

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№108, Апрель 2024
(Часть 9)



Самара, 2024

Т33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №108, Апрель 2024 (Часть 9) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2024 - 172 с.

doi: 10.18411/trnio-04-2024-p9

Тенденции развития науки и образования - это рецензируемый научный журнал, который в большей степени предназначен для научных работников, преподавателей, доцентов, аспирантов и студентов высших учебных заведений как инструмент получения актуальной научной информации.

Периодичность выхода журнала – ежемесячно. Такой подход позволяет публиковать самые актуальные научные статьи и осуществлять оперативное обнародование важной научно-технической информации.

Информация, представленная в сборниках, опубликована в авторском варианте. Орфография и пунктуация сохранены. Ответственность за информацию, представленную на всеобщее обозрение, несут авторы материалов.

Метаданные и полные тексты статей журнала передаются в наукометрическую систему ELIBRARY.

Электронные макеты издания доступны на сайте научного центра «LJournal» - <https://ljournal.org>

© Научный центр «LJournal»
© Университет дополнительного
профессионального образования

УДК 001.1
ББК 60

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Чернопятов Александр Михайлович

Кандидат экономических наук, Профессор

Царегородцев Евгений Леонидович

Кандидат технических наук, доцент

Пивоваров Александр Анатольевич

Кандидат педагогических наук

Малышкина Елена Владимировна

Кандидат исторических наук

Ильященко Дмитрий Павлович

Кандидат технических наук

Дробот Павел Николаевич

Кандидат физико-математических наук, Доцент

Божко Леся Михайловна

Доктор экономических наук, Доцент

Бегидова Светлана Николаевна

Доктор педагогических наук, Профессор

Андреева Ольга Николаевна

Кандидат филологических наук, Доцент

Абасова Самира Гусейн кызы

Кандидат экономических наук, Доцент

Попова Наталья Владимировна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ханбабаева Ольга Евгеньевна

Кандидат сельскохозяйственных наук, Доцент

Вражнов Алексей Сергеевич

Кандидат юридических наук

Ерыгина Анна Владимировна

Кандидат экономических наук, Доцент

Чебыкина Ольга Альбертовна

Кандидат психологических наук

Левченко Виктория Викторовна

Кандидат педагогических наук

Петраш Елена Вадимовна

Кандидат культурологии

Романенко Елена Александровна

Кандидат юридических наук, Доцент

Мирошин Дмитрий Григорьевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ефременко Евгений Сергеевич

Кандидат медицинских наук, Доцент

Шалагинова Ксения Сергеевна

Кандидат психологических наук, Доцент

Катермина Вероника Викторовна

Доктор филологических наук, Профессор

Полицинский Евгений Валериевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Жичкин Кирилл Александрович

Кандидат экономических наук, Доцент

Пузыня Татьяна Алексеевна

Кандидат экономических наук, Доцент

Ларионов Максим Викторович

Доктор биологических наук, Доцент

Афанасьева Татьяна Гавриловна

Доктор фармацевтических наук, Доцент

Байрамова Айгюн Сеймур кызы

Доктор философии по техническим наукам

Лыгин Сергей Александрович

Кандидат химических наук, Доцент

Заломнова Светлана Петровна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Биймурсаева Бурулбубу Молдосалиевна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Радкевич Михаил Михайлович

Доктор технических наук, Профессор

Гуткевич Елена Владимировна

Доктор медицинских наук

Матвеев Роман Сталинарьевич

Доктор медицинских наук, Доцент

Шамутдинов Айдар Харисович

Кандидат технических наук, Профессор

Найденов Николай Дмитриевич

Доктор экономических наук, Профессор

Романова Ирина Валентиновна

Кандидат экономических наук, Доцент

Хачатурова Карине Робертовна

Кандидат педагогических наук

Кадим Мундер Мулла

Кандидат филологических наук, Доцент

Григорьев Михаил Федосеевич

Кандидат сельскохозяйственных наук

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ XXII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	8
Дорофеева А., Алексина А.О. Актуальность и популяризация комплекса ГТО среди студентов.....	8
Заринов Р.У., Аслаев Т.С. Физическая активность и здоровье пожилых людей.....	11
Зорина Д.Д., Абзалова С.В. Использование различных видов аэробики на занятиях по физической культуре	14
Зубик Д.А. Тенденции в развитии физической культуры для студента	17
Ибрагимов И.Ф., Клейдман М.Д. Роль механики в усовершенствовании программ лечебной физической культуры с целью увеличения костной массы	19
Ильин В. В., Удодов Ю.В. Создание программы – базы знаний для увеличения эффективности и безопасности индивидуальных занятий физической культурой	23
Калякова А.В., Хабибуллин А.Б. Различия между анаэробными и аэробными видами физической активности	25
Кариаули А.С. Походы выходного дня как средство оздоровления студентов.....	27
Кашапова Э.Р., Николаева И.В. Возможность использования физической культуры в реабилитации после травм и операций	31
Каюмов Р.И., Илюшин О.В. Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни современного человека.....	34
Колибан Д.М. Различия между адаптивной физической культурой и лечебной физической культурой	36
Колмыкова А.А., Савельева О.В. Цифровая трансформация в физической культуре и спорте	39
Кононенко А.В., Бондаренко М.О., Старобахина А.О. Критерии отбора в секции по карате	41
Крылов Д.В., Киреев И.М. Баскетбол как часть физического воспитания будущих сотрудников МВД России	43
Кузнецова И.Б., Платонова А.Р. Нравственный компонент при занятиях каратэ	45
Кузьмина Е.А., Савельева О.В. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма	48
Кузьмина Е.А., Савельева О.В. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека	52
Кулигина Д.А., Савельева О.В. Право, как регулятор отношений в спорте и физической культуре	55
Курмашова А.Р., Хабибуллин А.Б. Спорт и социализация: роль спорта в формировании общественных связей.....	59
Лебедева С.Р. Роль физической культуры в профессиональной деятельности экономики и управлении предприятий.....	61
Ленков В.О. Физическая подготовка как основа профессиональной деятельности сотрудников государственных органов	64

Ленков В.О. Физическая подготовка сотрудников государственных органов Российской Федерации.....	67
Липилина Е.Д., Проскурина Е.Ф. Футбол как важный вид спорта в процессе физического воспитания студента	70
Майсурадзе А.А. Лечебная физкультура как метод профилактики нарушения осанки.....	73
Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Волейбол как средство улучшения физической подготовки и здоровья	76
Мешков М.С., Илюшин О.В. Сколько времени нужно тренироваться в неделю, чтобы увидеть результаты: рекомендации и результаты исследований.....	79
Налимова М.Н. Мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом .	82
Ончукова Е.И., Честнова И.И., Тузов С.С. Содержание занятий национальными танцами с девушками 18-20 лет.....	85
Плигина Н.Д., Николаев П.П. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека	88
Плигина Н.Д., Николаева И.В. Влияние занятий спортом на людей, страдающих близорукостью.....	91
Погосян С.С., Николаева И.В. Состояние перетренированности: как предотвратить и преодолеть?.....	95
Проскурина Е.Ф., Бодылева В.Б. Спорт и физическая культура. Воздействие на жизнь и здоровье человека	98
Проскурина Е.Ф., Жукова А.А. Эффективность использования спортивного движения воркаут на занятиях физической культуры для студентов	100
Проскурина Е.Ф., Лунёва П.О. Физическая культура как способ в социальной адаптации студентов.....	103
Рогалев Д.Ю., Николаева И.В. Эффективные стратегии восстановления после тренировок: от массажа до правильного питания	105
Романюк В.А. Фиджитал-спорт: будущее спорта России	108
Рудакова А.А. Допинг в волейболе.....	112
Савин Д.В., Абзалова С.В. Текущие направления развития образования в современном обществе.....	114
Сай Н. Развитие и исследование массового ледового и снежного спорта в России	117
Сафин Р.Р., Николаев П.П. К вопросу о пользе регулярной физической активности для здоровья человека	120
Севрюгин А.К., Николаев П.П. Системы подготовки квалифицированных спортсменов в хоккее	123
Сергеева Н.О. Будущее тренировок: интерактивные технологии и виртуальная реальность в мировой физкультуре и спорте.....	127
Сивцова А.В., Николаев П.П. Адаптивная физическая культура как фактор повышения качества жизни инвалидов	130
Солодовник Е.М., Сусло А.И. Влияние физической культуры и спорта в патриотическом воспитании студентов ВУЗа	133
Токарев В.С. Факторы физической и эмоциональной нагрузки, влияющие на оперативно-служебную деятельность сотрудников Росгвардии	137

Трофимова Ю.Д., Ильин В.В. Интерактивные технологии в физической культуре: новые подходы к обучению и тренировкам.....	141
Хамидуллина А.Р., Илюшин О.В. Баскетболу в Татарстане 100 лет	143
Ходырев А.А., Илюшин О.В. Эффективность различных видов физической активности для студентов вузов: обзор литературы и собственные исследования	145
Хорошилова М.Е., Ибрагимов И.Ф. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки	149
Чуринов А.А. Влияние физической активности на студентов 4 курса физико-технического института	154
Чуринов А.А. Влияние физической активности на уровень стрессоустойчивости студентов	156
Шарифуллин А.М., Илюшин О.В. Влияние регулярных физических упражнений на умственную производительность студентов вузов	160
Шеронов В.В., Сердюк Д.А. Влияние упражнений на растяжку, здоровье и продуктивность в повседневной жизни	162
Шеронов В.В., Цой Е.А. Роль физической культуры в жизни пожилых людей.....	166
Ямбаева А.С., Алексина А.О. Влияние популярных оздоровительных систем физических упражнений на организм человека.....	169

РАЗДЕЛ XXII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Дорофеева А., Алексина А.О.

Актуальность и популяризация комплекса ГТО среди студентов

Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-468

Аннотация

В данной статье рассматривается актуальность комплекса ГТО среди студентов и людей других возрастов. Разрабатывается классификация видов пропаганды, где приводится три уровня популяризации комплекса ГТО: просветительский, практико-развлекательный и третий уровень, который включает в себя инфраструктуру города — градо зависимый. Представленная классификация разработана в процессе исследования, то есть не имеет аналогов и является уникальной и новой.

Ключевые слова: комплекс ГТО, пропаганда ГТО, актуальность ГТО, ГТО, физическая активность.

Abstract

This article discusses the relevance of the TRP complex among students and people of other ages. A classification of types of propaganda is being developed, which provides three levels of popularization of the TRP complex: educational, practical and entertaining, and the third level, which includes the infrastructure of the city - city—dependent. The presented classification was developed in the course of research, that is, it has no analogues and is unique and new.

Keywords: TRP complex, TRP propaganda, TRP relevance, TRP, physical activity.

С фразой «Готов к труду и обороне», сокращенно – ГТО знаком каждый среднестатистический россиянин еще со школьной скамьи среднестатистический возрастной диапазон, задействованный в нормативной основе физического воспитания населения страны, составляет людей возрастом от 10 до 60 лет. Данный оздоровительный комплекс, который подразумевает собой программу физической подготовки человека существует с 1931 года. Однако система всесоюзных испытаний действовала лишь до 1999 года. Предыдущая версия должна была заложить в подкорках памяти то, что Родину нужно и важно любить, а также быть готовым трудиться на ее благосостояние и, конечно, в крайнем случае, к ее высокопрофессиональной защите. Изначально многие люди полагают, что формирование физической выносливости является главенствующим аспектом в структуре ГТО, однако в целом комплексе физического воспитания немаловажным аспектом является и то, что он положительно влияет на моральное и духовное состояние человека. В 2014 году президент В.В. Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне», тем самым возродив наш исторический комплекс ГТО, который оказывает и по сей день огромное значение в воспитании молодого поколения и не только.

Новая эпоха и постоянно меняющийся уклад современной России дает понять о том, что есть необходимость в популяризации и внедрении ГТО в наш привычный уклад жизни. Ведь живя в информационном пространстве, где век технологий поглотил многие аспекты тех или иных сфер есть необходимость в улучшении общего благосостояние молодежи, укрепления их нравственного и физического духа. Тенденции в реальном мире таковы, что мы постепенно отходим от улучшения своего состояния и смотрим лишь на достижения материальных благ, навязанных обществом. Люди стали забывать, что «в здоровом теле, здоровый дух» и именно поэтому так важно широко распространить такое понятие, как ГТО и внедрить его в нашу систему быденности.

В связи с тем, что в век технологий показатели физической для улучшения подготовки и общего состояния здоровья молодежи значительно снизились, чем и обуславливается необходимость активной популяризации комплекса ГТО. Помимо этого, необходимо подготовить жителей страны к потенциальным перспективам: труд на производстве и защита Родины на фронте. Поэтому данная публикация является важной и актуальной.

Цель работы заключается в выявлении путей популяризации среди студентов активно распространен комплекс ГТО, что свидетельствует об актуальности данной системы.

Основные задачи данной работы:

1. систематизация, углубление и расширение теоретической базы по вопросам истории системы ГТО;
2. анализ видов популяризации системы ГТО и их систематизация;
3. исследование актуальности данной системы в настоящее время.

Комплекс имеет множество важных социальных функций: обеспечение досуга для населения, способствует социальному развитию и воспитанию здорового, сильного поколения, что в конечном итоге приведет к увеличению продолжительности жизни в стране. Поэтому в настоящее время занятия спортом и физической культурой становятся все более популярными, однако вопрос о распространении комплекса ГТО среди студентов до сих пор остается актуальным.

Масштабные спортивные события влияют на длительность и уровень качества жизни населения. Именно поэтому необходимо привить интерес к практике занятия спортом и здоровым образом жизни. Главной целью пропаганды ГТО является привлечение студентов, поскольку именно они создают основу для своего отношения к спорту и здоровому образу жизни. Жизнь ЗОЖ и ГТО будет легче, чем в жизнь инженера, который отметил свое 50-летие, работающего на заводе.

Распространение и продвижение программы ГТО могут осуществляться на различных платформах одновременно. На первом уровне осуществляется просветительская деятельность, включающая массовые культурные мероприятия, такие как:

- 1) Занятия или уроки, посвященные ГТО в учебных заведениях, включающие в себя презентацию программы ГТО, обсуждение преимуществ ЗОЖ, в комплекс которой входит утренняя зарядка и растяжка, мастер классы (спортивные, а также такие, которые могут обеспечить безопасность жизнедеятельности в любой бытовой, и не только, ситуации), выполнение всех требований ГТО, а так же, что является немаловажным для людей, стремящихся к признанию и самоуважению – проводить викторины с поощрительными призами и подарками.
- 2) Внедрить заранее разработанные и практическую «игровую программу», которая будет включать в себя интеллектуальные игры, викторины и даже тестирование для оценки знаний школьников по истории, и даже, нормативам ГТО.
- 3) Профессионально созданные информационные материалы для базы, где есть все о ЗОЖ (здоровом образе жизни), собственном здоровье и значимости поддержания внутреннего баланса жизни, а также системе ГТО и спорте.

Наверняка встречавшиеся людям на пути трудности в изучении или освоении норм ГТО подталкивают их к более глубокому и детальному изучению данного физическо-нравственного комплекса. Это дает нам новые возможности для участия в программе, которая направлена для применения полученных знаний и использования физических и нравственных способностях в реальной жизни.

- 1) Обучающие занятия, направленные на подготовку к прохождению норм ГТО, включают в себя различные упражнения, физические игры и тренировки для детей разного возраста. В рамках занятий проводятся разминки, физкультминутки, а также совместные занятия по программе ГТО для школьников.

- 2) Проведение спортивных соревнований, выполнение стандартов, участие в военно-спортивных играх под названиями «В цветах Российского флага» и «Зарница», а также различные фестивали и марафоны, ориентированные на продвижение ГТО.
- 3) Крупные спортивные события: массовые городские забеги, публичные тренировки, региональные соревнования и международные эстафеты.

Помимо этого, ГТО также начинают активно продвигать среди студентов на третьем уровне популяризации, внедряя изменения в инфраструктуру с поддержкой государства. Создание специальных тренажеров на свежем воздухе, облагораживание спортивных зон вдоль рек и озер для благоприятного времяпрепровождения за прогулкой и пробежкой на свежем воздухе, а также спортивных элементов, включающих в себя растяжку с помощью дополнительных спортивных атрибутов, таких как коврик для йоги или скакалка.

В 2022-2023 учебном году были успешно выполнены требования ГТО. В СГЭУ сдали нормативы в рамках проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» 123 человека, среди которых 45 молодых людей и 77 девушек. Золотой значок получило 13% (16 человек, из которых 7 среди 9 девушек и юношей, участвующих в тестировании, 20% имеют серебряный статус (25 человек). Предлагаем ознакомиться с данными с помощью выстроенной диаграммы (рисунок 1.).

Следует отметить, что в университете действует специализированная группа с усиленной программой обучения к сдаче программа ГТО включает в себя разнообразные занятия физической культуры, направленные на укрепление определенных групп мышц и совершенствование необходимых навыков для успешного прохождения тестирования. Студенты, прошедшие специальную подготовку, показали лучшие результаты на тестировании, чем те, кто занимался по обычной программе.

Была проведена работа, в ходе которой была разработана классификация методов и уровней популяризации программы ГТО среди студентов. Эта классификация была создана в результате проведенного исследования. то есть не имеет аналогов и является уникальной исследование способно увеличить средний уровень студентов, занимающихся физическими упражнениями регулярно, и увеличить число студентов, готовых пройти комплексное тестирование ГТО.

ЧИСЛО СТУДЕНТОВ СГЭУ, ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ ВО
ВСЕРОССИЙСКОМ ПРОЕКТЕ "ОТ СТУДЗАЧЕТА АССК К
ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО"

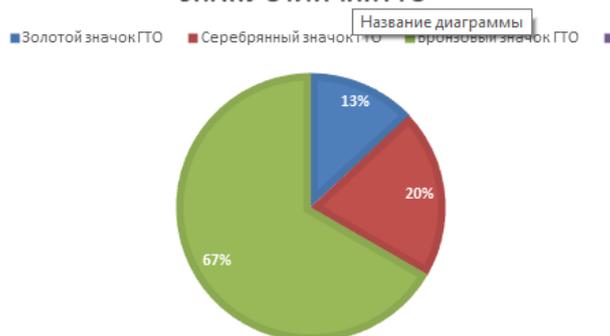


Рисунок 1.

Данная диаграмма доказывает теорию того, что физическое развитие мало развито среди студентов СГЭУ и мы должны популяризировать данный комплекс в стенах нашего университета.

Повысить популярность ГТО среди учащихся ВУЗов и ССУЗов - основная цель на данный момент. Ведь именно молодежь является будущим нашей страны, и именно студенты будут формировать жизненные тенденции для следующих поколений, воспитывать будущих

граждан. Воспитывать в них любовь к спорту. Прежде всего необходимо внедрить эту страсть в сердца молодых людей.

Внимание молодого поколения к спортивно-нравственному комплексу ГТО, учитывая инновационный характер нашей жизни и постоянное развитие цифровизации, используя по максимуму всевозможные современные технологии мы можем учитывать современные тенденции и предлагать населению Российской Федерации различные форматы мероприятий для поддержания развития комплекса ГТО. Они предполагают задействовать различные викторины, конкурсы, даже оригинальные акции и флешмобы.

Успех внедрения ГТО в жизненный обиход населения лежит в более детально и тщательно продуманном плане работы, который будет составляться на год вперед и основываться не только на историческую и физически-культурную основу, но и рассчитывать на бюджет муниципального образования и не допускать «пробелов» среди возможных событий, приуроченных к ГТО в нашем календаре допустимых спортивных и нравственных событий.

1. Лебедева О.С. Формы и методы вовлечения населения в движение комплекса ГТО: реф. по итоговой аттест. раб.. СПб, 2021.
2. Зюрин Э. А., Куренцов, В. А., Бобкова, Е. Н. Мониторинг физической подготовленности населения субъектов Российской Федерации, определяющий готовность к вы -полнению нормативов ВФСК ГТО VI-XI ступени // Вестник спортивной истории. 2018. № С. 46-49
3. Ольховский Р. М., Андрющенко Л. Б., Филимонова С. И. Перспективы развития физической культуры и спорта в рамках национальных проектов до 2030 года // Культура физическая и здоровье. 2020. № 2 (74). С. 9-12.
4. Бойко, В. И. Физическая культура: методические указания / В.И. Бойко. -Тверь: Тверская ГСХА, 2018. - 18 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/134242> (дата обращения: 23.05.2023).
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. - ISBN 978-5-507-44132-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/255962> (дата обращения: 23.05.2023).
6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от
7. 24 марта 2014 года №172 // Всероссийский физ-культурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: [сайт]. - URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf> (дата обращения: 23.05.2023).
8. Об организации наблюдения за работой по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и системе оценки результатов такой деятельности в субъектах Российской Федерации (Рейтинг ГТО): Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 20 апреля 2021 г. // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: [сайт]. URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/608006c13839a.pdf> (дата обращения: 23.05.2023).

Зарипов Р.У., Аслаев Т.С.

Физическая активность и здоровье пожилых людей

*Уфимский университет науки и технологий
(Россия, Уфа)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-469

Аннотация

Данная статья исследует влияние физической активности на здоровье пожилых людей. В ней рассматриваются психологические, социальные, и физиологические выгоды умеренной физической активности и предлагаются практические рекомендации для интеграции упражнений в повседневную жизнь. В контексте сохранения здоровья старшего поколения физическая активность приобретает фундаментальное значение. Недостаток двигательной активности часто является причиной возникновения различных заболеваний, таких как

деменция, болезнь Альцгеймера, диабет и т.д. и ухудшения общего состояния здоровья пожилых людей.

Ключевые слова: умеренная физическая активность, здоровье пожилых людей, социальные аспекты занятий спортом.

Abstract

This article examines the impact of physical activity on the health of the elderly. It examines the psychological, social, and physiological benefits of moderate physical activity and offers practical recommendations for integrating exercise into daily life. In the context of preserving the health of the older generation, physical activity is of fundamental importance. Lack of physical activity is often the cause of various diseases such as dementia, Alzheimer's disease, diabetes, etc. and deterioration of the general health of the elderly.

Keywords: moderate physical activity, health of the elderly, social aspects of sports.

В современном обществе долгожительство становится все более актуальной темой, и физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья пожилых людей. С возрастом возникает множество вызовов, связанных с падением физической активности, изменением образа жизни и ухудшением общего состояния здоровья. Однако регулярная физическая активность имеет потенциал значительно улучшить качество жизни пожилых людей и предотвратить множество заболеваний, связанных с возрастом.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании и улучшении здоровья пожилых людей, обеспечивая ряд выгод для их организма, социального и психологического состояния.

Умеренная физическая активность улучшает общее физическое состояние пожилых людей. Она способствует укреплению мышц, улучшению координации и равновесия, что снижает вероятность травм и улучшает подвижность. Кроме того, регулярные упражнения способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы и замедляют процессы, связанные с возрастными изменениями. А также влияет на уровень когнитивных функций и предупреждает нейродегенеративные заболевания. Например

1. Поддерживает здоровье мозга. Исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует улучшению когнитивных функций. Она может замедлить процесс нейродегенерации и снизить риск развития болезни Альцгеймера и других форм деменции у пожилых людей.
2. Улучшает память и мышление. Физическая активность способствует улучшению памяти, концентрации внимания и общего мышления. Регулярные тренировки могут сделать мозг более устойчивым к возрастным изменениям и поддержать его работоспособность.

Спортивные и социальные группы предоставляют пожилым людям возможность объединиться в общности с единомышленниками. Это помогает поддерживать интерес к физической активности, создавать стимул для ежедневных занятий и укреплять мотивацию для поддержания здорового образа жизни.

Вовлечение в спортивные группы способствует психологической поддержке и созданию дружественной среды, что положительно влияет на общее самочувствие и психическое здоровье пожилых людей.

К факторам, побуждающим пожилых людей к активизации образа жизни относятся:

1. Внутриличностные факторы: улучшение здоровья (физического и психического), борьба с заболеваниями, снижение веса, повышение общего самочувствия, удовольствие от физической активности, ее соревновательный характер.
2. Межличностные факторы: поддержка семьи, коллег, друзей, встречи с новыми людьми, общение в процессе тренировок.

3. Мотивы, действующие на уровне сообществ – организационные стимулы: характер программы (коллективные мероприятия, музыкальное сопровождение), параметры окружающей среды, мотивационные интервью. Финансовые стимулы: вознаграждение за участие в программе, бесплатные программы или программы с низкой ценой, волонтерство.

Для интеграции физической активности в жизнь пожилых людей:

- рекомендуется выбирать упражнения, соответствующие уровню подготовки и состоянию здоровья: это могут быть ходьба, плавание, йога или даже простые упражнения на растяжку;
- важно устанавливать регулярные расписания физической активности, насколько это возможно: это может быть несколько раз в неделю, поддерживая постоянство и регулярность. Участие в групповых занятиях способствует не только физической активности, но и социальной активности. Это помогает создать стимул для регулярных занятий и улучшает общее настроение;
- использование моментов из повседневной жизни для физической активности, например, делая утренние зарядки, выбирая лестницу вместо лифта и добавляя короткие прогулки в расписание;
- перед началом программы физической активности важно проконсультироваться с врачом или инструктором, чтобы выбрать оптимальный план тренировок, учитывая особенности здоровья.

Физическая активность вкупе со здоровым образом жизни и сбалансированным питанием дает наилучшие результаты. Например, на международной конференции по питанию и мозгу для снижения рисков возникновения болезни Альцгеймера были сформулированы семь основных рекомендаций:

- 1) минимизировать потребление полинасыщенных жиров, содержащихся в кисломолочных продуктах и мясе, а также трансжиров, присутствующих в фастфуде, снеках, чипсах;
- 2) добавить в ежедневный прием пищи овощи, фрукты, бобовые (фасоль, горох, чечевица) и цельнозерновой хлеб, максимально заменив мясные и молочные продукты растительными аналогами;
- 3) ежедневно употреблять продукты, богатые витамином E (рекомендуемая доза для взрослого — не менее 15 мг/сут);
- 4) включить в рацион питания продукты, содержащие витамин B₁₂, из расчета 2,4 мг в день для взрослых;
- 5) использовать поливитамины, содержащие железо и медь, только по рекомендации лечащего врача;
- 6) снизить использование товаров, содержащих алюминий, в повседневной жизни (столовые приборы, посуда, формы для выпечки и пр.);
- 7) повысить уровень физической активности (аэробные упражнения, быстрая ходьба три раза в неделю в течение 40 мин) для профилактики атрофии головного мозга, улучшения памяти и других когнитивных функций.

Адаптация физических упражнений для пожилых людей подразумевает:

1. Научный подход. Пожилые люди представляют собой специфическую категорию в плане физической активности. Их возрастные особенности и состояние здоровья требуют тщательного и научно обоснованного подхода к адаптации упражнений для поддержания физической формы и общего благополучия.
2. Физиологические аспекты и подход к тренировкам. У пожилых людей происходят значительные изменения в физиологии. Основные аспекты, требующие учета, включают снижение мышечной массы, уменьшение костной

плотности, снижение метаболизма и изменения в сердечно-сосудистой системе. Эти изменения делают подход к тренировкам более тонким и требующим осторожности.

3. Силовые тренировки. Для поддержания мышечной массы и укрепления костей рекомендуются умеренные силовые тренировки с использованием легких грузов или собственного веса тела. Это помогает предотвратить остеопороз и снижение мышечной силы.
4. Кардиоваскулярные упражнения. Аэробные упражнения, такие как ходьба, плавание или езда на велосипеде, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему и улучшают общую выносливость.
5. Безопасность и индивидуальный подход. При планировании тренировок для пожилых людей особое внимание уделяется безопасности. Индивидуальные ограничения, такие как артрит, проблемы с суставами или сердечно-сосудистые заболевания, требуют осторожного подхода к выбору упражнений.
6. Гибкость и координация. Упражнения на улучшение гибкости и координации помогают предотвратить травмы и улучшить общую подвижность.
7. Индивидуальная программа и наблюдение. Разработка индивидуальной программы тренировок, учитывающей специфические потребности и возможности каждого пожилого человека, является основой успешной тренировочной практики. Кроме того, регулярное медицинское наблюдение и консультации специалистов также играют важную роль в поддержании безопасности и эффективности занятий.

