мяч выходит за пределы площадки, очко отдается нападающему. Но, если принимающий не сможет принять, то очко нападающему. Также принимающий получит очко при ошибке нападающего (заступ за трехметровую линию, попадание мяча в сетку или в аут).

Таблица – Средние результаты тестирования по диагностикам в ЭГ и КГ до (сентябрь) и после (февраль) эксперимента

Тесты	КГ		ЭГ	
	Сентябрь	Февраль	Сентябрь	Февраль
1. Верхняя подача мяча с лицевой линии в определенные зоны волейбольной площадки(1, 6, 5).	8,1	10	10	14
2.Нападающий удар из зоны 6 в зону 5, из 5 в 3, из 3 пас для нападающего удара в определенную зону соперника.	5	6,2	6	10,1
3. Нападающий удар из зон 2, 4, 3, на сторону соперника, в определенную зону.	6, 1	8	7, 2	10

Выводы. Сравнив полученные данные волейболистов 12–13 лет в КГ и ЭГ в тесте «Верхняя подача мяча с лицевой линии в определенные зоны волейбольной площадки (1, 6, 5)», мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в ЭГ, он составил разницу в 1,1. Сравнив полученные данные КГ и ЭГ в тесте «Нападающий удар из зоны 6 в зону 5, из 5 в 3, из 3 пас для нападающего удара в определенную зону соперника», выявлено, что и наибольший прирост в результатов в данном тесте произошел в ЭГ, разница составила 3,3. В тесте «Нападающий удар из зон 2, 4, 3, на сторону соперника, в определенную зону», результат получился 0,7. Самым эффективным тестом стал второй тест «Нападающий удар из зоны 6 в зону 5, из 5 в 3, из 3 пас для нападающего удара в определенную зону соперника», он показал наибольшую разницу в 3,3.

Таким образом, в представленном исследовании доказано применение эффективности специального комплекса упражнений для совершенствования точности нападающего удара и подачи волейболистов 12-13 лет. Данный комплекс можно применять как на тренировках во внеурочное время, так и на уроках физической культуры.

Список литературы

1. Волкова, Е.В. Методика обучения технике нападающего удара волейболистов 12-13 лет / Е.В. Волкова, С.А. Калинина // Автономия личности. – 2020. – № 1 (21). – С. 82-94.
2. Капилевич, Л.В. Совершенствование техники выполнения волейболистами прямого нападающего удара методом компьютерной стабиллографии / Л.В. Капилевич,

Е.В. Кошельская, В.И. Андреев, И.А. Зюбанова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 66-69.

3. Николаева О.В., Лосин Б.Е., Иванова Г.П., Биленко А.Г., Минина Л.Н. Анализ временных преимуществ, получаемые волейболистами при выполнении нападающего удара с применением обманного движения над блокирующим соперником // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 320-324.

4. Шеханин В.И., Иванова Л.А., Казакова О.А. Анализ техники выхода волейболистов к мячу при нападающем ударе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). - С. 216-220.

5. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // GazzettaMedicalItalianaArchivio per le ScienzeMediche. – 2019. – Т. 178. – № 10. – С. 799-806.

6. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2020. – Т. 9. – № 6. – С. 78-85.

7. Nagovitsyn R.S., Zekrin F.H., Zubkov D.A., Fendel T.V. Sports selection in martial arts based on the harmonic stability of results at competitions // Journal of Human Sport and Exercise. – 2019. – Т. 14. – № 4. – С. S867-S876.

УДК 796.56

КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 12-13 ЛЕТ

Маслова Е.В., студент, Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

COMPLEX OF CIRCLE TRAINING FOR DEVELOPING ENDURANCE FOR ORIENTERS AGED 12-13

Maslova E.V., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

Аннотация. В исследовании предложен комплекс круговой тренировки для развития выносливости у ориентировщиков 12-13 лет. На основе анализа данных экспериментального исследования по беговым тестам на различные дистанции, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что применение круговой тренировки, реализованной в секции во внеучебное время, оказало положительное

воздействие на показатели развития выносливости у ориентировщиков 12-13 лет.

Ключевые слова: выносливость, ориентировщики, круговая тренировка, эксперимент, беговые тесты.

Abstract. The study proposes a complex of circuit training for the development of endurance in orienteers aged 12-13. Based on the analysis of data from an experimental study on running tests for various distances, a more significant positive dynamics was revealed in the EG compared to the CG. Thus, it has been experimentally proven that the use of circuit training, implemented in the section during extracurricular time, had a positive effect on the indicators of endurance development in orienteers aged 12-13 years.

Key words: endurance, orienteers, circuit training, experiment, running tests.

Актуальность. Спортивное ориентирование – активно развивающийся вид спорта, в котором участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей [4]. Доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы - все это способствует популярности данного вида спорта [1]. Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления и постоянно меняющихся внешних условий [2]. Поэтому подготовленность спортсмена-ориентировщика – понятие чрезвычайно сложное [2]. Это связано с самим процессом ориентирования, который сочетает высокую скорость бега по незнакомой пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между фиксированными на карте и местности контрольными пунктами (КП), принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения [3, 6].

Цель исследования – разработать и экспериментально доказать эффективность использования комплекса круговой тренировки для развития выносливости у ориентировщиков 12-13 лет.

Материалы и методы исследования. При реализации исследования были использованы следующие стандартные тесты для определения уровня физического развития ориентировщиков 12-13 лет в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ): бег 1,5 км (выносливость), бег 300 м (скоростная выносливость), 6-минутный бег (выносливость). Педагогический эксперимент был проведен на базе МБОУ СОШ №3 г. Глазов. Время проведения педагогического эксперимента: 20.03.2023 – 20.05.2023. КГ (5 мальчиков и 5 девочек) тренировалась по общепринятой методике занятий в школьной секции туризма во внеучебное время в

течение данного временного периода. В содержание тренировочных занятий ЭГ (5 мальчиков и 5 девочек) в течение этого же периода был внедрен комплекс круговой тренировки для развития выносливости у ориентировщиков. В КГ тренировки проходили 3 раза в неделю. ЭГ занималась 2 дня по общепринятой методике и 1 день с использованием комплекса.

Результаты исследования. На основе анализа специальной методической литературы [3-6] был разработан комплекс круговой тренировки для развития выносливости у ориентировщиков 12-13 лет. Суть программы заключается в том, что тренировка своеобразно сочеталась с «беговым» туризмом. Использование природных условий - положительный фактор в закладке фундамента подготовки [2, 7]. Поэтому в тренировке использовалась иллюзия элементов природы. Чтобы осуществить большой объем проделанной работы значительной интенсивности без чрезмерного психического напряжения и вызвать у ориентировщиков чувство удовольствия, в тренировке также использовался соревновательный период [1]. Разминка состояла из общеразвивающих и специально-беговых упражнений.

Содержание круговой тренировки.

После выполнения каждого упражнения ориентировщик получает карту и в течение 30-секундной паузы решает задачу по выбору пути на очередной КП.

1. Прыжки через «поваленные деревья».

И.п. – высокий старт. На расстоянии 5 м от линии старта находится гимнастическая скамейка, которую нужно перепрыгнуть, пробежать 5 м от нее и коснуться линии финиша. Затем повторить упражнение в обратную сторону. Дозировка – 15 повторений.

Интервал 30 сек - выбрать и нарисовать путь на очередной КП.

2. Подпрыгивание с доставанием «ветки дерева».

И.п. – высокий старт. На перекладине висит имитация ветки, которую ориентировщики должны задеть с разбега в 2-3 шага. Дозировка – 15 касаний.

Интервал 30 сек - выбрать и нарисовать путь на очередной КП.

3. Бег 300 м.

И.п. – высокий старт. Задача – пробежать дистанцию за короткий промежуток времени.

Интервал 30 сек - выбрать и нарисовать путь на очередной КП.

4. Прыжки на гимнастическую скамью с приседом.

И.п. – о.с. Задача – из исходного положения прыгнуть на гимнастическую скамью и выполнить присед. После – спрыгнуть обратно в И.п. Дозировка – 15 повторений.

Интервал 30 сек - выбрать и нарисовать путь на очередной КП.

5. Приседания с усложнением.

И.п. – о.с. Задача - из положения упор присев выполнить переход в положение упора лежа. Дозировка – 15 повторений.

Интервал 30 сек - выбрать и нарисовать путь на очередной КП.

6. «Подъем в гору».

И.п. – о.с. Гимнастическую скамью закрепить на шведской стенке на высоту 1 м. Задача – подняться по скамье и задеть стену. Затем – аккуратно спуститься, держа равновесие. Дозировка – 15 повторений.

Интервал 30 сек - выбрать и нарисовать путь на очередной КП.

7. Перепрыгивание через «овраг».

И.п. – о.с. Задача – выполнить прыжок с места через имитацию оврага, длина которого 120 см. Дозировка – 15 прыжков.

Интервал 30 сек - выбрать и нарисовать путь на очередной КП.

8. «Последний рывок».

И.п. – высокий старт. Задача – пробежать дистанцию 60 м за короткий промежуток времени.

Интервал 30 сек - выбрать и нарисовать путь на последний КП.

После прохождения круга объявлялось время прохождения ориентировщиков.

В итоге реализации эксперимента были получены следующие данные в ЭГ и КГ с учетом анализа достоверности с применением математико-статистической обработки результатов тестирования на предмет развития выносливости у ориентировщиков 12-13 лет (табл.).

Таблица – Результаты тестирования ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента на предмет развития выносливости

Тесты	Группа	Средний показатель по группе		Динамика
		Март	Май	
Бег 1,5 км (мин)	КГ	9,52	9,42	0,1
	ЭГ	9,47	9,1	0,37
Бег 300 м (мин)	КГ	1,14	1,13	0,01
	ЭГ	1,12	1,08	0,04
6-минутный бег (м)	КГ	948	988	40
	ЭГ	935	985	50

Выводы. На основе сравнения полученных данных выявлено, что до эксперимента по тестам на время нет значимого различия между ЭГ и КГ, однако в тесте на расстояние КГ показала более лучший результат. Отсюда можно сделать вывод, что уровень физической подготовки у обучающихся в обеих группах был сравнительно одинаковым. Однако уже после исследования по тестам «Бег 1.5 км», «Бег 300 м», «6-минутный бег» можно зафиксировать более результативный эффект у ЭГ, по сравнению с КГ. Анализируя тест «Бег 1,5 км», мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в ЭГ (0,27 сек). В тесте «Бег 300 м» прирост результатов в ЭГ также превзошел, но на небольшую

разницу (0,03 сек). Самый интересный итог оказался в тесте «6-минутный бег», сравнительный результат между группами в динамике отличается на 10 м. Динамика в ЭГ оказалась лучше, но при этом сам результат оказался незначительно меньше, чем в КГ.

Анализ данных полученных в ходе 2-месячного эксперимента, позволяет сделать вывод, что лучшими оказались показатели ЭГ и в реализованном исследовании доказана эффективность круговой тренировки для развития выносливости у ориентировщиков 12-13 лет. Таким образом, можно сделать вывод, что применение комплекса круговой тренировки для развития выносливости у ориентировщиков 12-13 лет эффективно в тренировочном процессе спортивной подготовки.

Список литературы

1. Немытов, Д.Н. Спортивное ориентирование на спринтерских дистанциях: возможности и перспективы реализации программы спортивной подготовки / Д.Н. Немытов // Казанская наука. – 2014. – № 3. – С. 234-237.
2. Поборончук, Т.Н. Совершенствование выносливости обучающихся в учебно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию / Т.Н. Поборончук, Т.А. Мартиросова // В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. отв. ред.: А.А. Тащиян, В.М. Баршай, Т.А. Степанова. – Ростов-на-Дону, – 2021. – С. 263-268.
3. Попов, Е.В. Формирование выносливости в спортивном ориентировании у детей 12-14 лет / Е.В. Попов, Е.В. Брусницына // В сборнике: EurasiaScience. Сборник статей XXVI международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 47-48.
4. Севастьянов, В.В. Содержание учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию, проводимых в спортивном зале / В.В. Севастьянов // В сборнике: Наука и образование: векторы развития. Материалы I Международной научно-практической конференции. Главный редактор Нечаев М.П.; НОУ ДПО "Экспертно-методический центр". – 2013. – С. 528-530.
5. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // GazzettaMedicaItalianaArchivio per le ScienzeMediche. – 2019. – Т. 178. – № 10. – С. 799-806.
6. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. – Т. 9. – № 6. – С. 78-85.
7. Nagovitsyn R.S., Zekrin F.H., Zubkov D.A., Fendel T.V. Sports selection in martial arts based on the harmonic stability of results at competitions // Journal of Human Sport and Exercise. – 2019. – Т. 14. – № Proc4. – С. S867-S876.

УДК 796.332.6

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПАСА В ФУТБОЛЕ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА

Минахметов А.М., студент, Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

IMPROVING THE PASS IN FOOTBALL FOR YOUNG ATHLETES WITH THE HELP OF A SPECIAL SIMULATOR

Minakhmetov A.M., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

Аннотация. В исследовании предложена программа подготовки юных спортсменов для совершенствования паса в футболе с помощью специального тренажера. На основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, использованным в эксперименте по пасах правой и левой ногами и передачам мяча в движении, ЭГ показала более высокие результаты точности, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что комплекс учебных занятий, реализованный с помощью специального тренажера, оказал положительные изменения на показатели технической подготовки юных футболистов.

Ключевые слова: футбол, пас, юные спортсмены, специальный тренажер, техника.

Abstract. The study proposes a training program for young athletes to improve the pass in football with the help of a special simulator. Based on the analysis of data from the experimental study on tests used in the experiment on passing with the right and left feet and passing the ball in motion, the EG showed higher accuracy results compared to the CG. Thus, it has been experimentally proved that the complex of training sessions, implemented with the help of a special simulator, had positive changes in the indicators of the technical training of young football players.

Key words: football, pass, young athletes, special simulator, equipment.

Актуальность. Техника в мини-футболе - это комплекс многомерных и разнонаправленных двигательных приемов спортсмена, с помощью которых он управляет игрой [4]. Международная практика игровых видов спорта показала, что ребенок дошкольного возраста может успешно овладеть даже сложными приемами с использованием мяча [1, 3]. Во многих странах дети, которые занимаются спортом с самых ранних лет,

к школьному возрасту демонстрируют удивительные навыки владения мячом, а также способность применять эти двигательные действия в игровой практике [3, 6]. К сожалению, на сегодняшний день в России еще недостаточно разработаны основы спортивной подготовки детей 5-7 лет по мини-футболу с помощью различных тренажерных устройств.

Цель исследования – разработать и экспериментально доказать эффективность применения специального тренажера в тренировочном процессе для совершенствования точности паса у юных футболистов.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе детского спортивного центра "Прогресс-Д", г. Глазов. Для исследования были взяты две группы экспериментальная и контрольная, все дети на момент эксперимента играли в футбол в течение года. Тренировочный процесс с ЭГ проводился на специальном тренажере, а другой тренер проводил тренировку с КГ без участия мяча на резинке. Спортивный центр располагает достаточной материальной базой для занятий мини-футболом. Для изучения точности паса детей в возрасте 5-7 лет в мини-футболе до и после эксперимента в обеих группах мы использовали следующие тесты: пас правой ногой (общее количество точных пасов партнеру каждого участника группы из трех попыток, максимально 30 баллов на группу); пас левой ногой (общее количество точных пасов партнеру каждого участника группы из трех попыток, максимально 30 баллов на группу), передача мяча в движении (общее количество точных передач партнеру в движении каждого участника группы из трех попыток, максимально 30 баллов на группу). На наш взгляд, это основные технические действия, которые новичок, пришедший играть в мини-футбол, должен освоить в первую очередь.

Футбольный тренажер включает в себя: скакалку, резинку, которая растягивается до 500 см, а также, можно тренироваться на ней в любом месте. Используя этот тренажер, возможно развивать координацию, практиковаться в приеме и передаче мяча, отрабатывать удары по воротам, а также научиться жонглировать ногами и головой.

На основе изучения специальной научной литературы из различных видов спорта [1, 2, 5] нами была составлена программа для обучения точно отдавать пас партнеру, были использованы такие задания с применением тренажера:

1. Пас правой и левой ногой и прием мяча стопой из разных статических и динамических положений с применением тренажера [1].
2. Попади в круг (к стене прикреплен твердый мат, а к мату прицеплен круг) с использованием специального тренажера.
3. Пас верхом из различных положений с помощью тренажера и работы в группах различной наполняемости группы.

4. Пас внешней стороной стопы с применением специального тренажера, предложенного в данном исследовании, из разных статических и динамических положений при спортивной игре [4].

Также выполнялось жонглирование с помощью специального тренажера в различных группах для того, чтобы у детей появилось чувство мяча, чтобы они стали лучше его контролировать и т.д. [3].

Результаты исследования. В своем исследовании мы сравнили результаты тестов в начале и в конце эксперимента в ЭГ и КГ, общее количество результатов было приведено в табл.

Таблица – Сравнительные результаты в ЭГ и КГ на начало и конец эксперимента

Тест	Группа кол-во		Начало эксперимента		Конец эксперимента		Прирост результата %	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ		
1.Пас правой ногой	ЭГ (10)	КГ (10)	ЭГ (15)	КГ (15)	ЭГ (27)	КГ (21)	40%	10%
2.Пас левой ногой	ЭГ (10)	КГ (10)	ЭГ (14)	КГ (14)	ЭГ (24)	КГ (15)	40%	10%
3.Передача мяча в движениях	ЭГ (10)	КГ (10)	ЭГ (15)	КГ (15)	ЭГ (21)	КГ (15)	20%	0%

Отметим, что исходные показатели технической подготовленности в исследуемых группах изначально были идентичны до начала эксперимента. Основываясь на результатах исследования, можно сказать, что предложенный комплекс обучения детей 5-7 лет с помощью тренажера, в процессе спортивной подготовки к мини-футболу, показал свою продуктивность.

Выводы. В ходе нашего педагогического опыта мы заметили изменения в результатах освоения двигательной и технической составляющих игры в мини-футбол детьми в обеих группах. Мы заметили, что наблюдалось увеличение результатов тестов в абсолютных цифрах детей экспериментальной группы. В течение полугода педагогического опыта дети 5-7 лет смогли достичь высокого результата овладения двигательными и техническими элементами игры в мини-футбол.

Таким образом, результаты исследования показали, что при обучении детей возраста 5-7 лет в мини-футболе, при использовании специального тренажера, с высокой вероятностью повысится точность пасов. Мяч на веревке можно и нужно использовать при работе с детьми младшего дошкольного возраста, а также, по нашему мнению, приспособление можно использовать и для работы со старшими возрастными группами.

Список литературы

1. Гуськов, М.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом / М.В. Гуськов, И.В. Стародубцева, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. - 2022. - № 6. - С. 23-25.
2. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис.. д-ра пед. наук / Р.С. Наговицын. - Москва, 2014. - 444 с.
3. Реутова, О.В. Развитие значимых качеств личности дошкольников посредством обучения игре в мини футбол / О.В. Реутова, А.Е. Замашкина, И.В. Губарев // Успехи современной науки и образования. - 2016. - Т. 1. - № 12. - С. 187-189.
4. Романов, С.В. Особенности использования мини-футбола в доу как средства развития личности ребенка // В сборнике: Актуальные вопросы профессионального образования сферы физической культуры и спорта. Сборник научных трудов. Вологда. - 2016. - С. 40-44.
5. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.
6. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.

УДК 796.4

СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНИОРОК В ДИСЦИПЛИНЕ ЧИРЛИДИНГ - ГРУППА

Митина А.В., магистрант, Береславская Н.В., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

MEANS OF TECHNICAL TRAINING OF JUNIORS IN THE DISCIPLINE OF CHEERLEADING – GROUP

Mitina A.V., undergraduate,
Bereslavskaya N.V., cand. of pedag. science., associate prof.
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье представлены профилирующие упражнения, как одно из главных средств технической подготовки юниорок, специализирующихся в дисциплине чирлидинг - группа.

Ключевые слова: чирлидинг - группа, техническая подготовка, юниорки, профилирующие упражнения.

Abstract. The article presents profiling exercises as one of the main means of technical training of juniors specializing in the discipline of Cheerleading group.

Key words: cheerleading, technical training, juniors, profiling exercises.

Актуальность. Чирлидинг возник, как эмоциональное сопровождение спортивных соревнований и был представлен группами поддержки спортивных команд в игровых видах спорта.

В настоящее время чирлидинг – это вид спорта, представленный тремя группами дисциплин: артистические - «чирперфоманс» («cheerperformance»), акробатические - «чирлидинг» («cheerleading») и «батон-твирлинг», имеющие сугубо индивидуальные критерии оценки согласно Правилам вида спорта [3].

Стремительный рост популярности чирлидинга определил необходимость поиска средств и методов подготовки, которые бы содействовали высокому уровню соревновательного результата [4].

Техническая подготовка юниорок, специализирующихся в дисциплине чирлидинг - группа, является одной из основных составляющих тренировочного процесса и характеризуется непрерывным стремлением к увеличению трудности соревновательных программ; поиском новых, оригинальных связей, переходов, соединений акробатических и танцевальных движений, выполненных с должной выразительностью, артистичностью и пластичностью [2]. Её целью в рассматриваемой возрастной группе должно являться формирование необходимого арсенала базовых элементов техники, владение которыми обеспечит дальнейший рост спортивного мастерства спортсменок [1].

Цель исследования заключалась в повышении эффективности процесса технической подготовки юниорок, специализирующихся в дисциплине чирлидинг - группа.

Задача исследования – определить профилирующие элементы технической подготовки юниорок, специализирующихся в дисциплине чирлидинг - группа.

Результаты исследования. Техническая подготовка в чирлидинге должна охватывать специально отобранные и систематизированные упражнения, позволяющие заложить необходимую базу перспективного технического совершенствования, что даст возможность спортивного прогресса [1].

Профилирующие упражнения – это целостные базовые упражнения, занимающие ключевое положение в соответствующих структурных семействах движений и обладающие всей полнотой структурно – технических признаков, позволяющих получить положительный перенос навыка. Этот элемент должен занимать ключевое положение в

соответствующих структурных группах (профилях) движений и быть своевременно и добротнo освоенным [1].

Для определения профилирующих элементов в арсенале средств технической подготовки юниорок, специализирующихся в дисциплине чирлидинг – группа, на базе МБОУ ДО Городской детско-юношеской спортивной школы Муниципального Образования города Краснодара, было проведено педагогическое наблюдение.

Основной соревновательной программы в дисциплине чирлидинг – группа являются станты – подъем флайера базой. Стант выполняется минимально двумя, максимально пятью участниками команды. Для конкурентоспособной программы в возрастной группе юниорки все основные статические положения (флажок, найк, ластока, либерти, скорпион) должны исполняться в положении икстендид-левел-стант – это стант, в котором все тело флайера в полный рост находится выше уровня головы базы.

Установлено, что профилирующими упражнениями для группы «Станты» являются:

- «Стредл» на плечах.
- Подъем в стойку на плечах из выпада.
- Подъем в стойку на плечах двойной базы.
- «Элеватор».
- Жим в «экстеншен».

Пирамиды — это два или более станта соединенных между собой.