Исследование влияния физической активности на здоровье пожилых людей подчеркивает важность регулярного упражнения для поддержания общего благополучия. Представленные данные демонстрируют положительные изменения в физическом состоянии, психологическом благополучии и качестве жизни пожилых людей, которые регулярно занимаются спортом или физическими упражнениями. Однако, для оптимальных результатов необходимо индивидуальный подход к выбору программы физической активности, учитывая особенности здоровья и физические возможности каждого человека. Поддержание активного образа жизни становится ключевым аспектом для сохранения здоровья и качества жизни в пожилом возрасте. Дальнейшие исследования в этой области помогут лучше понять механизмы воздействия физической активности на здоровье пожилых людей и определить наиболее эффективные стратегии для поддержания их благополучия.

1. Tscymbalystov A. V., Volkova O. A., Besschetnova O. V. et al. Activating technologies of social service as a factor of improving social self-personality of elderly and disabled people in Russia // Int. J. Pharm. Res. 2018. Vol. 10, № 4. P. 346-349.
2. Volkova O. A., Mozgovaya E. I., Artyomova Y. S., Nadutkina I. E., Besschetnova O. V. The re-socialization process of elderly and disabled through club activities in institutional care. Hum. Soc. Sci. Rev. 2019. № 7(5). P. 1027-1030.

Зорина Д.Д., Абзалова С.В.

Использование различных видов аэробики на занятиях по физической культуре

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный
энергетический университет»
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-470

Аннотация

В данной статье представлены основные виды аэробики, которые используются на занятиях по физической культуре. Показана польза от занятий аэробикой и ее преимущества в сравнении с другими видами физической активности. Привлекательность этого вида спорта

кроется в разнообразных по интенсивности, длительности, видам движений комплексах аэробики, позволяющих подобрать оптимальный набор упражнений для каждой группы занимающихся, в зависимости от их функционального состояния, возраста и физической подготовки. Раскрываются особенности использования средств и методов, применяемых на занятиях аэробикой, которые являются основными, при достижении наилучших спортивных результатов.

Ключевые слова: аэробика, зумба, степ-аэробика, укрепление мышц, физическая форма.

Abstract

This article presents the main types of aerobics used in physical education classes. It demonstrates the benefits of aerobics and its advantages compared to other forms of physical activity. The attractiveness of this sport lies in the variety of intensity, duration, and types of movements in aerobics complexes, allowing for the selection of an optimal set of exercises for each group of participants based on their functional state, age, and physical fitness. The features of using the means and methods applied in aerobics classes are revealed, which are essential for achieving the best sports results.

Keywords: aerobics, zumba, step aerobics, muscle strengthening, physical fitness.

Занятия физической культурой предоставляют уникальную возможность людям всех возрастных категорий поддерживать свое тело в хорошей форме. Одной из самых эффективных и популярных форм физической активности является аэробика. Ее различные виды позволяют добиться максимальной отдачи и одновременно весело провести время. Аэробика сочетает в себе элементы хореографии и гимнастики, делая ее доступной и привлекательной, как для начинающих заниматься данным видом спорта, с целью улучшить свою фигуру и общую физическую подготовку, так и действующих спортсменов, позволяя развить специальную выносливость, гибкость и координацию движений.

Применение комплексов аэробики на различных физкультурно-оздоровительных занятиях имеет множество особенностей, которые являются ключевыми для достижения оптимальных результатов. Аэробика, как основной вид физической активности, способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению мышц, повышению выносливости и общей физической формы.

Занятия фитнесом могут улучшить когнитивные функции, такие как внимание, концентрация и память. Во время физической активности мозг получает больше кислорода, что способствует его более эффективной работе [1]. Неотъемлемой частью занятий аэробикой является соблюдение правильного дыхания. При выполнении упражнений необходимо контролировать дыхание и делать его глубоким и ритмичным. Так, вдох делается в момент расслабления мышц, а выдох – в момент их напряжения, когда прилагается максимальное усилие. Вдох рекомендуется совершать через нос, потому что воздух, проходя через носовые ходы, согревается, увлажняется и очищается от пыли и микроорганизмов. Выдыхать лучше через рот, потому что так воздух выйдет быстрее. Это помогает улучшить обеспечение мышц кислородом, а также помогает расслабиться и снять стресс [2].

Независимо от выбранного вида аэробики, ее преимущества очевидны. Регулярные тренировки улучшают общую физическую форму, способствуют похудению, повышению выносливости и укреплению мышц. Они также снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и улучшают настроение благодаря выделению эндорфинов - гормонов счастья [3].

Одной из особенностей применения комплексов аэробики является их разнообразие и адаптивность. Комплексы могут быть различными по интенсивности, длительности, видам движений и используемой музыке. Это позволяет подобрать оптимальный комплекс для каждой группы занимающихся, в зависимости от их физической подготовки, возраста и общего состояния здоровья.

Одним из самых распространенных видов аэробики является зумба. Это высокоинтенсивный фитнес-класс, который объединяет элементы аэробики, танцев и кардио тренировок. Она основана на танцевальных движениях и сопровождается энергичной музыкой. Зумба позволяет развить гибкость, координацию и выносливость, а также сжигает калории и способствует потере лишнего веса [4].

Еще одним популярным видом аэробики является степ-аэробика. Она включает выполнение различных движений на платформах разной высоты. Основные движения во время занятия – зашагивания на платформу, прыжки. Существуют различные уровни сложности. Для повышения интенсивности упражнения используются легкие гантели весом 0,5-1 кг. Степ-аэробика помогает укрепить мышцы ног, ягодиц, и является отличным средством для улучшения координации, кардио-выносливости и силы. Участие в степ-аэробике также способствует улучшению баланса, гибкости и общего физического состояния.

Если вы предпочитаете более спокойные виды физической активности, то вам подойдет водная аэробика. Этот вид тренировок проводится в бассейне и включает в себя выполнение различных упражнений под руководством профессионального инструктора. Научные исследования показывают, что водная аэробика обладает множеством преимуществ благодаря особенностям среды, в которой проводятся тренировки. Вода создает дополнительное сопротивление для движений, что способствует укреплению мышц и улучшению силовых показателей. Кроме того, вода обеспечивает мягкую амортизацию, что позволяет уменьшить нагрузку на суставы и предотвратить возможные травмы. Этот вид активности стал популярным благодаря своей эффективности для улучшения физической формы, развития силы, гибкости и общей физической выносливости без излишней нагрузки на суставы.

Для любителей командных видов спорта и социальной активности идеальным выбором станет аэробика в группе. Такие занятия обычно проводятся под руководством профессионального тренера, что позволяет максимально эффективно использовать время и достичь требуемых результатов. Участие в групповой аэробике может способствовать социализации, улучшению настроения и снижению стресса благодаря позитивной атмосфере и поддержке со стороны других участников. Инструктор может самостоятельно изменять программу групповых занятий для достижения различных целей, таких как снижение веса, улучшение координации и улучшение психоэмоционального состояния.

Аэробика - это многообразная и увлекательная форма физической активности, которую можно адаптировать под свои предпочтения и физические возможности. Будь то зумба, степ-аэробика, водная аэробика или аэробика в группе - все они не только помогут добиться физического благополучия, но и принесут удовольствие и радость от занятий [5].

Стоит отметить, что комплексы аэробики могут быть использованы как самостоятельные занятия, так и включены в комплексные программы тренировок. Например, в рамках физкультурно-оздоровительных занятий для детей и молодежи, аэробика может быть одним из компонентов тренировочного процесса, дополняющим другие виды физической активности, такие как силовые упражнения или гимнастика [6].

Роль инструктора также является важным аспектом при практике аэробики на занятиях. Профессиональный инструктор контролирует выполнение движений и следит за правильностью их выполнения, чтобы избежать травм и достичь максимальной пользы от занятий. Также инструктор обеспечивает подбор подходящих комплексов аэробики в зависимости от целей и особенностей группы занимающихся.

Важным фактором является создание атмосферы и музыкального сопровождения, которые помогают поддерживать мотивацию, дарят эмоциональное вознаграждение и способствуют более эффективной тренировке. Выбор подходящей музыки, ритма и динамики позволяет создать оптимальные условия для выполнения комплексов аэробики, а также повысить общий интерес и энтузиазм занимающихся.

Следует также отметить значимость правильной организации занятий, включая разминку, основную часть и заключительную часть. Разминка позволяет подготовить организм к интенсивной физической активности и сделать его более гибким благодаря серии легких

упражнений, основная часть включает выполнение комплексов аэробики, а заключительная часть направлена на снятие нагрузки и расслабление мышц для предотвращения мышечной боли и улучшения гибкости [7].

Таким образом, применение комплексов аэробики на различных физкультурно-оздоровительных занятиях является эффективным способом для улучшения физической формы, общего здоровья и повышения настроения занимающихся. Особенности аэробики, такие как ее разнообразие и адаптивность, роль инструктора, музыкальное сопровождение и правильная организация занятий, важны для достижения наилучших результатов и максимальной пользы от физической активности.

1. Галиуллина, Д. Т., Ялалова, З.Р. Влияние занятий фитнесом на психическое здоровье// Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-1. С. 127-130.
2. Ноздрачев, А. Г., Фомина, Л. Н. Физическая антропология. Дыхание, кровообращение, иммунитет (3-е издание). – Пособие - М., 2018. С. 34-35.
3. Вайнбаум, Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2021. С. 64.
4. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учеб. пособие для студентов вузов физ. культ. – М.: СпортАкадемПресс, 2022. С. 47.
5. Виру, А. А., Юрисмяэ, Т. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2018. С. 42
6. Годик, М. А., Контроль тренировочных соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт. 2020. С. 136
7. Голенко, А. С. Соотношение компонентов физической нагрузки на уроках физической культуры // Физкультура в школе. 2022. № 6. С. 20-21.

Зубик Д.А.

Тенденции в развитии физической культуры для студента

*Южно-Российский институт управления РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-471

Научный преподаватель: Шеронов В.В.

Аннотация

В статье рассматривается совокупность тенденций в развитии физической культуры для студента. В частности, проводится анализ новых практик и направлений физической культуры для студенчества. Также проводится оценка перспективности рассматриваемых тенденций.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, тенденции развития спорта, тенденции развития физической культуры студентов.

Abstract

The article considers a set of trends in the development of sports physical culture for students. In particular, the analysis of new practices and directions of sports physical culture for students is carried out. The prospects of the trends under consideration are also assessed.

Keywords: student sports, physical culture, trends in the development of sports, trends in the development of physical culture of students.

Современное общество и государство своим важнейшим приоритетом считает развитие здорового образа жизни. Оказывается всесторонняя поддержка спорту, создается инфраструктура, методическое и информационное содействие. Но в особенности важно формирование здорового образа жизни среди молодых людей. Дело в том, что у молодых людей физическая культура может стать основанием для формирования привычек на всю оставшуюся жизнь. В результате качество последующей жизни студента будет значительно выше, чем без привычек по ведению здорового образа жизни. В таком случае возникает вопрос о том, каким образом наиболее эффективно содействовать физической культуре студентов и с

помощью каких мер. Актуальной темой делает тот факт, что в настоящее время среди молодежи распространены альтернативные способы использования своего свободного времени, среди которых в том числе различные вредные привычки: курение, наркомания, алкоголизм и пр.

Важность физической культуры для студентов также заключается в том, что она позволяет обеспечить всестороннее развитие личности студента, сформировать его характер, психологическую и эмоциональную устойчивость, социальные навыки. Никакие иные виды деятельности не способны оказывать настолько разносторонний благоприятный эффект на жизнь студентов. Отметим, что важность физической культуры становится еще выше в связи с проблемами экологического характера, оказывающих негативное влияние на здоровье людей в крупных городских агломерациях [2].

Кроме того, необходимо понимать, что многие изменения в студенческом спорте связаны с изменением характера государства и его политики. При этом появились и частные объекты спортивной инфраструктуры, но они зачастую не являются доступными для молодых людей из-за своей стоимости. В результате молодежная спортивная физическая культура становится менее массовой, ведь государством более не имеет соответствующих инструментов для вовлечения большей части молодежи в спортивную деятельность. Вместо этого набирают распространённость любительские спортивные организации среди студентов. Они позволяют сделать занятие спортом более доступным, ведь объединение студентов имеет лучшие материальные возможности для спорта, чем каждый из студентов по отдельности.

Современная физическая культура для новых поколений обретает новые смыслы и значения. Например, она становится способом активной социализации человека в общественную жизнь и обретения им социальных контактов. В настоящее время молодые люди все активнее используют в своей социальной жизни цифровые устройства и потому живые социальные контакты становятся постепенно все большей редкостью и ценностью. Вовлечение студента в физическую деятельность позволяет ему обрести сообщество единомышленников, которые объединены между собой желанием заниматься активной деятельностью. Особенно явно данная функция физической культуры наблюдается при анализе командных видов спорта. Но при этом заметим, что и индивидуальные виды спорта могут быть инструментами социализации посредством совместных тренировок, проведения спаррингов, совместного тренировочного лагеря и пр.

Важная тенденция в развитии физической культуры студентов является четкое распределение обязанностей между структурами университета [1]. В структуре университета выделяется кафедра физического воспитания, которая организует проведение занятий по физической культуре в рамках учебного процесса. Специфика ее деятельности заключается в том, что она руководствуется учебной программой, является частью организационной структурой университета, занятия проводятся обученными в сфере физической культуры специалистами. Спортивный клуб в университете является организацией, существенную роль в которой занимают непосредственно студенты. Он специализируется на работе организации совокупности занятий внеучебного характера. Например, к таковым относятся соревнования, формирование сборных команд по различным видам спорта, организация дополнительных тренировок для них. Степень содействия университетов в деятельности спортивного клуба различается, но, как правило, она является вспомогательной.

Изменился и подход к привлечению студентов к физической культуре и спорту. В настоящее время государство стремится создавать качественную и общедоступную инфраструктуру для привлечения студентов к спорту. Тем самым повышается вероятность, что студент выберет именно занятие спортом иным альтернативам времяпрепровождения. Другое направление воздействия на студентов предполагает пропаганду здорового образа жизни, которая на практике реализуется по-разному. Например, для части студентов привлекательным фактором для вовлечения в спорт и занятия по физической культуре будут сюжеты в средствах массовой информации о достижениях спортсменов, для иных аналогичным фактором будет образ здорового молодого человека в объектах массовой культуры. Важно упомянуть поддержку научных исследований в области физической культуры и здорового образа жизни.

Результаты подобных исследований также могут стать фактором привлечения студентов в спорт и активную физическую деятельность.

Но при этом в завершении исследования необходимо отметить несколько существующих сложностей для развития студенческого спорта и физической культуры в будущем. Прежде всего, существует проблем с недостатком свободного времени и органическим совмещением занятием спортом с учебной деятельностью [3]. В результате студенты зачастую приходят к необходимости выбора лишь одного из двух направлений и отказе либо от учебы, либо от спорта. Университетам и властям следует формировать условия для занятия спортом таким образом, чтобы минимизировать потери свободного времени для студентов. Это может быть реализовано с помощью качественного выбора используемых при занятии спортом и физической культурой объектов инфраструктуры, создание возможностей по корректировке учебного расписания для студентов, участвующих в соревнованиях.

Существенная проблема развития спорта и физической культуры в России заключается в том, что материально-техническое обеспечение университетов не позволяют студентам осуществлять конкурентный выбор видов спорта. Вместо этого чаще всего студенты могут выбирать только те виды спорта, которые являются наиболее популярными (для формирования университетской команды) и простыми с точки зрения материального обеспечения. И при этом необходимо понимать, что в России существует множество регионов с усложненными климатическими условиями жизнедеятельности. Студенты в таких условиях крайне ограничены в выборе вида спорта для себя и причем возможные виды спорта требуют существенных финансовых затрат на приобретение необходимой экипировки для участия в соревнованиях. В результате спорт зачастую теряет свою массовость, ведь многие потенциальные спортсмены попросту не имеют фактической возможности по вовлечению в него.

Таким образом, основные тенденции развития студенческого спорта и физической культуры связаны с тем, что они выполняют в современной обществе новые функции. В частности, речь идет о развитии спорта и физической культуры как фактора социализации студентов. Отметим, что в существенной степени меняется роль государства в студенческом спорте. Все чаще оно создает инфраструктурные условия для спорта, формирует требования к нему, определяет меры пропаганды здорового образа жизни, но прямое участие государства в спорте сокращается.

1. Батанцев Н.И. Студенческий спорт: направления и перспективы развития // Столыпинский вестник. 2023. №8.
2. Соколов Н.Г. Студенческий спорт в вузе : учебное пособие / Н.Г. Соколов, И.Я. Артемьев, С.С. Жилин. Санкт-Петербург : РГГМУ, 2022. -64 с.
3. Туровский А.Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов: проблемы и перспективы // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 6. С. 345– 347.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}, Клейдман М.Д.¹

Роль механики в усовершенствовании программ лечебной физической культуры с целью увеличения костной массы

¹Казанский Государственный Энергетический Университет

²Казанский институт (филиал) Всероссийского государственного университета

³Казанский государственный медицинский университет

⁴Академия труда и социальных отношений
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-472

Аннотация

В статье предлагается использовать численное моделирование на основе активно применяемого в механике метода конечных элементов с исследованием влияния мышечных

нагрузок отдельно от гравитационных на формирование костной ткани с целью разработать или улучшить существующие программы лечебной физкультуры после травм костей и профилактики остеопороза. Описываются этапы построения численной модели кости с пористой неоднородной структурой по данным компьютерной томографии. В работе выделяется преимущество физических упражнений в воде относительно природы нагрузки, приводятся некоторые лечебные упражнения для суставов, важные для своевременного восстановления.

Ключевые слова: реабилитация, лечебная физическая культура, костная ткань, мышечные и гравитационные силы, численное моделирование, метод конечных элементов.

Abstract

The article proposes to use numerical modeling based on the finite element method, which is actively used in mechanics, with a study of the influence of muscle loads separately from gravitational ones on the formation of bone tissue in order to develop or improve existing physical therapy programs after bone injuries and the prevention of osteoporosis. The stages of constructing a numerical model of bone with a porous inhomogeneous structure based on computed tomography data are described. The work highlights the benefits of physical exercise in water relative to the nature of the load and provides some therapeutic exercises for joints that are important for timely recovery.

Keywords: rehabilitation, therapeutic physical culture, bone tissue, muscle and gravitational forces, numerical modeling, finite element method.

Основными стимулами костной регенерации могут быть внешние гравитационные силы и внутренние мышечные силы. Негативные изменения костной ткани заметны, например, при длительной обездвиженности после травм. Травматологами на практике отмечается положительный опыт лечения перелома даже очень пожилых пациентов благодаря возможности достаточно активно двигаться на второй день после операции остеосинтеза кости, как можно скорее после травмы. Считается, что ухудшение механических свойств мышечной ткани в результате разгрузки приводит к нарушениям формирования костной ткани [1]. Однако, сегодня нет доказательств главной роли мышечных сил в костном восстановлении. Существует теория механостата Г. М. Фроста о прямой пропорциональности между нагрузкой и прочностью кости [2]. Но механическая нагрузка может быть разной, и соответственно отличается ответная реакция кости. Например, гравитация действует на кости или через силу реакции опоры, если конечность находится в контакте с ней, или через ускорение свободного падения при отсутствии опоры. В зависимости от того, гравитация или мышечная активность больше способствует наращиванию костной массы, можно назначать соответствующие физические лечебные упражнения для сохранения прочности кости или лечения остеопороза, учитывая также и бесполезность или опасность некоторых других движений. Всем известны примеры, когда неиспользование конечности в результате травмы или космический полет приводит к значительной потере костной и мышечной массы [3;4] и необходимости реабилитации. Для эффективного восстановления нужно разделять нагрузки. Большинство обычных движений, включают и силы гравитации, и мышечные силы (например, бег, прыжки). Но есть упражнения, которые стимулируют скелет почти исключительно за счет мышечной нагрузки (например, плавание). После некоторых травм при восстановлении осевые нагрузки вообще запрещены, в этом случае гравитационные силы необходимо минимизировать. При плавании или физических упражнениях в воде уменьшается воздействие гравитации на суставы, что делает плавание отличным способом тренировки без излишней нагрузки на суставы. А за счет разнообразия движений в воде, данный спорт способствует улучшению гибкости и подвижности суставов [5].

Таким образом, тема лечебной физкультуры после травм костей и их профилактики, ускорения регенерации кости находится на стыке наук – физической культуры и механики твёрдого деформируемого тела.

В механике анализ напряжённо-деформированного состояния исследуемого объекта при действии определённых нагрузок с заданием соответствующих граничных условий и свойств материала проводится с использованием точного численного метода конечных элементов (МКЭ). Метод основан на принципе: в состоянии равновесия тела работа всех сил на возможных перемещениях равна нулю. Равная нулю сумма потенциальной энергии деформации, потенциальной энергии объёмных сил и поверхностных сил представляется в матричном виде и приводится к решению системы линейных алгебраических уравнений относительно неизвестных узловых смещений. После определения перемещений в узлах конечных элементов сетки исследуемого объекта находятся деформации и напряжения. Величина напряжений показывает согласно критериям прочности опасные участки и помогает оценить влияние различных сил и граничных условий на структуру кости. Этапы построения численной модели, позволяющей проводить статический расчет таких объектов, как кость с пористой неоднородной неправильной структурой по данным их компьютерной томографии (КТ):

1. Выбирается тип анализа, собираются входные данные, КТ, описываются действующие нагрузки и характер граничных условий
2. Строится геометрия объекта с учётом внутренней структуры органа.
3. Вводятся механические и физические свойства материала.
4. Выбирается тип конечного элемента с определёнными степенями свободы и генерируется сетка КЭ. Генерация расчетной сетки кости основана на удалении элементов с содержанием костного вещества менее 5%.
5. Задаются начальные нагрузки и перемещения.
6. Решение задачи и графическое отображение результатов.

Такой алгоритм применялся в работе [6] на примере моделирования трехточечного изгиба кости, а результаты сравнивались с предоставленными экспериментами. В экспериментах использовали кости конечностей свиней весом 20 кг. Относительная погрешность составляла от 3 до 15 %, а местоположение трещины, определенное физическим экспериментом, соответствовало участку повышенных напряжений больше значений предела прочности, определенных путем численного моделирования. Все этапы вычислений от считывания данных компьютерной томографии до интерполяции узлового и элементного решения в сетку с последующей обработкой заняли на современном компьютере около 15 минут. Полученные результаты иллюстрируют эффективность метода. На данный момент численное моделирование является основным методом расчетов в различных областях научных исследований. Это особенно актуально в клинической практике, поскольку может существенно повлиять на качество лечения и физического развития. Численные методы не ограничены ни формой тел, ни способом приложения нагрузки. Считается, что сила воздействия должна быть на максимально возможном уровне во время занятий лечебной физкультурой. Но этот уровень лучше проверить с помощью численного моделирования на основе МКЭ, чтобы не усугубить травмы.

Подобные работы в механике с исследованиями по данной теме доказывают важность упражнений оздоровительной физкультуры с использованием сил мышц [7], что даже при травмах костей полный отказ от мышечных нагрузок нежелателен, хотя некоторые врачи придерживаются мнения о необходимости воздержаться от занятий физкультурой в течение 2–4 месяцев. Действительно, восстановление после травм зависит не только от нагрузок, а также от пройденного времени, включает несколько периодов. Лечебные физические упражнения будут отличаться на каждом периоде. Для физической реабилитации важно правильно заниматься на промежуточном этапе, который наступает с пятого дня и длится до восьми — десяти недель, когда организм запускает процесс регенерации поврежденных тканей, и на расширенном периоде, начиная с 21 дня и до шести — двенадцати месяцев [8]. Необходимо исключать риски, чтобы снизить вероятность повторных травм.

В наше время увеличивается количество жалоб среди молодёжи на боли в коленях, это связано с популярными видами спорта с гравитационной нагрузкой на коленные суставы, а

также очень частыми осложнениями на суставы после любых травм ног [9]. Поэтому в механике уделяется большое внимание изучению этого вопроса [10] и подтверждается польза мышечных нагрузок [11], исключая упражнения, вызывающие острую боль.

Исходя из этого, пример физических упражнений, которые направлены на восстановление после травм нижних конечностей на промежуточном этапе (с корректировкой в зависимости от индивидуальных особенностей):

1. Разгибание коленей сидя. Нужно сесть на стул, выпрямить спину и поочередно полностью разгибать коленный сустав, при этом максимально напрягая мышцы бедра в течение 15 секунд.
2. Подъем прямой ноги, сидя на крае стула. Маятникообразными движениями раскачивать ногу вверх, а затем вниз, но не касаясь земли. Менять ногу можно через каждые 10–20 движений, в зависимости от болезненности.
3. Планка с поочередным подъемом ног. Укрепляются мышцы всего тела и нижних конечностей. В положении планки необходимо поднимать поочередно каждую ногу, удерживая в воздухе от 5 до 10 секунд.
4. Разведение бёдер, лежа на боку, не отрывая стопы друг от друга, медленно отводить колено верхней ноги, чтобы оно стало параллельно полу.
5. Подъем прямой ноги, лежа на боку. Лежащую сверху ногу удерживать в воздухе 10–15 секунд.

На занятиях в бассейне больше возможностей из-за исключения отрицательного влияния гравитационных сил [12], включаются движения и упражнения: с опорой на бортик сгибание и разгибание в голеностопном, коленном суставах, вращение стопы, отведение и приведение, сгибание и разгибание в тазобедренном суставе, ходьба с опорой и без, легкий бег, перешагивание через лежащую на дне ступеньку, на координацию, равновесие, общеразвивающие и направленные на формирование правильной осанки и ходьбы, изучаются движения ногами кролем на спине и на груди. Лечебные физические упражнения также помогают улучшить кровообращение, а следовательно, снять отёки и сильные болевые ощущения в суставах.

Использование описанного в работе численного моделирования на основе МКЭ с исследованием влияния мышечных нагрузок отдельно от гравитационных может улучшить существующие программы лечебной физкультуры после травм костей и профилактики остеопороза.

1. Baltina T.V., Ahmetov N.F., Sachenkov O.A., Fedyanin A.O., Lavrov I.A. The Influence of Hindlimb Unloading on Bone and Muscle Tissues in Rat Model. *BioNanoSci.* 2017. Vol. 7. P. 67-69.
2. Frost H. M. A 2003 Update of Bone Physiology and Wolff's Law for Clinicians. *Angle Orthod.* 2004. Vol.74. P.3–15.
3. Stavnichuk M., Mikolajewicz N., Corlett T., Morris M., Komarova S.V. A systematic review and metaanalysis of bone loss in space travelers. *NPJ Microgravity.* 2020. Vol.6:13. doi: 10.1038/s41526-020-0103-2.
4. Yang H., Xu X., Bullock W., Main R.P. Adaptive changes in micromechanical environments of cancellous and cortical bone in response to in vivo loading and disuse. *J Biomech.* 2019. Vol. 89. P. 85-94.
5. Илюшин О. В., Пантявин Д. В. Использование лечебной физкультуры и плавания для коррекции сколиоза позвоночника // *Наука и образование: новое время.* – 2019. – № 1(30). – С. 624-626. – EDN VWKKGGA.
6. Gerasimov O.V., Kharin N.V., Fedyanin A.O., Bolshakov P. V., Baltin M.E., Statsenko E.O., Fadeev F.O., Islamov R.R., Baltina T.V., Sachenkov O.A. Bone Stress-Strain State Evaluation Using CT Based FEM. *Frontiers in Mechanical Engineering.* 2021. Vol.7: 688474. doi: 10.3389/fmech.2021.688474
7. Avin K.G., Bloomfield S.A., Gross T.S., Warden S.J. Biomechanical aspects of the muscle-bone interaction. *Curr Osteoporos Rep.* 2015. Vol.13. P. 1-8.
8. Семенова Е. Е., Шеронов В. В. Физическая реабилитация как метод восстановления спортсменов после травм // *Тенденции развития науки и образования, 2023.* № 98-9. С. 138-141.
9. Гоманенко Д. И., Шеронов В. В. Лечение и профилактика болезни Осгуда-Шляттера с помощью оздоровительной физкультуры // *Тенденции развития науки и образования, 2023.* № 99-6. С. 46-48.
10. Закиров Р. Х., Коноплев Ю. Г., Саченков О. А. Математическое моделирование биомеханики сустава // *Научно-технический вестник Поволжья, 2012.* № 1. С. 31.

11. Герасимовт О. В., Саченков О. А. Моделирование перестройки костной ткани под действием внешнего давления // Механика композиционных материалов и конструкций: Сб. трудов 6-й Всерос. науч. конф. Москва, 2016. Том II. С. 143-145.
12. Альшаева П. В., Налимова М. Н. Влияние плавания на организм человека // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-10. С. 8-10.

Ильин В. В., Удодов Ю.В

Создание программы – базы знаний для увеличения эффективности и безопасности индивидуальных занятий физической культурой

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-473

Аннотация

Гипотеза заключается в том, что при занятиях физической культурой людям необходима достаточная справочная помощь, которая может быть предоставлена приложением, что поможет повысить безопасность и эффективность тренировок. В работе будут описаны механизм, посредством которого приложение будет понижать травматизм во время тренировок, требования к приложению, его функционал, преимущества. Будет проведено краткое описание существующих решений рынка, а также расписано, почему программа является функциональным дополнением к ним. Будет описано содержимое приложения, а также аргументировано, почему и как оно повышает эффективность занятий физической культурой.

Ключевые слова: ИТ, тренировка, упражнение, приложение, физическая культура.

Abstract

The hypothesis is that when engaging in physical activity, people need sufficient guidance, which can be provided by the app, which will help improve the safety and effectiveness of exercise. The work will describe the mechanism by which the application will reduce injuries during training, the requirements for the application, its functionality, and advantages. A brief description of existing market solutions will be given, as well as why the program is a functional addition to them. The contents of the application will be described, as well as reasons why and how it increases the effectiveness of physical education.

Keywords: IT, exercise, training, app, application, physical education.

Для эффективных занятий физической культурой людям необходима достаточная справочная помощь, которую они не всегда могут получить в следствие нехватки времени, с чем может помочь справочное приложение, содержащее в себе информацию о возможных противопоказаниях и факторах риска, в том числе в долгосрочной перспективе, при занятиях физической культурой при различных заболеваниях. Приложение не сможет заменить консультацию квалифицированного специалиста, но поможет повысить безопасность занятий физическими упражнениями предостережёт пользователя от необдуманных действий, когда возможности и желания проконсультироваться со специалистом нет. В данный момент на рынке существует множество решений для анализа занятий спортом, основывающихся на использовании устройств, отслеживающих физическую активность, ведущие историю и предупреждающие о долгом отсутствии активности, но не содержащих теоретических рекомендаций к выполнению упражнений, которые могут быть необходимы начинающему физкультурнику. Целью работы будет описание приложения и преимуществ, которые оно даёт.

На рынке программ уже давно существуют приложения, так или иначе связанные с повышением эффективности тренировок, к ним относятся приложения для работы с отслеживающими активностью устройствами, а также приложения – базы знаний, узкоориентированные и имеющие в себе перечень и указания к конкретному курсу физических упражнений, например, отжиманий, или же комплекса упражнений для достижения таких

целей, как, например, уменьшение процента жира в теле или более совершенное овладение техникой подтягиваний. Недостатком таких приложений является недостаточная достоверность информации, вызванная субъективным видением необходимого комплекса упражнений автором приложения, который может не обладать достаточными для консультирования знаниями в области.

Приложения для работы с отслеживающими устройствами (трекерами) включают в себя функционал для отслеживания динамики физической активности, позволяющие вести историю, отслеживать количество пройденных шагов, определять пройденное расстояние, и на базе введённых пользователем данных о весе, возрасте и росте делать выводы о испытанной организмом спортсмена нагрузке и влиянии её на ритм сердечно-сосудистых сокращений, а также вести учёт занятий различными видами спорта, такими как плавание, езда на велосипеде, занятия на тренажёре, бег и т.д. Примерами таких приложений могут послужить Mi Fit и Huawei Health.

В свою очередь, приложения – базы знаний являются по своей сути электронным справочником, включающим в себя план тренировок, некоторые рекомендации, и инструменты для ручного отслеживания сделанных упражнений.

Разрабатываемое приложение является дополнением, позволяющим понять, каким упражнениям стоит уделить особое внимание, и какие упражнения противопоказаны при имеющихся состояниях организма физкультурника. В дополнение к рекомендации, приложение также описывает самые распространённые ошибки выполнения, ведущие к травмам, что помогает избежать их, уменьшая травматизм.

Для обеспечения увеличения эффективности и безопасности занятий физической культурой, приложение должно давать знания по противопоказанным и рекомендуемым упражнениям при различных заболеваниях, а также технике выполнения упражнений, при этом получение нужной информации пользователем должно занимать как можно меньше времени, а сама информация должна предоставляться в полном объёме.

Информация в приложении должна быть структурирована, а сами данные храниться в формате, открытом для редактирования без изменения исходного кода программы. Для конечного пользователя информация должна предоставляться в виде сортированного по алфавиту (и возможно категориям) справочника с возможностью поиска по названию заболевания и/или полнотекстового поиска, а также добавления заболевания в список помеченных, для более быстрого доступа к актуальной для пользователя информации.

По нажатию на нужное заболевание пользователь должен попадать на стандартизированную структурированную по разделам страницу, содержащую полное название заболевания, проявления, показанные и противопоказанные упражнения. Сама информация о заболеваниях должна быть получена разработчиком из доверенных источников, при этом приложение должно напоминать пользователю о том, что данные носят справочный характер и не заменяют консультации специалиста.

Приложение может содержать дополнительные функции, не описанные в требованиях, при условии, что они не препятствуют основному функционалу приложения.

В заключение, приложение с описанным функционалом в совокупности с существующими решениями, отслеживающими физическую активность, ведущими историю показателей, дающими программы тренировок и позволяющими вести учёт сделанных упражнений и проведённых занятий, поможет увеличить эффективность тренировок, снизить травматизм и как следствие увеличить их безопасность, что позволит начинающим физкультурникам легче начать занятия, а также увеличит пользу в долгосрочной перспективе. Избежание травм при занятиях физической культурой значит большую регулярность занятий, а также исключает получение патологий, которые могут помешать полноценной жизни в будущем. Знание о нежелательных для организма физкультурника упражнениях поможет избежать последствий связанных с обострением хронических заболеваний, а также позволит освободить время для более подходящих упражнений. Приложение не сможет заменить

специалиста в области своего вида спорта, но сможет помочь, когда возможности проконсультироваться со специалистом нет, что поможет достичь лучших результатов.

1. Чуркин, Н. А. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта / Н. А. Чуркин, В. В. Ильин // 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. 362-363.
2. Ильин В. В., Сидоренко И. В. Причины травматизма в спорте, а также профилактика травматизма на занятиях физической культуры в вузах. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Отв. Редактор И. И. Бородин. Уссурийск, 2022 С. 30–31.
3. Коваль, О. И. Применение информационных технологий в образовании для организации занятий по физической культуре и спорту в условиях эпидемиологических ограничений / О. И. Коваль, В. В. Ильин // 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. 325-327.
4. Ильин, В. В. Особенности планирования нагрузки на занятиях по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» со студентами разной степени подготовленности в режиме дистанционного обучения / В. В. Ильин, 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, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 845-852.

Калякова А.В., Хабибуллин А.Б.

Различия между анаэробными и аэробными видами физической активности

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-474

Аннотация

Данная статья описывает основные виды физической активности - аэробную и анаэробную тренировки, их особенности и преимущества для организма. Объясняется, что аэробные упражнения способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы и сжиганию жира, а анаэробные тренировки помогают увеличить мышечную массу и улучшить силу и скорость.

Ключевые слова: физическая активность, аэробный, анаэробный, упражнение, спорт.

Abstract

This article describes the main types of physical activity - aerobic and anaerobic training, their features and benefits for the body. It is explained that aerobic exercise improves the cardiovascular system and fat burning, while anaerobic training helps to increase muscle mass and improve strength and speed.

Keywords: physical activity, aerobic, anaerobic, exercise, sports.

Физическая активность играет важнейшую роль в нашем здоровье и благополучии. Однако не все виды тренировок полезны одинаково для нашего организма. Существует два основных типа физической активности - аэробные и анаэробные тренировки, каждый из которых имеет свои преимущества и особенности.

Что означают анаэробные тренировки? «Аэробный» подразумевает наличие кислорода или воздуха, в то время как «анаэробный» - его отсутствие. Анаэробные упражнения - это короткие, интенсивные тренировки, которые проводятся без достаточного количества

кислорода. В отличие от аэробных упражнений, анаэробные тренировки основываются на энергии, накопленной в мышцах, и не требуют поступления воздуха при дыхании. С точки зрения энергетике, все упражнения, связанные со скоростью и силой, относятся к анаэробным. Максимальная продолжительность таких тренировок составляет менее 1-2 минут.

Аэробная физическая активность, также известная как кардио, представляет собой умеренную интенсивную тренировку, в ходе которой наш организм использует кислород для производства энергии. Примеры аэробных упражнений включают в себя бег, плавание, езду на велосипеде или занятия групповыми фитнес-программами. Данные виды тренировок способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, увеличению выносливости, а также сжиганию жира.

Анаэробная физическая активность, напротив, характеризуется высокой интенсивностью и проводится без использования кислорода для производства энергии. Такие тренировки, как поднятие тяжестей, скалолазание или короткие интервальные упражнения, помогают увеличить мышечную массу, улучшить силу и скорость, а также повысить общий уровень метаболизма. Нагрузки анаэробного типа способствуют росту мышц, их укреплению и усилению. Но такой рост возможен только при достаточном питании. В противном случае, мышцы, над которыми будет произведена работа, вырастут за счет других мышц, менее задействованных в упражнениях.

При силовых (анаэробных) тренировках расходуется намного меньше калорий, чем во время кардио (аэробных) тренировок. Однако мышцы сами по себе потребляют больше калорий. И чем больше мышечная масса, тем больше калорий сжигается в течение дня, например когда вы сидите, лежите, смотрите телевизор и даже спите. К тому же, повышенный метаболизм, который способствует сжиганию жира, сохраняется после тренировки в течение еще 36 часов. Таким образом, анаэробные тренировки очень эффективны для похудения.

Анаэробные упражнения оказывают пользу для здоровья:

- Увеличивают плотность костной ткани - кости всегда будут крепкими.
- Укрепляют сердечно-сосудистую систему.
- Предотвращают сахарный диабет и способствуют его лечению.
- Уменьшают риск возникновения рака.
- Продлевают жизнь.
- Улучшают настроение, помогают бороться с депрессией.
- Улучшают качество сна и улучшают самочувствие.
- Помогают очищению организма от шлаков.
- Способствуют очищению кожи.

Важно понимать, что не бывает единственного типа тренировок в своей чистой форме. Упражнение, начинающееся как анаэробное, превращается в аэробное примерно через 12 секунд. Чтобы достичь максимальных результатов в тренировках, рекомендуется выбрать оптимальный комплекс упражнений. Но перед тем, как приступить к серьезным нагрузкам, необходимо убедиться в отсутствии противопоказаний:

- Заболевания сердечно-сосудистой системы;
- Проблемы в работе желудочно-кишечного тракта;
- Нарушения функций почек и печени;
- Хронические заболевания, находящиеся в состоянии рецидива.

Если у вас возникают сомнения относительно пригодности какого-либо упражнения, то лучше всего проконсультироваться с врачом, а затем обсудить этот вопрос с тренером. Если противопоказаний нет, то можно выбрать программу с акцентом на аэробные или анаэробные упражнения. В первом случае вы сможете быстрее сбросить лишний вес и укрепить тело, а во втором - достичь красивого рельефа мышц.

Со времен подготовки к XIX Олимпийским играм в Мехико в условиях холмистой местности, наряду с традиционной многолетней тренировкой получила популярность тренировка в горах или в барокамерах. К настоящему времени в разных странах мира

построено большое количество спортивных центров в низко- и холмистой местности (Санкт-Мориц, Швейцария, высота 1820 м; Адис-Абеба, Эфиопия -2400 м; Флагстаф, США -2134м; Медео, Казахстан -1600 м и другие.) На этих базах тренируются не только легкоатлеты, лыжники и спринтеры –в настоящее время их широко используют представители разных видов спорта. Результативность во многих видах спорта, связанных с проявлением выносливости, определяется прежде всего состоянием, которое возникает при недостаточном снабжении тканей организма кислородом и эффективностью процессов адаптации к этому состоянию. С проблемой гипоксии в первую очередь сталкиваются представители циклических видов спорта, выступающие на средних, длинных и сверхдлинных дистанциях. Недостаток кислорода существенно влияет на качество выступлений участников всех видов спорта.

Основное различие между аэробной и анаэробной физической активностью заключается в способе, которым наш организм получает энергию. Все мы знаем, что для поддержания здоровья необходимо сочетание обоих видов тренировок. Аэробные упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему и помогают в борьбе с избыточным весом, а анаэробные тренировки улучшают мускульную силу и выносливость.

Невозможно создавать тренировки только на основе аэробных или анаэробных принципов. Эти два типа нагрузок воздействуют на различные аспекты нашего организма, поэтому тренировка должна включать в себя как упражнения для общей выносливости и сердечно-сосудистой системы, так и упражнения на силу, чтобы организм мог развиваться полноценно.

В общем, ни один из видов нагрузок не отрицательно влияет на психологическое состояние человека. Они помогают снять стресс и предотвращают развитие психических заболеваний, связанных с эмоциональным компонентом.

Как аэробные, так и анаэробные нагрузки положительно воздействуют на иммунную систему организма, предотвращая развитие заболеваний и инфекций.

Таким образом, различия между анаэробными и аэробными видами физической активности заключаются в их интенсивности, длительности и способе получения энергии организмом. Оба вида тренировок имеют свои преимущества и могут быть эффективными в зависимости от поставленных целей и характеристик организма. Важно подбирать подходящий вид физической активности и сочетать их для достижения оптимальных результатов в тренировочном процессе.

1. Волков Н.И., Карасев А.В., Хосни М. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. М.: Военная академия им. Ф.Э. Дзержинского, 1999-1196с.
2. Газенко О.Г., Меерсон Ф.З. Физиология адаптационных процессов, –М.: Наука, 2001.-635 с.
3. <http://www.lib.sportedu.ru> –центральная отраслевая библиотека по физической культуре.
4. Колчинская А.З. Интервальная гипоксическая тренировка. Эффективность, механизмы действия. –Киев: ММиС Украины, 2002. -106 с.
5. В.П. Лукьяненко. Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие. Ставрополь: издательство СГУ. – 2001 год
6. Мохан Р., М. Глессон, П. Гринхафф. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. Киев «Олимп. Литература» 2001г.

Кариаули А.С.

Походы выходного дня как средство оздоровления студентов

*ФГОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-475

Аннотация

В статье описано влияние туризма на здоровье. Изучено влияние, оказываемое на организм человека активным туризмом.

Ключевые слова: оздоровление, туризм, поход

Abstract

The article describes the impact of tourism on health. The influence exerted on the human body by active tourism has been studied.

Keywords: health improvement, tourism, hike

Введение. Поход выходного дня – это прекрасная возможность перевести дыхание, отвлечься, активно отдохнуть после рабочей недели. Также это и эффективное средство для оздоровления и укрепления здоровья. Ведь двигательная активность - важная составляющая здорового образа жизни. А двигательный режим оказывает большое влияние на здоровье человека: от него зависит уровень физического развития и функциональное состояние организма. Под влиянием физических упражнений повышается устойчивость организма к различным заболеваниям, уменьшается в кровотоке количество холестерина, улучшается кровоснабжение мышечной ткани, в том числе и сердечной мышцы, нормализуется сократительная функция миокарда, надпочечники выделяют в кровь серотонин - «гормон хорошего настроения». Циклические упражнения, и в частности ходьба в течение достаточно длительного времени, обладают хорошим оздоровительным действием. Вот мнение академика Амосова Н. М.: «Ходьба - хороший вид нагрузки, но ходить надо довольно много, не менее одного часа в день. Применение оздоровительной ходьбы в повседневной жизни поможет значительно укрепить свой организм и долгие годы оставаться в прекрасной физической форме». Ходьба как метод оздоровления обладает рядом достоинств. Она удобна для занятых людей, так как её можно совместить с дорогой на работу и с работы. Её можно совмещать с умственной, творческой деятельностью. Оздоровительная ходьба является наиболее простой и доступной формой аэробной нагрузки. В любом возрасте можно научиться ходить достаточно быстро. Оздоровительная ходьба отлично подходит для тех, кто не занимался вообще спортом, мечтает похудеть или имеет слабое здоровье. Это самая легкодоступная мышечная нагрузка, при которой в работу вовлекаются многие группы мышц и суставов, плюс, тренируется дыхательная система.

Основой походов выходного дня является именно ходьба в течение длительного времени. Ценность походов выходного дня - как раз в сочетании физических нагрузок и пребывания в естественной среде, что способствует большей концентрации, повышению настроения и работоспособности. Дополнительным положительным фактором является содействие развитию умения интересно организовать свой досуг, осваивать практические навыки в жизни, и самое главное, регулярное участие в походах выходного дня повышает мотивацию индивидуума на сохранение и укрепление здоровья, поддержание здорового образа жизни. Походы выходного дня способны удовлетворить людей любого возраста и в восстановлении душевных сил, и в физическом развитии.

Если судить по множеству исследований, то можно удостовериться, что походы выходного дня оказывают максимально благоприятное воздействие на организм человека, а именно:

1. продолжительная ходьба приводит к существенному увеличению объема циркулирующей крови, что способствует повышению эффективности многих ее функций.
2. у регулярно занимающихся пешим туризмом отмечается существенное увеличение количества эритроцитов и гемоглобина, благодаря чему кровь может принимать больше кислорода из воздуха.
3. при регулярных пеших походах, в организме усиливается образование митохондрий – главных энергетических станций организма, увеличиваются их размеры и количество. Это очень важно для обеспечения работоспособности и сопротивляемости организма вредным факторам.

4. пеший поход – это тренировка на развитие общей выносливости, что улучшает функции эндокринной системы организма, занимающей важное место в общей адаптации и мобилизации энергетических и пластических ресурсов организма.

Положительный эффект пеших походов заключается также в тонизировании деятельности центральной нервной системы за счет нервных импульсов, которые возникают под влиянием умеренных мышечных сокращений. Импульсы, идущие из мышц в центральную нервную систему, поддерживают тонус центров головного мозга, нормализуют соотношение процессов возбуждения и торможения. Кроме того, улучшаются окислительно-восстановительные процессы, снабжение кровью головного мозга, снимается утомление, быстрее восстанавливается затраченная во время работы энергия. Пешие путешествия в процессе которых участвуют в работе практически все основные мышечные группы, эффективно способствуют формированию гармонического телосложения и осанки, особенно в студенческом возрасте (до 25 лет), когда организм находится в процессе роста, обладает большой пластичностью и легко поддается преобразовательным воздействиям [2]. В процессе регулярных занятий ходьбой мышцы туриста становятся сильными, работоспособными и в то же время не гипертрофированными.

Важное значение во время пеших туристических путешествий имеет тесное общение путешественника с природой и непосредственное воздействие на организм природных факторов: воздуха, умеренной солнечной радиации, холодных воздействий, атмосферного давления, оздоравливающих факторов лесов и др. Так, нахождение в лиственном лесу благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. А пребывание в хвойном лесу - очень полезно для профилактики инфекционных заболеваний, так как продуцируемые хвойными деревьями фитонциды убивают болезнетворные микроорганизмы. Укрепляют здоровье и запахи трав, солнце, чистый воздух, пребывание у водоемов [3].

Походы выходного дня, помимо оздоровительного, имеют большое прикладное значение. Прежде всего, они, при правильной организации подготовки к ним и их проведению, способствуют успешному формированию многих личностных качеств и навыков, необходимых для активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работы в современных социально-экономических условиях. Формируются такие интегральные качества личности, как:

- Уравновешенность (ровный темп в работе, ровный характер и настроение, спокойствие в обращении с людьми, сдержанность, выдержка);
- Активность (инициативность, энергичность, предприимчивость и т.п.)
- Коммуникативность (контактность, общительность, умение ладить с людьми).

И такие психические качества, как:

- Наблюдательность;
- Объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость внимания;
- Способность быстро проанализировать информацию, выбрать правильное решение и быстро его реализовать;
- Оперативная и долговременная память
- Эмоциональная устойчивость

И волевые качества:

- Целеустремленность;
- Дисциплинированность;
- Инициативность;
- Настойчивость;
- Выдержка и самообладание;
- Стойкость – способность выдерживать в процессе выполнения заданий большие трудности

Таким образом, человек, активно занимающийся туризмом, чаще имеет больше положительных психологических качеств, нежели отрицательных [5].

Оздоровительные походы выходного дня являются неотъемлемой частью студенческой жизни учащихся и сотрудников Петрозаводского государственного университета (далее

ПетрГУ) уже на протяжении более 27 лет. Члены туристского клуба «Сампо» выступили в качестве организаторов данного проекта. Еженедельно походы выходного дня посещают от 90 до 300 человек. С 2018 по 2021 годы мероприятие посетили около 20 000 человек, что составляет в среднем 4000 участников в год. Оздоровительные походы предоставляют студенту возможность повысить свой уровень двигательной активности параллельно с ознакомлением с туристическими навыками и привлечением в секцию турклуба.

Интерес к походам выходного дня сохраняется и повышается. По данным исследования проведенного среди студентов ПетрГУ за прошедшие два года популярность походов возросла. Среди опрошенных на 30% возросло количество хотя бы раз сходящих в поход выходного дня за учебный год и на 12 % тех, кто ходит в поход регулярно (один раз в две недели минимум). Большинство студентов отмечают положительное влияние похода на свое психологическое и физическое самочувствие. Есть немногочисленные негативные отзывы о походах выходного дня (5%), однако их причиной является только человеческий фактор и относится он больше к самой организации походов, а не самой их сути. Например, человек, который ранее не занимался спортом, будет совсем не подготовлен физически к преодолению препятствий, и вместо получения положительных эмоций от туризма, может вызвать лишь негативные эмоции, повысить уровень стресса, и даже травмы. Многое в туризме зависит от погодных условий. В случае плохой погоды и отсутствии цивилизации, человек может попасть в непростую жизненную ситуацию, в которой в большей степени он сможет полагаться лишь на свои навыки и умения, в купе со знаниями.

Дополнительно, как вариант работы с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и полностью освобожденными от практических занятий по дисциплине, преподаватели кафедры разработали вариант пеших прогулок по паркам центра города. В г. Петрозаводск по центру города протекает река Лососинка, вдоль которой расположен маршрут оздоровительной пешей и велосипедной дорожки. Ее протяженность более 10 км и имеет разнообразные вариации сложности для разного уровня подготовленности и погодных условий. Пешие прогулки проводятся в выходные дни – суббота и воскресенье, присоединится к ним может любой желающий. Обычная продолжительность по времени от 50 мин - до 1,5 часов. Такие выходы дают возможность повышения объема двигательной активности каждого обучающегося, возможность отработать пропущенное занятие на неделе и дополнительное общение, возможность познакомиться с новыми людьми и завести новых друзей. Мы опросили контингент обучающихся регулярно участвующих в предложенных вариантах пеших прогулок по выходным и выяснили, что 68% участников не имеют задолженности по дисциплине и на совместную прогулку выходят по собственному желанию. Основными причинами участия студенты называли: желание вести здоровый образ жизни (55%), хорошо выглядеть благодаря физической двигательной активности (48%) и удовольствие от общения с друзьями на совместной прогулке (52%) .

Вывод. Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что необходимо разрабатывать мероприятия по привлечению студентов к здоровому образу жизни, в частности, к оздоровительной ходьбе. Еженедельная возможность прохождения студентами пеших маршрутов в природных условиях вызывают у большинства обучающихся (90%) положительные эмоции. Наблюдается снижение стресса, повышается общая выносливость у человека, уменьшается вероятность быть подверженным различным психическим и сердечным заболеваниям.

1. Планы путешествий в 2021 году // Ipsos.com [Электронный ресурс] URL: <https://www.ipsos.com/ru-ru/plany-puteshestviy-v-2021-godu>
2. Физическая активность и психическое здоровье студенческой популяции // World Psychiatry [Электронный ресурс] URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20812852>
3. Богданова Т.А. Оздоровительные походы выходного дня для студентов ПетрГУ [Текст] / Т. А. Богданова, Е.Н. Чингина // Всероссийская (с международным участием) научно-практическая конференция «Север и молодежь: здоровье, образование, карьера», Ханты-Мансийск, 2020. – С.27-29.

4. Решетников Н.В. Физическая культура. –М.:Изд-во «Академия», 2006.
5. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М., 1997.

Кашапова Э.Р., Николаева И.В.

Возможность использования физической культуры в реабилитации после травм и операций

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-476

Аннотация

В данной статье рассматривается возможность использования физической культуры в реабилитации после травм и операций. Как важно вовремя обнаружить повреждение в организме, чтобы далее не усугубить ситуацию со своим здоровьем. Насколько важна реабилитация для будущей жизни травмированного человека.

Ключевые слова: реабилитация, травмы, здоровье, упражнения, лечебная физическая культура.

Abstract

This article discusses the possibility of using physical education in rehabilitation after injuries and operations. How important it is to detect damage in the body in time so as not to further aggravate the situation with your health. How important is rehabilitation for the future life of an injured person.

Keywords: rehabilitation, injuries, health, exercises, physical therapy.

В современном мире травмы являются достаточно важной проблемой. Из-за травм человеку труднее исполнять повседневные задачи, что ведет к неэффективности работы и деятельности человека [1, 3]. Травмы могут стать барьером к выполнению простых бытовых задач. У спортсменов часто встречаются повреждения суставов, мышц, связок, что напрямую оказывает влияние на опорно-двигательную систему и очень важно вовремя начать применять упражнения, которые позволят восстановить здоровье [2, 4].

В первую очередь, травма – это повреждение, которое несет за собой нарушение или дисфункцию органов человеческого тела. Травмы можно разделить на два вида: производственные и спортивные. Они могут возникнуть по разным причинам, таким как авария, неудачные случаи или причинение насильственного вреда. Если вовремя не начать лечение, то небольшое повреждение может перерасти в осложнение, поэтому важно обращаться к врачу своевременно [5].

В настоящих реалиях травмы достаточно распространены и приводят к нетрудоспособности человека. Симптоматику травмы достаточно легко распознать обычному человеку. Зачастую они сопровождаются болями и отеками, реже встречается повышенная температура тела и гематомы. Также, на месте повреждения повышается температура и может отличаться от общей температуры тела, так как идет воспалительный процесс. Однако, симптомы могут варьироваться в зависимости от степени тяжести повреждения. Каждый организм индивидуален и переносит изменения в организме по-разному: у кого-то симптомы могут быть выражены больше, чем у остальных. Травмы открытого характера, такие как ожоги и порезы, могут сопровождаться обильной потерей крови, и есть риск занесения инфекции. Сотрясения, вывихи и ушибы относятся к закрытым травмам и чаще всего могут вызвать нарушение в нервной и психической системе организма [12].

Для наиболее детального исследования рассматриваемой проблемы нами проведен опрос среди студентов Самарского государственного экономического университета, с целью выяснить сталкивались ли они с травмами в своей жизни.