Упражнения для группы «Пирамиды»

- Заход в стойку на бедре одиночной базы.
- «Стредл» на плечах.
- «Флажок» на бедре одиночной базы.
- Стойка на бедре двойной базы.
- «Тейбл топ» из коленного баскета.
- Плечевой шпагат из стойки на бедре.
- Бросок руками в плечевой шпагат.

Упражнения для флайера

- «Хай ви».
- «Верхний панч».
- «Либерти».
- «Стэг».
- «Купи».
- «Флажок».
- «Скорпион».
- «Арабески».
- «Найк».
- «Лук и старела».

Упражнения для тоссов

Тоссы – вертикальный выброс флайера базой. Немаловажным критерием служит высота выброса флайера и его приземление в крэдл-позицию, разнообразие и синхронность выполнения. В тоссах чаще всего используют той-тач, кик-винт и винт до 2½.

- из положения чикентосс в той-тач, приземление в крэдл-позицию.

Упражнения для Чир-прыжков

Важными техническими критериями являются - натянутость ног и рук спортсменов во время прыжка, стабильное приземление, сложность и количество выполнений прыжка.

- Стредл.
- Хёдлер фронтальный и боковой.
- Двойная девятка.
- Пайк.

Упражнения для акробатических упражнений

Сложность, точность, частота исполнения и групповая работа акробатики повышает визуальный эффект зрелищности чир программы.

- Переворот назад (фляк).
- Маховое боковое сальто.

Чир-блок – это воздействие на публику путем кричалок с использованием табличек, мегафонов, флагов, применяемые в сочетании с базовыми движениями рук, акробатическими дорожками, чир-прыжками, стантами и пирамидами. Разнообразие четких и органично вписывающихся в упражнение видов перемещений и построений также повышают зрелищность выступления.

Выводы. Таким образом, представленные наличные профилирующие упражнения, позволят выработать надежный двигательный навык, предполагающий вариативную работу на стыках элементов и, в какой-то мере, определяют перспективность команды.

Список литературы

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник: в 2 томах / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смоленский. – Москва: Советский спорт, 2014. – Т. 2. – С. 73 – 79.

2. Митина, А.В. Компоненты соревновательных программ в чир-спорте / А.В. Митина, Н.В. Береславская // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2022 г., г. Краснодар): материалы конференции. Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – С. 128-129.

3. Правила вида спорта «Чир спорт» [утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 декабря 2020]. № 890.

4. Тимофеева, О.В. Формирование сборной команды по чирлидингу на основе контроля базовых элементов / О.В. Тимофеева, А.Д. Дугблей, А.Д. Мальченко // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 1. - 54 с.

УДК 796.05

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ТАНЦОРОВ 5-7 ЛЕТ

Мустафинова А.Н., студент

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

EVALUATION OF THE INFLUENCE OF MOBILE GAMES AND CHOREOGRAPHIC EXERCISES ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG DANCERS AGED 5-7

Mustafinova A.N., student

Elabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University, Elabuga, Russia

Аннотация. Дошкольный возраст для ребенка всегда является фундаментом полноценного развития и подготовки индивида к будущей жизни. В этом возрасте у детей происходит активное изменение форм и функций организма, наступают сенситивные периоды в развитии физических способностей, например, таких как координационные способности.

Ключевые слова: координационные способности, юные танцоры, подвижные игры, хореографические упражнения, методика развития.

Abstract. Preschool age for a child is always the foundation for the full development and preparation of an individual for the future life. At this age, children have an active change in the forms and functions of the body, there are sensitive periods in the development of physical abilities, for example, such as coordination abilities.

Key words: coordination abilities, young dancers, outdoor games, choreographic exercises, development methodology.

Актуальность. Под координационными способностями чаще всего следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты; во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних действий к другим в соответствии с изменяющимися условиями.

Методика развития координационных способностей у юных танцоров 5-7 лет включает четыре подхода:

- обучение новым всевозможным движениям с поэтапным увеличением их координационной сложности;

- воспитание у детей умений быстро реагировать на непредвиденно изменившуюся обстановку;
- повышение у юных танцоров пространственной, временной и силовой точности движений исходя из совершенствования двигательных ощущений и восприятий;
- обучение детей преодолению целесообразной мышечной напряженности.

Методика также состоит из стандартно-повторного метода и метода вариативных упражнений.

Положения методики развития координационных способностей посредством игр и хореографических упражнений заключаются в следующем:

- заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- нагрузка не должна вызывать у ребенка значительного утомления, ведь при утомлении любого вида (физическом или психическом) сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- в структуре занятий хореографией упражнения на развитие координационных способностей необходимо проводить в начале основной части;
- интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей [3, с. 58].

Целью данного исследования явилась оценка уровня развития координационных способностей у юных танцоров 5-7 лет.

Методика исследования. Изучались работы авторов, была внедрена методика развития координационных способностей у юных танцоров 5-7 лет, проводилось тестирование дошкольников на определение уровня координационных способностей и физической подготовленности в условиях МБУ «Молодежный центр» г. Чистополь.

Результаты исследований. Для определения уровня координационных способностей и физической подготовленности юных танцоров в период прохождения практики нами были применены следующие тесты:

- «Ласточка»;
- «Вращение»;
- «Подъем».

Перечисленные тесты были применены нами до внедрения разработанной методики развития координационных способностей у юных танцоров 5-7 лет и после внедрения данной методики.

На рисунках представлены результаты тестирования до и после внедрения методики исследования.

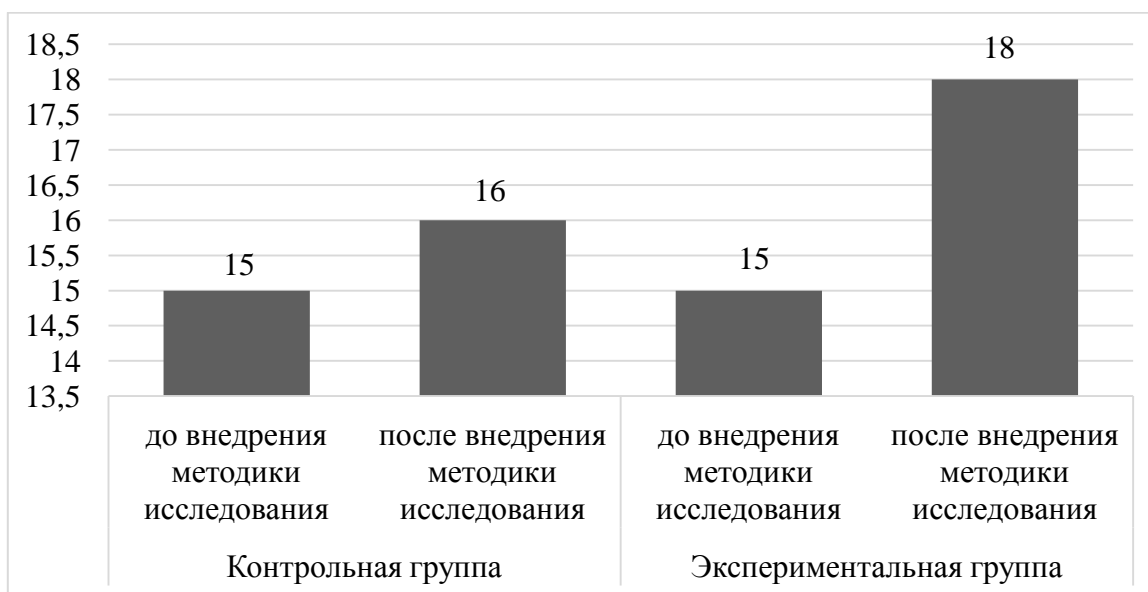


Рисунок 1 – Результаты теста «Ласточка»

Итак, по тесту «Ласточка» средний результат юных танцоров контрольной группы в начале эксперимента (до внедрения методики) составил 15 секунд, а в конце эксперимента (после внедрения методики) результат улучшился на 1с., прирост результата составил 9%. В конце эксперимента мы выявили достоверное повышение результата у юных танцоров экспериментальной группы. И прирост результата в экспериментальной группе составил 17%.

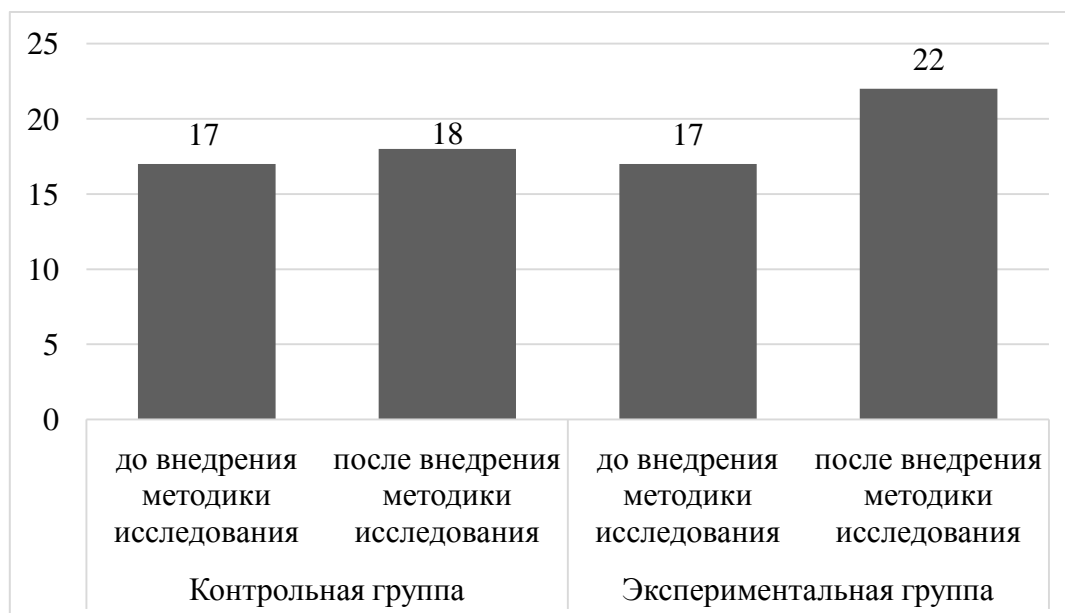


Рисунок 2 – Результаты теста «Вращение»

Далее, в тесте «Вращение» результат у юных танцоров контрольной группы в начале эксперимента равен 17 секундам, в конце эксперимента результат был незначительно повышен. Прирост результата составил 6%.

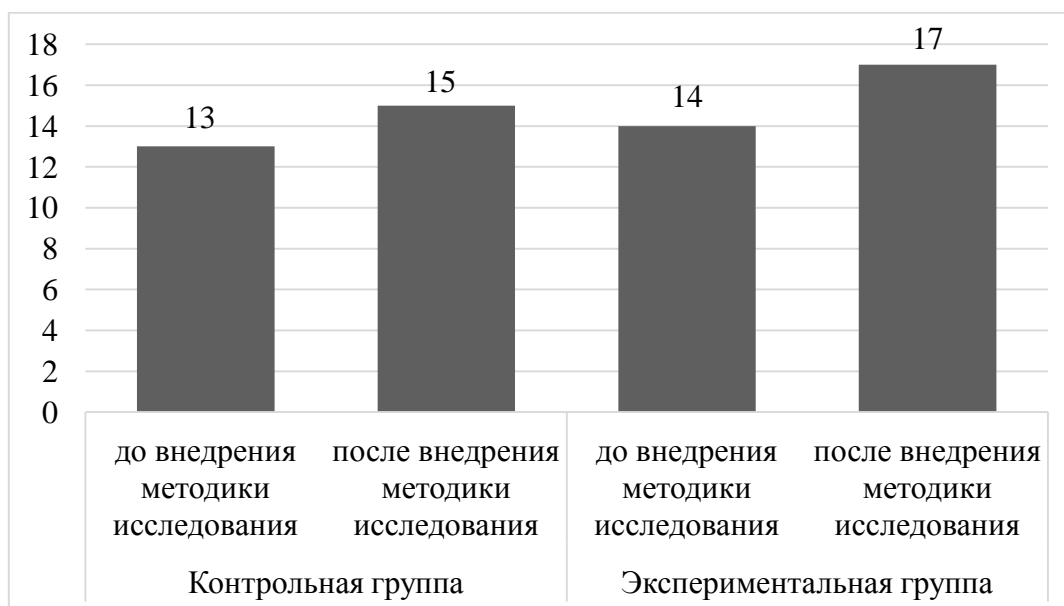


Рисунок 3 – Результаты теста «Подъем»

И, наконец, в тесте «Подъем» в начале эксперимента юные танцоры контрольной группы показали 13 раз, в конце исследования результат был улучшен на 2 подъема. Прирост результата составил 11%.

Сравнив полученные результаты юных танцоров контрольной и экспериментальной групп, мы заметили, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе испытуемых.

Выводы. Таким образом, мы можем отметить, что применение предложенной нами методики упражнений и игр по развитию координационных способностей способствовало улучшению показателей эксперимента.

Список литературы

1. Антропова, Е. В. Основные виды и функции двигательной активности [Текст] / Е. В. Антропова // Наука ЮУрГУ. Секции социально-гуманитарных наук : материалы 67-й науч. конф. / отв. за вып. С. Д. Ваулин; Юж.-Урал. гос. ун-т. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2019. – 208 с.
2. Лях, В. И. Понятие «координационные способности» и «ловкость». Теория и практика физической культуры [Текст] / В. И. Лях. – 2018. – 286 с.
3. Майорова, Л. Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 4-7 лет. [Текст] / Л. Т. Майорова, Н. Г. Лопина. – Красноярск: 2019. – 294 с.

УДК 796.325

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Муфтахов Н.Р., студент, Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия

IMPROVING THE ATTACKING HIT IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS 11-12 YEARS OLD ON THE BASIS OF THE INTRODUCTION OF A SPECIAL SIMULATOR IN THE TRAINING PROCESS

Muftakhov N.R., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

Аннотация. В исследовании предложен комплекс упражнений на специальном тренажере для совершенствования точности нападающего удара у юных волейболистов 11-12 лет. На основе анализа данных экспериментального исследования по трём тестам, применяемым в исследовании, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что внедрение специального тренажера в тренировочном процессе, оказало положительное воздействие на показатели точности нападающего удара юных волейболистов 11-12 лет.

Ключевые слова: нападающий удар, волейбол, комплекс упражнений, специальный тренажер, спортсмены 11-12 лет.

Abstract. The study proposes a set of exercises on a special simulator to improve the accuracy of an attacking blow in young volleyball players aged 11-12. Based on the analysis of the data of the experimental study on the three tests used in the study, a more significant positive trend was revealed in the EG compared to the CG. Thus, it has been experimentally proven that the introduction of a special simulator in the training process had a positive effect on the accuracy of the attacking blow of young volleyball players aged 11-12.

Key words: attacking blow, volleyball, a set of exercises, a special simulator, athletes aged 11-12.

Актуальность. Игра в волейбол – это вид спорта, являющийся технически сложным видом, в котором для достижения высоких результатов, необходимо владеть специальной технико-координационной подготовкой [3]. Умение координировать свои действия и отлично

ориентироваться в сложной спортивной ситуации является залогом успеха в любом спорте [6]. Быстро принимать решения, точно и рационально определять свои действия – это основы успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в волейболе [1]. В настоящее время в образовательно-воспитательный процесс и в физкультурно-оздоровительную деятельность начинают активно внедряться различные инновационные технологии [7]. В связи с этим совершенствование специальной технико-координационной подготовки игроков в волейбол, заключается в важности разработки инновационных подходов к индивидуализации и коррекции тренировочного процесса на основе выявления недочетов и разработки инновационных методов и средств проведения занятий [2, 4].

Цель исследования – разработать и экспериментально доказать эффективность внедрения специального тренажера в тренировочный процесс для совершенствования нападающего удара у юных волейболистов.

Материалы и методы исследования. Педагогический эксперимент был проведен на базе МБОУ СОШ № 6. В практическом исследовании принимали участие 21 тренирующийся школьник 4-5 классов. Время проведения педагогического эксперимента: 10.01.2022 – 25.05.2022. КГ (n=10) тренировалась по общепринятой методике занятий в секции во внеурочное время в течение данного временного периода. В содержание тренировочных занятий ЭГ (n=11) волейболистов в течение этого же периода была разработана и внедрена специальная программа тренировок, с использованием специального тренажера для отработки нападающего удара. Тренажер использовался на каждой тренировке, в зависимости от загруженности тренировочного процесса мог использоваться до трех раз.



Рисунок – Специальный тренажер, используемый в тренировочном процессе у юных волейболистов для совершенствования нападающего удара

При реализации исследования для определения качества выполнения нападающего удара в КГ и ЭГ были использованы следующие тесты: нападающий удар с помощью само подбрасывания (тест 1); стандартный

нападающий удар с передачи (тест 2); нападающий удар по игровым зонам (тест 3). На выполнение каждого из тестов было выделено по 3 попытки.

Тест 1: Тестируемый выполняет само подбрасывание мяча для нападающего удара с его дальнейшим выполнением, попытка засчитывается в случае чистого нападающего удара (не была задета сетка, мяч попал в поле; элемент включил в себя все составляющие - разбег, прыжок и удар по мячу).

Тест 2: Тестируемый выполняет передачу партнеру под сетку, после чего получает пас обратно для выполнения нападающего удара. Попытка засчитывается в случае чистого нападающего удара (не была задета сетка, мяч попал в поле; элемент включил в себя все составляющие - разбег, прыжок и удар по мячу).

Тест 3: Тестируемому необходимо выполнить нападающий удар и отправить его точно в игровую зону, игровая зона меняется перед каждым нападающим ударом. Тестируемый выполняет передачу партнеру под сетку, после чего получает пас обратно для выполнения нападающего удара в зону. Попытка засчитывается в случае чистого нападающего удара и попадании в игровую зону (не была задета сетка, мяч попал в поле; элемент включил в себя все составляющие - разбег, прыжок и удар по мячу, мяч приземлился в названную зону).

Результаты исследования. На основе анализа специальной научно-методической литературы была внедрена специальная программа обучения нападающего удара юных школьников средствами волейбола с использованием специального тренажера. ЭГ в своем тренировочном процессе использовала комплекс специальных упражнений с тренажером для обучения техники нападающего удара в волейболе [2-5].

1) Работа с тренажером у стенки. Представляет собой имитацию нападающего удара. Работа проводится в индивидуальном порядке, главным аспектом и упором для фокусирования внимания является разбег и прыжок. Статичное положение мяча поможет учащимся прочувствовать положение мяча в воздухе, что позитивно скажется на правильном выверении дистанции для совершения нападающего удара.

2) Самостоятельная работа у сетки с тренажером. Представляет собой нападающий удар с самоподбрасывания. Работа проводится в индивидуальном порядке у стенки с имитацией самоподброса. Главным аспектом для фокусирования внимания является сам момент удара, статичное положение мяча даст учащемуся точно осуществить удар и почувствовать мяч, что в дальнейшем позволит корректировать полет мяча во время нападающего удара.

3) Работа с тренажером у сетки в парах. Ориентирована на нападающий удар с паса. Данное упражнение максимально приближенно к условиям реальной игры. Соблюдены все игровые моменты, прием мяча, передача, разбег, прыжок, нападающий удар.

Так как нападающий удар в волейболе является сложно технически выполнимым элементом, данная дифференциация и индивидуализация тренировочного подхода с помощью специального тренажера благоприятно сказываются на усвоении материала [1]. Тренирующиеся подробно и пошагово могут разобрать этот сложный элемент и выработать у себя элементарную мышечную память. В критической игровой ситуации данная мышечная память поможет не совершить ошибку при выполнении сложного технического элемента. Правильная структура движений, выработанная благодаря тренажеру, поможет в дальнейшем для беспрепятственного совершенствования техники нападающего удара [3, 4].

1. Понедельник: основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия, совершенствование основных технических элементов; заключительная часть: работа с тренажером у стенки, тренировка правильного прыжка к мячу; учебная игра, растяжка.

2. Вторник/четверг/суббота: активный отдых.

3. Среда: основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия, совершенствование основных технических элементов; заключительная часть: самостоятельная работа с тренажером у сетки, выполнение нападающего удара с имитацией самоподброса; учебная игра, растяжка.

4. Пятница: основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия, совершенствование основных технических элементов; работа с тренажером в парах у сетки, с имитацией паса; заключительная часть: учебная игра, растяжка.

5. Воскресенье: отдых.

В результате проведения контрольного тестирования после реализации экспериментальной работы были получены следующие результаты:

Таблица – Сравнительные результаты в ЭГ и КГ после эксперимента

Номер тестирования	Средний показатель в группе		Разность результатов
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	
Тест №1	2.12	2.55	0.43
Тест №2	1.36	2.23	0.97
Тест №3	0.75	1.75	1

Отметим, что исходные показатели технической подготовки в исследуемых группах были идентичны до начала эксперимента. Основываясь на результатах исследования после эксперимента, можно сказать, что предложенный комплекс обучения юных волейболистов с помощью специального тренажера, в процессе спортивной подготовки, показал свою продуктивность и эффективность.

Выводы. Таким образом, в представленном исследовании эмпирически доказано применение специального тренажера, реализация которого эффективно влияет на формирование качественного нападающего удара юных волейболистов. Оценивая полученные данные в КГ и ЭГ, занимающихся волейболом 4-5 классов по повышению уровня их технической подготовки выявлено, что при выполнении тестов №1, №2, №3 значительных успехов у КГ не выявлено, когда в ЭГ результативность по тем же тестам значимо выше, что в свою очередь гораздо сильнее результатов КГ. В итоге анализ данных полученных в ходе 5-ти-месячного эксперимента по повышению технической подготовленности занимающихся волейболом, позволяет констатировать тот факт, что лучшими оказались показатели волейболистов ЭГ, применяющих в своем тренировочном процессе специальный тренажер.

Список литературы

1. Волкова, Е.В. Методика обучения технике нападающего удара волейболистов 12-13 лет / Е.В. Волкова, С.А. Калинина // Автономия личности. - 2020. - № 1 (21).- С. 82-94.
2. Капилевич, Л.В. Совершенствование техники выполнения волейболистами прямого нападающего удара методом компьютерной стабиллографии / Л.В. Капилевич, Е.В. Кошельская, В.И. Андреев, И.А. Зюбанова // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 9.- С. 66-69.
3. Николаева, О.В. Анализ временных преимуществ, получаемые волейболистами при выполнении нападающего удара с применением обманного движения над блокирующим соперником / О.В. Николаева, Б.Е. Лосин, Г.П. Иванова и [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 4 (182). - С. 320-324.
4. Шеханин, В.И. Анализ техники выхода волейболистов к мячу при нападающем ударе / В.И. Шеханин, Л.А. Иванова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 10 (140). - С. 216-220.
5. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.
6. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.
7. Nagovitsyn R.S., Zekrin F.H., Zubkov D.A., Fendel T.V. Sports selection in martial arts based on the harmonic stability of results at competitions // Journal of Human Sport and Exercise. - 2019. - Т. 14. - № Proc4. - С. S867-S876.