В процессе исследования было опрошено 30 студентов, из которых 15 человек были девушки и 15 – парни. Результаты опроса показали, что 60% опрошенных действительно хоть раз получали травмы.

Данные исследования можно наблюдать на диаграммах (рисунки 1,2).

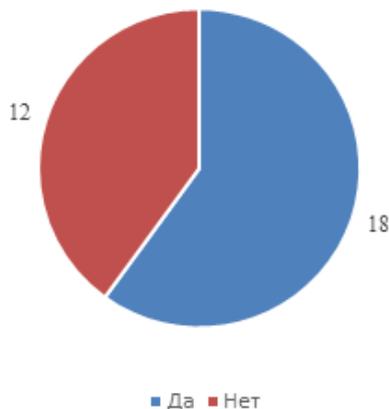


Рисунок 1. Были ли у вас травмы?

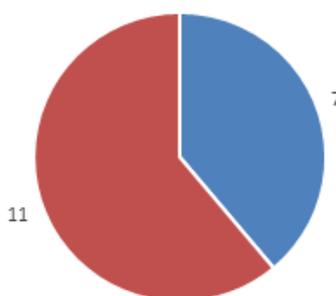


Рисунок 2. Обратились к врачу вовремя?

Дополнительно участникам опроса были заданы вопросы, касающиеся их своевременного обращения к врачам. Как показал опрос, большая часть опрошенных вовремя замечали свои травмы и обращались к врачу. Тем не менее, 7 человек из 18 ответили, что не сразу обратились за помощью, что повлекло за собой осложнения в области здоровья.

Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений после травм нужно вовремя начать реабилитацию и правильно подойти к лечению возникшего недуга. В настоящее время медицина стремительно развивается и уже сейчас стало реальностью в полной или частичной мере восстановить опорно-двигательный аппарат после серьезных травм. Нельзя не упомянуть, что операционное вмешательство не сможет в полной мере восстановить здоровье. Для этого нужно обязательно применять в своей жизни упражнения из лечебной физической культуры и массажи на регулярной основе.

Любая травма нуждается в длительном лечении и именно поэтому в травматологии обширно применяется лечебная физическая культура (ЛФК). Дело в том, что после травмы человеку часто прописывают постельный режим, чтобы все поврежденные ткани смогли зажить без смещений и осложнений. Но у этого есть и обратная сторона – за то время, пока человек длительное время лежит или ведет малоактивный образ жизни, снижается гибкость суставов и тканей, что приводит к малой подвижности тела, также есть риск возникновения пролежней и застойных выделений. Если регулярно заниматься ЛФК общее самочувствие улучшится, а также процессы в организме будут происходить быстрее.

Также достаточно эффективно может сработать простая ходьба. Если ходить на свежем воздухе не менее 3,5 км будут задействован комплекс мышц, которые позволят организму быстрее прийти в норму.

Плавание так же, как и ходьба активизирует работу нескольких групп мышц, однако у плавания есть противопоказания в виде проблем с позвоночником и конечностях.

Несколько десятков лет назад в Россию пришел новый вид комплексной системы психофизических упражнений – йога. Самое важное при занятии этим видом ЛФК это правильное выполнение упражнений. Правильно положение бедер и спины, постановки рук и ног позволяет эффективно провести тренировку, которая в последствии положительно отразится на здоровье тренирующегося [8, 9].

Таким образом, в нашем мире сложно избежать травм, ведь они могут возникнуть незаметно, что требует срочного вмешательства или помощи со стороны специалистов [10, 11]. Правильное соблюдение реабилитационного режима способствует скорейшему выздоровлению и укреплению организма человека [6, 7]. Поэтому очень важно вовремя обнаружить проблему, чтобы решить ее как можно скорее и без серьезных последствий для здоровья. В данном вопросе немаловажную роль имеет учет индивидуальных, в том числе психологических, особенностей обучающихся [13, 14, 15].

1. Гибадуллина, А.Р. Влияние фитнеса на здоровье человека / А.Р. Гибадуллина, М.Н. Налимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11(39). С. 65-68.
2. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-9. С. 50-52.
3. Иванова, Л.А. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Н.Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. 2014. № 6(25). С. 33.
4. Карева, Ю.Ю. Краткая характеристика типичных травм у волейболистов / Ю.Ю. Карева, Т.Е. Гордеева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1(8). С. 38-39.
5. Карева, Ю.Ю. Содержание процесса спортивной подготовки в студенческом волейболе / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 69.
6. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2(26). С. 223-229.
7. Кузина, В. М. Значение и задачи физического воспитания студентов / В. М. Кузина, Ю. Ю. Карева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 116-119.
8. Межман, И.Ф. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы / И.Ф. Межман, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1(10). С. 47-50.
9. Налимова, М.Н. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / М.Н. Налимова, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1(8). С. 93-95.
10. Николаева, И.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 50-52.
11. Николаева, И.В. Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1(2). С. 35-39.
12. Общая характеристика и классификация травм. - URL: <http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/523-obshhaya-karakteristika-i-klassifikaciya-travm>
13. Харитоновна, Д.В. Роль преподавателя в организации процессов коммуникации студентов вузов / Д.В. Харитоновна // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 17 марта 2023 года / Редколлегия: Е.А. Кандрашина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2023. С. 269-271.
14. Харитоновна, Д.В. Учет психологических особенностей студентов в образовательном процессе / Д.В. Харитоновна // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2023. № 1-1. С. 102-104.
15. Шиховцова, Л.Г. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студентов вуза / Л.Г. Шиховцова, Ю.Ю. Карева, П.П. Николаев // 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. 265-269.

Каюмов Р.И.¹, Илюшин О.В.^{1,2}

Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни современного человека

¹ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

²ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-477

Аннотация

В современном обществе физическая культура и спорт играют важную роль в жизни человека. Следует отметить, что положительное влияние физической активности на функциональное состояние человеческого организма неоспоримо. В связи с этим сторонники здорового образа жизни часто обращаются к спорту. Важным аспектом роли физической культуры и спорта является его влияние на молодежь. Спорт становится не только средством укрепления здоровья и улучшения физической формы, но и способом профилактики девиантного поведения. Многие исследования подтверждают связь между физическими упражнениями и снижением риска попасть в ловушку неблагоприятной окружающей среды. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью современного общества. Их положительное воздействие на здоровье и социальные обычаи делает их необходимым компонентом здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура и спорт.

Abstract

In modern society, physical culture and sports play an important role in human life. It should be noted that the positive effect of physical activity on the functional state of the human body is undeniable. In this regard, supporters of a healthy lifestyle often turn to sports. An important aspect of the role of physical culture and sports is its impact on young people. Sport is becoming not only a means of promoting health and improving physical fitness, but also a way to prevent deviant behavior. Many studies confirm the link between physical exercise and reducing the risk of being trapped in an unfavorable environment. Thus, it can be concluded that physical culture and sports are an integral part of modern society. Their positive impact on health and social customs makes them an essential component of a healthy lifestyle.

Keywords: health, physical education and sports.

Вопросы воспитания и формирования здорового образа жизни и интереса к спорту являются одними из наиболее актуальных задач в России в настоящее время. Решение этих проблем является необходимым условием поддержания безопасности нации и дальнейшего развития общества. В связи с этим проведение исследований в этой области представляет большой интерес и значительное значение. Особое внимание следует уделить формированию здорового образа жизни и необходимости занятий физкультурой, а также повышению интереса к спортивным мероприятиям.

Эффективное решение этих задач означает не только повышение уровня физической активности, но и повышение общей культуры наших граждан в этой области. Это, в свою очередь, помогает привлечь больше людей к здоровому образу жизни и улучшить качество жизни в целом. Одной из главных задач является разработка эффективных методов и механизмов формирования здорового образа жизни, интенсивного физического воспитания и спорта. Для этого необходимо провести всестороннее научное исследование, поскольку данный вопрос многогранен и сложен. В результате проведения соответствующих исследований и разработки соответствующих рекомендаций станет возможным решить вышеуказанные проблемы и снизить риск развития социально значимых заболеваний. Это, в свою очередь, окажет положительное влияние на общество и обеспечит дальнейшее развитие Российской

Федерации.

Здоровый образ жизни на сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни общества. Пронизывая все ступени современного социума, он оказывает большое влияние на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт воздействует на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формируя тем самым моду, этические ценности, образ жизни людей. Помимо профилактики вредных привычек, физическая культура удовлетворяет зрительные запросы человечества.

В XXI веке нет ни одного человека, который не занимался бы физической культурой и спортом, не участвовал бы ни в каких соревнованиях, эстафетах. Доказательством всего вышесказанного является то, что интерес к крупнейшим международным соревнованиям, таким как Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, Всемирные университетские игры, постоянно растет. Каждый второй житель планеты наблюдает за этими соревнованиями, ведь это самые захватывающие и непредсказуемые зрелища.

Наблюдая за выдающимися спортсменами мира, люди испытывают бурю эмоций, которые ни с чем не сравнимы. Такие крупные мероприятия привлекают людей к занятиям физической культурой и спортом. Физическое воспитание и спорт решают ряд проблем, которые стали очень острыми в современном обществе в XXI веке. Это малоподвижность, вредные привычки, девиантное поведение. Спорт и физическая культура играют значительную роль в формировании личности. Спортсмен приобретает жизненный опыт благодаря тому, что в спорте теряются многие социальные ситуации. Попадая в новую социальную сферу, спортивную секцию или школу, юный спортсмен оказывается окруженным элементами новой социальной сферы: тренеры, судьи, спортивная команда - это конкретные люди, на плечах которых лежит ответственность за воспитание и просвещение, обучение культурным нормам и поведению, обеспечение эффективной разработки и реализации новой социальной роли. Особую роль для каждого человека играет первичная социализация, в ходе которой закладываются фундаментальные психофизические и моральные качества личности.

Социальный институт физической культуры и спорта участвует в первичной социализации спортсмена одновременно с родителями и школой. Среди представителей первичной социализации не все играют одинаковые роли и занимают равное положение. Среди агентов первичной социализации роли распределены неравномерно. Родители, по отношению к ребенку, занимают доминирующую позицию. В отношениях с юным спортсменом тренер, так же как и родители, оказывает значительное влияние, тем самым укрепляя позиции первого. В противоположном направлении от тренера и родителей влияние на ребенка оказывают его сверстники. Когда они влияют на спортсмена, они прощают ему многое из того, чего не прощают родители и тренер. В наш век физическая культура и спорт являются многофункциональным социальным явлением.

Прежде всего, это напрямую связано с фактом влияния на воспитание человека, а также с профилактикой и снижением риска широкого спектра заболеваний. Занятия физической культурой и спортом на регулярной основе приводят к повышению функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии. В противном случае малоподвижный образ жизни приводит к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем. Тонус и жизнедеятельность организма значительно снижаются. Многие врачи рекомендуют занятия спортом в качестве профилактики многих заболеваний, а также физическая активность всегда была, есть и будет основой реабилитации после любых заболеваний, операций, травм. Они также рекомендуют абсолютно всем людям, независимо от возраста, заниматься циклическими видами спорта (бег, плавание, катание на лыжах). Эти виды спорта, при правильном дозировании нагрузки, оказывают огромное положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, при занятиях этими видами спорта в работу вовлекаются все группы мышц. Физическое воспитание повышает стрессоустойчивость, что важно для современного общества.

Но есть и другая сторона медали, такая как злоупотребление физической активностью, особенно наблюдаемое в современном обществе. Поскольку современная индустрия красоты диктует свои правила, и люди приспосабливаются к ним, возникают проблемы с пониманием того, что такое физическая активность. Многие отчаянно проводят часы в тренажерных залах, бегая изнурительные кроссы по пересеченной местности, без фитнес-инструктора, тренера, думая, что, прочитав в Интернете или попросив у друга его программу тренировок, это даст положительный эффект через короткий промежуток времени. Часто этого не происходит, потому что человек не знает возможностей своего организма, не знает его функционального состояния и даже не представляет, что его незнание наносит большой вред его организму. Злоупотребление физической активностью может нанести немалый вред, поэтому при выборе нагрузки необходим индивидуальный подход, который может найти специалист в этой области, другими словами, тренер, инструктор по фитнесу. Но в XXI веке существует серьезная проблема для физической культуры и спорта — это отток квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов за рубеж. Это связано, с одной стороны, с высоким уровнем подготовленности наших специалистов, тренеров и спортсменов, их востребованностью на мировом уровне, а с другой — отсутствием условий для полноценной работы в нашей стране. Совершенствование не только физического и спортивного, но и нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания — все это обеспечивается спортом. Оздоровительная и рекреационная функция спорта оказывает положительное влияние на функциональные возможности человеческого организма, влияние которого трудно переоценить в детский и юношеский периоды жизни человека. Спорт и физическое воспитание особенно важны не только для детей и молодежи, но и для пожилых людей. Физическая активность замедляет процесс старения, а также является профилактикой ряда возрастных заболеваний, таких как артрит, артроз, гипертония и др. Но следует понимать, что физические нагрузки, физические упражнения, их интенсивность, регулярность зависят от возрастного этапа и его особенностей.

1. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. — М.: Аспект Пресс, 2005.
2. Дубровский В. И. Спортивная физиология. — М.: ВЛАДОС, 2005. Энциклопедия физической подготовки. — М.; ФиС, 2004. — 232 с.
3. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. № 3. 2007.
4. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1. с. 58–62.
5. Кузнецов П. К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности// Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2012. № 152. с.165.

Колибан Д.М.

Различия между адаптивной физической культурой и лечебной физической культурой

*Южно-Российский Институт управления РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-478

Научный преподаватель: Шеронов В.В.

Аннотация

В рамках данной статьи анализируются различия между такими видами спортивной деятельности как лечебная физическая культура и адаптивная физическая культура. Кроме того, раскрывается роль каждого типа физической культуры и его особенности.

Ключевые слова: физическая культура, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, виды спортивной деятельности.

Abstract

Within the framework of this article, the differences between such sports activities as therapeutic physical education and adaptive physical education are analyzed. In addition, the role of each type of physical culture and its features are revealed.

Keywords: physical culture, therapeutic physical culture, adaptive physical culture, sports activities.

По мере развития физической культуры в научном обороте все чаще стал использоваться термин «адаптивная физическая культура», тогда как ранее для обозначения совокупности характеристик схожего содержания использовался термин «лечебная физическая культура» [3]. Но при этом если глубже анализировать данные понятия, то между ними обнаружится существенная разница, которую необходимо далее обозначить.

При реализации лечебной физической культуры осуществляется лечение и реабилитация как основные цели соответствующей деятельности, но при этом методология предполагает реализацию методов физического воспитания. Адаптивная физическая культура в целом является более широким понятием, которое включает в себя не только мероприятия по реабилитации, но также и совокупность мероприятий, направленных на социализацию. Данный термин зачастую используют по отношению к инвалидам, которые имеют потребность в социализации. Инструментом социализации выступает спортивная деятельность в форме адаптивного спорта или определенного спортивного направления.

Выделяя общие черты между рассматриваемым в данной статье понятиями необходимо указать таковую общую теоретическую и методическую основу, каковой выступает физическая культура. Но существенная разница между ними заключается в нацеленности. Лечебная физическая культура направлена на лечение и реабилитацию, чтобы по завершении нормализовать жизнедеятельность человека, вывести его снова на нормальный уровень физического состояния. Тогда как в роли цели адаптивной физической культуры чаще всего выступает социализация, но при этом задачи для ее достижения могут быть совершенно разнообразными. Например, при адаптивной физической культуре спортивная деятельность может рассматриваться как способ позитивного общения, восстановления утраченных физиологических функций человека, внутриличностная самореализация, психологическое восстановление.

Адаптивная физическая культура очень часто рассматривается в контексте деятельности инвалидов или спортсменов после тяжелой травмы [2]. Она позволяет человеку адаптироваться к новым условиям своей жизнедеятельности и достичь реабилитации. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт позволяет людям с ограниченными возможностями здоровья не замыкаться в себе, а вместо этого посредством спортивной деятельности обретать новые социальные контакты, что способствует социализации личной жизнедеятельности. Также таким образом повышается настроение человека, у него появляются новые возможности по отдыху. Отличием адаптивной физической культуры от лечебной физической культуры является ориентация первой на людей с хроническими заболеваниями или травмами, тогда как вторая может в той или иной степени применяться более широкими категориями людей.

Основным сходством типов физической культуры является использование спортивной деятельности для улучшения настроения, состояния здоровья. Также адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура содействуют улучшению функционирования отдельных систем и органов для нормализации жизнедеятельности человека.

То, что адаптивная физическая культура является более широкой по своей направленности основывается на ее восприятии намного шире, чем просто совокупность физических упражнений. Данный тип физической культуры является своего рода образом жизни и социальной философией. Адаптивная физическая культура способствует не только выходу человека из сложной ситуации путем физических упражнений, но также о преодолении

депрессивного состояния посредством новых социальных контактов и формы их осуществления.

Поэтому же адаптивная физическая культура является более сложной для практического применения. Используемый ее субъект для эффективности должен обладать не только спортивными навыками, но также и совокупностью психологических навыков. Объекту адаптивной физической культуры необходимо также создавать благоприятные условия для социального взаимодействия, общения с другими объектами. Поэтому требования к специалисту, использующему адаптивную физическую культуру являются более широкими и строгими, чем к специалисту, использующему лечебную физическую культуру [1].

Направленность адаптивной физической культуры на реализацию функции социализации предполагает наличие также совокупности дополнительных функций, вытекающих из указанной выше [4]. Например, к таковым относятся коммуникативная, интегральная, гуманистическая. Коммуникативная функция предполагает создание благоприятных условий для коммуникации человека с другими. Интегральная функция предполагает создание условий для интеграции человека в новую социальную среду для повышения его способностей по интеграции в социум в целом. Тема самым человек подготавливается к будущему существованию в обществе как полноценный член. Гуманистическая функция предполагает развитие у человека эмоциональной связи с другими людьми, эмпатии к ним. Но фактически адаптивная физическая культура может быть более разнообразной по своим функциям, особенно по сравнению с лечебной физической культурой.

Адаптивная физическая культура направлена на преодоление социальных барьеров людей с ограниченными возможностями здоровья [5]. Дело в том, что такие люди зачастую имеют собственные внутренние социальные барьеры. Например, при постоянном лечении в состоянии одиночества человек может растерять свои социальные навыки. Более того, из-за полученных травм или увечий человек может считать себя неполноценным и из-за этого скованным во взаимодействии с окружающими. Таким образом, если лечебная физическая культура направлена на корректировку внешних проявлений заболеваний в форме их физических проявлений, то адаптивная физическая культура решает также совокупность проблем социального и психологического характера, направленных на социализацию человека, а также преодоление его внутренних барьеров.

Таким образом, в завершении проведенной работы можно сделать несколько выводов:

1. Лечебная физическая культура и адаптивная физическая культура обладают многими сходствами, наиболее важным из которых является общая методологическая база, которая относится к физической культуре;
2. Лечебная физическая культура и адаптивная физическая культура зачастую имеют схожее между собой содержание;
3. Адаптивная физическая культура по сравнению с лечебной физической культурой отличается более широким функциональным назначением, а именно ориентацией не только на физиологическую реабилитацию человека, а также на реализацию совокупности функций по его социализации;
4. Адаптивная физическая культура для эффективного применения требует от специалиста не только навыков по физической культуре (как при лечебной физической культуре), но также и совокупности психологических и социальных навыков;
5. Адаптивная физическая культура отличается от лечебной физической культуры тем, что предполагает не только влияние на внешние проявления несовершенства человека, но также и на преодоление им своих собственных внутренних психологических барьеров в рамках социальных контактов.

1. Аухадеев, Э.И. Введение в единую научно-практическую специальность «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, физиотерапия и курортология» : учебник / Э.И. Аухадеев. – М. : Практическая медицина. – 2010. – 125 с.

2. Вайнбаун, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов / Я.С. Вайнбаун, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М. : Академия, 2002. – 240 с.
3. Каштанова, Г.В. Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей: практ. пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина. – М. : АРКТИ, 2010. – 100 с.
4. Михайлов В. С., Цыганкова В. О. Отличия адаптивной физической культуры от лечебной физической культуры // Интерактивная наука. 2022. №6 (71). С. 79-80.
5. Пархаева О.В., Судакова Ю.Е. Лечебная физическая культура как элемент физической культуры обучающихся // Научная Идея. 2017. №1. С.83-89

Колмыкова А.А., Савельева О.В.

Цифровая трансформация в физической культуре и спорте

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-479

Аннотация

В статье описана важность цифровой трансформации физической культуры и спорта, мероприятия, принятые государством для обеспечения этого. Затронута важность цифровой трансформации для формирования здоровой нации.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, цифровизация, цифровая трансформация, здоровья населения.

Abstract

The article describes the importance of the digital transformation of physical culture and sports, and the measures taken by the state to ensure this. The importance of digital transformation for the formation of a healthy nation was touched upon.

Keywords: physical culture and sports, digitalization, digital transformation, public health.

Физическая культура и спорт оказывают значительное влияние на жизнь человека: на его здоровье, привычки, образ жизни и формирование личности. Так же физическая активность влияет и на продолжительность жизни населения. Физическая нагрузка способствует улучшению общего самочувствия человека, поддерживает в тонусе организм, способствует снижению веса, укрепляет иммунитет, помогает в снижении уровня стресса, а также способствует снижению риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Важно сказать, что на данный момент уровень и развитие эффективного механизма формирования физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений внутренней политики нашего государства, поскольку в современных условиях огромное внимание уделяется формированию здоровой, всесторонне развитой и конкурентоспособной нации.

В связи с активным внедрением технологий практически во сферы жизни общества и их цифровизацией, в том числе и сфера физической культуры и спорта подвергается цифровой трансформации. Важно сказать и о том, что же такое цифровая трансформация. В первую очередь, это процесс внедрения цифровых технологий и инноваций, используемый с целью улучшения эффективности процессов и увеличения производительности труда.

На текущий момент тенденция является базой для развития общества, государство в свою очередь активно внедряет цифровые технологии, реализуя различные программы, тем самым стимулируя развитие различных сфер.

Однако, важно отметить, что сфера физической культуры и спорта только наращивает темпы роста в данной области и пока находится далеко не на высоком уровне цифрового внедрения и информатизации. Но в то же время, цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта является важным шагом в развитии данной отрасли.

Сейчас цифровая трансформация физической культуры и спорта происходит по таким направлениям как:

- Внутри спортивной организации (новые технологии оптимизируют бизнес-процессы).
- С точки зрения производительности (цифровизация влияет на спортивные результаты).
- Улучшение качества обслуживания болельщиков и фанатов (качество обслуживания болельщиков улучшается за счет цифровизации).

Правительство Российской Федерации активно участвует и внедряет цифровые технологии на государственном уровне. В марте 2020 года был создан департамент цифровой трансформации в Министерстве спорта. Основной его целью является цифровая трансформация физической культуры, включая сбор, обработку и интерпретацию данных отрасли, а также внедрение платформенных сервисов, обеспечивающих эффективное взаимодействие спортивного сообщества, граждан, компании, профильных образовательных организаций и регуляторов.

Министерством спорта был разработан проект «Цифровизация государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта», в котором были объединены следующие модули:

- ГТО
- Система учета спортсменов
- Электронная судейская книжка
- Тренерская деятельность
- И др.

Проект направлен на упрощение работы системы физической культуры и спорта, улучшение ее работы, обеспечение полноты и прозрачности информации, упрощение работы пользователей. цифровой трансформации физической культуры и спорта в 2021-2024 гг.



Рисунок 1. Цифровая трансформация физической культуры и спорта в 2021-2023 гг.

Говоря о физической культуре и спорте, важно и сказать о вовлеченности граждан в эту область. В Российской Федерации этот показатель находится на достаточно высоком уровне, поскольку половина от общего числа граждан в возрасте от трех до семидесяти девяти лет регулярно занимаются физической культурой и спортом.

Помимо внедрения изменений со стороны государства, цифровая трансформация в спортивной сфере реализуется еще и посредством умных гаджетов и мобильных приложений. Они являются как бы персональным тренером для человека, помогают отслеживать вес, считать калории, отмечать прогресс в тренировочном процессе, отслеживают уровень физической активности за день и многое другое. Данные сервисы позволяют еще активнее привлечь пользователей к активному и здоровому образу жизни, что конечно же положительно сказывается на здоровье.

Благодаря цифровой трансформации физической культуры и спорта можно в реальном времени наблюдать за различными спортивными событиями, такими как тренировки спортсменов, соревнования, различные онлайн трансляции.

Однако, несмотря на всевозможные положительные стороны, цифровая трансформация физической культуры и спорта, безусловно, сталкивается и с различными проблемами. Одними из таких являются:

- Нехватка высококвалифицированных кадров и персонала
- Недостаточная развитость систем и методов контроля и учета спортивной деятельности
- Недостаточная пропаганда здорового образа жизни среди населения страны

Чтобы минимизировать риски, вызванные вышеперечисленными проблемами, необходимо реализовывать политику по цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта как перспективного направления общественного развития.

В заключение следует сказать, что физическая культура и спорт играют важную роль в формировании и воспитании здорового поколения. Государству со своей стороны важно уделить внимание спортивной сфере, чтобы укрепить и развить ее. Именно цифровая трансформация физической культуры и спорта позволит достичь такой важной для государства цели, как формирование здоровой российской нации.

1. Артамонова А.С., Волкова Е.Н. Современное состояние цифровой трансформации физической культуры и спорта в Российской Федерации/ А.С. Артамонова, Е.Н. Волкова – Текст: электронный // Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров – 2021. С. 6-10 – URL: https://it.sportedu.ru/sites/it.sportedu.ru/files/digit_trans2021_2_pdf.pdf (дата обращения: 26.03.2024)
2. Быков Н.Н., Денисов Е.А. Пути совершенствования спортивного отбора для занятий профессиональным спортом // Информатизация в цифровой экономике. – 2021. – № 2. – с. 71-78. – doi: 10.18334/ide.2.2.113384.
3. Жапаров, Е. С. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы / Е. С. Жапаров, А. А. Ляшенко. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 48 (338). — С. 462-463. — URL: <https://moluch.ru/archive/338/75573/> (дата обращения: 26.03.2024)

Кононенко А.В., Бондаренко М.О., Старобахина А.О.

Критерии отбора в секции по карате

*Южно-Российский институт управления – филиал РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-480

Аннотация

Данная статья посвящена анализу критериев отбора в секции по каратэ. Актуальность данной темы обусловлена разностью видов каратэ искусств, а, соответственно, и разностью требуемых критериев для обучения данным боевым искусствам. В России каратэ является достаточно популярным видом боевых искусств, поэтому изучение и анализ критериев отбора в секции по данному виду спорта является актуальным для интересующегося народа.

Ключевые слова: каратэ, спорт, боевые искусства, критерии, мастер, секции.

Abstract

This article is devoted to the analysis of selection criteria in the Karate section. The relevance of this topic is due to the difference in the types of karate arts, and, accordingly, the difference in the required criteria for training in this martial art. In Russia, Karate is a fairly popular form of martial arts, so the study and analysis of selection criteria for the section for this sport is relevant for interested people.

Keywords: karate, sports, martial arts, criteria, master, sections.

Каратэ относится к группе относительно новых, недавно появившихся ответвлений боевых искусств, которое получило основное развитие и известность в 21 веке, особенно на территории Российской Федерации. Данный вид единоборства обусловлен особым вниманием к нанесению ударов открытой рукой, использованию точек давления и техники захвата. Такой вид боевых искусств, как каратэ, является не только эффективным и практичным способом самообороны в критических ситуациях, но и отличной тренировкой, благодаря которой поддерживаются такие качества, как физическая форма и спортивный дух вовлеченных ребят [3].