УДК 685.363

**ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА «ИМИТАЦИОННАЯ ТЕЛЕЖКА»
ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ**

**Никитин С.Ю., студент, Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия**

**APPLICATION OF THE SIMULATOR "IMITATION CART" TO
IMPROVE THE SPECIAL ENDURANCE OF YOUNG SKIERS**

**Nikitin S.Yu., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia**

Аннотация. В исследовании предложен комплекс упражнений для реализации тренировочного процесса юных лыжников с помощью тренажера «имитационная тележка» для развития специальной выносливости. На основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании в беге на лыжах 3 км по равнинной местности, в беге на лыжах 200 метров одновременным бесшажным ходом в пологий подъем и эспандера лыжника, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что комплекс упражнений, реализованный с помощью тренажера «Имитационная тележка», оказал положительные изменения на показатели развития специальной выносливости у лыжников 10-11 лет.

Ключевые слова: лыжники, тренажер, имитационная тележка, специальная выносливость, комплекс упражнений.

Abstract. The study proposes a set of exercises for the implementation of the training process of young skiers using an imitation cart for the development of special endurance. Based on the analysis of the experimental study data on the tests used in the study of 3 km skiing on flat terrain, 200 meters skiing with simultaneous stepless running in a gentle slope and the skier's expander, a more significant positive dynamics was revealed in the EG, compared with KG. Thus, it has been experimentally proven that the set of exercises implemented using the simulator "Imitation Cart" had positive changes in the development of special endurance in skiers 10-11 years old.

Key words: skiers, simulator, imitation cart, special endurance, set of exercises.

Введение. Лыжные гонки - один из сложнейших видов спорта, где для достижения максимального спортивного результата необходим высокий уровень развития специальной выносливости [2, 3]. Умение к длительному перенесению тяжелых нагрузок и способность долго, а главное качественно выполнять одни и те же технические движения является залогом успеха в лыжах [1, 6]. Выполнение длительных специфических нагрузок, которые характерны лыжным гонкам – это основы успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в лыжном спорте [3, 5].

Цель исследования – экспериментально доказать эффективность комплекса тренировок на имитационной тележке для развития специальной выносливости лыжников.

Материалы и методы исследования. Педагогическое экспериментальное исследование было проведено на базе ДЮСШ г. Сосновка. В практическом исследовании принимали участие 10 лыжников (мальчики 10-11 лет), которые были отнесены по показателям состояния здоровья к основной медицинской группе. Время проведения педагогического эксперимента с ноября 2021 года по март 2022 года: контрольная группа (n=5) тренировалась по общепринятой методике занятий в секции, утвержденной учебной частью ДЮСШ. В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы (n=5) лыжников в течение этого же периода была внедрена программа развития специальной выносливости лыжников посредством тренировок на имитационной тележке.

При исследовании были проведены диагностические процедуры по соответствующим нормативам для анализа уровня развития специальной выносливости лыжников в обеих фокус-группах – в КГ и ЭГ:

1. Бег на лыжах 3 км по равнинной местности [4];
2. Бег на лыжах 200 метров одновременным бесшажным ходом в пологий подъем [2];
3. Эспандер лыжника [3]. Спортсмен выполнял следующее упражнение: И.П. стоя, руки вверх, скреплены кистями с резинами, которые закреплены на вертикальной платформе. Испытуемый выполнял резкое движение обеими руками сверху-вниз, имитируя движения с лыжными палками [2]. Упражнение засчитывалось, если спортсмен выводил руки снизу за плоскость спины с резинами.

Результаты исследования. На основе анализа специальной научно-методической литературы была разработана и практически внедрена программа развития специальной выносливости лыжников посредством тренировок на имитационной тележке:

Программа развития специальной выносливости лыжников 10-11 лет включала в себя комплекс 10-ти специальных упражнений имитационного характера лыжника. Пример упражнений представлен далее

1.«Отталкивание ногами на имитационной тележке». И.П. лёжа на спине, максимальное отталкивание двумя ногами от платформы (установленной перпендикулярно к оси движения тела), передвигающейся по наклонной доске (угол доски 30 градусов).

2. «Одновременная работа рук на имитационной тележке». И.П. лёжа на тележке лицом вниз, одновременная работа руками (угол доски 25 градусов)

3.«Одновременная работа рук на имитационной тележке сидя». И.П. сидя на тележке, одновременная работа руками (угол доски 25 градусов).

Дозировка по всем представленным выше упражнениям осуществлялась по следующему микроциклу. В понедельник лыжники делают четыре подхода на ноги по 15 раз и три на руки сидя на тележке по 12, подходы чередуются, чтобы мышцы сильно не «забивались». В среду лыжники делают больший уклон на руки и спину, делается пять подходов лежа на животе по 12 раз и три подхода на ноги по 15 раз. В пятницу дети делают работу на руки и спину: четыре подхода по 15 раз сидя на тележке и три подхода 15 раз лежа на тележке. Между тренировками на имитационной тележке должен быть один день отдыха.

Перед началом эксперимента и после его проведения были проведены предварительный 1, 3, 5 ноября 2021 года и контрольный срез 24, 26, 28 марта 2022 года контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы по уровням развития специальной выносливости лыжников посредством тестов: бег на лыжах 3 км по равнинной местности, бег на лыжах 200 метров одновременным бесшажным ходом в пологий подъем, эспандер лыжника (табл.).

Таблица – Динамика развития специальной выносливости лыжников до и после эксперимента в КГ и ЭГ

Вид тестирования	Группа	Средний показатель по группе		Динамика
		Ноябрь 2021	Март 2022	
Бег на лыжах 3 км, мин	КГ	12,35	12,10	(-) 0,25
	ЭГ	12,48	12,03	(-) 0,45
Бег на лыжах 200 метров одновременным бесшажным ходом в пологий подъем, сек	КГ	43	43	(-) 0
	ЭГ	45	43	(-) 2
Эспандер лыжника, количество раз за мин	КГ	48	49	(+) 1
	ЭГ	46	49	(+) 3

Выводы. На основе анализа полученных данных до исследования и после эксперимента можно выявить, что самый значительный прирост у лыжников, участвующих в экспериментальной работе, зафиксирован в ЭГ в беге на лыжах на 3 км. На 2 месте – зафиксирован в КГ в беге на лыжах на 3 км. Тем не менее, результат в ЭГ почти в 2 раза лучше по сравнению с

результатом в КГ. На 3 месте значительный прирост у лыжников зафиксирован в ЭГ в тесте на эспандере лыжника. Таким образом, проанализировав динамику повышения результата по специальной выносливости между экспериментальной и контрольной группами, можно однозначно зафиксировать более результативный эффект у ЭГ, по сравнению с КГ. Отсюда можно сделать вывод, что в реализованном теоретически и в экспериментальном исследовании доказана эффективность тренировок на имитационной тележке для развития специальной выносливости у лыжников.

Список литературы

1. Глотов, В.Ф. Исследование влияния спортивных тренажёров на физическую подготовку лыжников-гонщиков 14-15 лет / В.Ф. Глотов // В сборнике: Профессиональные компетенции как интегральные качества личности специалиста. Материалы IV Международной научно-практической конференции. – Шадринск, 2022. – С. 158-165.

2. Гурский, А.В. Технология совершенствования двигательных действий лыжника-гонщика / А.В. Гурский, В.В. Ермаков // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 5. – С. 13-16.

3. Жуков, В.М. Использование тренажеров и лыжероллеров при специальной подготовке лыжников-гонщиков в вузах / В.М. Жуков // Вестник Липецкого государственного технического университета. – 2016. – № 3 (29). – С. 89-94.

4. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.

5. Nagovitsyn R.S., Zekrin F.H., Zubkov D.A., Fendel T.V. Sports selection in martial arts based on the harmonic stability of results at competitions // Journal of Human Sport and Exercise. - 2019. - Т. 14. - № Proc4. - С. S867-S876.

6. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.

УДК 796.32

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ СУДЕЙСТВА У БАСКЕТБОЛИСТОВ

**Пантелейчук Н.С., магистрант, Журавлев В.В., магистрант,
Костюнина Л.И., докт. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия*

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE FORMATION OF REFEREEING SKILLS AMONG BASKETBALL PLAYERS

**Panteleychuk N.S., undergraduate, Zhuravlev V.V., undergraduate,
Kostyunina L.I., doct. of pedag. science., associate prof.**

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
Ulyanovsk, Russia*

Аннотация. В статье на основе изучения специальной научно-методической литературы, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол; выявлены наиболее эффективные средства и методы формирования судейских навыков у спортсменов в структуре тренировочного процесса. Рассмотрены комплексные методики, содержание программ школ юных арбитров.

Ключевые слова: баскетбол, судейство, баскетбольный арбитр, судейская практика.

Abstract. In the article, based on the study of special scientific and methodological literature, the requirements of the Federal Standard of Sports Training for the sport of basketball; the most effective means and methods of formation of judicial skills among athletes in the structure of the training process were revealed. The complex methods, the content of the programs of the schools of young referees are considered.

Key words: basketball, refereeing, basketball referee, judicial practice.

Актуальность. Вопросы организации соревнований и судейской деятельности рассматриваются в рамках дисциплин специальной предметной подготовки будущих педагогов, тренеров; представлены в теоретическом разделе примерных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, студентов СПО и Вузов, программ теоретической подготовки спортивного резерва по баскетболу. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта участие в судейской практике рассматривает как одну из составляющих спортивной подготовки. На начальном этапе судейская практика, в совокупности с участием в соревнованиях и тренерской практикой, должна составлять от 8 до 12% от общего объема тренировочного процесса; на этапе спортивной специализации – 10-15%; на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства – 14-16% [6]. В новом стандарте от 24 января 2022 г. указано только то, что на этапе совершенствования спортивного мастерства предусмотрены инструкторская и судейские практики, без указания объема часов [7]. Таким образом, вопросы формирования навыков судейства у спортсменов в процессе спортивной подготовки не находят должного отражения в нормативных документах. Решение проблемы подготовки судей по баскетболу, повышения их квалификации

переносится на уровень деятельности федераций, спортивных клубов, спортивных ассоциаций. При этом необходимо отметить, что проблема обеспечения грамотным, квалифицированным судейством соревнований по баскетболу различного уровня; подготовки баскетбольных арбитров приобретает особую актуальность.

Цель исследования: проанализировать теоретико-методические подходы к формированию судейских навыков у баскетболистов в процессе тренировочной деятельности.

Результаты исследования. Вопросы подготовки судей по баскетболу, формирования готовности к судейской практике рассматриваются как исследователями, так и практиками – методистами, руководителями образовательных центров физкультурно-спортивной направленности. В исследованиях С.Г. Фомина (1999) представлена методика подготовки юных арбитров в условиях специализированного учебного центра, в ходе тренировочного процесса на основе применения восстановительно-обучающих пауз. Начинающие судьи проходят комплексную подготовку к судейской деятельности. В ходе обучения применяются паузы психорегуляции для восстановления функций внимания у юных арбитров с одновременной отработкой технико-тактических навыков. Данный подход, по мнению автора, позволяет повысить не только уровень физической подготовленности молодых судей по баскетболу, но и надежность, эффективность их соревновательной деятельности и создает необходимые условия для повышения мастерства спортсменов [10]. В исследованиях Е.В. Ковригина выявлены наиболее значимые и сложно формируемые умения судейства, предложена методика обучения начинающих судей, включающая шесть взаимосвязанных этапов: создание познавательной мотивации к изучению судейской деятельности; изучение основных положений теории и методики судейской деятельности в баскетболе; изучение алгоритма рассуждений и практических действий баскетбольного арбитра; первичное овладение умениями судейства; глубокое практическое овладение умениями судейства [5]. С.Г. Ерофеевым обоснована необходимость совершенствования специальной подготовки баскетбольных арбитров, как основного фактора эффективности судейства в стрессовых ситуациях; предложены критерии отбора судей для ответственных соревнований [3]. Ф.Б. Дмитриевым предложена комплексная методика подготовки судей, которая была реализована при подготовке судей, обучающихся в Школах Молодого Арбитра г. Москвы и Московской области. Помимо теоретической, практической и общей физической подготовки автор включает в программу занятий предыгровую беседу-установку, состоящую из 46 позиций и направленную на психологическую, практическую подготовку; комплексы упражнений, обеспечивающих повышение специальной физической подготовленности арбитров [2]. И.В. Ишбулдина, Е.В. Конеева в своем исследовании

представили еще один вариант привлечения и обучения молодых судей – элективный курс «Подготовка арбитров по баскетболу» для учащихся спортивного класса на этапе спортивного совершенствования. Помимо занятий элективного курса в программу подготовки юных арбитров по баскетболу входит летняя учебная практика - 80 часов [4]. А.М. Родионова раскрывает содержание проекта «Школа юного арбитра», предполагающего обучение баскетболистов в каникулярный период. Программой предусмотрено изучение таких разделов, как «Теоретическая подготовка баскетбольного арбитра», «Физическая подготовка судьи», «Введение в психологию судейства», «Практическая подготовка» и др.; рассматриваются вопросы воспитания личности судьи в коллективе, его роль в процессе управления игрой [9]. Разнообразные программы спортивных школ по подготовке баскетболистов указывают примерно на одни и те же способы участия спортсменов в судейской работе; перечисляют схожие умения, которыми должны овладеть баскетболисты, но единства в понимании требований к сформированности судейских навыков у спортсменов на различных этапах спортивной подготовки у специалистов нет (таб.).

Таблица – Требования к сформированности судейских навыков [1, 8]

№	Программы	Требования к сформированности судейских навыков
1.	Программа Центра Образования и Спорта «Москва-98» Москомспорта	Этап спортивного совершенствования: изучение правил соревнований; приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников; участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; организация и проведение соревнований в младших группах; оформление основной судейской документации
2.	Программа СБК «Глория» Москомспорта	По завершении: - начального этапа: занимающиеся обязаны уметь играть по правилам мини-баскетбола; - тренировочного этапа: спортсмены обязаны знать официальные правила ФИБА, жесты судей и правила заполнения технического и игрового протокола, а также уметь выполнять судейство и играть в баскетбол по правилам; - этапов совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства: обучающиеся должны знать правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Выводы. Таким образом, в вопросах подготовки арбитров по баскетболу на сегодняшний день нет единства в подходах к содержанию и методам обучения. Требуется дальнейшая разработка научно-методического обеспечения специальных обучающих программ для спортсменов, программ профессиональной подготовки и переподготовки для практикующих арбитров, тренеров.

Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки. –Москва: ГБУ СБК «Глория» Москомспорта. – 2014. – 42 с.
2. Дмитриев, Ф.Б. Комплексная методика подготовки судей по баскетболу / Ф.Б. Дмитриев : автореф. дисс. канд. пед. наук. - Малаховка. - 2016. - 27 с.
3. Ерофеев, С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров / С.Д. Ерофеев : автореф. дис. канд. пед. наук. - Москва - 2001 - 19 с.
4. Ишбулдина, И.В. Организация и проведение работы по подготовке арбитров по баскетболу в условиях спортивного класса / И.В. Ишбулдина, Е. В. Конеева // Москва: Наука и школа. - 2011. - №2. - С. 88-91.
5. Ковригин, Е.В. Формирование у студентов вуза физической культуры профессиональных умений судейства соревнований по баскетболу / Е.В. Ковригин : автореф. дис. канд. пед. наук. – Челябинск. - 2014. - 23 с.
6. Приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» - [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://base.garant.ru/70397760/>
7. Приказ Минспорта России от 25.01.2022 N 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» - [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/728255089#6580IP>
8. Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. М.: ГБОУ «ЦОиС «Москва-98» Москомспорта. - 2019. - 84 с.
9. Родионова, А.М. Формирование умений судейства в баскетболе путем реализации проекта «Школа юного арбитра» / А.М. Родионова // В сб.: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск. - 2021. - С. 272-276.
10. Фомин, С.Г. Подготовка молодых арбитров по баскетболу в условиях специализированного учебного центра / С. Г. Фомин : автореф. дис. канд. пед. наук. - Москва – 1999 – 27 с.

УДК 796.05

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СНИЖЕНИЕ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Плотникова Л.А., студент

*Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет», г. Елабуга, Россия*

INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON REDUCING STRESS AND ANXIETY IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS 12-13 YEARS OLD

Plotnikova L.A., student

*Elabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University,
Elabuga, Russia*

Аннотация. В статье рассмотрена проблема влияния физических упражнений на стресс и тревожность у юных спортсменов. Определена их роль и влияние на физическое состояние. Представлен план проведения физического тренинга со спортсменками-волейболистками 12-13 лет, обоснована их эффективность.

Ключевые слова: тревожность, стресс, предсоревновательный стресс, физические упражнения, физический тренинг, волейбол.

Abstract. The article deals with the problem of the influence of physical exercises on stress and anxiety in young athletes. Their role and influence on the physical condition is determined. A plan for conducting physical training with female volleyball players aged 12-13 is presented, their effectiveness is substantiated.

Key words: anxiety, stress, precompetitive stress, physical exercises, physical training, volleyball.

Актуальность. В спорте спортсмены часто испытывают тревожность и стресс. Это связано, в первую очередь, с предстоящими соревнованиями, а во вторую очередь с самими тренировками. Тревожность – это такое эмоциональное состояние спортсмена, которое возникает в ситуации неопределенности, опасности и проявляется ожиданием неблагоприятного исхода развития событий в период соревнований и тренировок. Стресс возникает в ходе напряжения под воздействием неблагоприятных стрессовых факторов [2].

Волейбол – интенсивная и динамическая игра, в которой участники должны поддерживать мяч в воздухе и передавать его друг другу, в итоге направить его через сетку на площадку противника. В волейболе важна реакция и ловкость спортсмена, а также физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов [4]. Л.П. Теплова выделяет такие дестабилизирующие факторы в волейболе: чрезмерное волнение, неуверенность перед игрой, опасение проиграть игру, игровые действия противника, длительность игры, травма перед игрой, большое количество зрителей, замечания тренера [7].

Г.С. Салливан имел свою точку зрения на процесс влияния физических нагрузок на уровень тревожности и стресса у юных спортсменов. Он считает, что биологическая и психологическая сущность организма едины и если напряжение, порождаемое тревогой, направить в другое русло, например, на физическую активность, то это может снизить уровень тревожности. Выполнение физических упражнений способствует выработке эндорфинов, которые положительно влияют на эмоциональный фон и на снижение тревоги [5].

Цель исследования: выявить влияние физических упражнений на уменьшение тревожности и стресса у юных волейболистов 12-13 лет.

Результаты исследования. С волейболистами необходимо проводить физический тренинг, который будет направлен на работу с состоянием тревоги и стрессом перед спортивными соревнованиями. Для достижения данной цели, в ходе тренинга должны быть решены следующие задачи:

1) Скорректировать, снять наиболее яркие негативные проявления страхов, тревоги и стресса перед соревнованиями у спортсменов.

2) Познакомить юных спортсменов с техниками, позволяющими снижать состояние тревоги и стресса.

3) Применить физические релаксирующие упражнения с целью снизить тревогу и страх перед соревнованиями [1].

Было проведено экспериментальное исследование, где была выдвинута гипотеза, предполагающая, что при систематическом выполнении физических релаксирующих упражнений, включенных в предсоревновательный период, будет снижаться уровень тревожности и стресса у юных волейболистов 12-13 лет.

В педагогическом эксперименте принимали участие девушки 12-13 лет, занимающиеся волейболом от 2-х до 3-х лет в количестве 30 человек. 15 девушек составили экспериментальную группу и 15 человек – контрольную группу. В начале эксперимента был выявлен уровень тревожности и стресса у испытуемых обеих групп за 3 дня до соревнований. Затем был проведен формирующий эксперимент, включающий комплекс физических релаксирующих упражнений и предполагающий снижение уровня тревожности и стресса у спортсменов экспериментальной группы. В контрольной группе эксперимент не проводился. В конце был проведен контрольный эксперимент, цель которого было выявление эффективности применения физических релаксирующих упражнений в целях снижения уровня тревожности у спортсменов. Формирующий эксперимент проводился 3 дня (за три дня до соревнований) в виде физического тренинга, включающий в себя релаксирующие, расслабляющие физические упражнения. Контрольное тестирование проводилось накануне соревнований.

1 день: разминочные упражнения, дыхательные упражнения – медленный вдох и выдох, дыхание животом, вдох и выдох через разные ноздри.

2 день: разминочные упражнения для снятия усталости, комплекс упражнений на мышечную релаксацию (руки, шея, ноги, спина, грудь).

3 день: разминочные упражнения с целью повышения настроения, комплекс физических упражнений на растягивание и на релаксацию (растягивание плеч, дотянуться до пола, поза ребенка, обхват ног, падение).

В основе данных упражнений заложен принцип переключения внимания с эмоционального возбуждения на физические движения.

Физические упражнения в этом случае носят характер слабых монотонных раздражителей, вызывающие вначале незначительный очаг возбуждения. При появлении признака физического утомления можно говорить о развитии торможения в коре головного мозга, то есть о создании условия для снижения эмоционального возбуждения.

Для определения эффективности влияния специальных упражнений на снижение тревожности и стресса было проведено тестирование тревожности и уровня стресса у волейболисток 12-13 лет в начале и в конце эксперимента. Для определения уровня личностной и ситуативной тревожности у девушек 12-13 лет, занимающиеся волейболом, мы использовали общепринятый опросник Спилберга-Ханина; уровень стресса изучался с помощью Теста Дж. Тейлора.

В конце педагогического эксперимента, в результате проведения тренинга физических упражнений по снижению уровня тревожности и стресса, мы видим некоторые изменения в количественном распределении испытуемых по уровням тревожности и стресса, представленные в табл.

Таблица 1-Уровень тревожности и стресса у юных волейболистов после эксперимента

Показатели тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Личностная тревожность				
Высокий уровень	27%	13,4%	33,3%	40%
Умеренный уровень	47%	60%	53%	46,6%
Низкий уровень	27%	26,6%	13,3%	13,4%
Ситуативная тревожность				
Высокий уровень	54%	13,4%	60%	60%
Умеренный уровень	33%	60%	26,6%	26,6%
Низкий уровень	13%	26,6%	13,4%	13,4%
Уровень стресса				
Высокий уровень	33%	7%	33%	27%
Умеренный уровень	40%	53%	53%	66%
Низкий уровень	27%	40%	13%	7%

В конце эксперимента произошло незначительное увеличение количества испытуемых экспериментальной группы с умеренным уровнем личностной тревожности с 47% до 60%. Также наблюдается уменьшение количества испытуемых с высоким уровнем личностной тревожности с 27% до 13%. В конце эксперимента произошло значительное увеличение количества испытуемых с умеренным уровнем ситуативной тревожности с

33% до 60% и уменьшение количества испытуемых с высоким уровнем ситуативной тревожности с 54% до 13%.

В конце эксперимента произошло значительное увеличение количества испытуемых с низким уровнем стресса с 27% до 60% и уменьшение количества испытуемых с высоким уровнем стресса с 33% до 7%.

В конце эксперимента произошли незначительные изменения в показателях личностной тревожности у испытуемых контрольной группы. Количество испытуемых с умеренным уровнем тревожности уменьшилось с 53% до 47%. А количество испытуемых с высоким уровнем личностной тревожности увеличилось с 33% до 40%. В показателях ситуативной тревожности в конце эксперимента у испытуемых контрольной группы изменений не произошло.

В конце эксперимента в контрольной группе произошли незначительные изменения в показателях стресса. Так уменьшилось количество испытуемых с высоким уровнем стресса с 33% до 27%, уменьшилось количество испытуемых с низким уровнем стресса с 13% до 7%, а с умеренным уровнем стресса возросло с 53% до 66%.

Выводы. Таким образом, снижение тревожности и стресса у спортсменов в период соревнований необходимо проводить регулярно и систематически, чтобы данные психические состояния не смогли повлиять на результат соревнований. Одним из эффективных средств для снижения напряжения психического состояния, являются физические упражнения, направленные на расслабление нервной системы. Если обратиться к нашему исследованию, то можно наблюдать количественное изменение распределения испытуемых по уровням тревожности и стресса в лучшую сторону. Мы наблюдаем уменьшение количества спортсменов с высоким уровнем тревожности и стресса, и увеличение количества испытуемых с низким уровнем тревожности и стресса.

Поставленная гипотеза о том, что эффективное снижение уровня тревожности и стресса у волейболистов 12-13 лет будет происходить, если систематически использовать физические релаксирующие упражнения, подтвердилась.

Список литературы

1. Веселевич, В.А. Предстартовое состояние спортсмена / В.А. Веселевич. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 86 с.
2. Гурин, В.В. Проблема тревожности как эмоционального переживания, влияющего на физическую деятельность спортсмена / В.В. Гурин // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2009. – №2. С.100-102.
3. Ильин Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2016. – 58 с.
4. Самохина, Д.А. Волейбол – уникальная игра /Д.А. Самохина // Наука-2020. – 2021. – №4 (49). – С.187-190.

5. Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – Москва: Юрайт, 2021. – 367 с.

6. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. – Москва: Юрайт, 2021. – 147 с.

7. Теплова, Л. П. Анализ сбивающих факторов, влияющих на соревновательную деятельность волейболистов различной квалификации /Л.П. Теплова, О.П. Топышев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы 2 Междунар. науч.-практ. заоч. конф., г. Смоленск 2003 г. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры, Каф. спорт. игр. – Смоленск, 2003. – С. 190-194.

УДК 796.526

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА В СЕКЦИИ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИНГЕРБОРДА

Поздеев А.Н., студент, Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

INCREASING THE PERFORMANCE OF MIDDLE SCHOOLCHILDREN IN THE CLIMBING SECTION BASED ON THE APPLICATION OF A FINGERBOARD

Pozdeev A.N., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

Аннотация. В исследовании предложен комплекс упражнений для повышения результативности школьников среднего звена в секции по скалолазанию на основе применения фингерборда. На основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что внедрение фингерборда в тренировочном процессе, оказало положительное воздействие на показатели спортивной результативности школьников среднего звена в секции по скалолазанию.

Ключевые слова: скалолазание, фингерборд, комплекс упражнений, школьники, спортивная результативность.

Abstract. The study proposes a set of exercises to improve the performance of middle school students in the rock climbing section based on the use of a fingerboard. Based on the analysis of the experimental study data on the tests used in the study, a more significant positive trend was revealed in the EG

compared to the CG. Thus, it has been experimentally proven that the introduction of a fingerboard in the training process had a positive effect on the performance of middle school students in the rock climbing section.

Key words: rock climbing, fingerboard, set of exercises, schoolchildren, sports performance.

Актуальность. Скалолазание – замечательная альтернатива тренажерному залу. Поднимаясь на стену по специальным выступам, можно прекрасно не только прокачать тело, но и развить разные полезные умения и навыки, которые необходимы в повседневной жизни[2]. Скалолазание – это тип спорта и одна из разновидностей активного отдыха, который предполагает лазание по рельефным поверхностям, как искусственным, так и естественным. Раньше скалолазание считалось одним из направлений альпинизма, но сейчас это совершенно отдельный вид спорта [4].

Скалолазание имеет несколько основных направлений. Лазание на скорость. Прохождение трассы на скорость. Обычно проводится в индивидуальном, или в парном зачете. Высота трассы обычно от 10-27 метров, также зависит от места проведения. При использовании скалодрома необходима верхняя страховка.

Лазание на сложность [2]. Это одна из распространенных и самая зрелищная разновидность. Участнику требуется первым преодолеть сложную трассу, высота которой начинается от 18-22 метров. Для спортсменов ограничивается время, используется только нижняя страховка и есть всего одна попытка [3].

Скалолазание по подготовленной трассе на природе. Подъем проводится в уличных условиях по скальной трассе с использованием любого вида страховки, (нижней и верхней страховки). Спортсмены используют специальное оборудование, пример, скальные молотки, шлямбуры и альпинистские крючья.

Скалолазание по неподготовленной трассе на природе [1]. Этот этап очень близок к альпинизму. Спортсмену необходимо преодолеть любой этап подъема. Этап проходится в паре, где участники должны обеспечивать переменную страховку своего партнера.

Мультипитч. Это подъемы в парах по длинным трассам, которые специально оборудованы несколькими промежуточными пунктами со страховочными станциями.

Боулдеринг. Это состязания, которые предполагают преодоление небольших высот (маленькие скалы или валуны). Высота бывает, как правило, от 3 до 6 метров. Состязания могут проходить, как на природе, так и в оборудованных скалодромах. На прохождение трассы выделяется от 4 до 6 минут, при использовании гимнастической страховки, или же места, где вероятно падение, застилаются матами [2, 6].

Цель исследования – разработать и экспериментально доказать эффективность внедрения специального тренажера «Фингерборд» в тренировочный процесс для повышения спортивного результата школьников по скалолазанию.

Материалы и методы исследования. При реализации исследования были использованы два вида скалолазания: скалолазание на скорость и скалолазание на сложность. Эти два вида используются чаще других в соревнованиях. Педагогический эксперимент проходил на базе МБОУ ДО «Станция юных туристов» (г. Глазов). В исследовании принимали участие две группы детей шесть мальчиков и шесть девочек. Группа А тренировалась обычным способом, не добавляя специальный тренажер (КГ). Группа Б добавила к основным тренировкам дополнительные упражнения и тренажер фингерборд (ЭГ). Программа тренировок рассчитана на три занятия в неделю. Тренировка начиналась с разминки и состояла из комплекса упражнений по отжиманию с подъемом колена, подтягиванию, берпи, планка с подъемом ног. Помимо этих упражнений необходимо укреплять пальцы, так как они играют большую роль в скалолазании. Для тренировки пальцев мы использовали фингерборд. Суть тренировки на фингерборде состоит в том чтоб повиснуть на зацепе в течение 10 секунд. На фингерборде есть разные виды зацепов и их размеров. За счет этого тренируется силовая выносливость пальцев.



Рисунок – Специальный тренажер «Фингерборд», используемый в тренировочном процессе у скалолазов

Результаты исследования. Тренировка с помощью тренажера «Фингерборд»: Первая неделя. На первом занятии мы выбираем зацеп, на котором можно висеть открытым хватом от 10-12 секунд. Начинаем тренировку с отработки собственного веса (можно добавить или убрать вес, в случае необходимости). Зацепку, которую мы выбрали – будет тренировочной зацепкой, следующие 4 недели пока проходят тренировки. Так что к выбору зацепки нужно отнестись очень внимательно, от этого зависит сама тренировка. Начинаем висеть открытым хватом для начала 3 секунды [2].

Вторая неделя. На второй неделе отдых можно увеличить примерно до 60 секунд - хотя в тренировке время не играет большого значения,

однако, более длинный отдых хорошо улучшает тренировку самой нервной системы, увеличивает уровень рекрутирования мышечных волокон и мышц в целом. Более короткий отдых способствует большей мышечной гипертрофии (росту мышц), а нами данная цель не преследовалась. Важно достаточно отдыхать и чувствовать себя свежими, чтобы на каждой тренировке поднимать свой уровень на более высокую планку и становиться сильнее. Во время отдыха выполняются упражнения на растягивание [1, 6].

Третья неделя: начинаем с 6-секундным висом любым хватом. Отдохнув, по необходимости, продолжаем дольше, делаем серию из трех подходов. После увеличиваем время вися на 9 секунд. Теперь можно перейти к выполнению лесенки: 1-2-1. Начальная программа начинается с одного сета такой лесенки для открытого вида хвата. При необходимости отдых между сетами. Вторым – тренируем вид хвата закрытый, последним - полузакрытый, также по три сета 1-2-1 на каждый. Важно помнить, что качество важнее количества, поэтому не нужно работать через силу [5].

Четвертая неделя: на основе результатов тренировки, вносим коррективы в случае необходимости. Начинаем снова, с увеличением нагрузки для пальцев, то есть, добавляем небольшой вес. Делаем это аккуратно, так как большой вес «чреват» последствиями для пальцев. Постепенно начинаем добавлять 2-5% своего веса, во время каждого цикла на протяжении нескольких циклов. Конечная цель - это прогресс в долгосрочной перспективе, и увеличение спортивных показателей спортсмена [3, 4].

По программе можно тренироваться круглый год, так как выполнение упражнений на данном тренажере не зависит от погодных условий, фингерборд можно повесить и дома. Но многим скалолазам сложно тренироваться постоянно на одном и том же тренажере, в таком случае 4 недели тренировок следует чередовать с 4-мя неделями практики по лазанию. Для тех, кто лазит только по выходным, хорошо будет тренироваться в понедельник и четверг или во вторник и четверг, тренировка должна проходить не менее двух раз в неделю. Конкретные дни решать только спортсмену, но необходим хотя бы один день отдыха от тренировок с полной разгрузкой, чтобы организм и пальцы были всегда свежими и готовыми к работе [1, 3].

В результате тренировок ЭГ, которая занималась на фингерборде, получили более высокий результат чем спортсмены, которые не занимались на тренажере. Перед началом этого эксперимента и после его проведения были проведены предварительный и контрольный срез по уровням развития физических качеств младших школьников.

Таблица – Сравнительные результаты в ЭГ и КГ до и после эксперимента

Вид тестирования	Группа	Средние показатели по группе		Динамика (сек., метр)
		Ноябрь	Январь	
Лазанье на скорость одиночные (10 м)	КГ	6,7 С	6,2 С	0,5
	ЭГ	6,8 С	6,0	0,8
Лазанье на скорость парное (10 м)	КГ	14,3 С	13,7 С	0,6
	ЭГ	14,5 С	12,8	1,7
Лазанье на сложность Одиночные (40 м)	КГ	23 М	29 М	6
	ЭГ	25 М	33 М	8
Лазанье на сложность Парные (40 м)	КГ	33 М	37 М	4
	ЭГ	29 М	39 М	10

Из таблицы видно, что ЭГ в лазании на скорость, как в личном, так и в парном зачете выиграла контрольную группу. По таблице видно, как результат ЭГ улучшился в личном зачете с 6,8 секунд до 6,0 секунд, это хороший прирост в личном зачете, продолжив тренировки время можно увеличить свой результат еще больше. В лазании на сложность мы видим, как ребята прибавили в зачете, у них «выросла» работа в группе, в этапе на сложность им остался всего один метр для полного выполнения условий этапа. Это показывает, что тренировка была эффективна, их пальцы стали сильнее и за счет этого и вырос их результат. В парном лазании на сложность в группах ЭГ улучшила свой результат сразу на 10 метров.

Выводы. Таким образом, в представленном исследовании доказано, что применение фингерборда эффективно влияет на результат ЭГ. После четырех-недельной тренировки ребята увеличили свои скоростные данные в личном лазании с 6,8 секунд до 6 секунд, так и в командном: с 29 метров до 39. С помощью тренировки на фингерборде ЭГ в составе пары увеличила свой результат на 10 метров. Анализ данных показал, что ЭГ эффективнее, чем КГ, в ходе эксперимента на тренировке, занятия с фингербордом позволили достигнуть эффективный прирост тренированности.

Список литературы

1. Котченко, Ю. В. Оценка влияния контролируемых ошибок на результат выступления в скалолазании / Ю. В. Котченко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 8. – С. 95-100.
2. Кравчук, Т. А. Шунько А. В. Актуальные проблемы в международных научных исследованиях в области скалолазания / Т. А. Кравчук, А. В. Шунько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 158-163.
3. Наговицын, Р. С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис.. д-ра пед. наук / Р. С. Наговицын. – Москва, 2014. – 444 с.
4. Никишева, Е. В. Педагогические аспекты подготовки детей младшего школьного возраста в скалолазании / Е. В. Никишева // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – № 1. – С. 81-88.

5. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // GazzettaMedicaItalianaArchivio per le ScienzeMediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.

6. Nagovitsyn R.S., Zekrin F.H., Zubkov D.A., Fendel T.V. Sports selection in martial arts based on the harmonic stability of results at competitions // Journal of Human Sport and Exercise. - 2019. - Т. 14. - № Proc4. - С. S867-S876.

УДК 799.311

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ

Порошин Д.Р., студент, Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия

USE OF NON-TRADITIONAL TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION OF SHOOTERS OF THE INTERMEDIATE LEVEL

Poroshin D.R., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

Аннотация. В исследовании предложен комплекс упражнений для повышения спортивной результативности при подготовке стрелков среднего уровня в секции «Пулевая стрельба» на основе применения нетрадиционных технологий. На основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что внедрение нетрадиционных технологий в тренировочном процессе, оказало положительное воздействие на показатели спортивной результативности спортсменов среднего уровня в секции «Пулевая стрельба».

Ключевые слова: стрелки, спортивная подготовка, нетрадиционные технологии, эксперимент.

Abstract. The study proposes a set of exercises to improve sports performance in the preparation of middle-level shooters in the "Bullet Shooting" section based on the use of non-traditional technologies. Based on the analysis of the experimental study data on the tests used in the study, a more significant positive trend was revealed in the EG compared to the CG. Thus, it has been experimentally proven that the introduction of non-traditional technologies in the training process had a positive impact on the performance of sports performance of middle-level athletes in the "Bullet Shooting" section.

Key words: shooters, sports training, non-traditional technologies, experiment.

Актуальность. Пулевая стрельба – один из популярных и национально-региональных видов спорта в Удмуртской Республике. Постоянное успешное выступление спортсмена на соревнованиях предполагает непрерывное совершенствование техники выполнения отдельных элементов двигательных действий [2, 6].

В процессе выполнения технического действия «выстрел» стрелок практически не совершает никаких движений. Однако технико-тактическая деятельность спортсмена связана с микродвижениями как отдельных частей тела стрелка, так и его спортивного оружия [1]. Для мониторинга и последующего анализа этих движений необходимо использовать современные технологии диагностики параметров техники и тактики пулевой стрельбы, которые бы достаточно точно указывали на уровень техники спортсмена при подготовке и выполнении выстрела [2, 4].

Цель исследования – разработать и экспериментально доказать эффективность влияния на результаты стрелков среднего уровня нетрадиционных технологий на основе применения стрелкового компьютерного тренажёра «СКАТТ».

Материалы и методы исследования. В тренировочном процессе стрелков целесообразно использовать те технологии, которые бы улучшали качество тренировочного процесса и повышали спортивный результат стрелка [3, 4]. Наиболее доступным и информативным на сегодняшний день является компьютерный стрелковый тренажёр "СКАТТ".

Тренировки с использованием тренажёра "СКАТТ" рекомендуется проводить не реже двух раз в неделю. В начале и конце каждого этапа подготовки необходимо проводить контрольные тренировки на тренажёре "СКАТТ" для регистрации актуальных параметров техники выполнения выстрела и последующей коррекции тренировочного процесса с учетом выявленных отклонений для каждого спортсмена индивидуально [1, 5].

Для оценки эффективности техники выполнения выстрела на каждого спортсмена рассчитываются модельные характеристики на основе параметров «лучших» выстрелов, и сравниваются с параметрами данного выстрела или серии выстрелов. Это дает возможность выявить показатели, ухудшение которых и привело к снижению результативности выстрела [2].

Для наглядного примера эффективности стрелкового компьютерного тренажёра «СКАТТ» мы задействовали группу из 10 спортсменов, которые имеют 3-й взрослый спортивный разряд по стрельбе из пневматического оружия. Проведём контрольные старты из 40 выстрелов до начала использования ими тренажёра и после полугода его использования. Тоже

самое мы проведем с такой же группой, но без использования стрелкового тренажера.

Сравнив разницу в результатах двух групп, будет возможно выявить, насколько эффективно применение нетрадиционных технологий в тренировочном процессе стрелков среднего уровня.

Результаты исследования. В ходе эксперимента, который мы провели на спортсменах с третьим взрослым спортивным разрядом, было выявлено несколько интересных аспектов. Стрелки, в тренировочном процессе которых был задействован компьютерный стрелковый тренажер «СКАТТ», научились грамотно анализировать свою технику выстрела и с помощью тренера приходили к решению различных проблем. А стрелки, в тренировочном процессе которых не был задействован компьютерный стрелковый тренажер «СКАТТ», нуждались в постоянной консультации тренера по исправлению ошибок и не могли самостоятельно их определить.

По итогам начального контрольного старта спортсмены показали следующие результаты. В контрольной группе средний результат 314,3 очков, в экспериментальной – 314,9 очков.

По итогам начального контрольного старта можно сделать вывод о примерно равном среднем уровне спортсменов из контрольной и экспериментальной групп. После полугода мы провели точно такой же контрольный старт в обеих группах и наблюдали следующие результаты: в контрольной группе средний результат составил 318,9 очков, а в экспериментальной – 327,0 очков.

Выводы. Таким образом, в представленном исследовании эмпирически доказано применение специального тренажера, реализация которого эффективно влияет на спортивный результат стрелков. Перед началом нашего эксперимента группы на контрольном старте показали примерно равные средние результаты (разница 0,6 очка в пользу ЭГ). Но по итогам заключительного контрольного старта разница в средних результатах оказалась значительной (8,1 в пользу ЭГ, что в 13,5 раз больше, чем начальная разница). Также среди спортсменов КГ два человека выполнили норматив 2-го взрослого спортивного разряда, среди ЭГ таких спортсменов было трое.

На основе этих данных мы можем сделать вывод о том, что использование нетрадиционных технологий, а именно стрелкового компьютерного тренажера «СКАТТ», положительно влияет на результаты стрелков среднего уровня. А также его применение в тренировочном процессе позволяет быстрее и качественней обучить стрелков анализировать свои выстрелы и технику их выполнения.

Список литературы

1. Донгузов, Я. А. Пространственно-временные характеристики техники пулевой стрельбы у спортсменов различной квалификации / Я. А. Донгузов, Сидоренко А. И. // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2020. – № 3 (39). – С. 25-32.

2. Земляков, М. А. Методические рекомендации по обучению и формированию первичных навыков пулевой стрельбы / М. А. Земляков, Н. Н. Беляев, А. М. Переплетов // Теория и практика современной науки. – 2020. – № 12 (66). – С. 321-325.
3. Использование синектического метода как применение инноваций в образовательном процессе вуза / Р. С. Наговицын, Е. Г. Замолоцких, Е. А. Рассолова [и др.] // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – Т. 8. – № 3. – С. 7-22.
4. Юрчик, Н. А. Применение технических средств в стрельбе пулевой / Н. А. Юрчик // Прикладная спортивная наука. – 2018. – № 2 (8). – С. 65-71.
5. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. –№ 10. - С. 799-806.
6. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.

УДК 613.867:615.825

ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ И СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Скрипникова Д.Е., студент, Непочатых А.В., преподаватель
*ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия
имени И.И. Иванова», г. Курск, Россия*

PREVENTION OF FATIGUE AND WORKING CAPACITY OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Skripnikova D.E., student, Nepochatykh A.V., teacher
Kursk State Agricultural Academy named after I.I. Ivanov, Kursk, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического анализа исследований в области потенциала средств физической культуры в профилактике утомления и работоспособности студентов; анализируются содержание, структура и динамика работоспособности студентов вуза в условиях учебной деятельности; рассматриваются возможности применения физических упражнений в различных формах учебной деятельности (лекции, семинары, практические занятия) студентов.

Ключевые слова: средства физической культуры, физические упражнения, профилактика, динамика работоспособности, студенты.

Abstract. The article presents the results of a theoretical analysis of research in the field of the potential of physical culture in the prevention of

fatigue and working capacity of students; analyzes the content, structure and dynamics of university students' working capacity in terms of educational activities; considers the possibilities of using physical exercises in various forms of educational activities (lectures, seminars, practical classes) of students.

Key words: means of physical culture, physical exercises, prevention, dynamics of working capacity, students.

Актуальность. Проблематика темы, заявленная в названии данной статьи, обширна и изучена достаточно обстоятельно. Так, использование различных средств физической культуры обсуждается исследователями в контексте решения таких проблем, как профилактика асоциальных явлений и вредных привычек (М.Р. Абдулов, 2018; Л.М. Стукало, 2012; О.А. Сбитнева, 2020), профилактика учебных перегрузок (Г.Н. Колосов, 2022) и информационного стресса у студентов (Т.Г. Илькевич, К.Б. Илькевич, А.С. Болдов, М.Р. Шакиров, 2022), стрессовых ситуаций (И.Ф. Межман, 2021). Применение средств физической культуры в профилактике утомления и работоспособности студентов при умственной и физической работе анализируются в работах Л.В. Овчинниковой (2015), Е.Г. Шеметовой, Е.Л. Мальгина (2017); А.В. Малыгина, С.М. Струганова, Д.А. Гаврилова, Д.П. Отева (2019); В.М. Паршаковой (2021).

По мнению ряда исследователей, различные средства физической культуры обладают, прежде всего, оздоровительным и профилактическим эффектом и способствуют увеличению двигательной активности студентов, росту функционирования опорно-двигательного аппарата, активизации обмена веществ [1-4]. В связи с этим **цель** исследования – проведение теоретического анализа профилактики утомления и снижения работоспособности средствами физической культуры.

Результаты исследования. Психологами установлен психофизиологический и социально-психологический эффект использования различных средств физической культуры в учебном процессе студентов вузов и других образовательных учреждений: снижение депрессии, повышение адаптации, рост мотивации к учебной деятельности, улучшение настроения и повышение групповой сплоченности студентов [5].

Специалистами в области физической культуры и спорта, формирования здорового образа жизни термин «профилактика» рассматривается как определенный комплекс мероприятий, в том числе, направленных на предупреждение образования и/или распространения заболеваний, снижение влияния негативных факторов, формирование социальной адаптированности личности [4].

В рамках нашего исследования представляют интерес работы, рассматривающие потенциал средств физической культуры в адаптации студентов вузов. В качестве критерия адаптированности студентов могут

выступать динамика их работоспособности и утомления. Работоспособность определяется рядом условий, в качестве определяющих могут выступать внешние условия (например, организация учебного процесса в вузе, бытовые условия проживания студентов, размер аудитории, количество студентов в учебной группе и т.д.), а также психофизиологические особенности студентов [2].

По мнению Е.Г. Шеметовой, Е.Л. Мальгина, важным фактором работоспособности студентов является степень ее устойчивости, которая определяется наличием сопротивляемости организма человека и психологических установок личности к влиянию негативных характеристик деятельности, и, вместе с тем, определенным резервом прочности, натренированностью, сформированностью социальной компетентности и различных профессионально важных качеств личности [6].

Динамика работоспособности характеризуется фазностью процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе в течение учебного дня. Структурно работоспособность включает в себя такие составляющие, как вработывание, стабильная работоспособность, снижение работоспособности. Вработывание (нарастающая работоспособность) связывается исследователями с ростом производительности деятельности, но характеризуется нестабильностью рабочих движений и действий, низкой скоростью и точностью. Устойчивая работоспособность характеризуется такими компонентами, как устойчивая эффективность деятельности, удовлетворенность ходом и результатом деятельности [3].