Федерация каратэ была основана в конце 20 века, и на данный момент она является одной из самых крупных организаций каратэ в России. И как заявляет сама Федерация - она открыта для каждого, кто заинтересован в обучении, вне зависимости от того, какого он возраста и опыта в боевых искусствах.

Заниматься таким видом спорта, как каратэ может начать каждый желающий человек, ребенок или же взрослый, но, в зависимости от индивидуального подхода мастера, все проходят своеобразный отбор в секцию, который не обусловлен определенными четкими критериями для всех. У каждого мастера свой определенный подход исходя из собственного опыта работы и представлений, но, что их объединяет - все проводят отбор более сильных и перспективных учеников. Например, одни мастера могут руководствоваться своими представлениями о том, что более сильными и перспективными учениками станут ребята, отличающиеся смелостью и силой удара, в то время как другие мастера считают выделяющимися ребят с высокой скоростью реакции, которую сложно не заметить с первого взгляда, третьи же станут ориентироваться на силу духа, выдержку, выносливость и силу воли, считая, что данные критерии – являются основополагающими для успешного обучения каратэ [1].

Четких границ критериев для отбора в секцию по каратэ, как таковых, не существует. По причине размытости критериев отбор в секции носит сугубо персональный и субъективный характер, и, можно утверждать, что с немалой вероятностью юноша, не прошедший отбор у одного мастера, пройдет отбор уже у другого.

Несмотря на всю субъективность отборов в секции у каждого мастера, хорошие врожденные данные ученика не являются гарантией становления успешным учеником и, впоследствии, мастером. Также, как и отсутствие врожденных качеств по мнению мастера не является балластом на пути к успеху в данном виде единоборств. Большая часть успеха зависит и от умений мастера работать индивидуально под каждого ученика, в зависимости от его качеств, подбирая для него подходящие методы тренировок.

Единственным и очевидным критерием для отбора в секции по каратэ является возраст претендента. Существуют различные подготовительные секции, куда детям можно прийти заниматься уже с 4 лет. На них не разбирают детально боевые техники, но ребенок учится там дисциплине и послушанию, предстоящим к выполнению ему через несколько лет. Изучение боевых техник начинается по достижении 7-8 лет, однако данные возрастные критерии являются общими, и, в зависимости от пола ребенка, также существуют рекомендации, которые стоит взять во внимание при решении посещать секции каратэ.

Девочки и мальчики развиваются по-разному, и начать ходить в подготовительную секцию в 4 года для них является подходящим решением по степени развития, однако мальчикам не стоит торопиться с записью на секции в таком возрасте, рекомендуемым возрастом для начала занятий в подготовительных секциях для юношей является 6 лет. Отдавая ребенка на секции раньше, родители рискуют отбить у маленького ребенка желание заниматься подобными видами спорта.

Однако, и с возрастом для мастеров все достаточно индивидуально и субъективно. Несмотря на существующий порог в возрасте 4 лет, часть мастеров отдает предпочтение мнению о том, что начинать уделять внимание каратэ стоит лишь с 13-14 лет, другая же часть придерживается такого мнения, что базовые знания можно получать с более юного возраста, близкого к тому порогу [2].

Конечно, каратэ открыто не только для детей, существуют также возрастные категории для заинтересованных мужчин и женщин, включающие в себя группы: от 20 до 29 лет, от 30 до 39 лет, от 40 до 49 лет и даже старше. За 30 лет существования Федерации каратэ не были определены и установлены четкие критерии для отбора в секции, они остались спустя года индивидуальными для каждого мастера со своим опытом работы и представлениями. Говоря об отборе в секции, можно сказать, что они открыты для каждого человека, желающего познать искусство каратэ, овладеть умениями боевых искусств, развиваться в данном уникальном виде единоборств.

1. Каратэ аттестация: Система поясов и степеней // Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Борисоглебского муниципального района Ярославской области., 2017 г., С. 216
2. Мирюков В. Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы // Весь, 2020 г., С. 576
3. Павел Кадошников Каратэ // База знаний о единоборствах, 2021 г., С. 3

Крылов Д.В., Киреев И.М.

Баскетбол как часть физического воспитания будущих сотрудников МВД России

*Уральского юридического института МВД России
(Россия, Екатеринбург)*

*Уфимского юридического института МВД России
(Россия, Уфа)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-481

Аннотация

Статья посвящена физическому воспитанию посредством баскетбола в образовательных организациях МВД России. Его воздействию на физические качества, взаимосвязь с контрольными упражнениями по физической подготовке. Автором рассмотрены основные факторы, влияющие на выбор данного вида спорта у курсантов и популяризации его в системе МВД России.

Ключевые слова: баскетбол, физические качества, контрольными упражнениями по физической подготовке.

Abstract

The article is devoted to physical education through basketball in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Its effect on physical qualities, the relationship with control exercises for physical training. The author considers the main factors influencing the choice of this sport among cadets and its popularization in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Keywords: basketball, physical qualities, physical fitness control exercises.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма[1].

Эффективность любого игрового приема зависит не только от степени совершенства владения его техникой, но во многом предопределяется достигнутым уровнем развития специальных физических качеств. Результативность рациональных действий баскетболиста требует проявления на должном уровне скоростно-силовых качеств и координационных способностей в сочетании с быстротой движений и мышления. Важны также специальные виды выносливости. Все перечисленные физические качества находят свое взаимосвязанное воплощение при осуществлении игроком того или иного приема техники игры. Причем каждому элементу техники или группе приемов присуще комплексное проявление базовых качеств при господствующей роли одного или нескольких из них. Чем выше уровень развития значимых для баскетбола физических способностей у занимающихся, тем больше возможностей для расширения и совершенствования их технического арсенала. С другой стороны, чем выше и качественнее техническая оснащенность баскетболиста, тем больше возможностей у него максимально проявить свой физический потенциал[2].

В процессе обучения в высших учебных заведениях МВД России курсанты получают большой объем знаний для успешного его применения в дальнейшей служебной деятельности. Значительную часть этих знаний составляет физическая подготовка. На этих занятиях изучаются различные боевые приемы и тактика их применения. Без достаточно хорошей физической формы сотрудник ОВД не сможет применить эти знания на практике. Поэтому учебные занятия включают в себя не только изучение приемов борьбы, но и развитие различных физических качеств. Особое внимание уделяется преподавателями на самостоятельную подготовку, в ходе которой курсант, должен поддерживать определенный уровень физической подготовки. Кроме того, в образовательных организациях МВД России существуют различные секции и группы спортивного совершенствования по видам спорта, которые развивают физическую готовность к дальнейшей служебной деятельности. Одним из таких видов спорта является баскетбол. В современном мире все больше и больше компаний и организаций признают важность спортивной активности для здоровья и профессионального успеха своих сотрудников.

Баскетбол как вид спорта является эффективным и популярным средством физического развития и социализации курсантов вузов МВД. Этот вид спорта имеет положительное влияние на обучение и воспитание будущих сотрудников правоохранительных органов. Баскетбол является динамичным видом спорта, который требует от игроков высокой физической подготовки, координации движений, тактического мышления и командной работы. Участие в тренировочных занятиях по баскетболу позволяет курсантам развивать данные навыки, что в свою очередь способствует формированию лидерских качеств, работе в коллективе, управлению стрессовыми ситуациями и принятию решений в ограниченный. С помощью баскетбола увеличивается выносливость, развивается моторика и гибкость. Кроме того, этот вид соревновательной деятельности способствует профилактике различных заболеваний, улучшению психоэмоционального состояния, уменьшению уровня стресса и повышению самооценки занимающихся. Эти аспекты играют важную роль в процессе обучения и формирования личности будущих сотрудников правоохранительных органов.

Баскетбол является контактным видом спорта, т.е. игроки не ограничены между собой каким-либо препятствием (например, сетка в волейболе), поэтому активно в процессе игровых действий соперники противоборствуют друг другу в рамках действующих правил. Ускорения, резкие остановки, борьба за отскок мяча, вертикальные прыжки, броски мяча в кольцо, открывания, передачи и т.д. – все это игровые действия на площадке. Данные действия возможно сравнить с контрольными упражнениями общей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Приведем некоторые примеры соответствия спортивной игры и контрольных нормативов. Резкие ускорения и остановки в баскетболе соответствуют упражнению 10 по 10 метров или 4 по 20 метров. Баскетбольная игра продолжается 40 минут чистого времени, поэтому выносливость играет одну из главных ролей в этом виде спорта, что можно сравнить с бегом на 1 000 или 3 000 метров. Бросок мяча в опорном положении в кольцо сходно с упражнением рыбок гири. И так далее, этих связей возможно найти не мало. Поэтому

занятия баскетболом играют немаловажную роль в развитии и становлении курсанта образовательных учреждений МВД России.

Большое количество курсантов ранее, до поступления в учебное учреждение МВД России, занимались, либо начали заниматься баскетболом. Но, к сожалению, данный вид спорта пока не входит в программу Спартакиады «Динамо» и в Чемпионат МВД среди образовательных организаций. Соревновательный опыт курсанты образовательных организаций приобретают в Спартакиадах вузов, чемпионатах субъекта или в чемпионатах городов и т.д. Кроме того, в вузах системы МВД России нет специалиста по этому виду спорта. Поэтому на данном этапе баскетбол не заслуженно занимает второстепенную роль в подготовке курсантов. Но тем не менее, в некоторых учебных заведениях МВД России в программе внутренней Спартакиады среди переменного состава эта игра присутствует и собирает большое количество болельщиков на трибунах, которые активно поддерживают свои команды.

Динамичная борьба на площадке, зрелищность различных технических и тактических действий, доступность привлекает к занятию баскетболом большое количество занимающихся по всей стране. Строятся современные спортивные комплексы, открываются различные баскетбольные школы, существуют открытые площадки для баскетбола 3 на 3. Все это, формирует тенденцию к увеличению занимающихся этим замечательным видом спорта.

Современный баскетбол – это очень скоростной и силовой вид спорта. Поэтому от технической и тактической оснащенности каждого игрока в команде зависит итоговый результат матча. Достичь определенного уровня техники и тактики возможно лишь путем неоднократных повторений на тренировочных занятиях. Систематичность этих занятий будет в конечном итоге влиять на слаженность и сыгранность всей команды. Требовательность к себе и отдача на тренировочных занятиях по баскетболу воспитывает в будущих курсантах чувство ответственности к своему делу, а в дальнейшем и к служебной деятельности.

Данный игровой вид спорта - это хорошая разгрузочная деятельность и средство физического отдыха от служебной деятельности. Если будущий офицер пронесет на протяжении своей службы привязанность к баскетболу, у него будет и средство физической активности и средство морального отдыха.

В заключении, можно сделать вывод о положительном влиянии баскетбола на обучение курсантов в вузах МВД, его значимости как эффективного способа физической подготовки, социализации и воспитания в рамках образовательной программы. Включение этого вида спорта в тренировочный процесс позволяет формировать у курсантов необходимые навыки и качества, которые потребуются им в дальнейшем в службе на благо обществу и государству.

1. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
2. Комплексная подготовка на занятиях по баскетболу в вузах: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский, Д.С. Уракова. – 2-е изд., доп. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 90 с.

Кузнецова И.Б., Платонова А.Р.

Нравственный компонент при занятиях каратэ

*Южно-российский институт управления –
филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-482

Аннотация

В данной научной статье рассмотрено влияние на спортсменов нравственного компонента при занятиях каратэ и его историческая обусловленность.

Ключевые слова: нравственный компонент, кодекс чести, социальные проблемы.

Abstract

This scientific article examines the influence on athletes of the moral component in karate classes and its historical conditionality.

Keywords: moral component, code of honor, social problems.

Каратэ, являясь древним японским боевым искусством, служит методом формирования духа воина в теле человека, формирует в нем нравственную составляющую, укрепляет взаимосвязь с окружающим миром. Данная статья посвящена изучению нравственного компонента, возвращенного в процессе освоения такого вида спорта как каратэ.

Каратэ, как боевое искусство, не нацелено на разрушение и причинение вреда окружающим, а служит инструментом защиты. Такая философия, приписанная данному виду спорта, обусловлена исторически. Задумываясь как полноценное боевое искусство, каратэ включало умение ведения рукопашного боя, а также практическое применение стрелкового и метательного оружия. Выдающейся чертой такого ведения боя являлась психофизическая стабильность воина, а также его технико-тактическое мастерство – основы ведения военного дела. Такие результаты достигались лишь путем формирования духа воина. Отличительной чертой каратэ является писанный свод правил «кодекс чести», диктующий поведение воина до, во время и после поединка. Среди таких норм, по которым жили преемники великого учения, существуют:

1. Прямота. Воин верен своей вере, справедлив и непоколебим. Так, неуместно проявление эмоций в поединке, потому что это может вывести из духовного равновесия.
2. Мужество. Данный постулат определяет для воина его справедливость и силу его веры. Если ты считаешь что-то истиной, то за эту истину ты должен бороться. Иначе говоря: «жить, как и когда надо, и умереть, как и когда надо». Мужественный воин крепок в своей вере и тверд в своих решениях, значит и эмоции свои понимает, а также знает, как не дать им вывести себя из равновесия.
3. Доброта. Мягкость и деликатность воина, являющиеся основой уравновешенного чувства мужского сострадания. В войне, следующего по кодексу чести, нет места жалости к человеческим мукам, но есть силы принять и понять истинную причину боли, даже если перед тобой враг. Стремление защитить порядок не дает права лишать жизни заблудшего в своем сознании человека.
4. Искусство. Нередко самые искусные воины эстетизируют свои чувства: предаются поэзии, увлекаются музыкой и изобразительным искусством. Такой подход позволяет разобраться в чувствах, присущих людям, задуматься о природе их возникновения. Данный постулат формирует в воине сострадание, уважение, доблесть.
5. Вежливость. Составляет этикет воина. Необходимо проявить уважение к силе или слабости противника, признать в нем не только оппонента, но человека. Для воина такой жест символизирует его внутреннюю дисциплинированность, способность к развитию уважения к миру и его проявлениям.
6. Отрешенность. Такой принцип позволяет иметь сознание и принимать любые иные видения мира. Не иметь атрофированную позицию, не заикливаться на личной выгоде, не цепляться за невечное тело и не впускать в свой разум коварство и эгоизм.
7. Верность долгу. Присяга и вечная клятва защитить общество и мир, а также того, кто за этот мир ответственен. Для воина это связь между ним и его господином, это бремя и готовность отдать жизнь за родину и идеалы.
8. Скромность. Отсутствие гордости, позволяющее говорить о силе и славе души. Такое осознание зарождается в понимании того, что нескромно –

желание убедить весь мир и себя в своем достоинстве, существование которого ложно.

9. Честь. Такая норма кодекса определяет честь как высшую жизнь, которая продолжит жить, когда воин перестанет дышать. Для воина это тяжкое бремя: гипертрофированное осознание самой чести, позволяет умереть за свою правду и идеал.
10. Доброжелательность. Одно из проявлений высшей жизни, доброжелательность – высшее чувство, которому не присущи страсть и гнев, в кодексе чести является бескорыстной формой любви, которая существует лишь в уважении, доверии и сострадании.

Такой свод строгих норм формирует великого воина, поглощающего в себя тонкости изучения каратэ и закрепляющего их в каждодневной работе над своим телом и сознанием. Без сформированной философии, такое боевое искусство будет являться лишь отточенной механикой действий, лишенной духовно-нравственной ценности. Такой подход заставляет молодое поколение переосмыслить само восприятие жизни и определить истинные ценности: быть добрым и понимающим, уметь сострадать, а не жалеть, быть верным своим идеалам и защищать их, давать отчет своим действиям и принимать последствия, ценить свое слово и не позволять эмоциям брать верх.

Необходимо конкретизировать проблемы, которые решает нравственный подход к изучению каратэ: проблема социализации; проблема самореализации; профилактика здорового образа жизни; формирование и сохранение нравственных ценностей; формирование патриотизма. Юноши и девушки, посредством занятий каратэ, избегают трудностей взросления: социальные конфликты и психологические как в себе, так и в семье и в учебных учреждениях. Сформированная нравственная база исключит из возможного круга общения людей с разрушительным поведением и позволит найти единомышленников. Социализация в спортивном коллективе формирует субординацию и дисциплину, упорные тренировки закаляют тело и открывают новые возможности организма, а познание нравственного аспекта каратэ позволяет укрепить сознание. Так может наступить переосмысление семейных ценностей и формирование собственных через познание себя и взаимоотношений между аспектами жизни. Также, приобретая соревновательный вид, боевое искусство является ключом к самореализации человека в обществе. Цель – выделиться из толпы, чтобы получить внимание, признание и уважение среди соперников дает стимул к самосовершенствованию и достижению новых уровней мастерства. Как и любой другой вид спорта, каратэ позволяет вывести физические возможности на максимум и обозначить их предел, также поддерживать естественный процесс гомеостаза. Принятие и исследование собственной антропометрических показателей позволяет создавать резервы энергии, а духовно-нравственное осмысление своих возможностей, открывает пути их использования. Силовые нагрузки и духовные практики являются профилактикой здорового образа жизни и исключают возбуждение вирусов в организме, таким образом, практически, исключая мутации ДНК. Такой подход к анализу нравственных компонентов при занятии каратэ позволяет говорить о влиянии на чистоту генофонда. Как гласит кодекс чести, все нормы, в нем прописанные происходят друг от друга и взаимосвязаны: наличие одного аспекта формирует все остальные, а несколько аспектов позволяют вычлени из них один. Так кодекс выделяет верность своему долгу, своим идеалам: верность воина перед своим господином и своей родиной, перед самим собой. Духовно-нравственный подход к изучению каратэ позволяет определить отношение спортсмена ко всем аспектам жизни, в частности к своему отечеству. Любовь к родине дает силы защищать свои ценности.

В рамках исследования был проведен социальный опрос. Респондентами явились спортсмены любительской секции каратэ города Таганрога. В опросе приняли участие 30 человек, на базе ответов которых были выдвинуты гипотезы. Среди вопросов были:

- 1) Сколько Вам лет? Данный вопрос был нацелен на определение возрастных групп спортсменов, занимающихся каратэ. Средними возрастными группами явились: 12-16 лет, 18-27 лет, 28-36 лет.
- 2) Как долго Вы занимаетесь каратэ? Результаты по данному вопросу были в дальнейшем отнесены к выделенным возрастным группам, чтобы оценить продолжительность воздействия нравственного аспекта во время тренировок по каратэ. Средним промежутком времени для всех групп является 6 мес. – 4 года.
- 3) Поменялось ли Ваше мировоззрение с началом тренировок? Данный вопрос позволил оценить степень влияния тренировок на сознание спортсменов. 100% респондентов ответили «да».
- 4) Какие отличительные черты выделяют каратэ из других видов боевых искусств? Усредненным ответом на данный вопрос для всех респондентов стало: «позволяет задуматься о себе и о мире вокруг». Все опрашиваемые отметили, что во время тренировок не ощущают разницы в возрасте и ставят всех на один уровень с собой, испытывают уважение к тренеру и друг к другу. Также мною было отмечено, что во время тренировок уделяется время нравственному аспекту занятий каратэ: тренер дозё упоминает «кодекс чести» и его основные постулаты.
- 5) Что изменилось в Вашей жизни после начала тренировок по каратэ? Данный вопрос был нацелен на определение основных социальных проблем, присущих к выделенным возрастным группам. Усредненными ответами стали: для 12-16 лет – «поменялся круг общения» и «стало легче контролировать эмоции»; для 18-27 лет – «улучшилось общее самочувствие» и «вырос уровень патриотизма»; для 28-36 лет – «вырос уровень патриотизма» и «поменялся круг общения».

Данный результат позволил определить наиболее волнующие респондентов проблемы современности, которые пересеклись с приведенной в процессе исследования теорией, что доказало актуальность поднятой темы. В завершение хочется отметить, что практическое применение интеграции нравственного метода тренировок по каратэ, в рамках произведенного исследования, решает такие проблемы современного общества как нездоровый и малоактивный образ жизни, низкий уровень патриотизма, искажение и деградация культурных ценностей, а также проблемы с социализацией и самореализацией. Таким образом, можно вывести феномен единоборств: без осмысления нравственного влияния на сознание нельзя освоить ни один вид спорта и ни одно боевое искусство. Бездумное разрушение порядка, который каждый человек должен сохранять, приведет к деградации общества.

1. Каштанов Н. «Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ-до» //Ростов н/Д: Феникс, 2007//. - 240 с.
2. Танюшкин А. И., Фомин В.П., Слущер В. И. «Технические нормативы кекусин ИКК» / Выпуск 1. //М.: Орбита// — М, 2006. — 73 С.
3. Ояма М. / Масутацу Ояма. «Это каратэ» / Пер. с англ. А. Куликова// М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002// — 320 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений» //М.: Издательский центр «Академия»//, 2000. — 480 с.

Кузьмина Е.А., Савельева О.В.

Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-483

Аннотация

Данная статья посвящена изучению адаптации организма к физическим нагрузкам и реакций, проявляющихся в ответ на них, таких как компенсаторные и приспособительные

механизмы. В работе рассматриваются различные типы физических нагрузок и их воздействие на организм, а также процессы адаптации на уровне органов, тканей, клеток и молекул. Также освещаются компенсаторные реакции, направленные на сохранение баланса и функций организма в условиях увеличенной активности, и их связь с гормональной регуляцией. Роль приспособительных реакций в долгосрочной перспективе, таких как развитие выносливости, силы, скорости и координации, также обсуждается.

Ключевые слова: адаптация, физические нагрузки, компенсаторные реакции, приспособительные реакции, организм, тренировка, медицина, спорт, гормональная регуляция

Abstract

This article is devoted to the study of the body's adaptation to physical exertion and the reactions manifested in response to them, such as compensatory and adaptive mechanisms. The paper examines various types of physical activity and their effects on the body, as well as adaptation processes at the level of organs, tissues, cells and molecules. Compensatory reactions aimed at maintaining the balance and functions of the body in conditions of increased activity, and their connection with hormonal regulation, are also highlighted. The role of adaptive responses in the long term, such as the development of endurance, strength, speed and coordination, is also being discussed.

Keywords: adaptation, physical activity, compensatory reactions, adaptive reactions, body, training, medicine, sports, hormonal regulation

Адаптация, физические нагрузки, компенсаторные и приспособительные реакции представляют собой ключевые понятия в области физиологии человека и спортивной медицины. Адаптация определяется как способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды, включая физические нагрузки. Физические нагрузки, в свою очередь, представляют собой различные виды деятельности, которые требуют от организма усиленной работы мышц, сердечно-сосудистой системы и других органов для выполнения определенных задач. Компенсаторные реакции организма возникают в ответ на воздействие физических нагрузок и направлены на поддержание равновесия и функциональных возможностей организма в условиях усиленной активности. Они обеспечивают временное смягчение негативных последствий нагрузок и позволяют организму адаптироваться к изменениям. Приспособительные реакции организма, с другой стороны, представляют собой более долгосрочные изменения, направленные на улучшение функциональных возможностей организма в ответ на регулярное воздействие физических нагрузок. Эти реакции включают в себя увеличение мышечной силы и выносливости, улучшение кардиоваскулярной функции, а также развитие других адаптивных механизмов. Понимание этих понятий имеет важное значение как для поддержания здоровья, так и для спортивной практики. В контексте здоровья, знание о механизмах адаптации и компенсации помогает предотвращать травмы и развивать оптимальные методы тренировки для поддержания физической формы. В спортивной практике, понимание этих процессов позволяет тренерам и спортсменам оптимизировать тренировочные программы, улучшая результаты и минимизируя риск перегрузок и повреждений.

Физические нагрузки представляют собой разнообразные виды деятельности, которые могут быть классифицированы по различным критериям, таким как интенсивность, длительность, тип используемой энергии и т. д. Среди наиболее распространенных типов физических нагрузок можно выделить аэробные, анаэробные, силовые, кардиоваскулярные и другие. Аэробные нагрузки характеризуются умеренной интенсивностью и длительностью, во время которых организм использует кислород для производства энергии. Примерами таких нагрузок могут быть бег, плавание, велосипедная езда и другие виды аэробного упражнения, которые способствуют улучшению кардиоваскулярной функции и выносливости. Анаэробные нагрузки характеризуются высокой интенсивностью и кратковременностью, при которых организм не использует кислород для производства энергии. Примерами анаэробных нагрузок являются короткие интенсивные упражнения, такие как подъемы тяжестей или спринты, которые способствуют развитию мышечной силы и мощности. Силовые нагрузки направлены

на развитие мышечной силы и массы путем применения сопротивления. Это может включать упражнения с гантелями, штангой, собственным весом тела и другие силовые тренировки, которые стимулируют рост и укрепление мышц. Кардиоваскулярные нагрузки оказывают воздействие преимущественно на сердечно-сосудистую систему, улучшая работу сердца и кровеносных сосудов. Это могут быть упражнения, направленные на увеличение частоты сердечных сокращений и улучшение кровообращения, такие как бег, плавание, скакалки и т. д.

Механизмы воздействия физических нагрузок на организм включают в себя разнообразные физиологические и биохимические процессы. В ответ на нагрузку организм активирует механизмы, направленные на повышение поставок кислорода и питательных веществ к работающим мышцам, удаление метаболитических отходов, увеличение энергетического потенциала и адаптацию клеток, тканей и органов к увеличенной нагрузке. Эти процессы включают в себя увеличение сердечного выброса, расширение кровеносных сосудов, активацию энергетических путей, синтез новых белков и другие адаптивные реакции, которые способствуют улучшению функциональных возможностей организма в ответ на тренировку.

Адаптация представляет собой ключевой механизм, позволяющий организму приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, включая различные виды физических нагрузок. Этот процесс играет важную роль в физиологии человека, поскольку позволяет поддерживать функциональную активность органов и систем организма в условиях увеличенной нагрузки. Процессы адаптации могут быть как генерализованными, охватывающими все органы и системы организма, так и специфическими, направленными на улучшение функций конкретных органов или систем в ответ на определенные виды нагрузок. Генерализованные адаптации могут включать улучшение выносливости, увеличение мышечной силы и улучшение кардиоваскулярной функции. Специфические адаптации могут проявляться, например, в увеличении объема легких у бегунов или в улучшении скорости реакции у спортсменов. Путь формирования адаптации организма простирается от изменений на уровне органов до молекулярного уровня. На уровне органов и тканей происходят изменения, направленные на улучшение функций органов в условиях усиленной активности. Например, при тренировке сердечно-сосудистая система адаптируется путем увеличения силы сокращения сердца и улучшения кровотока. На уровне клеток и молекул происходят биохимические изменения, такие как увеличение синтеза белковых структур в мышцах или увеличение активности ферментов, обеспечивающих энергетические процессы. В целом, понимание процессов адаптации организма к физическим нагрузкам является ключевым для разработки эффективных тренировочных программ, улучшения результатов в спорте и поддержания оптимального состояния здоровья.

Компенсаторные реакции организма играют важную роль в поддержании баланса и сохранении функций организма в ответ на физические нагрузки. Сущность компенсаторных механизмов заключается в том, чтобы временно смягчить негативные последствия воздействия нагрузок и обеспечить организму возможность адаптироваться к изменениям внешней среды. Примеры компенсаторных реакций включают увеличение сердечного выброса, который обеспечивает увеличенное кровоснабжение мышц и органов при физической нагрузке, а также повышение дыхательного объема, что позволяет обеспечить организму достаточное количество кислорода для усиленной работы мышц. Роль гормональной регуляции в компенсации физических нагрузок также необходимо учитывать. Гормоны, такие как адреналин и кортизол, выделяются организмом в ответ на стрессовые ситуации, включая физические нагрузки. Эти гормоны помогают мобилизовать энергетические ресурсы организма, увеличивая доступность глюкозы и стимулируя сердечно-сосудистую систему для обеспечения необходимого кровотока к активным мышцам. В целом, компенсаторные реакции организма играют важную роль в поддержании функциональной активности органов и систем в условиях усиленной физической активности. Понимание этих механизмов позволяет разработать эффективные методы тренировки, минимизируя риск перегрузок и травм, а также улучшая результаты в спорте и поддерживая здоровье.