Исследования Е.Г. Шеметовой, Е.Л. Мальгина показали, что динамика работоспособности студентов в процессе учебной деятельности связана с индивидуально-личностными особенностями студентов, а также определяется особенностями организации учебного процесса в вузе. В частности, в течение учебного дня исследователями выявлена стадийность динамики работоспособности (дневной цикл) [6]: I этап: вработываемость (1-я пара) – низкая работоспособность (10-15 минут), формирование мотивации, поэтапное «подключение» когнитивных способностей; II этап: устойчивая работоспособность (2-я и 3-я пары) – высокая работоспособность (1,5-3,5 часа), выполнение сложных заданий, реализация умственных и/или физических возможностей; III этап: полное восстановление (4-я пара) – признаки переутомления, снижение мотивации, поэтапное «выключение» когнитивных способностей; IV этап: неустойчивая компенсация – наличие усталости, формирование мотивации, трансформация волевого усилия, «выключение» когнитивных способностей; V этап: снижение работоспособности, утомление, неэффективность деятельности, увеличение ошибок.

Недельный цикл в динамике работоспособности также может быть описан следующими периодами: I этап - вработываемость (понедельник) – обычный режим учебной деятельности, формирование мотивационной активности студентов; II этап - устойчивая работоспособность (вторник-четверг); III этап - уменьшение работоспособности (пятница-суббота).

Исследователями установлено, что постоянная периодичность (каждые 40-45 минут в течение 3-5 минут) в использовании физических упражнений позволяет снизить усталость, а также повысить работоспособность студентов с учетом учебной нагрузки и обеспечить нормальное функционирование организма человека в течение учебного дня[3].

При этом в лекционный временной период следует применять упражнения, направленные на ручные, плечевые, шейно-спинные мышцы (4-5 минуты). Семинарские и практические занятия сопровождать физическими упражнениями, направленными на группу крупных мышц (2-3 минуты). По мнению исследователей, структурное использование в учебном процессе физических упражнений способствует развитию когнитивных способностей студентов, в том числе, мыслительной деятельности и памяти[6].

Выводы. Таким образом, результаты анализа различных исследований применения средств физической культуры в профилактике утомления и снижения работоспособности студентов показали их широкую востребованность. На основе результатов исследований представляет интерес изучение взаимосвязи динамики работоспособности и психофизиологических состояний студентов, занимающихся в спортивных секциях во внеурочное время, что послужит предметом нашего дальнейшего исследования.

Список литературы

1. Повышение работоспособности обучающихся средствами физического воспитания / А. В. Малыхин, С. М. Струганов, Д. А. Гаврилов, Д. П. Отев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-rabotosposobnosti-obuchayuschih-sredstvami-fizicheskogo-vospitaniya> (дата обращения: 26.12.2022).

2. Рожкова, В. А. Двигательная активность – основа здоровья / В. А. Рожкова, А. В. Непочатых // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития: сб. научных статей Всерос. науч.-прак. конф. – Курск, 2022. – С. 154-157.

3. Скриплева, Е. В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся / Е. В. Скриплева, М. П. Мартынов, Г. В. Леванов // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. материалов национальной науч.-прак. конф. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 541-545.

4. Стратович, А. С. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности / А. С. Стратович, А. Г. Сметанин. – Текст : электронный // Актуальные исследования. – 2020. – № 10 (13). Ч. II. – С. 150 - 153. – URL:

<https://apni.ru/article/803-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-borbi> (дата обращения: 20.12.2022).

5. Терентьев, И. В. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности / И. В. Терентьев, В. Е. Рыбалко. – Текст : электронный // StudNet. – 2020. – № 11. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-borby-ot-pereutomleniya-i-nizkoy-rabotosposobnosti> (дата обращения: 08.01.2023).

6. Шеметова, Е. Г. Динамика работоспособности студентов вуза в процессе обучения / Е. Г. Шеметова, Е. Л. Мальгин. – Текст : электронный // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2017. – № 2-1 (68). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-rabotosposobnosti-studentov-vuza-v-protsesse-obucheniya> (дата обращения: 10.12.2022).

УДК 37016:196.334

ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ

¹Толмашов В.П., тренер по плаванию, ²Граверсон Г.В., студент,
²Андреев В.В., канд. пед. наук, доц.

¹МБУ «Комплексный физкультурно-спортивный центр «Афалина»,
с. Аскиз, Республика Хакасия, Россия

²ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет
имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия

INCREASING THE INDICATORS OF THE DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF ADOLESCENTS 13-14 YEARS OLD ENGAGED IN SPORTS SWIMMING

¹Tolmashov V.P., swimming coach, ²Graverson G.V., student,
²Andreev V.V., cand. of pedag. science., associate prof.

¹ MBI "Complex physical culture and sports center "Afalina", Askiz village,
Republic of Khakassia, Russia

²Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia

Аннотация. Статья содержит в себе результаты педагогического исследования, направленного на повышение показателей развития скоростных способностей спортсменов-пловцов 13-14 лет. Представлены средства и методы направленного воздействия, после применения которых получены позитивные результаты.

Ключевые слова: спортсмены-пловцы 13-14 лет, скоростные способности, средства, методы.

Abstract. The article contains the results of a pedagogical study aimed at improving the development of speed abilities of athletes-swimmers 13-14 years

old. The means and methods of directed influence are presented, after the application of which, positive results are obtained.

Key words: athletes-swimmers 13-14 years old, speed abilities, means, methods.

Актуальность. Научная сфера в области спортивного плавания располагает данными о том, что значимым аспектом в приросте показателей развития двигательной сферы является уровень адаптационных возможностей организма к перенесению тренировочных нагрузок. На основании этого, проблема планирования, определения и корректировки нагрузочных показателей по отношению к тренировочным циклам считается актуальной при реализации занятий в детско-юношеском спорте [1].

В настоящее время, процесс развития юношеского спортивного плавания основан на включении в тренировочную работу перечня упражнений, которые могут нести в себе функции совершенствования необходимых двигательных способностей. Поэтому задачи специальной и общей физической подготовки пловцов могут решать существующую проблему, кроме этого реализация указанных направлений создает фундаментальный показатель в совершенствовании техники плавания и скоростных характеристик [2, 3].

Двигательная подготовленность в виде проявления скоростных способностей пловцов, заключается в показателях мощности гребка и интенсивности циклических двигательных действий. Поэтому следует при решении задач по повышению показателей двигательной подготовленности в первую очередь сосредоточить внимание на достижении высокого уровня отдельных видов скоростных способностей.

Цель исследования. Совершенствовать методику развития скоростных способностей к конкретным условиям занятий и в рамках практического апробирования выполнить проверку эффективности её воздействия на организм спортсменов-пловцов 13-14 лет.

Организация исследования. Экспериментальное исследование было реализовано на базе МБУ «Комплексный физкультурно-спортивный центр «Афалина» с. Аскиз, Республики Хакасия. Выборка испытуемых состояла из 18 спортсменов 13-14 лет, со спортивным стажем занятий 2,5 – 3 года и квалификационным уровнем – 2 и 1 спортивный разряд. В экспериментальную группу (ЭГ) были включены спортсмены в количестве 11 человек, в контрольную группу (КГ) вошли 10 человек. Реализация тренировочных занятий в ЭГ проходила по предложенной методике, в КГ реализация занятий проходила по стандартной программе подготовки. Недельный режим нагрузок соответствовал четырем тренировочным занятиям по 2 академических часа в течение полугодового тренировочного цикла.

Результаты исследования и их обсуждение. Предложенная методика, по своему содержанию включает организацию тренировочных занятий с сохранением стандартной структурной части, поэтому подобранные специальные упражнения, применялись в первой половине основной части, это происходило с учетом отсутствия усталости и утомления. Нагрузочные показатели соответствовали индивидуально-дифференцированной подготовленности спортсменов и определялись на основании интенсивности выполнения двигательных задач, темпа и количественного числа повторений.

Развитие быстроты простой двигательной реакции производилось на основе применения – повторного, переменного и соревновательного методов, применялся перечень средств, выполняемых на воде по заранее оговоренному сигналу. При развитии максимальной частоты двигательных актов и максимальной скорости применялись имитационные упражнения на основе повторного метода в течение 15-20 секунд в анаэробной зоне интенсивности: проплыть отрезков по 25 метров или финишные спурты по 15 метров с применением интервального метода и т.д. Развитие скоростной выносливости производилось на основе применения повторного, интервального, соревновательного и переменного методов, на дистанциях от 50 до 200 метров. Скоростно-силовые направления развивались на основе повторного и соревновательного метода - выполнялись «взрывные» спурты на 5-10 метров и т.д.

Сравнительный анализ показателей, полученный вследствие применения методов математической статистики, выявил позитивные изменения в обеих группах, однако результаты, отнесенные к экспериментальной группе, оказались более высокими в отличие от показателей контрольной группы (таб.).

Таблица – Изменения показателей скоростных способностей пловцов 13-14 лет до и после педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

Тесты	Группы			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Реагиомер	0,193±0,008	0,169±0,006 *	0,190±0,007	0,181±0,005
Имитация работы ног из положения «сед углом» 10 сек (кол-во)	23,4±1,3	29,3±0,8 *	23,3±1,1	24,7±0,8
Метание набивного мяча 3 кг (см)	421,4±7,2	483,1±6,0 *	423,2±6,9	445,7±6,9
Плавание способом «крюль на груди» 25 м (сек)	13,9±0,2	12,2±0,1 *	14,0±0,1	13,3±0,2

Плавание способом «кроль на груди» 50 м (сек.)	30,1±2,4	25,9±0,7 *	30,2±2,3	27,8±1,1
--	----------	------------	----------	----------

Примечание: *- достоверность различий ($p < 0,05$)

Так, в тесте «Реакциомер», прирост результатов в ЭГ составил - 14,2%, в КГ увеличение произошло на 4,8%. В теппинг-тесте «Имитация работы ног при плавании 10 сек из положения «сед углом» в ЭГ прирост показателей составил 20,2%, в КГ на 5,7%. В тесте «Метание набивного мяча 3 кг на дальность» выявлен прирост результатов в ЭГ на 20,2%, в КГ на 5,1%. В тесте «Плавание способом «кроль на груди» 25 м» в ЭГ прирост составил - 12,3%, в КГ - 5,0%. В тесте «Плавание способом «кроль на груди» 50 м» в ЭГ прирост составил 14,0%, в КГ - 8,0%.

Выводы. По окончанию представленного анализа изменений, в показателях скоростных способностей следует выполнить заключение о том, что предложенная методика явилась эффективным педагогическим направлением для воздействия именно на скоростные способности спортсменов. В контрольной группе в процессе применения методов математической статистики были выявлены позитивные изменения, однако они явились менее значимыми в процентном эквиваленте.

Список литературы

1. Андреев, В. В. Подготовка обучающихся различных типов образовательных организаций к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов. – Курск : Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2022. – 98 с.
2. Заплахов, Ю. А. Использование интервальной гипоксической тренировки в подготовке пловцов 11-13 лет / Ю. А. Заплахов // Теория и практика физической культуры. - 2008. – № 11. – С. 87-89.
3. Квашук, П. В. Пути исследования и реализации дифференцированного подхода в системе подготовки юных спортсменов / П. В. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10. – С. 45-47.

УДК 796.03

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Торгунаков Д.К., студент, Курганова Е.В., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF TRAINING ATHLETES IN WEIGHTLIFTING

Torgunakov D.K., student, Kurganova E.V., senior lecturer
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Аннотация. В статье поднята проблема медико-биологических последствий занятий тяжелой атлетикой, как на любительском, так и на профессиональном уровне, рассмотрены травмы и профессиональные заболевания, являющиеся следствием тяжелой атлетики, а также причины их возникновения.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, спортсмены, травмы, заболевания, тренировки.

Abstract. The article raises the problem of the medical and biological consequences of weightlifting, both at the amateur and professional levels, considers injuries and occupational diseases that are the result of weightlifting, as well as the causes of their occurrence.

Key words: weightlifting, athletes, injuries, diseases, training.

Актуальность работы заключается в систематизации таких медико-биологических проблем подготовки спортсменов-тяжелоатлетов, как травмы и заболевания. Выявлены причины этих проблем и способы, позволяющие снизить риск их возникновения.

Целью работы является выделение основных проблем медико-биологического характера, возникающих при подготовке спортсменов в тяжелой атлетике, выявление причин названных проблем и способов минимизировать вероятность их возникновения.

Результаты исследований.

Сущность тяжелой атлетики заключается в поднятии максимально возможного веса. В связи с этим, в тяжелой атлетике нередки случаи травматизма. Нужно уточнить, что при правильной технике выполнения упражнений, разминке до и после тренировки, разумном и своевременном увеличении поднимаемого веса риск травматизма, хоть и значительно снижается, но не исключен полностью [2].

Наиболее типичными травмами для спортсменов-тяжелоатлетов являются травмы нижних конечностей, а именно коленного сустава, это связано с тем, что во время выполнения комплекса упражнений наибольшая нагрузка приходится именно на колени спортсменов, также такие травмы может спровоцировать неправильная стойка при выполнении упражнений.

Другой типичной травмой в тяжелой атлетике является травма спины, которая локализуется преимущественно в поясничном отделе. Главной причиной такой травмы является неправильная техника выполнения элемента рывка при поднятии штанги. Следствием этого элемента являются также менее распространенные, но типичные травмы верхних конечностей (локтевого и плечевого суставов).

Не только травмы являются проблемой при подготовке спортсменов в тяжелой атлетике. В случае с профессиональными спортсменами нужно

говорить о профессиональных заболеваниях, которые развиваются вследствие постоянного давления на позвонки и суставы [1].

Зачастую последствиями профессионального занятия тяжелой атлетикой являются: постоянные или рецидивирующие боли в области поясницы, межпозвоночные грыжи, которые развиваются из-за разовой острой микротравмы позвоночника либо по причине повторяющихся острых микротравм. Также часто встречаются растяжения и разрывы связок во время соревнований и подготовки к ним, радикулиты, протрузии позвонков поясничного и грудного отделов позвоночника и другие профессиональные заболевания [3].

Выводы. Травматизм в тяжелой атлетике является достаточно распространенным явлением и причиной, по которой многие начинающие спортсмены уходят из данного вида спорта, а профессиональные спортсмены вынуждены покидать его, так как состояние их здоровья уже не соответствует былому уровню.

Для снижения риска травматизма спортсменам необходимо не пренебрегать разминкой, придерживаться правильной техники выполнения упражнений и объективно оценивать свои силы и уровень физических возможностей.

Список литературы

1. Ивашиненко, Ф. М. Профилактика спортивного травматизма Ф. М. Ивашиненко, Р. Т Велибеков, И. И. Алимсултанов // Материалы Национальной научно-практической конференции : в 2 частях. Том Часть 1 – 2021 – С. 191-194.
2. Медведев, Д. Н. Профилактика типичных травм в тяжелой атлетике средствами атлетизма / Д. Н. Медведев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2010. – Т. 1. – С. 59-64.
3. Халимова, Д. Ж. Боль в области спины у спортсменов тяжелоатлетов Узбекистана / Д. Ж. Халимова // Журнал «биология и интегративная медицина». – 2020. – С. 36-44.

УДК 796.052.24

МЕТОДИКА ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тукмачев В.Ю., магистр, Кузнецова З.М., докт. пед. наук, проф.
*Набережночелнинский филиал УВО «Университет управления «ТИСБИ»,
г. Набережные Челны, Россия*

THE METHOD OF TACTICAL AND TECHNICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

Tukmachev V.Yu., undergraduate,

Kuznetsova Z.M., doct. of pedag. science., prof.

Naberezhnye Chelny branch of the Higher Educational Institution "University of Management" TISBI ", Naberezhnye Chelny, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются специальные комплексы упражнений тактико-технической подготовленности гандболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: ручной мяч, этап совершенствования спортивного мастерства, тактико-техническая подготовка.

Abstract. The article deals with special sets of exercises for the tactical and technical readiness of female handball players at the stage of improving sportsmanship.

Key words: handball, stage of improvement of sportsmanship, tactical and technical training.

Актуальность. Игра в ручной мяч – игра коллективная, она объединена совместной целью забить в ворота противника как можно больше мячей и не пропустить в собственные [3].

На протяжении долголетнего процесса занятий в ручной мяч считается улучшение выполнения отдельных составляющих тактико-технических действий, которое основывается на довольно высоком уровне развития тактико-технической подготовки, заложенной на этапе спортивного совершенствования. В связи с этим особый интерес вызывает проблема технико-тактической подготовки гандболисток. Тактико-техническая подготовка составляет совокупность методик выполнения гандболистками всевозможных перемещений, используемых в игре. Техника игры в гандбол предусматривает передвижения, остановки, повороты и прыжки, передачи мяча, броски, ведение, финты, отбор мяча, а также специфические технические приемы [2].

Цель исследования. Теоретически обосновать, разработать, экспериментально апробировать и оценить эффективность применения методики тактико-технической подготовки гандболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Результаты исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие гандболистки СШОР 5-Университет 2 в составе 14 человек, из них два разыгрывающих игрока, три линейных, четыре крайних, четыре полусредних и один вратарь.

Для решения поставленной нами задачи о разработке комплексов специальных упражнений на развитие технической подготовленности гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства нами были составлены 6 комплексов упражнений с распределением на 16 микроциклов подготовительного периода. В комплексы входили следующие упражнения: броски мяча с места, разные броски мяча в цель и с отскоком мяча от пола, броски в движении, броски в прыжке, после третьего шага, обводки, ведения мяча - произвольный бросок, чередование бросков мяча прямой рукой сбоку с другими бросками, имитация полных бросков с мячом, а также были включены комплексные упражнения на тактику нападения, защиты,

После внедрения 6 комплексов в тренировочный процесс мы еще раз определили уровень технической подготовленности гандболисток, после этого были выбраны еще 4 комплекса упражнений на тактические действия [1], комплексы распределили на 12 микроциклов подготовительного периода. В комплексы входили следующие упражнения для обучения обманным действиям с использованием стопорящего шага, для обучения тактическим комбинациям, упражнения для совершенствования тактической комбинации.

Для определения уровня технической подготовленности гандболисток в начале эксперимента было проведено тестирование с использованием общепринятых в практике гандбола стандартных тестов. Результаты трех этапов тестирования представлены в табл. 1.

Таблица 1 -Результаты тестирования технической подготовленности гандболисток после 3-х этапов эксперимента

№	Спортсмен	Ведение мяча «змейкой» 30 м. (сек)			Ведение мяча по прямой 30 м. (сек)			Выполнение за 30 сек бросков мяча в стену с последующей их ловлей (кол/раз)			Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	А	7,2	7,1	7,0	6,0	5,7	5,6	32	36	37	18,0	17,5	17,4
2	Б	7,1	7,0	7,0	6,0	5,6	5,6	34	38	39	17,5	17,2	17,3
3	В	7,3	7,1	7,1	6,0	5,6	5,5	32	36	38	17,4	17,0	17,0
4	Г	7,0	6,9	6,8	5,8	5,4	5,4	33	39	39	17,0	16,8	16,9
5	Д	7,3	7,2	7,1	5,7	5,3	5,3	36	40	40	17,0	16,7	16,5
6	Е	7,4	7,2	7,0	6,0	5,6	5,5	33	38	39	17,1	16,5	16,5
7	Ж	7,3	7,1	7,0	5,6	5,2	5,2	37	40	40	17,5	17,0	16,9
8	З	7,1	6,9	6,9	6,0	5,6	5,4	32	36	38	16,7	16,4	16,4
9	И	7,3	7,2	7,1	5,6	5,2	5,2	36	41	40	17,8	17,4	17,1
10	К	7,5	7,3	7,2	5,8	5,3	5,2	38	42	41	18,0	17,6	17,2
	Ср	7,25	7,1	7,02	5,86	5,45	5,39	34,3	38,6	39,1	17,4	17,01	16,92
		±0,2	±0,1	±0,1	±0,2	±0,2	±0,2	±2,3	±2,2	±1,2	±0,5	±0,4	±0,4

Как видно из табл. 1, лучший результат в тесте «Ведения мяча «змейкой» 30 м.» (6,8сек.) показал испытуемый Г. В начале эксперименталучший результат (7,0 сек.) показала также испытуемая Г. Худшие результаты в начале эксперимента и в конце эксперимента показала спортсменка К (7,5 сек.) (7,2 сек.) соответственно.

В тесте «Ведение мяча по прямой 30 м.» в начале эксперимента лучшие результаты (5,6 сек.) показали испытуемые Ж и И. На втором этапе лучший результат (5,2 сек.) показали испытуемые Ж, И, и К. На третьем этапе худший результат (5,6) соответствовал лучшему результату на первом этапе.

В тесте «Выполнение за 30 сек бросков мяча в стену с последующей их ловлей» на первом этапе лучший результат (38 кол/раз.) показала испытуемая К. На втором и третьем этапе тестирования данная спортсменка также показал лучший результат.

В тесте «Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков» лучший результат (16,7 сек.) показала испытуемая З. На втором и третьем этапе тестирования данная спортсменка также показала лучший результат, и он составил 16,4 сек. На втором этапе худший результат составил (17,6 сек.) его показала спортсменка К. На третьем этапе худший результат показала спортсменка А, результат был равен 17,4 сек.

Из выше сказанного видно, что по результатам всех испытаний наблюдается положительная динамика во всех тестах.

Для оценки влияния применения комплексов специальных упражнений на уровень тактической подготовленности гандболисток, нами был проведен видеоанализ 8-ми игр по гандболу среди команд молодежных составов в сезоне 2020-2021 г.г. и 2021-2022 г.г. с участием гандбольной команды СШОР 5-Университет 2. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Показатели соревновательной деятельности гандболисток команды СШОР 5-Университет 2 сезонах 2020-2021 г.г. и 2021-2022 г.г.

№ игры	Броски	Голы	7 метров броски	7 метров голы	Потеря мяча	Ошибка
Сезон 2020-2021						
всего	326	159	39	20	108	201
Сезон 2021-2022						
всего	349	173	45	25	91	180

Проанализировав данные представленные в таблице 2 видно, что игроки команды стали выполнять больше бросков мяча по воротам и как следствие увеличилось количество голов. В сезоне 2020-2021 г.г. – 159 голов. В сезоне 2021-2022 г.г. было забито – 173 голов, это на 14 голов

больше чем в прошлом сезоне. Снизилось число ошибок и число потерь мяча на 21 и 17 соответственно.

Мы считаем, что внедренные комплексы специальных упражнений оказали положительное влияние на показатели соревновательной деятельности гандбольной команды СШОР 5-Университет 2 в двух сезонах 2020-2021 и 2021-2022 г.г.

Выводы. В результате внедрения разработанных нами комплексов специальных упражнений в тренировочный процесс гандболисток, нами был выявлен на втором этапе средний прирост 5,9% по всем тестам. На третьем этапе исследования получили средний прирост 0,9% по всем тестам. А также снизилось число потерь мяча и количество ошибок в 2021-2022 гг.