Приспособительные реакции организма представляют собой механизмы долгосрочной адаптации к физическим нагрузкам, которые развиваются в результате регулярных тренировок и упражнений. Эти процессы позволяют организму улучшить свои функциональные возможности и адаптироваться к повышенным требованиям, предъявляемым физической активностью. Процессы приспособления к физическим нагрузкам в долгосрочной перспективе включают в себя изменения в мышечной системе, кардиоваскулярной системе, дыхательной системе и других системах организма. Эти изменения могут включать увеличение объема и силы мышц, улучшение кровообращения и кислородопотребления, повышение эффективности работы сердца и легких, а также улучшение координации движений. Развитие выносливости, силы, скорости и координации - это основные примеры приспособительных реакций организма на физические нагрузки. При регулярных тренировках организм постепенно адаптируется к увеличенным требованиям, что приводит к улучшению этих характеристик. Например, увеличение выносливости может проявляться в увеличении времени, которое человек может провести на тренировке без усталости, а увеличение силы - в способности совершать более тяжелые подъемы или выполнить большее количество повторений упражнений. Тренировка и регулярные физические упражнения оказывают значительное влияние на приспособительные механизмы организма. Правильно спланированные тренировочные программы стимулируют адаптивные реакции в организме, поощряя его развитие и улучшение функциональных возможностей. Однако необходимо помнить, что для достижения оптимальных результатов необходим баланс между нагрузкой и отдыхом, а также учет индивидуальных особенностей организма.

Обобщая основные идеи и результаты исследования, можно заключить, что адаптация организма к физическим нагрузкам, а также компенсаторные и приспособительные реакции представляют собой важные механизмы, которые позволяют организму адаптироваться к изменяющимся условиям и повышенным требованиям. Важно учитывать, что эти процессы происходят на различных уровнях организации - от изменений в органах и тканях до биохимических реакций на уровне клеток. Изучение адаптации и компенсаторных/приспособительных реакций имеет огромное значение для практического применения в спорте и медицине. В спорте это позволяет тренерам и спортсменам разрабатывать более эффективные тренировочные программы, оптимизировать процессы подготовки и повышать спортивные результаты. В медицине понимание этих механизмов помогает разрабатывать методы реабилитации после травм и операций, а также предотвращать развитие различных заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью или перегрузками. Перспективы дальнейших исследований в данной области остаются обширными. Дальнейшие исследования могут быть направлены на более глубокое понимание молекулярных механизмов адаптации, разработку инновационных методов тренировки и реабилитации, а также изучение индивидуальных особенностей ответа организма на физическую нагрузку. Это позволит разработать еще более эффективные подходы к управлению физической активностью, спортивной подготовкой и реабилитацией, что в конечном итоге приведет к улучшению здоровья и спортивных достижений людей.

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М. : Омега-Л ; СПб. : Лань, 2004. – 160 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 463 с. 6. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 352 с
3. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости : учеб. пособие / М. Дж. Алтер ; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
4. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2015. – 365 с

Кузьмина Е.А., Савельева О.В.

Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-484

Аннотация

Данная статья рассматривает проблему гиподинамии или недостатка физической активности и ее влияние на организм человека. Описываются физиологические, психологические и социальные аспекты данной проблемы. Анализируется влияние гиподинамии на работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и эндокринной систем, а также ее связь с развитием различных заболеваний, таких как ожирение, диабет и депрессия. Обсуждаются меры по предотвращению гиподинамии, включая популяризацию здорового образа жизни, интеграцию физической активности в повседневную жизнь, организацию спортивных мероприятий и вовлечение общественности. Эта статья предоставляет основополагающую информацию о проблеме гиподинамии и подчеркивает необходимость принятия мер для ее решения в интересах общественного здоровья.

Ключевые слова: гиподинамия, физическая активность, здоровье, сердечно-сосудистая система, психическое здоровье, социальные аспекты, профилактика, образ жизни, последствия, меры.

Abstract

This article examines the problem of physical inactivity or lack of physical activity and its effect on the human body. The physiological, psychological and social aspects of this problem are described. The influence of physical inactivity on the functioning of the cardiovascular, respiratory, muscular and endocrine systems is analyzed, as well as its connection with the development of various diseases such as obesity, diabetes and depression. Measures to prevent physical inactivity are discussed, including the promotion of a healthy lifestyle, the integration of physical activity into everyday life, the organization of sports events and public involvement. This article provides basic information about the problem of physical inactivity and highlights the need to take measures to address it in the interests of public health.

Keywords: physical inactivity, physical activity, health, cardiovascular system, mental health, social aspects, prevention, lifestyle, consequences, measures

Гиподинамия - это состояние недостаточной физической активности, при котором человек ведет малоподвижный образ жизни. В основе гиподинамии лежит недостаток физических упражнений и занятий спортом, что приводит к ослаблению мышц, ухудшению обмена веществ и уменьшению эффективности работы органов и систем организма.

Проблема гиподинамии является одной из наиболее актуальных для современного общества, так как современный образ жизни все чаще связан с недостаточной физической активностью. Это приводит к серьезным последствиям для здоровья человека, а также общественным и экономическим проблемам, таким как увеличение заболеваемости, расходы на медицинское обслуживание и снижение производительности труда.

Цель данного исследования заключается в изучении влияния гиподинамии на организм человека и выявлении способов предотвращения этого явления. Для достижения этой цели ставятся следующие задачи:

- Проанализировать физиологические аспекты гиподинамии и ее воздействие на органы и системы организма.
- Изучить психологические аспекты гиподинамии и их связь с психическим здоровьем.

- Рассмотреть социальные последствия малоподвижного образа жизни и возможные меры по их преодолению.
- Предложить рекомендации по повышению уровня физической активности и профилактике гиподинамии в обществе.

Таким образом, данное исследование направлено на выявление важности проблемы гиподинамии, ее влияния на человеческий организм и разработку практических рекомендаций по ее решению.

Гиподинамия, или недостаток физической активности, оказывает значительное влияние на различные органы и системы организма человека. Во-первых, сердечно-сосудистая система подвержена негативному воздействию от недостаточной физической активности. Это проявляется в увеличении риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и инсульт. Без регулярных физических упражнений происходит ухудшение кровообращения, повышение артериального давления и нарушение работы сердечной мышцы. Второй важной системой, пострадавшей от гиподинамии, является дыхательная система. Недостаток физической активности может привести к уменьшению объема легких и нарушению обмена газов, что увеличивает риск развития хронических заболеваний дыхательной системы, включая бронхит и астму. Третья по порядку, но не менее важная, система — мышечная. Отсутствие нагрузки на мышцы ведет к их атрофии и ослаблению, что уменьшает общую физическую выносливость и увеличивает риск травм и переломов. Наконец, эндокринная система также страдает от гиподинамии. Недостаточная физическая активность может нарушить ее функцию, включая нарушение обмена углеводов и увеличение риска развития сахарного диабета. В дополнение к этому, гиподинамия является фактором риска для развития различных хронических заболеваний. Среди них — ожирение, которое часто связано с недостатком движения, сахарный диабет типа 2, гипертония и депрессия. Они становятся серьезной проблемой для здоровья и требуют комплексного подхода к лечению и профилактике.

Гиподинамия, или недостаток физической активности, оказывает существенное влияние на психическое здоровье человека. Одним из основных последствий недостаточной физической активности является увеличение уровня стресса и тревожности. Это связано с недостаточным выделением эндорфинов и серотонина, которые играют важную роль в регуляции настроения. Физическая активность является эффективным способом снижения уровня стресса и тревожности, и ее недостаток может увеличить риск развития психологических проблем. Кроме того, гиподинамия может способствовать развитию депрессивных состояний и ухудшению эмоционального благополучия. Регулярная физическая активность, наоборот, способствует улучшению самочувствия, повышению самооценки и уменьшению риска развития депрессивных и тревожных состояний. Спорт и физические упражнения могут стать эффективным способом борьбы с психологическими проблемами и улучшения общего качества жизни. Поэтому важно интегрировать физические упражнения в повседневную жизнь, такие как прогулки, езда на велосипеде или занятия йогой. Также рекомендуется участвовать в регулярных тренировках в спортивных залах или групповых фитнес-занятиях. Поддержание активного образа жизни и поощрение занятий спортом среди детей и подростков в школах и учебных заведениях также являются важными мерами для поддержания психического здоровья и профилактики психологических проблем, связанных с гиподинамией.

Гиподинамия, помимо своих физиологических и психологических последствий, оказывает значительное воздействие на социальные аспекты жизни. Во-первых, современный образ жизни с его ускоренным ритмом и зависимостью от технологий в значительной степени влияет на уровень физической активности людей. Работа за компьютером, длительные периоды времени, проведенные в сидячем положении, и предпочтение транспорта перед ходьбой или велосипедом приводят к уменьшению количества движений в повседневной жизни. Этот недостаток физической активности имеет ряд общественных последствий. Во-первых, он приводит к значительному увеличению расходов на здравоохранение из-за роста заболеваемости, вызванной гиподинамией. Заболевания, такие как ожирение, сердечно-

сосудистые заболевания, сахарный диабет и другие, требуют серьезного лечения и медицинского вмешательства, что увеличивает давление на здравоохранительную систему и государственный бюджет. Кроме того, гиподинамия приводит к увеличению числа инвалидов и снижению общественной и экономической производительности. Люди, страдающие от хронических заболеваний, вызванных недостаточной физической активностью, часто оказываются неспособными к полноценному трудоустройству из-за своего состояния здоровья. Это может привести к ухудшению качества жизни, социальной изоляции и увеличению неравенства в обществе. Таким образом, гиподинамия является серьезной социальной проблемой, требующей внимания со стороны общества и государственных органов. Принятие мер по поощрению физической активности и преодолению малоподвижного образа жизни становится необходимым для обеспечения здоровья и благополучия общества в целом.

Для предотвращения гиподинамии и ее негативных последствий необходимо принимать комплекс мер, направленных на поощрение активного образа жизни и регулярной физической активности. Популяризация здорового образа жизни является ключевой составляющей этого процесса. Это включает в себя проведение информационных кампаний, мероприятий и мер, направленных на повышение осведомленности об общественном здоровье и важности физической активности. Физическая активность должна стать неотъемлемой частью повседневной жизни. Это может быть достигнуто путем интеграции физических упражнений в обычные дела, такие как прогулки, активный отдых, использование велосипеда или лестницы вместо лифта, а также проведение коротких перерывов для физических упражнений во время работы или учебы. Организация спортивных мероприятий и массовых физкультурных занятий также играет важную роль в борьбе с гиподинамией. Это может включать в себя различные виды спорта, групповые занятия по фитнесу, йоге, плаванию и т. д. Такие мероприятия не только способствуют физическому развитию, но и укрепляют социальные связи и мотивацию к здоровому образу жизни. Вовлечение общественности и государственная поддержка играют решающую роль в успешной борьбе с гиподинамией. Это может включать в себя создание специальных программ и инициатив, субсидирование доступа к спортивным объектам и занятиям, а также разработку и внедрение политики, направленной на создание приятной среды для физической активности. Только при совместных усилиях общества и государства можно достичь значимых результатов в профилактике гиподинамии и снижении ее вредного влияния на здоровье людей.

Заключение исследования о гиподинамии выделяет важные аспекты, связанные с физиологическими, психологическими и социальными последствиями недостатка физической активности. Результаты исследования подтверждают, что гиподинамия является серьезной проблемой современного общества, имеющей негативное влияние на здоровье человека и общественное благополучие. Недостаточная физическая активность приводит к развитию различных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и депрессия, что требует серьезных мер для их предотвращения и лечения.

Значимость решения проблемы гиподинамии для здоровья нации не может быть недооценена. Принятие эффективных мер по стимулированию физической активности и поддержанию здорового образа жизни не только улучшит качество жизни отдельных людей, но и снизит общественные затраты на здравоохранение и увеличит производительность труда. Профилактика гиподинамии должна стать одним из приоритетов государственной и общественной политики в области здравоохранения и социальной защиты.

1. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах : пособие / В. А. Горовой, М. И. Масло ; М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016. – 119 с.
2. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

Кулигина Д.А., Савельева О.В.

Право, как регулятор отношений в спорте и физической культуре

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-485

Аннотация

В настоящее время спорт стал одной из ключевых областей человеческой деятельности, которая оказывает значительное влияние на научно-технический и социальный прогресс общества. Важную роль в этой сфере играет физическая культура, которая способствует формированию здорового образа жизни и повышению уровня знаний о спортивных навыках и умениях. В Российской Федерации развитие физической культуры и спорта является одним из ключевых направлений социальной политики. В указе Президента РФ от 22 ноября 1993 года № 1973 «О протекционистской политике Российской Федерации в области физической культуры и спорта» указывается, что приоритетным заданием государства является всесторонняя поддержка развития этой сферы.

Ключевые слова: спортивное право, спортивные правоотношения, правовая база физкультурно-спортивного движения, нормативные правовые документы в спорте.

Abstract

Currently, sport has become one of the key areas of human activity, which has a significant impact on the scientific, technical and social progress of society. An important role in this area is played by physical culture, which contributes to the formation of a healthy lifestyle and increases the level of knowledge about sports skills and abilities. In the Russian Federation, the development of physical culture and sports is one of the key directions of social policy. The Decree of the President of the Russian Federation dated November 22, 1993 No. 1973 «On the protectionist policy of the Russian Federation in the field of physical culture and sports» states that the priority task of the state is comprehensive support for the development of this sphere.

Keywords: sports law, sports legal relations, the legal framework of the physical culture and sports movement, regulatory legal documents in sports

Обеспечение безопасности в спорте и физической культуре является одним из важнейших аспектов, которые влияют на здоровье и благополучие участников, независимо от их возраста и уровня подготовки. Правовые нормы играют важную роль в создании условий для занятий спортом без риска для здоровья и жизни участников.

Законы и нормативные акты - регулируют спортивную деятельность, обязывают организаторов мероприятий и тренеров обеспечивать безопасные условия для занятий спортом. В большинстве стран существуют нормативы, которые определяют требования к безопасности спортивных сооружений, экипировке, медицинскому обслуживанию.

Для улучшения условий спортсменов, тренеров и судей были предприняты следующие шаги: введение заработной платы, улучшение социальной защиты, изменение процедуры заключения контрактов и соглашений, а также оптимизация трудоустройства и увольнения. В современной России было принято множество федеральных законов и дополнительных актов, создавших необходимую правовую базу.

В законодательную и правовую базу физкультурно-спортивного движения в частности входят:

1. Конституция Российской Федерации, 12.12.1993 г.;
2. Гражданский кодекс РФ, 30.11.1994 г. (с изменениями и дополнениями);

3. Трудовой кодекс Российской Федерации, 30.12.2001 г. (в редакции федеральных законов от 30.06.2006 г. № 90 ФЗ, от 28.02.2008 г. № 13 ФЗ);
4. Уголовный кодекс Российской Федерации, 03.06.1996 г. (с изменениями и дополнениями);
5. Закон Российской Федерации «О запрете в спорте средств (допинга) и запрещенные в спорте процедуры», 2004 г.;
6. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» № 240 ФЗ, 27.12.2006 г.;
7. Федеральный закон «Об организации и проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», № 310 ФЗ, 01.12.2007 г.;
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», № 329 ФЗ, 04.12.2007 г.

Для безопасности участников на тренировках и других спортивных мероприятиях существуют законы, за несоблюдение которых организаторы несут наказание. Организаторы должны предоставить необходимые медицинские услуги, обеспечить контроль за состоянием спортсменов, предупредить риски и принять меры для предотвращения несчастных случаев.

В рамках законодательства существуют конкретные меры по предотвращению травматизма в спорте. В детском и юношеском спорте устанавливаются ограничения по выполнению определенных упражнений или нагрузок, чтобы защитить молодых спортсменов от возможных повреждений.

Правовые нормы включают требования по обязательному страхованию участников спортивных мероприятий от несчастных случаев. Это может включать как обязательное страхование для профессиональных спортсменов и страхование для любителей тренировок в спортивных клубах.

Правовое регулирование в области безопасности в спорте и физической культуре играет непосредственную роль в создании условий для занятий спортом без риска для здоровья участников. Это способствует развитию здорового и безопасного образа жизни и поддерживает позитивные образцы поведения в спортивной среде.

Помимо установления обязанностей по обеспечению безопасности, законодательство предусматривает санкции в случае нарушения этих обязанностей. Организаторы и тренеры, которые не соблюдают требования безопасности привлекаются к административной, гражданской или уголовной ответственности, особенно если их действия привели к серьезным травмам или смертельным исходам.

В мировом масштабе, на уровне международных спортивных мероприятий, есть специфические механизмы сотрудничества в области безопасности. Международные спортивные организации с участием государств обсуждают и утверждают стандарты безопасности, которые должны необходимо соблюдать при проведении соревнований, чтобы гарантировать безопасность участников и зрителей.

Законодательство предусматривает обязательное обучение и сертификацию тренеров и инструкторов в области безопасности. Это включает знакомство с правилами оказания первой помощи, методами предотвращения травм, а также применение соответствующей экипировки. Требования к образованию и квалификации тренеров способствуют повышению профессионального уровня и обеспечению безопасных условий тренировок.

Законы, которые ориентируются на обеспечение безопасности в спорте, также оказывают социальное воздействие. Подобные нормы стимулируют формирование здоровой спортивной культуры, влияют на знания спортсменов и их окружения о рисках с небезопасной практикой, и способствуют созданию ответственного отношения к здоровью в спортивной среде.

Спортивная практика развивается и появляются новые виды спорта, поэтому законодательство должно непрерывно совершенствоваться и адаптироваться к новым вызовам. Это может включать обновление требований к безопасности, учет новых технологий и медицинских стандартов и анализ современных тенденций в травматологии.

Правовое регулирование обеспечивает в области обеспечения безопасности в спорте и физической культуре защиту здоровья участников и способствует формированию культуры безопасности в спортивной среде. Оно является фундаментальной основой для развития спорта как здорового и безопасного образа жизни.

Обеспечение безопасности в спорте и физической культуре требует системного подхода, которые включает в себя законодательство и образование, науку, медицинское обслуживание и общественное сознание. Только через взаимодействие всех этих факторов можно создать настоящую культуру безопасности в спорте.

Решающее значение имеет обучение спортсменов, тренеров, родителей и зрителей основам безопасности в спорте. Увеличение информации о возможных рисках и методах их предотвращения способствует снижению числа травматических случаев. Важно, чтобы каждый участник спортивной деятельности понимал свои права и обязанности в обеспечении безопасности.

Совместной задачей органов государственной власти, спортивных организаций, тренеров, спортсменов и их окружения является обеспечение безопасности в спорте. Партнерство между всеми этими сторонами способствует созданию сбалансированных правил и механизмов, которые обеспечивают безопасность и поддерживают развитие спорта.

Спорт постоянно развивается, появляются новые виды деятельности, оборудование, методы тренировок. В связи с этим, законодательство и правила безопасности также должны непрерывно развиваться и адаптироваться. Это позволяет реагировать на новые риски и эффективно предотвращать травмы.

Обеспечение безопасности в спорте защищает участников и способствует формированию здоровой и ответственной спортивной культуры. Соблюдение правил безопасности становится нормой поведения и способствует развитию спорта как средства укрепления физического и психического здоровья.

Правовое регулирование в сфере безопасности в спорте является неотъемлемой частью здорового и справедливого спортивного общества. Оно создает основу для устойчивого развития спортивной культуры, в которой безопасность и здоровье участников стоят на первом месте. Обеспечивают безопасные условия для практикования спорта и физической культуры оказывают помощь созданию лучшего и здорового будущего совместные усилия государств, спортивных организаций, спортсменов.

Антидопинговая деятельность и соблюдение этических норм в спорте имеют важное значение для сохранения честной конкуренции, защиты здоровья спортсменов и поддержания integrity спортивного движения. Правовые аспекты и этические стандарты служат основой для борьбы с допингом и поддержания моральных принципов в спорте.

Законодательство играет ключевую роль в регулировании антидопинговой деятельности. Оно устанавливает правила и нормы, которым должны следовать спортсмены, тренеры, медицинский персонал и другие участники спортивной сферы. Международные антидопинговые организации, такие как Всемирное антидопинговое агентство (WADA), разрабатывают и утверждают стандарты, которые затем внедряются на национальном уровне через соответствующие законы и правила.

Международные и национальные антидопинговые организации имеют свои функции и полномочия. Они разрабатывают и внедряют программы контроля за допингом, проводят антидопинговые проверки, разрабатывают списки запрещенных веществ и методов, и обеспечивают дисциплинарные меры в случае нарушений. Эти организации также играют роль в образовательной деятельности и осведомлении спортсменов о правилах антидопинга.

Помимо борьбы с допингом, правовые нормы также поддерживают этические стандарты в спорте. Этический кодекс и нормы поведения определяют моральные принципы, которым

должны следовать спортсмены, тренеры и другие участники спортивной среды. Эти нормы могут включать честную игру, уважение к соперникам, спортивное поведение и другие аспекты способствуют развитию интегритета спорта.

Этические нормы оказывают сильное воздействие на поведение и менталитет спортсменов. Они помогают формировать моральные ценности, способствуют формированию характера и личностного развития, и способствуют укреплению доверия между спортсменами и обществом.

Борьба с допингом является соблюдением правил и моральное обязательство. Это свидетельствует о желании спортсменов добиваться успехов честным путем и соблюдать принципы справедливости. Поддержание честной конкуренции и отказ от допинга способствует сохранению интегритета спорта.

Правовые нормы и этические стандарты являются фундаментом для сохранения честной и чистой спортивной среды. Они поддерживают здоровье спортсменов, формируют ответственное поведение и способствуют развитию наилучших качеств спортивной культуры. Через строгое соблюдение этических принципов и антидопинговых норм можно продолжать возвышать спорт как платформу для достижения выдающихся результатов и вдохновения.

Профессиональный спорт охватывает широкий спектр отношений между спортсменами, клубами, агентами и другими участниками. Правовое регулирование в этой сфере имеет важное значение для обеспечения честности, справедливости и защиты интересов всех сторон.

Важным аспектом в профессиональном спорте является заключение контрактов между спортсменами и спортивными клубами. Законодательство устанавливает правила и требования к контрактам, которые создают защиту прав и обязанностей сторон. Это включает в себя условия трудового договора, финансовые аспекты, гарантии безопасности и дополнительные условия.

Законодательство защищает трудовые права профессиональных спортсменов. Это включает в себя права на честные и достойные условия труда, определение рабочего времени и отдыха, медицинское обслуживание и страхование травм. Регулирование трудовых отношений в спорте помогает предотвращать эксплуатацию спортсменов и обеспечивать социальную защиту.

В мире профессионального спорта возникают споры и конфликты, такие как нарушение контрактов, несогласия по финансовым вопросам или дисциплинарные вопросы. Правовые нормы предоставляют механизмы для разрешения споров, включая арбитражные суды и спортивные арбитражи. Это помогает урегулированию конфликтов без участия судов общей юрисдикции и создает быстрое и эффективное разрешение.

Агенты играют важную роль в профессиональном спорте, представляя интересы спортсменов в контрактных отношениях и сделках. Законодательство регулирует агентскую деятельность, когда устанавливает требования к лицензированию, долевого участию в контрактах и этическому поведению агентов. Это помогает предотвращать недобросовестные практики и защищать интересы спортсменов.

Мировой профессиональный спорт требует гармонизации правовых норм на международном уровне. Международные спортивные организации и ассоциации разрабатывают стандарты, которые дают согласованность правил и защиту интересов сторон в мировом масштабе.

Справедливые и эффективные правовые нормы в профессиональном спорте помогают развитию. Они создают стабильность, предсказуемость и уровень доверия, который необходим для привлечения инвестиций, развития инфраструктуры и привлечения талантов.

Правовые аспекты в сфере профессиональных спортивных отношений играют важную роль в поддержании честности и справедливости в спорте. Они защищают права спортсменов, дают регулирование контрактных отношений и разрешение споров, а также помогают устойчивому развитию профессионального спорта во всем мире.

1. «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 25.02.2022) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)

2. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 463 с. 6. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 352 с
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», № 329 ФЗ, 04.12.2007 г.
4. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2015. – 365 с
5. Кузин В.В. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России //Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 9.

Курмашова А.Р., Хабибуллин А.Б.

Спорт и социализация: роль спорта в формировании общественных связей

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-486

Аннотация

В данной статье освещается важная тема взаимосвязи спорта и социализации. Спорт как средство формирования общественных связей, акцентируя внимание на ключевой роли этой сферы в социализации человека. Статья подчеркивает, что спорт способствует развитию социальных навыков, коммуникации, управлению конфликтами, а также помогает в формировании лидерства и уверенности в себе.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, подготовка студентов, социализация, развитие.

Abstract

This article highlights the important topic of the relationship between sport and socialization. Sport as a means of forming social connections, focusing on the key role of this sphere in human socialization. The article emphasizes that sport promotes the development of social skills, communication, conflict management, and also helps in building leadership and self-confidence.

Keywords: physical culture, sports, student training, socialization, development

Спорт и социализация являются двумя важными аспектами развития человека и общества. В настоящей статье мы рассмотрим, как спорт способствует формированию общественных связей и играет ключевую роль в социализации.

Социализация — это процесс приспособления индивида к общественным нормам, ценностям и правилам. Она включает в себя развитие социальных навыков, умения общаться с другими людьми и создавать с ними сильные связи. Спорт, в свою очередь, представляет собой активную физическую деятельность, которая может быть индивидуальной или командной. Сочетание этих двух сфер взаимосвязано и имеет значительное значение для развития личности и общества в целом.

Спорт играет важную роль в формировании общественных связей и социализации. Он помогает людям научиться работать в команде, развивает навыки сотрудничества, лидерства, управления конфликтами и решения проблем. Спортивная деятельность предоставляет возможность взаимодействия с разными людьми, учиться принимать решения в стрессовых ситуациях и справляться с различными вызовами. Кроме того, спорт может помочь в развитии самоуважения, уверенности в себе и улучшении психологического благополучия.

Командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и хоккей, являются отличным инструментом для развития социальных навыков. Участие в команде требует сотрудничества, взаимного уважения и поддержки друг друга. Игроки учатся общаться, слушать и принимать решения вместе, что помогает им развить навыки эффективного взаимодействия в коллективе.

Индивидуальные виды спорта, такие как плавание, теннис и гимнастика, также способствуют социализации и личностному развитию. Во время тренировок и соревнований спортсмены учатся самостоятельно принимать решения, управлять своими эмоциями и развивать самодисциплину. Они также могут учиться взаимодействовать с тренерами и судьями, что помогает им развить навыки коммуникации и уважения к авторитетам.

Спортивные мероприятия, такие как соревнования, турниры и олимпиады, имеют большое значение для общения и формирования сообществ. Они собирают вместе людей с общими интересами и целями, создают возможность для обмена опытом и знаниями. Такие события способствуют развитию социальных связей, укреплению дружбы и формированию сильных сообществ.

Спорт является отличным инструментом для формирования дружеских и семейных отношений. Участие в спортивных мероприятиях и тренировках позволяет людям проводить время вместе, делиться общими интересами и оказывать поддержку друг другу. Это способствует созданию сильных связей и укреплению взаимопонимания внутри семьи и среди друзей.

Спорт также играет важную роль в образовательной сфере. Участие в спортивных мероприятиях и тренировках помогает студентам развить социальные навыки, такие как коммуникация, сотрудничество и решение проблем. Спортивные команды и клубы создают возможность для студентов общаться, учиться работать в команде и развивать навыки лидерства.

Спортивные клубы и организации играют важную роль в формировании общественных связей и взаимодействии. Они предоставляют людям возможность присоединиться к группе людей с общими интересами и целями. Спортивные клубы организуют тренировки, соревнования и другие мероприятия, которые способствуют формированию сообщества и обмену опытом.