Список литературы

1. Соловьев, В. Н. Методика обучения и совершенствования технико-тактического мастерства гандболистов. Психолого-педагогические и медицинские средства восстановления спортивной работоспособности : учебное пособие. – Ижевск : Издательский дом «Удмуртский университет», 2007. – 479 с.

2. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения: учебник для высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура / Ю. Д. Железняк ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – Москва : Академия, 2017. – 517 с.

3. Тукмачев, В. Ю. Методика тактико-технической подготовки гандболисток на этапе спортивной специализации / В. Ю.Тукмачев, А. С.Кузнецов. – Текст : непосредственный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта Российский журнал физического воспитания и спорта. – 2021. – Т. 16, №4. – С. 28-34

УДК 796

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Ходакова П.И., студент, Смелкова Е.В., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной
медицины имени Н. Э. Баумана», г. Казань, Россия*

GENERAL PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES FOR COMPETITIONS

**Khodakov P.I., student,
Smelkova E.V., cand. of pedag. science., associate prof.**
*Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N. E. Bauman,
Kazan, Russia*

Аннотация. Период соревнований очень сложный для спортсмена. Важно правильно подготовиться к выступлению не только физически, но и психологически. Существенная работа по созданию должного настроения спортсмена и его всесторонней подготовки проводится тренером, но и атлет должен понимать и уметь проводить самостоятельную работу перед соревнованиями.

Ключевые слова: соревнования, психологическая подготовка, спортсмен, психология, психика, воздействие.

Abstract. The competition period is very difficult for an athlete. It is important to properly prepare for the performance not only physically, but also psychologically. Significant work to create the proper mood of the athlete and his comprehensive training is carried out by the coach, but the athlete must also understand how to conduct independent work before the competition.

Key words: competitions, psychological preparation, athlete, psychology, psyche, impact.

Актуальность. В настоящее время популярны командные виды спорта, где тренеру тяжело уследить за психикой каждого спортсмена. В индивидуальных дисциплинах тоже имеются проблемы. Иногда спортсмену необходимо продемонстрировать высокий уровень индивидуальной подготовки, чтобы начать персональную работу с тренером. И в том, и в другом случае спортсменам важно знать и уметь эффективно настраиваться на соревнования.

Цель. Проанализировать общую психологическую подготовку спортсмена в период соревнований. Намечить необходимые пути улучшения психологической устойчивости, умения преодолевать стресс.

Результаты исследований. Соревнования оказывают большое давление на психику спортсмена. Психологически подготовленный атлет выступает намного успешнее. На практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию [1]. Общая психологическая подготовка крепко связана с идейной и воспитательной работами со спортсменами. Особенно это относится к воспитанию свойств личности, формированию идейной убежденности [6]. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на развитие спортивного характера. Его формирование происходит в тренировочном процессе. Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие, как на сознание, так и на подсознание [5]. Психолого-педагогические мероприятия и методы используются с учетом уровней влияния на организм человека и его поведение. К ним относятся:

1. Беседы и лекции, включающие в себя: разъяснение особенностей состояний психики характерных для спорта; обучение специфическим

приемам, поведенческим актам. Метод воздействия на сознание - убеждение. Он направлен на психологическое образование спортсменов; 2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Тема бесед косвенно направлена на спортсмена. Метод воздействия – косвенное внушение; 3. Гетеротренинг. В состоянии покоя спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения; 4. Внушенный отдых. В состоянии глубокого расслабления, спортсмену внушается отдых, при этом он ощущает приятную тяжесть тела и тепло в мышцах. В момент полудремоты он воспринимает словесные формулы. Метод воздействия – внушение, влияние на сознание и подсознание; 5. Внушенный сон. В этом состоянии спортсмен должен иметь высокую восприимчивость к тому, что говорит ведущий. Метод – императивное внушение, воздействие на подсознание; 6. Аутотренинг. Самостоятельное применение изначально подготовленных внушений в состоянии полного расслабления. Метод - самовнушение; 7. Рассуждения и размышления. Это способы перевода внушений в самовнушения, но методом является самоубеждение.

Совокупное использование вышеперечисленных методов укрепляет и повышает эффективность системы саморегуляции спортсмена. Данный способ усиливает адаптационную систему саморегуляторных механизмов сознания в период участия спортсмена в соревнованиях. Также снижается отрицательное влияние установок и психологических проблем, с которыми спортсмен не может справиться на прямую.

Самовоспитание спортсмена - еще один важный элемент, оказывающий большое влияние на психологическое состояние и уровень подготовки. При обучении атлета приемам саморегуляции, его желание воспитывать эти качества на самостоятельной основе усиливаются. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена [1]. Доминантный очаг снижается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешней среды [6]. Чем интереснее объект наблюдения, тем меньше будет напряженность. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеко от травмирующей ситуации [6]. Механизмы и приемы саморегуляции имеют основание в факте отражения спортсменом происходящего в окружающем его материальном мире, что видно в данном примере.

Далее представлены способы саморегуляции, которые связаны с отражением физического «Я» спортсмена: 1) тонус мимических мышц, их регуляция и контроль; 2) контроль и регуляция мышечной системы спортсменов; 3) контроль и регуляция темпа движений и речи; 4) специальные дыхательные упражнения; 5) разрядка.

Способы саморегуляции, связанные с отражением духовного «Я» спортсмена: отвлечение внимания с помощью сюжетных представлений и воображений; самовнушение; самоубеждение.

Очень важно указать способы саморегуляции, которые основаны на отражении социального «Я» спортсменом. Здесь характерны два приема: 1) Регулирование цели. Это умение своевременно обозначить цель и верно определить свои возможности для ее достижения, затем отстранить ее в период эмоциональной нестабильности и вновь вернуться к работе, когда придет время; 2) Ритуал предсоревновательного поведения. Это стереотипы и шаблоны. Изменять их структуру или нарушать их в принципе не соответствует целеполаганию и нуждам спортсменов, так что механизм их выполнения сам по себе несёт релаксирующую функцию.

Заключение. В ходе анализа общей психологической подготовки спортсмена в период соревнований, мы выяснили, что на данном этапе психика спортсмена крайне неустойчива и уязвима. Во избежание проблем во время подготовки и во время выступлений на соревнованиях, необходимо разработать программу, рассчитанную на развитие как физических, так и психологических качеств атлета. Психологическое равновесие напрямую связано с результатами, которые способен показать спортсмен, и важно помочь ему как со стороны, так и в составлении самостоятельной программы подготовки. Разработка самостоятельной программы и ее апробирование, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена следующий этап исследований.

Список литературы

1. Гогун, Е. Н. Психология спорта : учебное пособие для студ. фак. Физкультуры / Е. Н. Гогун. – Тольятти, 1997
2. Горбунов, Г. Д. Психология Физической культуры и спорта/ Г. Д. Горбунов. – Москва: Академия, 2009.
3. Ильин, Е. П. Психология Спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008.
4. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебное методическое пособие / Е. В. Смелкова. Г. Г. Шаламова. – Казань : ФГБОУ ВО Казанская ГАВМ, 2021. – 56 с.
5. <https://psylist.net/sport/fivo074.htm>
6. <https://poisk-ru.ru/s25419t6.html>

УДК 796.71

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В МОТОСПОРТЕ

Ходорова Д.В., студент

*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия*

MAIN OBJECTIVES OF THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN MOTORSPORT

Khodorova D.V., student

*Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматривается изучение ментального влияния мотоспорта на человека. Также описывается ряд задач психологического сопровождения, которые являются неотъемлемой частью повышения профессионального мастерства мотоспортсмена.

Ключевые слова: мотоспорт, задачи, психологическое сопровождение, психологический диагностика, коммуникативные проблемы.

Abstract. This article discusses the study of the mental influence of motorcycling on a person. It also describes a number of tasks of psychological support, which are an integral part of becoming a professional motorcyclist.

Key words: motorsport, tasks, psychological support, psychological diagnostics, communication problems.

В настоящее время существует огромное количество видов спорта. Каждый из них имеет место существовать, ведь запросы у одной личности могут кардинально отличаться от потребностей другого человека. Одни стремятся переключить внимание, занимаясь спортом, другие – получить дозу адреналина. И вот уже запросы вторых могут подразумевать деятельность опасную для жизни и здоровья, причем не только конкретного человека, но и окружающих. К опасным видам спорта можно отнести и мотоспорт.

Целью данной статьи является изучение основных задач системы психологического сопровождения в мотоспорте. Другими словами, необходимо рассмотреть этапы психологического воздействия, которые проходит мотоспортсмен. Но для начала следует немного углубиться в историю.

А что вообще такое мотоспорт? Мотоспорт (мотоциклетный спорт) – спорт, основу которого составляет взаимодействие спортсмена с различной мотоциклетной техникой.

Изначально, появление мотоспорта ассоциируют с изобретением самого аппарата, мотоцикла. Несмотря на недоверие со стороны общественности, этим машинам дали шанс. Производители считали, что лучшим доказательством мотоциклетного преимущества будет проведение соревнования «механических экипажей» на сложно проходимой трассе. Доказательство практической применимости этого транспортного средства

было основным организационным принципом гонок на мотоциклах периода 1894 – 1903 гг. [1, 4].

Существует огромное количество видов мотоспорта. К ним относятся супермото, мотокроссовые дисциплины, фигурное вождение, эндуро, кросс-кантри и многие другие.

Естественно, ни для кого не секрет, что мотоспорт очень травмоопасный вид деятельности. Люди, которые занимаются или же занимались им, могут подтвердить это. Но немаловажно быть еще и психологически устойчивым. Как и любой другой профессиональный спорт, мотоциклетный спорт требует от участников отличной физической подготовленности и постоянных тренировок. Для этого требуется рассмотреть ряд задач:

1. Ретроспективный анализ соревновательной работы и постановка целей и задач. Почти всегда в мотоспорте перед спортсменом устанавливаются такие цели: либо победить, либо занять призовое место, даже если объективно уровень подготовленности спортсмена зачастую значительно ниже, чем у фаворитов в представленном гоночном классе. Стоит обозначить, что не все нюансы подготовленности спортсмена зависят от него. Цели и задачи ставятся перед мотоспортсменом на основе его максимальных результатов.

2. Совершенствование качеств внимания спортсмена. Мельчайшая утрата сосредоточения внимания часто приводит к ошибкам, авариям и съезду с гонки. В то же время, не очень развитый уровень распределения внимания мешает спортсменам концентрироваться не только на вождении, но и следить за текущим состоянием машины и конкурентами. Одной из важных задач психологической подготовки мотоспортсменов считается всесторонняя диагностика их внимания и разработка программ развития качеств внимания, адекватная возрасту.

3. Формирование навыков самоконтроля психологического состояния. Вопрос о подходящем предстартовом состоянии спортсмена является ключевым для всей спортивной психологии. Буквально во всех гоночных классах последние минуты перед стартом спортсмен проводит в одиночестве. В данной связи, при работе с состоянием мотоспортсмена ведущей задачей является формирование навыков рефлексии и самоконтроля предстартового состояния.

4. Освоение метода идеомоторной тренировки. Методы визуализации используются для подготовки спортсменов буквально во всех обликах спорта. Отличительной особенностью мотоспорта является крайне ограниченное количество тренировочных заездов на трассах, за время которых необходимо довести траектории прохождения поворотов до безупречных и достичь максимальной стабильности времени.

5. Работа со страхами. Мотоспорт является очень опасным видом деятельности. Современные технологии и экипировка спортсменов,

позволяют почти во всех гоночных инцидентах не получить никаких серьёзных травм. Современные страхи мотоспортсменов, как правило, связаны не с боязнью травмироваться, или же погибнуть, а с желанием не допустить ошибку, которая впоследствии может повлечь за собой в основном финансовые и репутационные потери, а иногда даже и завершение спортивной карьеры. Работа со страхами является одним из самых трудных направлений.

6. Разрешение коммуникативных проблем. Формирование конфликтных ситуаций при взаимодействии юного мотоспортсмена с близким окружением, обычно, связано с тем, что его опекуны выступают и как спонсоры, и как менеджеры, и как наставники спортсмена. Нередко они пытаются выступать еще и в качестве второго тренера. Все эти действия со стороны близких людей лишают спортсмена возможности получить нормальную поддержку. А если речь заходит о советах по управлению мотоциклом, исходящих от родителей, то это, как правило, приводит к образованию внутренних противоречий, которые в дальнейшем могут привести к новым ошибкам.

7. Психологическое консультирование по неспортивным вопросам. Рубежи старших и младших классов приходится на нелегкий период жизни юного спортсмена. Именно в это время он взрослеет. Его психологическое состояние часто меняется от любого воздействия извне. Здесь человек принимает многочисленные решения, от которых зависит его дальнейшая жизнь. Как и в других видах спорта, одной из задач психологического сопровождения является консультирование по любым вопросам, оказывающим прямое или косвенное влияние на соревновательный результат.

8. Психологическая диагностика и отбор. Психологическая диагностика при работе с мотоспортсменами имеет возможность включить в себя почти любые методики. Но огромное внимание стоит уделить оценке личных способностей спортсмена, его ментальному состоянию, уровню развития внимания, памяти, мышления, воображения. Полученные во время психологического тестирования результаты учитываются при создании общей оценки перспективности спортсмена.

Естественно, во всех перечисленных выше задачах желательно вмешательство профессионала, который будет помогать справляться со всеми проблемами. Все эти пункты в системе психологического сопровождения проверены временем [2, 3].

Актуальность темы данной статьи не теряется и по сей день. Ведь действенность перечисленных задач помогает спортсменам в достижении высоких результатов в карьере, при этом осознавая возможные риски.

Рассмотрев всё необходимое можно сделать **вывод** о том, что ментальное здоровье спортсмена немаловажно, как и физическое.

Описанные задачи помогут определить направление возникшей проблемы. А понимание проблемы – это первый шаг к её решению.

Список литературы

1. Ловягина, А. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Ловягина. – Москва : ЛитРес, 2022. – 304 с.
2. Сафонов, В. К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха / В. К. Сафонов. – Москва : Спорт, 2019. – С. 67 – 69.
3. Уолкер, Б. Анатомия спортивных травм / Б. Уолкер. – Москва : Попурри, 2019г. – С. 76 – 80.
4. Хаммонд, Р. История мотоцикла / Р. Хаммонд. – Москва : Эксмо, 2021. – 208 с.

УДК 796

TECHNICAL TRAINING OF TEENAGERS AND YOUNG TAEKWONDO PLAYERS IN TAEKWONDO

Kholova Aziza, student

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Abstract. This article provides a brief overview of how to prepare the physical condition of teenagers and young Taekwondo athletes. The article shows the main factors and methods of technical and tactical development of young taekwondo players.

Key words: problem, coach, adolescent athlete, age, technique, methods, balance, periods, physical training.

Taekwondo was created primarily as a self-defense system. It is for this reason that special attention is paid to the ethical aspects of training and the correct execution of various technical actions used. Learning Taekwondo is only valid if it is practiced based on tested principles and techniques. It is known that a person uses approximately 10-15% of his total energy in his daily life.

The task of Taekwondo students is to achieve the maximum use of their body's strength based on collective training.

A specific system has been developed for the preparation of highly qualified athletes in physical education, especially during the annual (macro) cycle. This situation naturally encourages us to think about the possibilities of using the results of the research and the experience gained in training in similar sports in the implementation of the method of improving training in taekwondo. In this case, it is necessary to pay attention to the general understanding of the content and essence of the factors that determine the preparation of athletes, rather than offering specific instructions and recommendations.

The improvement of the training of athletes is planned according to the 4-year cycle of the Olympic Games, in which areas with a certain priority are determined for individual years, including the simultaneous preparation of athletes in a harmonious state in each annual cycle. development descriptions are taken into account.

Taekwondo technique is a certain system of actions aimed at achieving victory. The practice of taekwondo allows for the development of relatively effective movements, usually these movements are divided into offensive, defensive and counter-attacking movements. Actions considered relatively important for the development of technical skills are direct attack actions.

Tactical training. The blow is performed at a medium (momtom) or high (olgul) level. In sparring, the technical method is rarely used due to the high risk of injury.

Tactical preparation is one of the most widely used techniques in taekwondo sparring. There are variants of this method combined with many other methods. This method is performed at the momtom or patient level. Used for simple and complex attacks and counter attacks that are effective in most situations. Downward kick (neryo chagi) The neryo chagi kick is performed using the sole of the leading leg, the knee of the kicking leg is first brought together, and then the leg is raised and lowered over the head. The neryo chagi strike is used in the internal - an neryo chagi and external - pakkat neryo chagi burials in a position dependent on the distance, in both cases the knee is strongly gathered and then straightened. Common mistakes in this shot include:

- 1) the sole of the foot in the support position does not rise;
- 2) the leg does not rise to a sufficient height;
- 3) the leg is lowered with insufficient force;

4) look down. Tactical training. This technique has a high probability of success if it is performed quickly during the fight when the opponent is trying to relax.

Sports equipment serves as the main weapon for an athlete to achieve victory.

In taekwondo, the main methods of the technique determine the main structure of this sport, determine its main axis according to its content and essence, and include all aspects of the athlete's training. For this reason, it is necessary to study and understand the basic laws of technical skills of athletes.

Each technique has its own rhythm. Different athletes show different time rhythms and tensions when performing the same technical movements. Because this situation is explained by the different development of physical qualities in athletes, their morphological uniqueness, as well as differences in the involvement of muscle groups in performing work in different ways and the performance of functions.

To improve the technical skills of the athlete, on the one hand, it is necessary to expand the methods of preparation of the method (within optimal

limits), on the other hand, it is required to develop the stability of the method, stability in relation to painful situations and noises, speed, strength and timely execution of movements.

All Taekwondo techniques are based on biomechanical principles of efficiency, energy conservation and simplicity of movements. Usually, taekwondo athletes use useless, unwise techniques, most of which are focused on overcoming their opponent's resistance. It is noted that methods of this type give positive results only in situations where the attacker has a clear advantage.

Athletes who master Taekwondo techniques at a high level can often defeat physically stronger opponents. For this, athletes strive to perform such actions, that is, when these actions are used in the correct position, in the correct direction, internal and external forces are determined in the organization of the system of the method, defense and counterattack. on the basis of transitions, achievement is achieved by strength or speed.

Elements, phases and system of methods. Taekwondo methods consist of a set of separate simple (elementary) actions that are combined in space and time to form a common unit. Each method consists of simple movements of the arms, legs and body. These movements are called elementary movements.

In taekwondo, the following elementary movements are conventionally distinguished: that is, bending of the hands, writing, spreading the arms, moving them in the opposite direction, etc.; Stepping, bending, writing, placing, pushing, raising, lowering, turning and other movements of the legs; Movements of the body - bending, twisting, turning, moving in the opposite direction, etc.

It is noted that there are several elementary actions in each method. These actions are combined into a single whole. Some of the actions are performed simultaneously, and some are performed in a certain sequence. All methods can be conditionally divided into the following parts: elementary actions and phases.

Depending on the level of complexity of the performed method and also the method of the unit of actions during its execution, different number of phases can be recorded. In the system of methods, the number of elementary actions is always constant, does not remain unchanged, and in some situations, the place of some of them is changed to others.

In taekwondo, using the concept of methods related to the system, elementary movements performed simultaneously and sequentially as one general complex movement are understood over time. In Taekwondo technique, the system bases of the following forms are mutually differentiated, including the stable system, which forms a relatively constant part (the combination of the main elementary movements) and its variants (the combination of the system bases with other elementary movements and also different movements according to the trajectory and target combining in different ways) is noted.

Currently, in taekwondo, as a relatively constant element of the system, the legs are shown moving (bending, squatting, rising), these movements are considered in a separate case as elementary movements, which in their

elementary form are special sports of various kinds. actions are included. However, as a result of combining with other elementary movements by athletes, it is observed that these movements become especially important. This situation is confirmed by the relatively developed leg muscle groups in athletes who have mastered the taekwondo technique.

There are many system variants of the method. The same method can appear in a completely different form according to the form of actions and the number of elementary actions in the composition, as well as the system of the method. It is noted that the mutual differentiation of these methods is determined not only by some auxiliary elements included in its composition, but also by the methods of execution of the elements, time, direction, speed and strength, in addition, some elements are executed at the same time, others can be performed in a specific sequence and differentiated by the level of load on different muscles. In this view, despite the fact that the main method has options, it is noted that there are general laws in the system from the point of view of its orientation to a certain goal.

References

1. Babak Yu.M., Konstantinova Yu.A., Volkova I.N., Pashkov I.N., Mutiev A.V. Taekwondo. Methodology for building the training process and primary and educational - training groups. - Kyiv, 2010.
2. Arzibayev K.O. Effects on performance by electronic training equipment for young Karatists / Psychology and education (2021) 58(2): ISSN:00333077 / 11488-114490
3. Choi Hong Hi. Taekwondo. -M., 1993, 762 p. Choi Sung Mo. Taekwondo way. Rostov-on-Don, Phoenix, 2003, 320 p.
4. Karas E. Taekwondo technique. Chisinau, 1999, 143 p.
5. Kulikov A.N. Taekwondo. M., Agency FAIR, 1997, 320 p.

УДК 796.015.686

МОНИТОРИНГ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Чоккой М.М., студент

*ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет»,
г. Тюмень, Россия*

MONITORING OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF CYCLISTS 11-12 YEARS OLD

Chokoy M.M., student

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты общей и специальной физической подготовленности юных велосипедистов-

гонщиков. Автором проанализированы результаты и определена их физическая подготовленность в контексте норм ВФСК ГТО и нормативных требований к специальной физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, велосипедисты 11-12 лет, нормы ВФСК ГТО, физические качества.

Abstract. The paper presents the results of general and special physical fitness of young cyclist-riders. The author analyzes the results and determines their physical fitness in the context of the standards of All-Union Physical Fitness Standard and normative requirements to the special physical fitness.

Key words: physical preparedness, cyclists 11-12 years old, norms of the All-Russian sports discipline, TRP complex, physical qualities.

Актуальность. На этапе начальной спортивной подготовки развитие двигательных способностей входит в число приоритетных задач, решение которых обеспечивает разностороннюю физическую подготовку юных спортсменов, служит основой для сохранения здоровья и спортивного долголетия. В структуре тренировочного процесса физическая подготовка является центральным и связующим звеном, предопределяющим эффективность всех остальных сторон спортивной подготовки [2].

Одним из основных компонентов управления спортивной подготовкой является контроль физической подготовленности, обеспечивающий в структурных звеньях тренировочного процесса выбор эффективных средств и методов тренировки, соответствующих индивидуальным особенностям и возможностям спортсменов, планированию тренировочных циклов и оперативному реагированию в случае отклонений от запланированных показателей [3].

Результатом реализации контроля на этапах многолетней спортивной подготовки выступает адекватность осваиваемых тренировочных и соревновательных нагрузок адапционным возможностям организма юных спортсменов без форсирования нагрузки и результатов соревновательной деятельности [1].

Цель исследования – определить соответствие уровня физической подготовленности велосипедистов 11-12 лет нормативным требованиям общей и специальной физической подготовленности велосипедистов-шоссейников на этапе начальной подготовки.

Исследование проводилось на базе МАУ СШ № 4 г. Тюмени в период октября 2022 года. В исследовании приняли участие 49 мальчиков и 19 девочек в возрасте 11-12 лет, занимающиеся велоспортом и находящиеся на начальном этапе многолетней спортивной подготовки (стаж занятий 1-2 года). Мониторинг общей физической подготовленности осуществлялся на основе нормативных требований третьей ступени ВФСК ГТО.

Результаты общей физической подготовленности представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Результаты общей физической подготовленности велосипедистов (мальчики n=49; девочки n=19)

Контрольные упражнения ОФП	пол	X±m	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
			Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
Бег на 30 м, с	М	5,64±0,06	12,2	38,8	14,3	34,7
	Д	5,84±0,08	10,5	26,3	42,1	21,1
Челночный бег 3x10 м, с	М	12,77±0,37	0	10,2	10,2	79,6
	Д	9,92±0,21	0	10,5	26,3	63,2
Бег на 2000м, мин., с	М	12:23±0,57	4,1	40,8	30,6	24,5
	Д	13:59±1,86	31,6	36,8	15,8	15,8
Прыжок в длину с места, см	М	172±2,02	38,8	49	12,2	0
	Д	166,52±2,38	73,7	21	5,3	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	М	17,38±1,14	12,2	34,7	44,9	8,2
	Д	13,89±1,16	52,6	36,9	10,5	0
Наклон вперед, см	М	9,22±0,72	48,9	16,3	20,4	14,4
	Д	10,91±1,16	31,6	57,8	5,3	5,3

Наиболее высокий уровень в показателях общей физической подготовленности установлен в тестах, характеризующих силовые способности. В тестах «Прыжок в длину с места» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» все результаты девочек и 95% результатов мальчиков соответствуют нормам комплекса ГТО. Также хорошие результаты юные велосипедисты продемонстрировали в тесте на гибкость, где в установленные нормативы уложились 95% девочек и 85% мальчиков.

Наиболее низкие показатели у испытуемых мужского и женского пола выявлены в показателях выносливости, скоростных и координационных способностях. У мальчиков результаты ниже нормативных требований были отмечены: у 79,6% – в челночном беге; у 34,7 – в беге на 30 м; у 24,5% в беге на 2000 м. У девочек в аналогичных тестах низкий уровень зафиксирован в показателях ловкости (63,2%), быстроты (21,1%) и выносливости (15,8%).

Специальная физическая подготовленность оценивалась по результатам индивидуальной гонки на 10 км, ускорений на велоэргометре за 15 секунд без нагрузки с ходу и с нагрузкой 3 кг (табл. 2).

Таблица 2. – Результаты специальной физической подготовленности велосипедистов (мальчики n=49; девочки n=19)

Контрольные упражнения ОФП	пол	X±m	Уровень (%)			
			Высокий	Средний	Низкий	Ниже нормы
Индивидуальная гонка 10 км, мин., с	М	18:12±0,27	8,2	16,3	22,4	53,1
	Д	20:00±0,26	21,1	21,1	10,5	47,3
Ускорение за 15 с. без нагрузки сходу.с	М	36,51±0,79	2,1	16,3	20,4	61,2
	Д	33,94±0,95	47,4	21,1	5,3	26,2
Ускорение за 15 с. с нагрузкой 3 кг, с	М	32,1±0,86	28,6	18,4	10,2	42,8
	Д	29,0±1,38	57,8	21,1	5,3	15,8

Как видно из таблицы, с испытаниями СФП лучше справились девочки, у которых количество показателей, соответствующих высокому и среднему уровням составило: 42,2% – в индивидуальной гонке на 10 км; 68,5% – в ускорении на велоэргометре без нагрузки; 78,9% – в ускорении на велоэргометре с нагрузкой. В то же время у мальчиков во всех тестах преобладают результаты, соответствующие низкому и ниже нормативному уровням: 53% – в ускорении на велоэргометре с нагрузкой; 75,5% – в индивидуальной гонке на 10 км; 81,6% – в ускорении на велоэргометре без нагрузки.

В целом, полученные результаты СФП соотносятся с уровнем развития скоростных способностей и выносливости в показателях ОФП и могут быть связаны с особенностями тренировочной нагрузки, характерной для общеподготовительного периода велосипедистов-шоссейников.

Таким образом, по данным мониторинга юных велосипедистов выявлены проблемы с недостаточным уровнем развития выносливости, координационных и скоростных способностей, что нашло свое отражение в соответствующих показателях общей и специальной физической подготовленности. При сравнении испытуемых по гендерному признаку установлено, что во всех показателях девочки демонстрировали более высокий уровень, о чем свидетельствует меньшее количество результатов, соответствующих ниже нормативному и низкому уровням по сравнению с мальчиками. Среди причин низких показателей физической подготовленности могут быть объективные и субъективные факторы, связанные с особенностями планирования нагрузки в общеподготовительном периоде годичного тренировочного цикла. В связи с этим, представляется целесообразным коррекция тренировочной программы физической подготовки юных велосипедистов с учетом выявленных недостатков.

Список литературы

1. Евтух, А. В. Приоритетные направления рационализации многолетней спортивной подготовки (обзор современных исследований) / А. В. Евтух. – Текст : непосредственный // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 6. – С. 26-31.
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с. – Текст : непосредственный.
3. Хромин, Е. В. Управление качеством детско-юношеского спорта на муниципальном уровне на основе мониторинга физической подготовленности занимающихся / Е. В. Хромин, Е. Т. Колунин, В. В. Черкасов. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 3-5.

УДК 796.05

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Шавалеева Р.А., магистрант

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

COORDINATING TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS 13-15 YEARS OLD USING A COMPLEX OF EXERCISES

Shavaleeva R.A., undergraduate

Elabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University, Elabuga, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается координационная подготовка баскетболистов 13-15 лет с использованием комплекса упражнений различной направленности. По уровню координационной сложности тренировочные нагрузки классифицируются по признакам дефицита пространства и времени игры, технико-тактическим действиям соперника, количеством возможных тактических действий с мячом и без мяча. Данное положение составило содержание представленных комплексов упражнений. Координационная подготовка баскетболистов требует постоянного совершенствования, повышения скорости и темпа современной игры независимо от возраста спортсменов.

Ключевые слова: баскетбол, координационные способности, комплекс упражнений.

Abstract. This article discusses the coordination training of basketball players aged 13-15 using a set of exercises of various directions. According to the level of coordination complexity, training loads are classified according to the signs of lack of space and time of the game, technical and tactical actions of the opponent, the number of possible tactical actions with the ball and without

the ball. This provision was the content of the presented sets of exercises. The coordination training of basketball players requires constant improvement, increasing the speed and pace of the modern game, regardless of the age of the athletes.

Key words: basketball, coordination abilities, complex of exercises.

Актуальность. Баскетбол относится к сложно-координационным видам спортивных игр и предполагает большое количество движений. Данная спортивная игра характеризуется физическим контактом в противостоянии с соперником, постоянной сменой игровых действий, которые совершаются вероятностным и неожиданным образом, а также требующие от игроков высокого уровня развития координационных качеств [1].

Доказано, что представители спортивных игр имеют значительное преимущество в развитии координации движений перед представителями других видов спорта. Координация особенно важна, когда необходимо учитывать вероятность изменения ситуации, в том числе и при принятии решений в эмоционально напряженных условиях.

Координационная подготовка баскетболистов 13-15 лет актуализируется изменением скорости и темпа современной игры в баскетбол. В соревновательной деятельности баскетболистам приходится выполнять больше сложно-координационных движений за игру, как с мячом, так и без мяча. По уровню координационной сложности тренировочные нагрузки у баскетболистов классифицируются по признакам:

- дефицита пространства и времени игры;
- незнания технико-тактических действий соперника;
- количества возможных тактических действий с мячом и без мяча [2, 3].

Выявлено, что координационные способности играют одну из значимых ролей в баскетболе.

Цель исследования: проверить и практически обосновать эффективность методики развития координационных способностей баскетболистов 13-15 лет с использованием круговой тренировки.

Методы и организация исследования. В ходе работы нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования. Ипользованы методы диагностики показателей психофункционального состояния с использованием аппаратно-программного комплекса «Активациометр АЦ-9К». Для оценки координационных спсособностей были взяты следующие тесты:

- челночный бег 3×10 м.;
- три кувырка вперед;
- ведение мяча с изменением направления движения;

- ловля и бросок мяча после поворота на 360°;
- броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

Эксперимент проводился на базе МБОУ “Татаро-английская гимназия №16” г. Казань. В исследовании приняли участие баскетболисты 13-15 лет. Методика развития координационных способностей имела комплексный характер, которая была реализована с помощью метода круговой тренировки.

Результаты исследования. В ходе работы нами были разработано пять комплексов для развития координационных способностей у баскетболистов 13-15 лет:

- первый комплекс включал упражнения, которые реализуются на 6 станциях. Они направлены на развитие координационных способностей.

- второй комплекс включал динамические упражнения с изменением направления движения, старты из различных исходных положений, преодоление различных препятствий, реализуемых на 6 станциях.

- третий комплекс включал силовые упражнения, чередуемые с упражнениями на растягивание и развитие гибкости, которые реализуются на 8 станциях.

- четвертый комплекс включал динамические упражнения с изменением направления движения в парах и тройках, с ведением и передачами мяча, которые были реализованы на 6 станциях.

- пятый комплекс включал силовые упражнения с набивными мячами в парах, тройках, которые чередовались с упражнениями на растягивание и развитие гибкости, которые были реализованы на 6 станциях.

Предложенные нами комплексы были реализованы поочередно в микроциклах в течение специально-подготовительного этапа, а именно подготовительного периода.

На рисунке представлены изменения показателей, которые характеризуют проявление координационных способностей баскетболистов 13-15 лет после эксперимента.

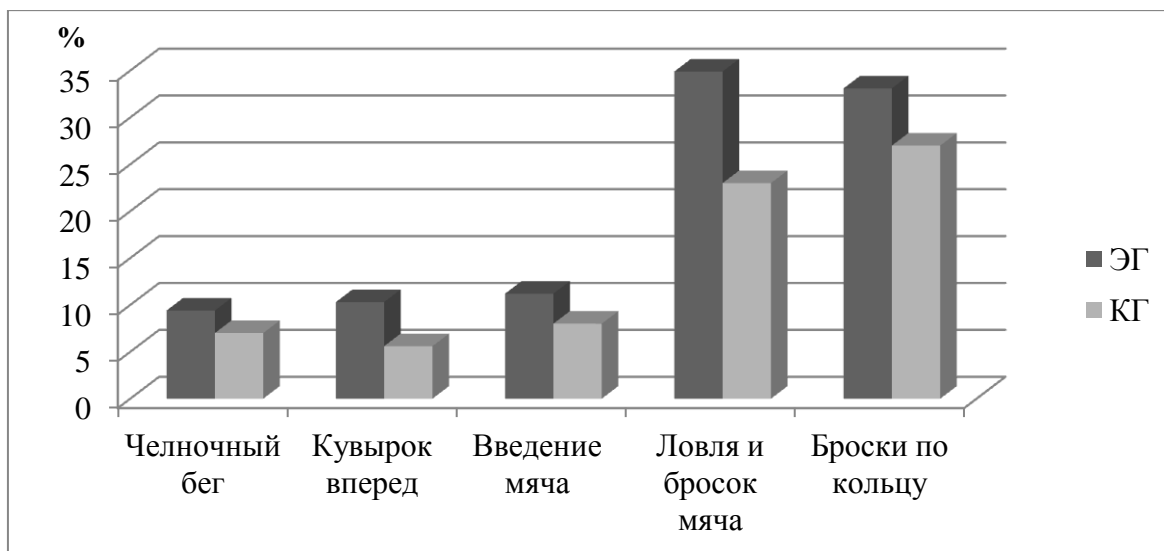


Рисунок - Прирост показателей координационных способностей баскетболистов 13-15 лет, %

Из рисунка видно, что у баскетболистов экспериментальной группы проявление координационных способностей выражено больше, что доказывается приростом показателей за период исследования.

В ходе работы была проведена диагностика координации движения на специальном устройстве координациометре.

Общий коэффициент координации у баскетболистов экспериментальной группы составил $8,23 \pm 2,36\%$, у баскетболистов контрольной группы - $12,07 \pm 3,23\%$. Коэффициент координации мышц сгибателей у баскетболистов экспериментальной группы равен $5,68 \pm 2,324\%$, у баскетболистов контрольной группы - $10,78 \pm 4,74\%$. Коэффициент координации мышц разгибателей у баскетболистов экспериментальной группы в конце исследования равнялся $9,0 \pm 3,44\%$, а у спортсменов контрольной группы - $9,45 \pm 4,66\%$.

Позитивное воздействие на рост показателей координационной подготовленности оказало проведение тренировок с включением предложенной нами экспериментальной методики. Этот факт доказывает наше обоснование, что разработанная методика, которая была включена в тренировочный процесс, содействует качественному развитию координационных способностей у баскетболистов 13-15 лет.

Выводы. Основным средством развития координационных способностей являются физические упражнения большой координационной сложности, которые содержат элементы новизны. Сложность физических упражнений можно повышать за счёт изменения пространственных, временных и динамических параметров. Также можно повышать эффективность за счет внешних условий, изменения порядка снарядов, их веса, высоты, изменения площади опоры или повышение его подвижности в упражнениях на равновесие, сочетание двигательных навыков, совмещение ходьбы с прыжками, бегом и ловлей предметов,

выполнение упражнений по сигналу или в течение ограниченного времени. Развитие координационных способностей методом круговой тренировки способствует качественному совершенствованию игровых действий спортсменов. Диагностика уровня проявления координации движения доказала эффективность реализации экспериментальной методики развития координационных способностей баскетболистов, что требует дальнейшего экспериментального исследования.

Список литературы

1. Антонов, А. А. Безнагрузочная оценка функционального состояния организма спортсменов / А. А. Антонов // Поликлиника. – 2013. – № 1(2). – С. 37-41.
2. Гибадуллин, И. Г. Динамика специальной физической подготовленности юных баскетболистов учебно-тренировочных групп в баскетболе / И. Г. Гибадуллин, А. В. Пушкарев, А. М. Пушкарева // Казанская наука. – 2016. – № 2. – С. 108-110.
3. Пушкарев, А. В. Анализ эффективности авторской программы по баскетболу для групп начальной подготовки на примере Киясовской детско-юношеской спортивной школы Удмуртской Республики / А. В. Пушкарев, А. М. Пушкарева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы IV междунар. науч.-практ. конф., (Чебоксары, 1 декабря 2014 г.) / под редакцией: Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары, 2014. – С. 577-580.

УДК 796.05

ОЦЕНКА СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОВ

Шангараев А.И., магистрант

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

EVALUATION OF SPEED TRAINING OF YOUNG SAMBISTS

Shangaraev A.I., undergraduate

Elabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University, Elabuga, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается оценка скоростной подготовки юных самбистов. В ходе исследования проверено влияние различных вариантов скоростной работы на результативность в тестовых упражнениях скоростной направленности. Проведена реализация скоростной работы. Получены результаты, которые доказывают эффективность скоростной работы в экспериментальной группе самбистов.

Ключевые слова: юные самбисты, скоростная подготовка.

Abstract. This article discusses the assessment of the speed training of young sambists. In the course of the study, the influence of various variants of high-speed work on performance in test exercises of high-speed orientation was checked. The implementation of high-speed work has been carried out. Results

have been obtained that prove the effectiveness of speed work in the experimental group of sambists.

Key words: young sambists, speed training.

Актуальность. Известно, что единоборства предъявляют высокие требования к физической и функциональной подготовленности спортсменов различной квалификации. Самбо, как вид в системе единоборств, занимает центральное место. Популярность единоборств среди детей и подростков требует разработки инновационных подходов подготовки, которые в ходе тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования использовались бы различные варианты скоростной работы [1, 2].

Для достижения нормативного уровня развития физических качеств юных самбистов, необходим учет сенситивных периодов их проявления. Возраст юных самбистов характеризуется проявлением гибкости, скорости и темпа движений, что требует особого отношения к младшему возрасту. Силовые способности, как физическое качество занимают центральное место во всех двигательных действиях человека, что особенно важно в единоборствах с учетом весовых категорий.

Спортивная практика показывает, что, в процессе отбора детей к систематическим занятиям единоборствами специалисты обращают внимание на все качества и компоненты их проявления в целом. В таких видах спорта, как единоборства, силовые возможности спортсменов иногда являются решающими в ходе борцовского поединка.

Г.Б. Сулейманов (2019) рассматривает развитие скоростных способностей спортсменов, занимающихся борьбой на поясах с учетом их функциональной подготовленности. Автором отмечено, что силовые и скоростные возможности борцов всегда должны стимулироваться специализированными физическими упражнениями.

Цель работы: оценить влияние скоростной работы на результативность в тестовых упражнениях скоростной направленности.

Методы и организация исследования. Проведен анализ научно-методической литературы по вопросам скоростной подготовки самбистов. Изучены примерные программы подготовки самбистов в спортивной школе. Скоростные способности самбистов оценены такими тестовыми упражнениями, как:

- броски манекена (10 кг) в максимальном темпе 10 бросков (сек);
- бег 30 м с высокого старта (сек);
- бег 10 м (сек).

Разработаны варианты скоростной работы для юных самбистов. Они включают в себя тренировочные комплексы динамического характера, которые предполагают выполнение максимального ускорения на различные отрезки дистанции (10, 20, 30, 50, 60 м), бег из различных

исходных положений (лежа, сидя, спиной вперед) на расстоянии 20, 30,50 м. Подвижные игры скоростного характера реализуются на каждом занятии в конце подготовительной и основной части тренировочного занятия. Реализация скоростной работы была проведена в течение 2 мезоциклов спортивной подготовки.

Результаты исследования. Соревновательная деятельность в единоборствах складывается из комплексного проявления двигательных способностей и овладения арсеналом технических приёмов.

Беговые тесты на 10 и 30 м помогают оценивать уровень проявления скорости юных самбистов.

Тестовое упражнение бросок манекена специалистами используется для оценки скоростной подготовленности. Бросок манекена проводится на ковре в борцовском зале. Для этого юные самбисты готовятся правильно выполнять тестовое упражнение. В инструкцию входит описание правильности выполнения захвата манекена и правильность выполнения броска. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

В таблице представлены результаты в тестовых упражнениях, которые характеризуют скоростную подготовку юных самбистов до и после реализации вариантов скоростной работы.

Таблица - Показатели проявления скорости в тестовых упражнениях у юных самбистов до и после эксперимента

Показатели в тестовых упражнениях	Группа юных самбистов			
	ЭГ		КГ	
	до	после	до	после
Бросок манекена 10 раз, сек	27,8± 2,12	25,9±0,26	28,6±3,24	29,2±2,32
Бег 10 м, сек	2,2 ±0,32	1,9±0,08	2,3 ±0,36	2,2±0,38
Бег 30 м, сек	5,1± 1,22	4,8± 0,34	5,2±1,34	5,3±1,36

Анализируя полученные результаты тестирования скоростной подготовленности юных самбистов, можно увидеть эффективность разработанных вариантов скоростной работы за короткий отрезок времени.

На рисунке представлен прирост показателей самбистов контрольной и экспериментальной групп, который характеризует проявление скоростных способностей юных самбистов.

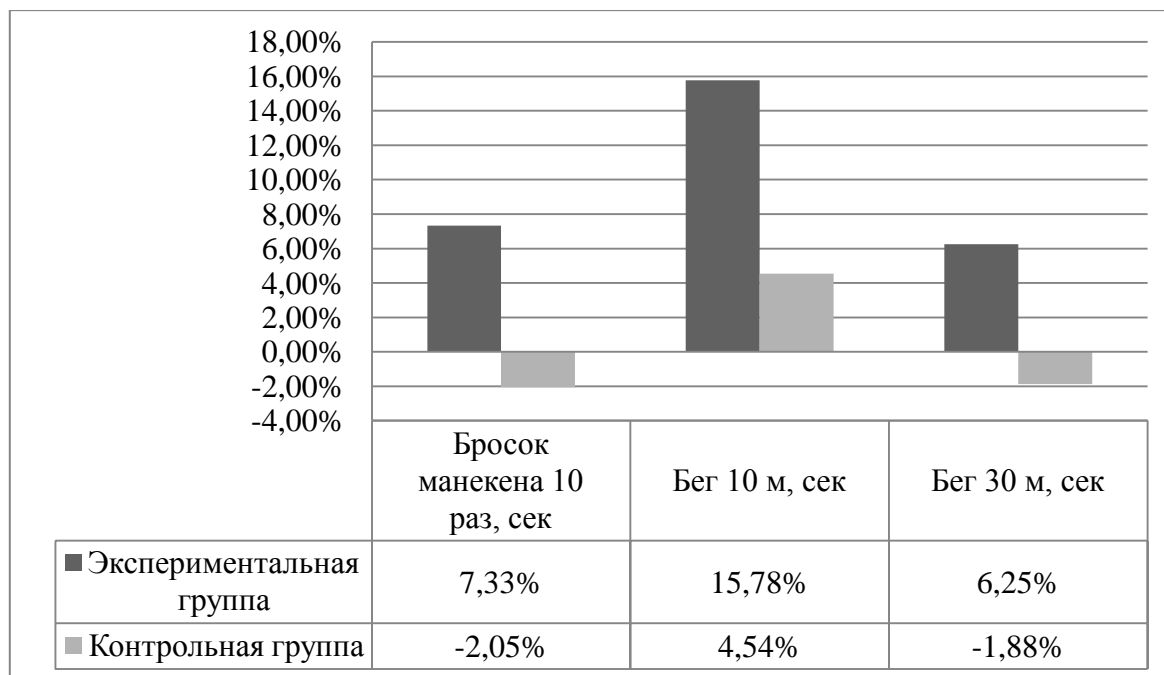


Рисунок – Прирост показателей скоростной подготовленности юных самбистов, %

Из рисунка видно, что в экспериментальной группе самбистов был отмечен значимый прирост показателей. Своевременная стимуляция скоростных способностей повлияла на результативность соревновательных выступлений.

Выводы. Скоростная подготовка юных самбистов эффективно влияет на результативность в тестовом упражнении «бросок манекена», в котором учитывается не только время выполнения 10 бросков, но и правильное выполнения данного норматива, что может стать основой контроля проявления физических качеств, где скорость выполнения двигательного действия занимает первое место.