Организация и проведение спортивных событий в современном обществе имеют огромное значение для социализации людей. Они способствуют созданию и развитию общественных связей, объединяют людей с общими интересами и целями. Спортивные мероприятия и соревнования предоставляют уникальную платформу для социальных взаимодействий и формирования сообщества.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях позволяет людям обмениваться опытом, знаниями и идеями. В рамках таких мероприятий формируются команды и клубы, где люди с похожими интересами и спортивными целями объединяются вместе. Это помогает укреплять взаимодействие и дружеские отношения между участниками, а также способствует развитию лидерских качеств и командного духа.

Спортивные события также создают возможность для формирования сообщества вокруг спортивных клубов или команд. Эти сообщества могут стать не только площадкой для общения, но и местом, где люди находят поддержку, мотивацию и вдохновение. Члены спортивного сообщества делятся своими достижениями, помогают друг другу преодолевать трудности и находят общие интересы.

Немаловажную роль в социализации играют также болельщики и зрители. Они создают атмосферу поддержки и эмоционального вовлечения, сплочаясь во время соревнований. Болельщики формируют своеобразное сообщество, где люди разных возрастов, пола и профессий собираются ради одной цели - поддерживать и своих любимых спортсменов, и спорт в целом.

В целом, спортивные события играют незаменимую роль в социализации людей. Они способствуют созданию и развитию общественных связей, формируют сообщества единомышленников, объединяют людей вокруг общих ценностей и интересов.

Спорт играет важную роль в социализации и формировании общественных связей. Он помогает людям развить социальные навыки, укреплять дружеские и семейные отношения, а также учиться взаимодействовать с другими людьми. Спортивные программы и инициативы на

практике подтверждают значимость спорта для социализации и его потенциал в улучшении общественного взаимодействия.

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. - М.: Аспект Пресс, 2005. – 135 с.
2. Апциаури, Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Л.Ш. Апциаури // Теория и практика физической культуры. - 2003. - N1
3. Выдрин В. М. Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 2007 – 57 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная физиология. - М.: Владос, 2009. – 375 с.
5. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А. Сластенин и др. - М.: Школа-Пресс, 1997

Лебедева С.Р.

**Роль физической культуры в профессиональной деятельности экономики и
управлении предприятий**

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-487

Научный руководитель: Мокеева Л.А.

Аннотация

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой целенаправленное и избирательное применение физических упражнений и занятий спортом для формирования определенных профессиональных навыков и качеств у человека. Физ. культура играет важную роль в жизни любого индивидуума, являясь одним из основных аспектов и неотъемлемой частью его существования. Физическая культура и спорт оказывают глубокое влияние на экономическую жизнь государства и общества. Это влияние ощущается во многих аспектах: они повлияют на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, внешнеэкономические связи, туризм и другие экономические показатели. Физическое воспитание и физическая культура играют ключевую роль в развитии возможности значительного увеличения мышечной (свободной) энергии. Важным фактором для достижения этой способности является внутренняя, индивидуальная мотивация в здоровом образе жизни и активном труде.

Ключевые слова: предприятие, спорт, управление, физическая культура, физические упражнения, экономика.

Abstract

Professionally applied physical training is a purposeful and selective application of physical exercises and sports to form certain professional skills and qualities in a person. Physical education plays an important role in the life of any individual, being one of the main aspects and an integral part of his existence. Physical culture and sports have a profound impact on the economic life of the state and society. This impact is felt in many aspects: they will affect the quality of the workforce, the structure of consumption and demand, consumer behavior, foreign economic relations, tourism and other economic indicators. Physical education and physical education play a key role in developing the ability to significantly increase muscle (free) energy. An important factor for achieving this ability is internal, individual motivation in a healthy lifestyle and active work.

Keywords: economics, enterprise, exercises, management, physical, physical education, sports.

Физическая культура играет невероятно важную роль в профессиональной деятельности экономики и управлении предприятий. Она является неотъемлемой частью успешного функционирования любого предприятия и влияет на его результативность и

конкурентоспособность. Она не только способствует улучшению физического состояния сотрудников, но и положительно влияет на их общую производительность и здоровье.

В современном мире, где конкуренция только возрастает, физическое здоровье сотрудников становится все более важным фактором успеха предприятий. Постоянные стрессы и нагрузки на работе могут оказывать негативное влияние на психологическое и физическое состояние работников. Однако занятия физической культурой и спортом помогают снять напряжение, повысить выносливость и концентрацию внимания, а также улучшить общую физическую форму. Регулярные тренировки способствуют поддержанию оптимального уровня энергии, улучшению настроения и увеличению работоспособности. Физическая культура помогает снять стресс и повысить уровень удовлетворенности сотрудников. Регулярные физические тренировки стимулируют выделение эндорфинов - гормонов счастья, которые положительно влияют на эмоциональное состояние человека. Это позволяет улучшить настроение, снять напряжение и повысить работоспособность.

Физическая культура способствует развитию дисциплины и самодисциплины сотрудников. Регулярные тренировки требуют от работников соблюдения определенного распорядка дня, самоконтроля и умения организовывать своё время. Эти навыки могут быть полезными не только в физической сфере, но и в профессиональной деятельности, где важны пунктуальность, ответственность и самоорганизация.

Более того, занятия физической культурой и спортом могут укрепить дисциплину, решительность и командный дух, ведь совместные тренировки и соревнования развивают навыки взаимодействия и сотрудничества. Эти качества являются неотъемлемыми в профессиональной деятельности экономики и управлении предприятий, где эффективное взаимодействие внутри команды и способность работать в условиях высокой нагрузки являются ключевыми компетенциями. Участие в командных спортивных мероприятиях и физических тренировках помогает сотрудникам укрепить и расширить круг общения. Это способствует улучшению сотрудничества и взаимодействия внутри коллектива, что в конечном итоге положительно сказывается на производительности работы.

Кроме того, занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению общего здоровья сотрудников. Физическая культура способствует поддержанию и укреплению здоровья работников. Здоровый и активный образ жизни снижает риск заболеваний, повышает иммунитет и продлевает рабочую способность. Это позволяет снизить риск возникновения заболеваний и травм, а также повысить уровень энергии и концентрации во время работы. Это также позволяет компаниям экономить на расходах на медицинское обслуживание и больничные листы, так как меньше работников будет иметь потребность в медицинской помощи.

В целом, уделять внимание физической культуре и спорту в рамках профессиональной деятельности экономики и управления предприятий является здоровым и умным решением. Этот подход помогает не только повысить общую эффективность работников, но и создать здоровое и комфортное рабочее окружение, что положительно сказывается на успехе предприятий.

Развитие физической культуры и спорта оказывает важное воздействие на экономическое развитие страны или региона. Качество трудовых ресурсов, а именно физические и интеллектуальные возможности работников и служащих, их активный образ жизни и творческая инициатива, напрямую влияют на производительность труда. Физкультура и спорт, способствуя гармоничному физическому развитию, содействуют укреплению естественной иммунной системы организма и увеличению его сопротивляемости большинству заболеваний. Следовательно, систематические обучения физкультурой и спортом позволяют сократить количество пропусков работниками по причине заболевания, что положительно сказывается на росте ВВП и благосостоянии общества.

Систематическое обучение физ. упражнениям, спортивным упражнениям, туризмом и прочими вариантами подвижности безоговорочно воздействуют для физиологическую трудоспособностью человека, а также оказывают благотворное воздействие на умственную деятельность. Единогласно мнению экспертов, это объединено с многоплановым воздействием

физической подвижности на организм, способствующим укреплению самооощущения и повышению выносливости организма, а также выработыванию волевых и нравственных достоинств и созданию позитивного экспансивного настроения. Важно отметить, что эти свойства располагают внушительное воздействие на успешность трудовой деятельности, включая интеллектуальный труд, при одинаковых условиях. Итоги многочисленных опытов подтверждают, что физическая культура и спорт значительно продлевают период трудоспособности человека и увеличивают его продолжительность жизни. В современных условиях, когда население многих стран стареет и количество рожденных деток безостановочно снижается, вопросы продления периода трудоспособности становятся безгранично важными, поскольку напрямую объединены с проблемами предоставления пенсии гражданам.

Таблица 1

Влияние физической культуры на деятельность экономики и управление предприятий

<i>Аспект</i>	<i>Описание</i>	<i>Экономические выгоды</i>
<i>Продвижение производительности труда</i>	<i>Физиологическая активность играет важную роль в улучшении как физического, так и психического состояния человека, что в свою очередь способствует повышению эффективности выполнения рабочих задач.</i>	<i>Оптимизация процессов включает в себя сокращение времени выполнения задач, увеличение объема производства, снижение расходов на переработку и минимизацию ошибок.</i>
<i>Снижение затрат на здравоохранение</i>	<i>Регулярное занятие спортом обеспечивает стимуляцию иммунной системы и эффективную профилактику множества хронических заболеваний.</i>	<i>Путем оптимизации затрат на лечение и медицинское обслуживание, можно существенно уменьшить количество необходимых больничных дней и минимизировать потери рабочего времени.</i>
<i>Создание рабочих мест</i>	<i>Современное развитие физической культуры и спорта немислимо без активного участия квалифицированных специалистов - тренеров и инструкторов.</i>	<i>Создание новых возможностей для трудоустройства в сферах спорта, фитнеса, строительства и обслуживания спортивных объектов является важным приоритетом. Это наиболее эффективный способ не только стимулировать экономическое развитие, но и улучшить общественное здоровье и качество жизни.</i>
<i>Улучшение качества жизни</i>	<i>Активность является ключевым фактором в поддержании оптимального функционирования организма. Она помогает укрепить наши мышцы и кости, улучшает работу сердца и легких, а также способствует правильному функционированию всех внутренних органов. Более того, физическая активность стимулирует распределение эндорфинов в организме, что приводит к улучшению расположения духа и уменьшению уровня стресса. Регулярная физическая активность дает энергию и витализирует нас, что положительно сказывается на общем благополучии и качестве жизни.</i>	<i>Благодаря повышению уровня жизни, снижению расходов на медицину и лекарства, а также улучшению общественного самочувствия, мы можем ощутить преимущества, которые приводят к более счастливой и здоровой жизни.</i>

Таким образом, физическая культура является важным составляющим элементом профессиональной деятельности экономики и управления предприятий. Она способствует улучшению здоровья работников, формированию командного духа и лидерских качеств, снятию стресса, повышению удовлетворенности и развитию дисциплины. Внедрение физической культуры в рабочую среду может принести значительные пользы предприятию в плане повышения эффективности и результативности работы. Регулярные физические упражнения и тренировки не только способствуют улучшению физической формы, но и играют важную роль в повышении работоспособности организма. Кроме того, они содействуют улучшению когнитивных функций и психологического состояния. Все это в совокупности способствует более эффективной и продуктивной работе.

Физическая культура и спорт имеют значительную роль в социальном развитии личности, способствуя ее активному росту и улучшению индивидуальных и личностных качеств. Именно поэтому они являются неотъемлемым условием формирования будущих специалистов.

1. Блинова Н.П., Янович К.В. Прогнозирование остаточного ресурса оборудования / Наука и военная безопасность. 2019. № 1 (16). С. 83-88.
2. Vorobyov A.A., Yanovitch K.V., Rudenko R.V., Shabaev R.R., Levchenko G.N. A study of problematic issues in information resources integration in Russia. В сборнике: JOP Conference Series: Metrological Support of Innovative Technologies. Krasnoyarsk Science and Technology City Hall of the Russian Union of Scientific and Engineering Associations. Krasnoyarsk, Russia, 2020. С. 22061.
3. Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Гарцев А.В. Экономические аспекты совершенствования материально-технической базы отрасли «Физическая культура и спорт» на современном этапе ее развития / Научная статья. – «Актуальные исследования» 2020. №14.
4. Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Руденко А.Е., Прокофьев В.Е., Новиков Р.С., Янович К.В. Научно-методические подходы к повышению эффективности материально-технического обеспечения физической культуры и спорта. / Научная монография. – Курск.: ЗАО «Университетская книга», 2020. – 220 с.
5. Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Гарцев А.В. Пути повышения результативности использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений / Научная статья. – «Актуальные исследования» 2020. №13.

Ленков В.О.

**Физическая подготовка как основа профессиональной деятельности сотрудников
государственных органов**

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-488

Аннотация

Физическая активность и занятия спортом играют значительную роль в укреплении здоровья и развитии навыков. Особенно важно вовлечение сотрудников правоохранительных органов в спорт, поскольку они часто сталкиваются с ситуациями, требующими физической силы и имеющими риск получения травмы. Однако, правильное и систематическое использование физических упражнений может существенно улучшить здоровье и физическую подготовку сотрудников.

Систематическая физическая подготовка способствует физическому развитию сотрудников и поддержанию высокого уровня силы, скорости, ловкости и выносливости. Она также способствует формированию и совершенствованию двигательных навыков. Таким образом, физическая подготовка играет важную роль в обеспечении оптимального физического состояния и работоспособности сотрудников.

В целом, использование физических упражнений и систематическая физическая подготовка оказывают глубокое и многостороннее влияние на физическое состояние и физическую подготовленность сотрудников. Это помогает им быть более эффективными в работе, справляться с физическими нагрузками и предотвращать травмы. Таким образом,

активное вовлечение сотрудников в спорт становится не только их личным интересом, но и важным фактором для эффективности и безопасности работы.

Ключевые слова: физическая культура, прикладные аспекты, самосовершенствование, Сотрудники государственных органов, умения, навыки.

Abstract

Physical activity and sports play a significant role in health promotion and skill development. It is especially important to involve law enforcement officers in sports, as they often face situations that require physical strength and have a risk of injury. However, proper and systematic use of physical exercise can significantly improve the health and physical fitness of employees.

Systematic physical training contributes to the physical development of employees and the maintenance of a high level of strength, speed, agility and endurance. It also contributes to the formation and improvement of motor skills. Thus, physical training plays an important role in ensuring optimal physical condition and working capacity of employees.

In general, the use of physical exercises and systematic physical training have a profound and multifaceted impact on the physical condition and physical fitness of employees. This helps them to be more efficient at work, cope with physical exertion and prevent injury. Thus, the active involvement of employees in sports becomes not only their personal interest, but also an important factor for the efficiency and safety of work.

Keywords: physical education, applied aspects, self-improvement, Government employees, skills.

Во время исполнения служебных обязанностей сотрудники органов внутренних дел выполняют разнообразные физические действия, связанные с перемещением, подъемом и спуском, преодолением препятствий, а также осуществлением силовых действий при задержании правонарушителей и т.д. Эти физические действия учитываются при организации занятий по физической подготовке в рамках обучения в Кубанском аграрном государственном университете [1].

Привлечение студентов к занятиям спортом также является актуальным, поскольку в современных реалиях, перед поступлением вуз и для подготовки к сдаче ЕГЭ, будущие абитуриенты затрачивают большую часть времени на обучения, то есть большую часть времени проводят сидячий образ жизни [2].

Преподаватели обязаны помочь студентам восстановить физическую форму и помочь им подготовиться к предстоящим им нагрузкам в государственных органах. [3]

Регулярные тренировки способствуют усовершенствованию физической подготовки путем развития силы, скорости, гибкости и выносливости, а также формирования и улучшения различных двигательных навыков. Для повышения физической подготовки сотрудников правоохранительных органов необходимо проводить систематические физические тренировки, которые способствуют развитию профессиональных физических качеств и улучшению двигательной активности. Формирование физических навыков является важной частью процесса профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, и для достижения этих целей важно, чтобы этот процесс был непрерывным и направленным на определенные задачи. [4]

Итак, будущие сотрудники органов внутренних дел, освоившие программу юридической подготовки, должны обладать рядом профессиональных и специальных компетенций, чтобы качественно выполнять повседневные задачи: проявлять психологическую устойчивость в сложных ситуациях; выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормативно-правовыми основами деятельности органов внутренних дел и нормами морали; уважать честь и достоинство личности, соблюдать права и свободы человека и гражданина; поддерживать необходимый уровень физической подготовленности; правомерно применять меры государственного принуждения, физическую силу и специальные средства; осуществлять

действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей; знать тактику силового задержания и самозащиты без оружия. [5]

Физическая подготовка должна быть направлена на развитие и совершенствование физических качеств, а также на формирование морально-психологических, профессиональных и нравственных качеств. [6]

Результатом физической подготовки является совокупность полезных движений, которые приобретаются в процессе активного использования развитых навыков и умений. При оценке начального и конечного результата физической подготовки сотрудников органов внутренних дел отмечается, что она включает в себя оценку исходного уровня, запланированный результат и модельные характеристики параметров физической подготовленности, которые необходимы для достижения запланированного результата и конкретизируют основные направления учебно-тренировочного процесса. [7]

Вместе с тем, физическая подготовка является эффективным способом повышения психологической готовности сотрудников к действиям в опасных условиях. Основной целью психологической подготовки является обеспечение психологической готовности к "подвигу" и способности к умелым действиям в сложные моменты при экстремальных ситуациях. [8]

Оптимальным вариантом организации занятий по физической подготовке является перенос навыков и умений с одного вида деятельности на другой. При этом особое внимание необходимо уделить навыку преодоления страха в условиях опасности. Для успешной физической подготовки необходима не просто выбор определенных физических упражнений, приемов и действий, но и разработка соответствующей методики тренировок. Помимо этого, важно уделять внимание развитию волевых качеств и способностей управлять эмоциональным состоянием. [9]

В Кубанском государственном аграрном университете ежегодно проводят соревнования и спартакиады, на которых разные факультеты соревнуются между собой. Я произвел наблюдение за лицами выступающими в спортивных мероприятиях за юридический факультет и сделал следующий вывод:

- 1) Студенты с регулярной физической подготовкой показали более высокий уровень академической успеваемости по сравнению с теми, кто не занимается физическими упражнениями.
- 2) У студентов с регулярной физической подготовкой наблюдалось улучшение памяти и концентрации, что положительно сказывалось на их способности усваивать учебный материал.
- 3) Студенты с регулярной физической подготовкой также имели меньшую склонность к сонливости и физической усталости во время учебы, что позволяло им более эффективно использовать свое время на обучение.

В заключение, стоит отметить, что регулярная физическая подготовка, особенно для будущих сотрудников органов внутренних дел, включает в себя преодоление различных трудностей, таких как утомление и ощущение боли от полученных травм. Утомление в данной профессии является нормальным и привычным состоянием, поэтому требуется постоянное корректирование и исправление. Однако, преодоление этих трудностей имеет важное значение, так как развитие силы воли, целеустремленности и терпения помогает сотрудникам органов внутренних дел в их оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности. Эти качества позволяют им ставить перед собой цели и преодолевать препятствия, несмотря на утомление и возможные травмы, которые они могут получить в своей профессии. Таким образом, регулярная физическая подготовка не только помогает сотрудникам органов внутренних дел быть физически готовыми к служебным заданиям, но и развивает их внутренние качества, которые необходимы для успешного выполнения их обязанностей.

1. Асянова С.Р., Гимадиев Д.А. Влияние занятий спортом на становление сотрудника ОВД как высококонструктивной личности // Сборник материалов межведомственного круглого стола «Физическая

- культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее». Иркутск, 2017. С. 157-162. Пригожин, А. И. Инноваторы как социальная категория // Методы активизации инновационных процессов. М., 1998. С. 4-12.
2. Афов А.Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности работников органов внутренних дел и правовые принципы использования физической силы // Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции «Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики». Ростов-на-Дону, 2017. С. 19-24.
 3. Федотова, Г. В. Физическая культура в жизни студентов / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, С. С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120. – EDN OEYECА.
 3. Броев А.Х. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России // Сборник статей международной научно-практической конференции «Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы». Уфа, 2016. С. 76-78.
 4. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIYJB.
 5. Федотова, Г. Д. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий / Г. Д. Федотова, Л. П. Федосова, К. Р. Плишкина // 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. 484-487. – EDN QFRLOP.
 6. Федосова, Л. П. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ / Л. П. Федосова, Л. У. Удовичка // 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. 354-355. – EDN UYGJQN.
 7. Ковалева, Т. В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т. В. Ковалева, А. А. Желтов, М. С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 05–06 октября 2023 года / Воронежская государственная академия спорта. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2023. – С. 248-251. – EDN GZONSD.
 8. Ковалева, Т. В. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой / Т. В. Ковалева, Т. А. Ильницкая // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта, Омск, 18 мая 2023 года. – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 27-32. – EDN YBXOYU.

Ленков В.О.

Физическая подготовка сотрудников государственных органов Российской Федерации

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-489

Аннотация

Физическая активность и занятия спортом играют значительную роль в укреплении здоровья и развитии навыков. Особенно важно вовлечение сотрудников правоохранительных органов в спорт, поскольку они часто сталкиваются с ситуациями, требующими физической силы и имеющими риск получения травмы. Однако, правильное и систематическое использование физических упражнений может существенно улучшить здоровье и физическую подготовку сотрудников.

Систематическая физическая подготовка способствует физическому развитию сотрудников и поддержанию высокого уровня силы, скорости, ловкости и выносливости. Она также способствует формированию и совершенствованию двигательных навыков. Таким образом, физическая подготовка играет важную роль в обеспечении оптимального физического состояния и работоспособности сотрудников.

В целом, использование физических упражнений и систематическая физическая подготовка оказывают глубокое и многостороннее влияние на физическое состояние и

физическую подготовленность сотрудников. Это помогает им быть более эффективными в работе, справляться с физическими нагрузками и предотвращать травмы. Таким образом, активное вовлечение сотрудников в спорт становится не только их личным интересом, но и важным фактором для эффективности и безопасности работы.

Ключевые слова: физическая культура, прикладные аспекты, самосовершенствование, Сотрудники государственных органов, умения, навыки.

Abstract

Physical activity and sports play a significant role in health promotion and skill development. It is especially important to involve law enforcement officers in sports, as they often face situations that require physical strength and have a risk of injury. However, proper and systematic use of physical exercise can significantly improve the health and physical fitness of employees.

Systematic physical training contributes to the physical development of employees and the maintenance of a high level of strength, speed, agility and endurance. It also contributes to the formation and improvement of motor skills. Thus, physical training plays an important role in ensuring optimal physical condition and working capacity of employees.

In general, the use of physical exercises and systematic physical training have a profound and multifaceted impact on the physical condition and physical fitness of employees. This helps them to be more efficient at work, cope with physical exertion and prevent injury. Thus, the active involvement of employees in sports becomes not only their personal interest, but also an important factor for the efficiency and safety of work.

Keywords: physical education, applied aspects, self-improvement, Government employees, skills.

Во время исполнения служебных обязанностей сотрудники органов внутренних дел выполняют разнообразные физические действия, связанные с перемещением, подъемом и спуском, преодолением препятствий, а также осуществлением силовых действий при задержании правонарушителей и т.д. Эти физические действия учитываются при организации занятий по физической подготовке в рамках обучения в Кубанском аграрном государственном университете [1].

Привлечение студентов к занятиям спортом также является актуальным, поскольку в современных реалиях, перед поступлением в вуз и для подготовки к сдаче ЕГЭ, будущие абитуриенты затрачивают большую часть времени на обучения, то есть большую часть времени проводят сидячий образ жизни [2].

Преподаватели обязаны помочь студентам восстановить физическую форму и помочь им подготовиться к предстоящим им нагрузкам в государственных органах. [3]

Регулярные тренировки способствуют усовершенствованию физической подготовки путем развития силы, скорости, гибкости и выносливости, а также формирования и улучшения различных двигательных навыков. Для повышения физической подготовки сотрудников правоохранительных органов необходимо проводить систематические физические тренировки, которые способствуют развитию профессиональных физических качеств и улучшению двигательной активности. Формирование физических навыков является важной частью процесса профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, и для достижения этих целей важно, чтобы этот процесс был непрерывным и направленным на определенные задачи. [4]

Итак, будущие сотрудники органов внутренних дел, освоившие программу юридической подготовки, должны обладать рядом профессиональных и специальных компетенций, чтобы качественно выполнять повседневные задачи: проявлять психологическую устойчивость в сложных ситуациях; выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормативно-правовыми основами деятельности органов внутренних дел и нормами морали; уважать честь и достоинство личности, соблюдать права и свободы человека и гражданина; поддерживать необходимый уровень физической подготовленности; правомерно применять

меры государственного принуждения, физическую силу и специальные средства; осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей; знать тактику силового задержания и самозащиты без оружия. [5]

Физическая подготовка должна быть направлена на развитие и совершенствование физических качеств, а также на формирование морально-психологических, профессиональных и нравственных качеств. [6]

Результатом физической подготовки является совокупность полезных движений, которые приобретаются в процессе активного использования развитых навыков и умений. При оценке начального и конечного результата физической подготовки сотрудников органов внутренних дел отмечается, что она включает в себя оценку исходного уровня, запланированный результат и модельные характеристики параметров физической подготовленности, которые необходимы для достижения запланированного результата и конкретизируют основные направления учебно-тренировочного процесса. [7]

Вместе с тем, физическая подготовка является эффективным способом повышения психологической готовности сотрудников к действиям в опасных условиях. Основной целью психологической подготовки является обеспечение психологической готовности к "подвигу" и способности к умелым действиям в сложные моменты при экстремальных ситуациях. [8]

Оптимальным вариантом организации занятий по физической подготовке является перенос навыков и умений с одного вида деятельности на другой. При этом особое внимание необходимо уделить навыку преодоления страха в условиях опасности. Для успешной физической подготовки необходима не просто выбор определенных физических упражнений, приемов и действий, но и разработка соответствующей методики тренировок. Помимо этого, важно уделять внимание развитию волевых качеств и способностей управлять эмоциональным состоянием. [9]

В Кубанском государственном аграрном университете ежегодно проводят соревнования и спартакиады, на которых разные факультеты соревнуются между собой. Я произвел наблюдение за лицами выступающими в спортивных мероприятиях за юридический факультет и сделал следующий вывод:

- 1) Студенты с регулярной физической подготовкой показали более высокий уровень академической успеваемости по сравнению с теми, кто не занимается физическими упражнениями.
- 2) У студентов с регулярной физической подготовкой наблюдалось улучшение памяти и концентрации, что положительно сказывалось на их способности усваивать учебный материал.
- 3) Студенты с регулярной физической подготовкой также имели меньшую склонность к сонливости и физической усталости во время учебы, что позволяло им более эффективно использовать свое время на обучение.

В заключение, стоит отметить, что регулярная физическая подготовка, особенно для будущих сотрудников органов внутренних дел, включает в себя преодоление различных трудностей, таких как утомление и ощущение боли от полученных травм. Утомление в данной профессии является нормальным и привычным состоянием, поэтому требуется постоянное корректирование и исправление. Однако, преодоление этих трудностей имеет важное значение, так как развитие силы воли, целеустремленности и терпения помогает сотрудникам органов внутренних дел в их оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности. Эти качества позволяют им ставить перед собой цели и преодолевать препятствия, несмотря на утомление и возможные травмы, которые они могут получить в своей профессии. Таким образом, регулярная физическая подготовка не только помогает сотрудникам органов внутренних дел быть физически готовыми к служебным заданиям, но и развивает их внутренние качества, которые необходимы для успешного выполнения их обязанностей.

1. Асянова С.Р., Гимадиев Д.А. Влияние занятий спортом на становление сотрудника ОВД как высоконравственной личности // Сборник материалов межведомственного круглого стола «Физическая

- культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее». Иркутск, 2017. С. 157-162. Пригожин, А. И. Инноваторы как социальная категория // Методы активизации инновационных процессов. М., 1998. С. 4-12.
2. Афов А.Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности работников органов внутренних дел и правовые принципы использования физической силы // Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции «Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики». Ростов-на-Дону, 2017. С. 19-24.
 3. Федотова, Г. В. Физическая культура в жизни студентов / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, С. С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120. – EDN OEYECА.
 3. Броев А.Х. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России // Сборник статей международной научно-практической конференции «Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы». Уфа, 2016. С. 76-78.
 4. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIYJB.
 5. Федотова, Г. Д. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий / Г. Д. Федотова, Л. П. Федосова, К. Р. Плишкина // 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. 484-487. – EDN QFRLOP.
 6. Федосова, Л. П. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ / Л. П. Федосова, Л. У. Удовицкая // 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. 354-355. – EDN UYGJQN.
 7. Ковалева, Т. В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т. В. Ковалева, А. А. Желтов, М. С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 05–06 октября 2023 года / Воронежская государственная академия спорта. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2023. – С. 248-251. – EDN GZONSD.
 8. Ковалева, Т. В. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой / Т. В. Ковалева, Т. А. Ильницкая // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта, Омск, 18 мая 2023 года. – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 27-32. – EDN YBXOYU.