Список литературы

1. Абульханова, М. В. Компоненты структуры двигательных способностей и условия их формирования в спортивной борьбе : монография / М. В. Абульханова ; МГАФК. – Электрон.дан. – Малаховка, 2012.
2. Анохин, Н. В. Спортивная борьба как средство воспитания физической культуры и здоровья подрастающего поколения / Н. В. Анохин, Д. В. Караваев // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской науч. конф. – Хабаровск, 2005. – С. 6-11.
3. Сулейманов, Г. Б. Развитие скоростных способностей спортсменов 16-17 лет, занимающихся борьбой на поясах / С. С. Мхитарян, Г. Б. Сулейманов, О. Б. Соломахин // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 820-823.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ»

Аблаев Ю.С. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	3
Авилов И.В., Лукашина Е.Е. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	5
Акопян А.Э. ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	8
Алексеева Д.Е., Никишина О.П. ВЗАИМОСВЯЗЬ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ АСПЕКТОВ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	11
Алешина К.А. ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университета»), г. Чебоксары, Россия.....	14
Антипов И.Е. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ РОССИИ И ДРУГИХ СТРАН (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	18
Антонова А.Н. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЧУВАШСКОГО ГАУ К РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	21
Белова В.А., Долгова А.А. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И АКТУАЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	26
Борейша Д.С., Дикан Е.В., Скворода А.В. ПОСТ В КУЛЬТУРЕ ДРЕВНИХ СЛАВЯН (УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь.....	30
Бочкарева А. С. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДАРТСОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	33
Бочкарева А. С. О РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	37
Букач К.Ю. О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	41
Бясов Г.А. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	45

Васильева К.М., Арышева Ю.В. ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО VI СТУПЕНИ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	49
Верещагина С. А. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	52
Врублевский Ю.Д., Ермохин А.В. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ ХАКАССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ Н.Ф. КАТАНОВА, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), г. Абакан, Россия.....	55
Вязова М.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», Инженерно-строительный институт), г. Вологда, Россия.....	59
Гавецкий Д.Е., Печерский С. А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	62
Галабир Е.А., Комаровских Д.С., Засыпкина С.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СЛАЙД-АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	66
Голубев С.С. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	69
Григорьева А.И., Куликова В.В., Михайлова М.А. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	72
Епанчин Д. К., Желтов А.А. ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	76
Епихина М.Е., Никонов Е.В. ПРИМЕНЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ И СВЕЖЕГО ВОЗДУХА НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ (ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»), г. Москва, России.....	79
Журавлев А.В., Шиленко О.В. О ВЛИЯНИИ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	84
Загузова В.А., Канаш О.Н. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ (УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь.....	87
Зайцев Е.В., Австриевских Н.В. ИСТОРИЯ ПЛАВАНИЯ В ЕЛЬЦЕ: ТРАДИЦИИ И НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ (ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина»), г. Елец, Россия.....	91
Иванова В.Н. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	93

Иванова С.Ю., Веселов А.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Кемерово, Россия.....	96
Исмагилова Л.Ф., Кузнецова З.М., Мутаева И.Ш. ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ НАРОДНОЙ ИГРЫ «НЕ СЛЫШНО ЗА МЯЧОМ» - «ТУПСЫЗ» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА (ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. г. Чайковский, Елабуга, Россия.....	100
Камалова Э.А., Соболев Ю.В. СООТНОШЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЛИЧНОСТИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	104
Карзакова М.О., Шубина Н.Г. К ВОПРОСУ ОБ УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК КГУФКСТ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	109
Катасонов Д.С. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	112
Клюшина Н.И., Бородачёва С.Е. РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....	116
Козориз С.В., Хомутова Е.В. СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»), г. Волгоград, Россия.....	120
Кузнецова А.Ю. К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ (БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»), г. Вологда, Россия.....	123
Кулагина А.Н., Глушкова В.Н., Демченко В.К. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ С ДЕВУШКАМИ – СТУДЕНТКАМИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, России.....	125
Куракин М.С., Лукашина Е.Е. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТА (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	129
Логинов А.А. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ПОЛИАТЛОНА (ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»), г. Чайковский, Россия.....	132
Львова М. И. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗРЕНИЕ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия... ..	136
Макарова К. Н. СОСТОЯНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	139
Максимова М.В., Лыженкова Р.С. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (ОГБПОУ «Иркутский базовый медицинский колледж»), г. Иркутск, Россия.....	143

Малиновский И.А. ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРА ДЛЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	147
Манойлов А.В., Пак О.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	149
Манько А.А. СИММЕТРИЯ И АСИММЕТРИЯ В ДЗЮДО (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия	153
Мартынова В.А., Мамий Т.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	157
Мастерова Д.И. УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ О ЗАКАЛИВАНИИ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия...	160
Матвеева П.М., Пташиц А.Я. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА (УО «Белорусский государственный университет транспорта», УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь.....	163
Машенко В.Ю., Костюнина Л.И. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г. Ульяновск, Россия.....	167
Мингазов И.Р. ФАКТОРЫ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БУДУЩИХ АБИТУРИЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ (Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. Елабуга, Россия.....	170
Муллина С.Г., Иванова Е.Н. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	175
Муллина А.Г. УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ О ВЛИЯНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	178
Мухина В. А., Деркачева Н.П. ПЕШИЕ ПОХОДЫ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СО СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий»), г. Воронеж, Россия.....	182
Мухортова Е.Д., Скотникова Л.Н. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА В РОССИИ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	186
Орлов А. Н. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БОРЬБЕ С СЕЗОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «РАНХиГС при Президенте Российской Федерации»), г. Чебоксары, Россия.....	189
Отаев П.Н. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия	195

Павлова А.И. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	200
Павлова П.А., Синельникова В.И. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ КНР (ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»), г. Волгоград, Россия.....	203
Петриди Э.А., Усенко А.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	207
Пирджанова Г.Д. ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАУКИ О ТУРИЗМЕ (Туркменский государственный институт культуры), г. Ашхабад, Туркменистан.....	212
Плаксин Д.С., Шмакова Л.А. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА (ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный аграрный университет»), г. Благовещенск, Россия.....	214
Пономарева Д.Я., Максимов Ю.Г. РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 12-14 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	218
Преблоцкая А.В., Лыженкова Р.С. ВОЛЕЙБОЛ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»), г. Иркутск, Россия.....	223
Прохватилов Д.В., Стогова Е.А. ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	226
Пылков Д.Г., Паныгина И.В. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЧУ «Темиртауский многопрофильный колледж «Мирас»), г. Темиртау, Казахстан	232
Роотермель К.С. ПРАКТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (Елабужский институт ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. Елабуга, Россия.....	235
Селянина А.С., Батуркина Г.В. ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина»), г. Елец, Россия.....	239
Семенова А.А. О ВЛИЯНИИ ПИЛАТЕСА НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	242
Сидорова К. С. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО ХОККЕЯ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	246
Симонова Е.Н. РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИТНЕСА В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	249
Скворода А.В., Дикан Е.В., Борейша Д.С. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь.....	253

Староверова А.Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ЭПОХИ WEB-3 В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	256
Табакова А.М., Эриванова С.А. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. г. Москва, Чебоксары, Россия.....	260
Федосова Л.П., Хайдаров Н.А., Нехай Б.Г. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	264
Ханнанова А.Х., Аксенов Д.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....	267
Ходорова Д. В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПУТЁМ ЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ. ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия.....	270
Хузина Г.К., Ямалтдинова А.Р. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ (ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»), г. Казань, Россия.....	272
Чеботова Е.В., Иванова С.В., Джавахов А.В. РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ПОВЫШЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный аграрный университет», ЧОУ ВО «Институт Дружбы Народов Кавказа»), г. Ставрополь, Россия.....	276
Чернова Л.Г. АНАЛИЗ МОТИВАЦИЙ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ВИДАМИ СПОРТА (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия...	283
Чернышев В.А., Гельбанд Э.И. ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия...	285
Шаповалова Е.А., Андреенко Т.А. ПРОБЛЕМА БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ XXI ВЕКА (ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет») г. Волгоград, Россия.....	290
Шарипов Р.Р., Тазтдинов Р.Б. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет»), г. Уфа, Россия.....	293
Шевченко И.Н., Кветинский С.С. ВОПРОСЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (УВО «Белорусский государственный университет транспорта»), г. Гомель, Беларусь.....	298
Шведова Т.С., Урбанович А.С., Сошко Н.И. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ (УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь.....	300
Шубина А.С., Окунева Е.А., Марина И.В. ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	303

Юрасов Ф.Р. ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия..... 306

Секция «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ»

Абессонова Е.В. ПРОБЛЕМАТИКА ПРЕДСТАВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН В СПОРТЕ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия..... 310

Бадалян А.А., Мельников А.И. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия..... 312

Батталова М.Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия..... 315

Бахтияр Д.Б. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НАО «Павлодарский педагогический университет имени Алькея Маргулана»), г. Павлодар, Казахстан..... 318

Бондаренко А.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ (Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»), г. Волгоград, Россия..... 322

Булычѳв И.А., Уланова О.Б. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СТИЛЕЙ АЙКИДО НА ЛИЧНОСТЬ (ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет - МСХА имени К.А. Тимирязева»), г. Москва, Россия..... 324

Галавур В.Я. НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ СТРЕСС–ФАКТОРОВ У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия..... 328

Годунова С.А., Кузнецов В.П. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ (Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина»), г. Орѳл, Россия..... 331

Ермаков А.С., Шабашева С.В., Жуков Р.С. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК ГТО (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия..... 334

Исупов М.А., Удовицкая Л. У. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия..... 337

Карлин В.В., Лазаренко Л.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия..... 340

Карпова Е.С. АНАЛИЗ ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия..... 344

Кнышова И.Ю., Клокова Е.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия.....	347
Ковчик Е.Д., Сошко Н.И. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЕЖИ (УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь.....	349
Кувикова Е.С., Смелкова Е.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н. Э. Баумана»), г. Казань, Россия.....	352
Куприянова В.М, Кравченко Е.А., Федосова Л.П. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени А.И. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	356
Лукашина Е.Е., Сиукаев А.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	358
Мамзин С.А., Кузнецова З.М. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И СПОСОБЫ ЕЁ ПОВЫШЕНИЯ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»), г. Чайковский, Россия.....	362
Муромцева А.А., Марандыкина О.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»), г. Москва, Россия.....	364
Сафошкина Э. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	368
Степанова М. Д., Лыженкова Р.С. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»), г. Иркутск, Россия.....	370
Черникова И.А. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	374
Чернова А.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	378
Шарипов Р.Р. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ (ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет»), г. Уфа, Россия.....	382

**Секция «СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Бганцева А.Р. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (Волгоградский институт управления - филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»), г. Волгоград, Россия.....	385
Воробьёв Д.И. СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	388
Воскобойник Д.Е., Иванова С.И. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ПОМОЩИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ (НА ПРИМЕРЕ КЕМГУ) (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	391
Гималиев И.А. О ВЛИЯНИИ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	394
Григорьев С.Н., Кириллов Н.А. ПОЗИТИВНЫЙ ОПЫТ РЕШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ НА СЕЛЕ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	397
Жиделёва У.А. ОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	400
Иванова С.Ю., Кузнецова Я.В. ЭВОЛЮЦИЯ ЗИМНИХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	403
Левченко В.В., Мельцова Т.Ю., Наговицын Р.С. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ (ФГБОУ ВО «Глазовский педагогический институт имени В.Г. Короленко», ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»), г. г. Глазов, Чайковский, Россия.....	407
Маркелов О.В., Чернышев В.А., Барсуков М.А. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	411
Мельников А.И., Куприянова В.М., Кравченко Е.А. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени А.И. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	417
Молотов Д.А., Петрова Д.В. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГТО» В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», МБОУ «СОШ №18»), г. Чебоксары, Россия.....	420
Молотов Д.А., Петрова Д.В. ПУТИ ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КРУПНЫХ ФИНАНСОВЫХ СТРУКТУРАХ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», МБОУ «СОШ №18»), г. Чебоксары, Россия.....	425

Наговицына Т.Ф. ПОВЫШЕНИЕ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ КОМАНДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	430
Переверзев Д.Д., Кузнецова З.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия	434
Переверзев Д.Д., Кузнецова З.В. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	438
Полянских К.С., Наговицын Р.С. КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 4 СТУПЕНИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	441
Пономарева Е.А., Горбунова Т.В., Наговицын Р.С. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко», ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»), г. г. Глазов, Чайковский, Россия.....	446
Проненкова А.А., Соболев Ю.В. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина), Краснодар, Россия.....	450
Роговая В.В., Засыпкина С.А., Комаровских Д.С. ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВФСК ГТО (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	453
Селева В.А. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН I ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС АЭРОБИКИ (ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»), г. Чайковский, Россия.....	457
Титова Д. В. ВОЗНИКНОВЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТА КАК ТЕНДЕНЦИЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия.....	461
Титова Д. В. ОСНОВНЫЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РОССИИ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия	464
Федосова Л.П., Хайдаров Н.А., Нехай Б.Г. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	467
Филиппова Т.А., Галимова Э.И., Наговицын Р.С. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ 5-Х КЛАССОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко», ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»), г. г. Глазов, Казань, Россия.....	471

Хаджалдиева Е.А., Пономарев Д.А. НЕКОТОРЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ГАРАНТИИ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	475
Шевченко И.Н., Кветинский С.С. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (УО «Белорусский государственный университет транспорта»), г. Гомель, Беларусь.....	480
Чибышев С.В., Наговицын Р.С. ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА К ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОМУ БЛОКУ ШКОЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	483
Чичак А.А., Гладышева А.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭКОНОМИКИ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ (ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»), г. Иркутск, Россия.....	488
Шамарова Н.Н., Наговицын Р.С. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	492
Юдина И.А., Калябина В.А. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ КАТЕГОРИИ СТУДЕНТОВ (ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	496
Юдина И.А., Рютиков И.А. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА. БАСКЕТБОЛ В СССР И РОССИИ (ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	500
Яруллин А.Г. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»), г. Казань, Россия.....	504
Яруллин А.Г. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»), г. Казань, Россия.....	508

Секция «НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Алексеева Д.В. ВОЗДЕЙСТВИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия...	512
Алтынова Н.В., Таланцева В.К. МОНИТОРИНГ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В ПЕРВОМ СЕМЕСТРЕ (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия	515
Бандилет В.С. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	518

Белова В.А., Титкова А.В. ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ ПО ЗДОРОВЬЮ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	521
Бессонова К.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА (Чувашский государственный аграрный университет), г. Чебоксары, Россия.....	525
Беспятова Н.А., Сень С.В. ИППОТЕРАПИЯ КАК ФОРМА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	527
Галавур В.Я. ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ С ПОМОЩЬЮ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия.....	531
Головунин Д.А., Жуков Р.С. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	534
Дементьева А.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	538
Джавахов А.В., Тарасов П.В., Мирошник Д.Ю. ПЕРИОДИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ЧОУ ВО «Институт Дружбы народов Кавказа», ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный аграрный университет»), г. Ставрополь, Россия.....	542
Дикан Е.В., Скворода А.В., Борейша Д.С. КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ (УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь.....	547
Димитриева Л.В. КИВИ КАК ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ (АНПО «Академия технологии и управления»), г. Новочебоксарск, Россия.....	550
Димитриева Л.В. О ПИЩЕ БОГОВ (АНПО «Академия технологии и управления»), г. Новочебоксарск, Россия.....	553
Димитриева Л.В. О ПОЛЬЗЕ БАНАНА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА (АНПО «Академия технологии и управления»), г. Новочебоксарск, Россия.....	556
Димитриева Л.В. О САМОМ ПОЛЕЗНОМ ПЛОДЕ НА ЗЕМЛЕ (АНПО «Академия технологии и управления»), г. Новочебоксарск, Россия.....	559
Димитриева Л.В. РОЛЬ АНАНАСА В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА (АНПО «Академия технологии и управления»), г. Новочебоксарск, Россия.....	562
Донченко А.С., Лукашина Е.Е. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ РАССТРОЙСТВЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	566
Еремьян А.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТАНОВЛЕНИЕ РЕЧЕМОТОРНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	569

Ермолаева А.С. ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «РАНХиГС при Президенте Российской Федерации»), г. Чебоксары, Россия.....	572
Живаев А.А., Бородачева С.Е. ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....	579
Иванова С.Ю., Полянский В.В. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Институт экономики и управления) г. Кемерово, Россия.....	583
Иванова С.Ю., Мжелская Е.А. НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	587
Калачанова Е.С., Федосова Е.П. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	592
Колесникова Д.А., Бугаец Я.Е. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	595
Кузнецова З.В., Габдулина А.И. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ДЕГЕНЕРАТИВНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ДИСКОВ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОЯВЛЕНИЙ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	599
Леонтьев Р.А. ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	602
Лукашина Е.Е., Пуерова Е.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТОВ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	605
Лукашина Е.Е., Шалаева Е.А. ВЛИЯНИЕ ПИЛАТЕСА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	608
Лупу В.Р. ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н. Э. Баумана»), г. Казань, Россия.....	611
Макарова С.Д. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»), г. Волгоград, Россия.....	614
Марлынов С.В., Серeda Н.В. ИССЛЕДОВАНИЕ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	616
Муликова Л.Р., Кузнецова З.М. ВЛИЯНИЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ОРГАНИЗМ УЧАСТНИЦ МАРАФОНА «ЗДОРОВЬЕ» (УВО «Университет управления «ТИСБИ»), г. Казань, Россия.....	619

Никифоров М.Л. УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ О БАДАХ (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	624
Паршина У.А., Лукашина Е.Е. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	627
Полтавец У.О., Лукашина Е.Е. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	632
Пустовит А. А., Иванова С. Ю. СИЛА КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО И ЕЕ РАЗВИТИЕ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	635
Пядухов А.А., Чернышев В.А. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ, СТРАДАЮЩИМИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	639
Сабурова Т.Е., Максимов Ю.Г. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВНЕДРЕНИЮ КОМПЛЕКСА КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	643
Скопцова Ю.А., Аксенов Д.А. ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), Самара, Россия.....	646
Тихонова Л.Р. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ МЕТОДОМ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ (Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. Елабуга, Россия.....	649
Федина Д.А., Игнатьева Н.Л. ПОЛЬЗА И ВРЕД МЯСА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	652
Худоба К.Ю. ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПО ДАННЫМ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА И АНАЛИЗ ПРИЧИН НАРУШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»), г. Гродно, Беларусь.....	656
Чепцова В.В., Воротникова О.Д., Андреев В.В. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 8-9 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» (МБОУ «Начальная школа №3», ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), г.г. Черногорск, Абакан, Россия.....	659

Секция «СОЦИАЛЬНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»

Буз Д.С., Федотова Г.В., Рожков Н.С. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ С ОРГАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ИНВАЛИДАМИ В РАМКАХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар Россия).....	663
---	-----

Давиденко А.А., Пименова Н.Д., Лукашина Е.Е. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	667
Дудорова К.Е. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия.....	671
Кузнецова А.Ю. К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ (БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»), г. Вологда, Россия.....	674
Мокрецова А.С. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА (ФГБОУ ВО «Чувашицкий государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	676
Чуб В.Ю., Клокова Е.А. МЕСТО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия.....	681
Шатковский Б.Б., Федотова Г.В., Федосова Л.П. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	683

Секция «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ»

Анисимова А.Е., Иванова С.Ю. ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	687
Болтачева В.П., Максимов Ю.Г. РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ХОККЕИСТОВ 14-16 ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	693
Волков Г.А., Наговицын Р.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЛЕКСА «ПАННА» (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	697
Гузова М.В., Минулин Р.Х. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В СРЕДНЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет», Ачинский филиал), г. Ачинск, Россия.....	702
Данилов А.А., Сахаров М.А., Наговицын Р.С. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ 15-17 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко», ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»), г. г. Глазов, Казань, Россия.....	705
Данилин Н. Е., Костюнина Л.И. ЗНАЧИМОСТЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г. Ульяновск, Россия.....	711

Данилова П.А., Нагимова Д.Р., Наговицын Р.С. ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКА У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко», ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»), г. г. Глазов, Казань, Россия.....	714
Дудорова К.Е. ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СНОУБОРДИСТОВ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия.....	718
Жигайлов П.Ю., Жигайлова Л.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНО-НАСТРОЕЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	721
Иванова М.Л., Бадертдинова Р.Р., Наговицын Р.С. РЕАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ ОТЖИМАНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОЛИАТЛОНОМ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко», ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»), г.г. Глазов, Казань, Россия.....	725
Иванова А.И., Жигайлов П.Ю., Жигайлова Л.В. ОСНОВНЫЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	730
Иванова С.В., Чеботова Е.В., Джавахов А.В. РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА (ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный аграрный университет», ЧОУ ВО «Институт Дружбы народов Кавказа»), г. Ставрополь, Россия.....	733
Карасев В.А., Клименко А.А. СИММЕТРИЯ И АСИММЕТРИЯ НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	737
Каримов У.Қ. РОЛЬ «ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ» В РАЗВИТИИ ФУТБОЛА (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	741
Karimova N.Kh., Razzakova M. THE IMPORTANCE OF INTUITION IN LEARNING TRAINING MOVEMENTS IN THE SPORT OF TAEKWONDO WT (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	745
Кожемякина Д.И., Трофимович И.И. К ПРОБЛЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь.....	748

Макарова Д.А., Дряхлова А.А., Наговицын Р.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА И ПОДАЧИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко», ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»), г. г. Глазов, Чайковский, Россия.....	752
Маслова Е.В., Наговицын Р.С. КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 12-13 ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	756
Минахметов А.М., Наговицын Р.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПАСА В ФУТБОЛЕ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	761
Митина А.В., Береславская Н.В. СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНИОРОВ В ДИСЦИПЛИНЕ ЧИРЛИДИНГ – ГРУППА (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	764
Мустафинова А.Н. ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ТАНЦОРОВ 5-7 ЛЕТ (Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. Елабуга, Россия.....	768
Муфтахов Н.Р., Наговицын Р.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	772
Никитин С.Ю., Наговицын Р.С. ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА «ИМИТАЦИОННАЯ ТЕЛЕЖКА» ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	777
Пантелейчук Н.С., Журавлев В.В., Костюнина Л.И. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ СУДЕЙСТВА У БАСКЕТБОЛИСТОВ (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г. Ульяновск, Россия.....	780
Плотникова Л.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СНИЖЕНИЕ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ (Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. Елабуга, Россия.....	784
Поздеев А.Н., Наговицын Р.С. ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА В СЕКЦИИ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИНГЕРБОРДА (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	789
Порошин Д.Р., Наговицын Р.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	794

Скрипникова Д.Е., Непочатых А.В. ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ И СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова»), г. Курск, Россия.....	797
Толмашов В.П., Граверсон Г.В., Андреев В.В. ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ (МБУ «Комплексный физкультурно-спортивный центр «Афалина», ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), с. Аскиз, Республика Хакасия, г. Абакан, Россия.....	801
Торгунаков Д.К., Курганова Е.В. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	804
Тукмачев В.Ю., Кузнецова З.М. МЕТОДИКА ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (Набережночелнинский филиал УВО «Университет управления «ТИСБИ»), г. Набережные Челны, Россия.....	806
Ходакова П.И., Смелкова Е.В. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н. Э. Баумана»), г. Казань, Россия.....	810
Ходорова Д. В. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В МОТОСПОРТЕ (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия.....	813
Kholova Aziza TECHNICAL TRAINING OF TEENAGERS AND YOUNG TAEKWONDO PLAYERS IN TAEKWONDO (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan).....	817
Чоккой М.М. МОНИТОРИНГ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 11-12 ЛЕТ (ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет»), г. Тюмень, Россия.....	820
Шавалеева Р.А. КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ (Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. Елабуга, Россия.....	824
Шангараев А.И. ОЦЕНКА СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОВ (Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. Елабуга, Россия.....	828

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ**

Материалы Международной научно-практической конференции
17 февраля 2023 года,
ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ
г. Чебоксары, Россия
НУУз имени Мирзо Улугбека
г. Ташкент, Узбекистан

Отв. за выпуск: В. К. Таланцева, А. И. Платунов

Издано в авторской редакции