Липилина Е.Д., Проскурина Е.Ф.

Футбол как важный вид спорта в процессе физического воспитания студента

*Южно-Российский институт управления
РАНХиГС при Президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-490

Аннотация

Трансформация общества, популяризация цифровых технологий и снижение физической активности влияют на жизнь студента и его физическое состояние. Футбол является самым популярным видом спорта и его включение в образовательный процесс выступает в качестве наиболее простого метода физического воспитания студентов. В статье рассматриваются преимущества занятий футболом и выделяются положительные черты его влияния на физическое воспитание студента.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студент, футбол, образовательный процесс

Abstract

The transformation of society, the popularization of digital technologies and the decrease in physical activity affect the student's life and physical condition. Football is the most popular sport and its inclusion in the educational process acts as the simplest method of physical education of students.

The article examines the advantages of playing football and highlights the positive features of its influence on the physical education of a student.

Keywords: physical education, physical education, student, football, educational process

Физическое воспитание выступает в качестве важного преимущества студенческой жизни. Благодаря внедрению занятий по физкультуре, учащиеся могут улучшить свое здоровье, повысить навыки ловкости, координации, силы. Посредством разработки учебно-методических рекомендаций по занятиям спортом в учебных заведениях, преподаватели должны учитывать все возможные виды спорта и внедрять их в учебный процесс.

Футбол является одним из направлений физической активности для студентов. Использование футбола в качестве одного из образовательных инструментов повышает выносливость студентов, формирует в них качества работы в команде, позволяет улучшить здоровье и подтянуть свою физическую форму. Актуальность изучения футбола как элемента физического воспитания студента обусловлена развитием информационного общества и снижением активности учащихся. Изучение преимуществ занятий футболом, определение основных его характерных черт позволит выявить роль в физическом воспитании студентов.

Подчеркнем, что игра в футбол является одним из самых популярных видов спорта в мире. Его правила знают практически все, даже те, кто не занимаются им [1]. Это обусловлено тем, что данный вид спорта транслируется по телевидению, обсуждается по радио, описывается в журналах и газетах, а также в информационных источниках нового времени – социальных сетях.

Занятия футболом являются важной составляющей студенческого учебного процесса. Особенно данный вид спорта актуален для мальчиков, так как в учебных заведениях чаще всего отсутствуют женские футбольные команды. Однако можно выделить преимущества занятий футболом для студентов. К ним относят следующие положения:

- физическая подготовка – это самый ценный результат занятий футболом как для студентов, так и для детей. Данный вид спорт требует большой физической подготовки, которая помогает правильно в дальнейшем формированию тела и способствует улучшению процессов обмена в организме;
- футбол формирует командный дух. Футбол преподает урок единства и формирования команды, как единого механизма достижения цели. Играя в футбол, студент или ребенок учится играть и работать в команде. Эта вещь развивает чувство командного духа и выстраивает прочные отношения с другими людьми, что помогает социализироваться и проще адаптироваться в обществе и общении со сверстниками [4];
- футбол как один из видов физической нагрузки улучшает умственные способности. Он делает человека умственно сильным. Спортсмен знает, что победа и поражение – это часть спорта, поэтому поддержание спортивного мастерства – лучший способ умственной силы и успеха. Благодаря футбольным тактикам, а также схемам игр студент может улучшить и развить свои умственные способности, научившись неординарно мыслить и принимать быстро решения;
- футбол помогает студентам и детям конструктивно использовать свое время. Только учеба не может повысить умственную и физическую подготовленность человека. Обычно студенты и дети тратят свое время на компьютерные игры, что делает их скучными и ленивыми, в то время как занятия футболом помогают повысить физический потенциал, а также правильно потратить важнейший ресурс в жизни – время [3];
- футбол способствует развитию здоровья студентов. Человек, регулярно занимающийся футболом имеет хорошее телосложение, правильное питание, а

также режим. Регулярные занятия футболом способствуют правильной циркуляции крови во всех частях тела.

- футбол поднимает уверенность в себе. Посредством достижения результатов в спортивной сфере студент может повысить и свои личные качества, поверить в себя, преуспеть и в других начинаниях.

Существует значительное количество стрессов, которые студенты испытывают из-за давления сверстников, семей, неполной занятости, домашних заданий и учебной программы. Участие в футбольных занятиях, а также в других формах физической подготовки является одним из способов снятия стресса.

Следовательно, анализируя данные преимущества, футбол выступает в качестве эффективного рычага развития человека. В целом спортивная деятельность является жизненно важной частью умственного, а также физического роста и развития человека. Студент должен участвовать в спортивных состязаниях и играх, чтобы приобрести различные навыки, опыт и помочь развить уверенность в своей личности, одним из спортивных видов игр может выступать футбол.

В современных условиях развития спорта остро встает вопрос воспитания спортсменов, квалифицированных кадров в области спорта, тренеров международного уровня, а также преподавателей физической культуры как на школьном уровне образования, так и в высших учебных заведениях.

Важно отметить, что популярность современного футбола начинает постепенно снижаться прежде всего из-за низкой культуры спорта в современном обществе. В эпоху цифровизации снижаются показатели активности. Молодые люди перестают играть в подвижные игры, а предпочитают больше компьютерные или цифровые. Данная проблема требует комплексного подхода для осознания и понимания ее в современных реалиях.

Решением данной проблемы должны быть формирование физического воспитания у студентов. Посредством внедрения футбольных матчей, секций в учебном процессе, каждый студент сможет попробовать себя в этом. Важным аспектом является и гендерное разделение данного вида спорта. Чаще всего в него играют мальчики, но при этом и девочкам было бы полезно попробовать себя в роли футболиста [4].

Следовательно, можно сказать, что физическое воспитание должно быть направлено на развитие в студентах чувства удовлетворенности от занятий спортом в целом.

Анализируя развитие мирового спорта, можно сказать о том, что существует тесная взаимосвязь между уровнями развития футбола и спорта вообще. Сегодня в России футбол может выступать одним из немногих, к сожалению, факторов единения нации. Точно с такой же ассоциацией футбол может быть объединением группы в академии, институте или университете. Благодаря внедрению футбола, могут быть созданы команды из отдельных групп. Проведение соревнований, приглашение профессиональных тренеров для передачи опыта, покупка снаряжения – это все могут быть шаги руководителей учебных заведений по улучшению физического воспитания студентов [3].

В целом, современные реалии направлены на развитие человеческого потенциала в различных областях. Выбор вектора развития зависит исключительно от человеческих предпочтений, однако спорт, в частности, футбол является одним из приоритетов развития физического воспитания. Можно подчеркнуть и то, что многие государственные программы в области развития спорта направлены на формирование спортивного духа нации путем создания дополнительных спортивных площадок, футбольных стадионов, уличных тренажерных центров.

Безусловно, что становление привычки заниматься спортом у человека вырабатывается в ходе взросления. Студенчество – это этап перехода от детской поры ко взрослой жизни. Поэтому необходимо разрабатывать концепции развития физического воспитания в высших учебных заведениях и контролировать их реализацию. Только при комплексном подходе в государстве в целом будут достигнуты высокие показатели здоровья, силы, ловкости.

Формирование физического воспитания в студентах посредством внедрения футбола позволит улучшить физический потенциал учебного заведения, города, региона и даже страны. Физические упражнения полезны для ума, тела и духа. Кроме того, командные виды спорта хороши для обучения ответственности, самоотверженности и лидерству.

Подчеркнем и то, что игра в футбол совмещает в себе спортивное оздоровление и патриотическое воспитание. Эти два фактора выступают в качестве важных элементов физической культуры в целом. Физическое воспитание в жизни человека играет важную роль в развитии тела, мышц, силы, выносливости. Тем самым человек имеет возможность поддерживать внутренний тонус и правильно двигаться посредством занятий футболом, не нарушая биологические процессы. При этом патриотическое воспитание дает возможность развивать свою душу, нравственность. Защита себя и своих близких, готовность отдать жизнь за Родину, уважение старших, почтение пожилых, помощь и поддержка нуждающимся, преданность действий по отношению к Отечеству – это все аспекты патриотического воспитания, которые способствуют развитию правильного внутреннего стержня в человеке. И занимаясь футболом, каждый студент развивает в себе чувства гордости за команду, за город, учебное заведение или за страну, которую он отстаивает, играя в футбол.

Таким образом, физическая культура и в целом физическое воспитание играют ключевую роль в развитии студенческой жизни. Преподавателю по физической культуре важно помочь учащимся сделать правильный выбор физической активности как сейчас, так и в будущем. Посредством включения различных видов активности учебный процесс дает студенту выбор приоритетов развития своего физического здоровья в целом. Физическое воспитание развивает навыки, которые позволяют получать удовольствие и вознаграждение от участия в физических упражнениях. Оно эффективно способствует укреплению психического здоровья.

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2018. 322с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – М.: Академия, 2018. 288 с.
3. Винокуров О.В. Про футбол / О.В. Винокуров. - Москва: СИНТЕГ, 2019. – 96 с.
4. Линева П.С. Футбол как фактор развития выносливости у студентов // Спортивный вестник. – 2020. – №8. – С. 63.

Майсурадзе А.А.

Лечебная физкультура как метод профилактики нарушения осанки

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-491

Аннотация

В статье рассматривается понятие, виды и значение лечебной физкультуры в профилактике, реабилитации и лечении нарушения осанки и заболеваний опорно-двигательной системы. Основное внимание акцентируется на влиянии лечебной физкультуры на системы органов, в частности на опорно-двигательную систему, и на организм в целом. Представлена методика лечебной физкультуры, проведен анализ ее эффективности.

Ключевые слова: лечебная физкультура, гибкость, выносливость, позвоночник, нарушения осанки, опорно-двигательная система, тренировка, упражнения, метод лечения.

Abstract

The article discusses the concept, types and importance of physical therapy in the prevention, rehabilitation and treatment of posture disorders and diseases of the musculoskeletal system. The main attention is focused on the effect of physical therapy on organ systems, in particular on the

musculoskeletal system, and on the body as a whole. The method of physical therapy is presented, an analysis of its effectiveness is carried out.

Keywords: physical therapy, flexibility, endurance, spine, posture disorders, musculoskeletal system, training, exercises, treatment method.

Лечебная физкультура (ЛФК) является одним из основных методов профилактики, реабилитации и лечения нарушения осанки и различных заболеваний систем органов. Основным средством, отличающим ЛФК от других методов лечения, являются физические упражнения как стимулятор жизненно важных функций организма. При выполнении специальных упражнений, направленных на укрепление мышц спины, живота и шеи, можно улучшить осанку, устранить сколиоз и другие деформации позвоночника.

Лечебный эффект физкультуры основан на использовании одной из важнейших функций любого живого организма – движения. Не случайно до сих пор повторяют слова Авиценны «Движение может заменить множество лекарств, но ни одно лекарство не заменит движения». Движение действует как биологический раздражитель, стимулирующий активность органов и систем и, в конечном счете, нормализующий их работу за счет возможностей самого организма. Большое значение имеет систематичность и дозированность физических упражнений; повторение и постепенное наращивание нагрузки позволяет наиболее оптимальным образом восстанавливать нарушенные функции, развивать моторные навыки, укреплять организм.

ЛФК используется для повышения эффективности комплексной терапии больных; закрепления результатов, достигнутых в процессе лечения; ускорения выздоровления; предупреждения возможных осложнений; торможения развития заболевания; развития координации движения, силы и выносливости; общего укрепления организма.

Регулярные занятия лечебной физкультурой помогут укрепить мышцы, улучшить гибкость и выносливость позвоночника, а также правильно распределить нагрузку на все отделы позвоночника. Это позволит предотвратить развитие деформаций и болезней позвоночника, а также улучшить осанку и общее состояние организма.

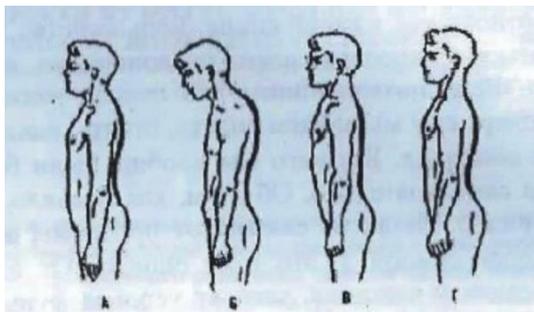


Рисунок 1. Формы спины: А – нормальная, Б – круглая, В – плоская, Г – кругловогнутая

Важно понимать, что перед началом занятий ЛФК необходимо в обязательном порядке проконсультироваться с врачом или инструктором по физической реабилитации и подобрать индивидуальный комплекс упражнений в зависимости от состояния вашего здоровья и показателей жизненно важных функций организма.

ЛФК широко применяется в современной практической медицине, в таких направлениях как травматология (открытые и закрытые переломы, повреждения мягких тканей), ортопедии (заболевания суставов, плоскостопие), неврологии (остеохондроз, грыжа дисков), кардиологии (ишемическая болезнь сердца, гипертония и т.д.), пульмонологии (бронхиальная астма, туберкулез) и др.

Упражнения ЛФК воздействуют на центральную нервную систему, изменяя подвижность нервных процессов в коре головного мозга; исправляют нарушенные функции основных систем организма (дыхание, кровообращение и т. д.); улучшают обменные процессы;

вливают на эмоциональное состояние человека, отвлекая от мыслей о болезни и даря ощущение бодрости. Чаще всего ЛФК применяется в комплексе с оздоровительными и лечебными мероприятиями (лечебный массаж, физиотерапия, медикаментозное лечение, диета).

В ЛФК различают два вида тренировок – общие и специальные. Общие тренировки направлены на укрепление и оздоровление организма в целом, в то время как целью специальных тренировок является устранение нарушений в работе отдельных органов и систем организма. В рамках специальной подготовки подбирается определенный комплекс упражнений, направленный на решение конкретных проблем и ограничений, вызванных заболеванием.

Основными задачами ЛФК являются:

- Восстановление и совершенствование жизненно важных функций организма, налаживание работы органов, систем органов;
- Восстановление и закрепление нарушенных или утраченных двигательных навыков, подвижности суставов и позвоночника;
- Наращивание мышечного корсета;
- Нормализация метаболизма, психоэмоционального состояния;
- Адаптация пациента к различным нагрузкам, повышение сопротивляемости организма и устойчивости к факторам внешней среды.
- Предупреждение осложнений.
- Улучшение качества жизни пациента.

Виды упражнений ЛФК подразделяются на:

- статические (направлены на укрепление и развитие мышц за счет удержания позы или веса в статике);
- динамические (сопряжены с движением);
- упражнения на растяжение и/или расслабление (снимают утомление в мышцах при перенапряжении, гипертонусе);
- упражнения для отдельных частей тела (пресса, шеи, спины, рук, ног);
- дыхательные (нормализуют процесс дыхания, укрепляют мышцы, задействованные в процессе дыхания, предупреждают развитие застойных явлений);
- корригирующие упражнения (направлены на позвоночник, укрепление, исправление осанки).

К основным средствам ЛФК относятся физические упражнения с собственным весом, без дополнительной нагрузки на мышцы; занятия на тренажерах; использование природных факторов (солнце, вода, воздух), двигательный режим, кинезиотерапия (физическая терапия, восстановительная гимнастика, врачебная гимнастика). Кроме того, применяют дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия. Главным средством лечебной физкультуры являются комплексы физических упражнений, которые подбираются врачом или инструктором по ЛФК.

Лечебная физкультура при нарушении осанки включает в себя лечебную гимнастику – определенный набор упражнений, который подбирается в зависимости от степени искривления позвоночника, а также массаж, упражнения в воде. Коррекцию положения и общеспортивные элементы.

Для достижения наилучшего результата и максимальной эффективности ЛФК необходимо заниматься регулярно и систематически, постепенно увеличивая нагрузку в зависимости от параметров тела конкретного человека (вес, возраст, состояние здоровья и т.д.). По мере прохождения курса ЛФК организм адаптируется к нагрузкам, корректируется физическое состояние, вызванное заболеваниями.

1. Федосова, Л. П. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ / Л. П. Федосова, Л. У. Удовницкая // 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. 354-355. – EDN UYGJQN.
2. Кравцов, А. В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А. В. Кравцов, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 15-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIYJB.
 3. Федотова, Г. Д. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий / Г. Д. Федотова, Л. П. Федосова, К. Р. Плишкина // 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. 484-487. – EDN QFRLOP.
 4. Ломидзе, М. А. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах / М. А. Ломидзе, З. В. Кузнецова // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета, Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 года. Том Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 99-104. – EDN SIMCWZ.
 5. Удовицкая, Л. У. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе / Л. У. Удовицкая, З. В. Кузнецова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 963-969. – EDN AQHSJT.
 6. Ковалева, Т. В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т. В. Ковалева, А. А. Желтов, М. С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 05–06 октября 2023 года / Воронежская государственная академия спорта. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2023. – С. 248-251. – EDN GZONSD.
 7. Ковалева, Т. В. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой / Т. В. Ковалева, Т. А. Ильницкая // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : Сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта, Омск, 18 мая 2023 года. – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 27-32. – EDN YBXOYU.

Махмутов И.С., Еремеев В.Ю.

Волейбол как средство улучшения физической подготовки и здоровья

*Уфимский университет науки и технологий
(Россия, Уфа)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-492

Аннотация

В статье рассматривается спортивная игра волейбол. Автор приходит к выводу о том, что волейбол – это не только увлекательная игра, но и отличное средство для улучшения физической подготовки, здоровья и общего благополучия, а также для развития социальных навыков и командной работы.

Ключевые слова: волейбол, история волейбола, травмы.

Abstract

The article discusses the sports game volleyball. The author concludes that volleyball is not only an exciting game, but also an excellent tool for improving physical fitness, health and general well-being, as well as for developing social skills and teamwork.

Keywords: volleyball, volleyball history, injuries.

Волейбол, без сомнения, является одним из самых захватывающих видов спорта, и привлекает миллионы поклонников по всему миру. Этот динамичный вид спорта сочетает в себе высокую физическую активность, стратегическое мышление и командную работу.

Изначально разработанный как более легкий аналог баскетбола для возрастной аудитории, волейбол стал одним из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире.

Волейбол (англ. volleyball от volley – «удар с лёту» и ball – «мяч») – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке) [1].

У этой игры очень интересная, своеобразная история. Она увлекательна и насыщена занимательными моментами. В течение многих десятилетий он превратился из простой игры в популярный и зрелищный вид спорта, который любят и практикуют миллионы людей по всему миру [2].

Игра зародилась в 1895 году в Спрингфилде, штат Массачусетс, США. Ее создателем был Уильям Г. Морган, инструктор по физической культуре в Академии молодежных христианских объединений. Волейбол (первоначально «минтонет») был задуман как более мягкая альтернатива баскетболу для старшего возраста. Названа же игра была волейболом по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда позже.

Волейбол быстро стал популярным во всем мире благодаря своей доступности и захватывающей динамике. В 1947 году была основана Международная федерация волейбола (FIVB), которая с тех пор начала координировать развитие этого виде спорта по всему миру.

В 1964 году волейбол впервые был включен в программу летних Олимпийских игр в Токио. С тех пор волейбол, как для мужчин, так и для женщин, стал постоянным участником олимпийских состязаний.

Таким образом, история волейбола является примером увлекательного пути от скромной игры до захватывающего и массового виде спорта, который продолжает вдохновлять и волновать миллионы людей по всему миру.

Волейбол, помимо веселой и захватывающей игры, также обладает множеством полезных аспектов для здоровья и общего благополучия. Вот несколько основных преимуществ занятий волейболом:

1. Физическая активность. Игра в волейбол требует от участников постоянной движущейся и активной игры, что способствует улучшению физической подготовки, развитию ловкости, скорости и координации движений.
2. Сжигание калорий. Игра в волейбол отлично сжигает калории, так как включает в себя множество интенсивных движений, таких как прыжки, бег и удары по мячу. Это прекрасное средство для тех, кто хочет поддерживать форму или снизить вес.
3. Улучшение сердечно-сосудистой системы. Игра в волейбол способствует улучшению работы сердца и кровеносных сосудов, так как активно стимулирует кровообращение и увеличивает общую физическую выносливость.
4. Развитие силы и гибкости. Упражнения волейбола помогают укрепить мышцы, особенно ягодичные, бедра, руки и плечи, что в итоге приводит к общему улучшению силы и гибкости тела.
5. Социальные преимущества. Игра в волейбол способствует развитию коммуникативных навыков, так как требует отличного взаимодействия и командной работы. Это также помогает улучшить навыки сотрудничества и эмоционального контроля.
6. Психологическое благополучие. Регулярные тренировки в волейболе помогают снять стресс, улучшить настроение, укрепить самооценку и общее психологическое благополучие.
7. Волейбол учит падать. Умение правильно падать очень важно в жизни, особенно для пожилых людей, для которых это умение может спасти не

только здоровье, но даже жизнь. Волейбол учит контролировать падение, например, когда вы получаете мяч, надо мягко падать скользящим движением, не подвергая суставы и голову ударам. Это наиболее важно для высоких людей, которым трудно координировать свои действия при падении.

8. Волейбол тренирует глаза. Во время тренировки по волейболу необходимо следить за мячом, который находится дальше или ближе к игроку, что позволяет назвать волейбол упражнением для глаз – увеличивается приток крови к органу зрения, тренируются глазные мышцы. Кроме того, глаз развивается, потому что игрок должен угадать точку приземления мяча, чтобы правильно ударить по нему.
9. Тактика важна в волейболе. Волейбол – это не только то, кто сильнее бьет по мячу. Важно распознавать сильные и слабые стороны противника и разрабатывать соответствующую тактику, которая приведет к победе. Чаще всего тактические ходы подсказывает тренер, но на любительском уровне игроки сами должны составить план игры и распределить роли.
10. Волейбол развивает реакцию. Скорость, точность реакции, ловкость – незаменимые качества в волейболе. Они разрабатываются на протяжении всей игры, а затем помогают в повседневной жизни – в дороге, на работе или в сложных ситуациях.

Таким образом, волейбол – это не только увлекательная игра, но и отличное средство для улучшения физической подготовки, здоровья и общего благополучия, а также для развития социальных навыков и командной работы.

Но мы не должны забывать о том, что любой спорт может быть травмоопасным. Волейбол по праву признан одним из самых безопасных видов спорта. Но, как и в любой спортивной дисциплине, здесь есть травмы. По статистике, у волейболистов чаще всего страдают лодыжки, а также пальцы и колени.

Несмотря на то, что в волейболе нет прямого контакта между соперниками, спортсмены могут получить травмы во время игры. Уровень травм в этой дисциплине значительно ниже, чем в других командных играх.

Причинами травм в волейбольной сфере в первую очередь являются маневры под сеткой. Чаще всего игроки получают травмы при атаке и установке блоков. Под сеткой в волейболе происходит самая ожесточенная борьба, в ходе которой игроки могут получить травмы.

Согласно исследованиям, более 70% травм лодыжки происходят из-за того, что другой игрок приземляется на ногу игрока.

1. Травма голеностопа. По статистике, травмы голеностопа в волейболе составляют около 30% от общего числа травм. Травмы голеностопа бывают острыми и «утомляющими». Первый тип травм – это первичное повреждение здоровых тканей, второй – застарелый травматический хронический характер. Причинами травмы голеностопа в волейболе являются неправильная постановка стопы во время игры и приземление на ногу другого игрока.
2. Травмы пальцев. Эти травмы составляют около 22% от общего числа травм в волейболе. Повреждение пальцев чаще всего происходит при выполнении блока. Наиболее распространенными травмами пальцев являются растяжения. Доля переломов составляет примерно 25%.
3. Травмы колена. Травмы колена в волейболе составляют около 19% всех травм. Колени чаще всего травмируются во время атаки. 90% этих травм связаны с растяжением околосуставных связок и травмами средней тяжести, причем травмы колена в волейболе чаще бывают «утомительными», чем острыми.
4. Травмы плеча и спины. Эти типы травм в волейболе встречаются реже. Большинство из них – атакующие игроки. Травмы вращательной манжеты и спондилолиз чаще всего диагностируются у волейболистов.

Согласно результатам исследований, большинство острых травм получают игроки во время соревнований. В моменты интенсивной игры под сеткой спортсмены часто стремятся превзойти свои физические возможности, что приводит к повреждению здоровых тканей. «Усталостные травмы» становятся заметными во время тренировок.

По этой причине каждому спортсмену необходима страховка от волейбола, которая должна выдаваться не только на время соревнований и тренировочных сборов, но и на весь период тренировок. Чтобы избежать усталостных травм, спортсмен должен получить качественную и своевременную первую помощь при острых травмах, а также пройти полное лечение и реабилитацию.

Что же советуют спортсменам для того, чтобы избежать травм? Специалисты дают несколько советов, которые помогут значительно снизить риск получения травм, а именно:

1. Купить удобную спортивную форму. Во время игры в волейбол особое внимание следует уделять обуви. Кроссовки должны быть разработаны специально для этого вида спорта. Желательно избегать покупки некачественных кроссовок.
2. Прислушиваться к рекомендациям тренера. Дисциплина в спорте – ключ к здоровью. Чаще всего спортсмены получают травмы в результате несчастного случая, когда в тренажерном зале нет тренера. Даже в тренировочных лагерях и на соревнованиях существует повышенный риск получения травм, когда тренер просто не может следить за всеми.
3. Пройти полную реабилитацию. Чаще всего спортсмены, как правило, возвращаются к игре, как только внешние проявления травмы проходят. Тренер должен четко следить за тем, чтобы все травмы волейболистов были обработаны до конца, поскольку неправильное лечение или преждевременное возвращение в игру могут привести к хроническим травмам или травмам усталости, которые крайне трудно поддаются лечению.

Сегодня волейбол стал одним из самых популярных и самых захватывающих видов спорта в мире. Он продолжает привлекать множество поклонников из различных стран, а также постоянно развивается, привнося новые техники, стратегии и инновации в игру. Различные чемпионаты мира, региональные турниры, а также развитие клубного волейбола вносят значительный вклад в развитие этого вида спорта.

1. Сайт: <https://www.thoughtco.com/invention-and-history-of-volleyball-william-morgan-1992597>
2. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения и судейства соревнований. Нижневартовск: Приобье, 1999. 144 с.
3. Волейбол / Под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. 4-е изд. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 360 с.
4. Волейбол // Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. 2-е изд. М.: Академия, 2004. С. 89-159.
5. Сайт: <https://volleyballfans.ru/active-leisure/волейбол-10-плюсов-для-здоровья/>

Мешков М.С.¹, Илюшин О.В.²

**Сколько времени нужно тренироваться в неделю, чтобы увидеть результаты:
рекомендации и результаты исследований**

¹ФГБОУ ВО «КГЭУ»

²ФГАОУ ВО «КФУ (Приволжский)»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-493

Аннотация

В этой статье рассматриваются результаты различных исследований и рекомендации экспертов по оптимальному количеству времени для тренировок в неделю. Автор также рассматривает факторы, влияющие на эффективность тренировок, и дает практические

рекомендации по оптимизации тренировок, питания, сна и управления стрессом. Статья будет полезна как начинающим спортсменам, так и тем, кто уже занимается физической культурой и хочет оптимизировать свои тренировки для достижения лучших результатов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, тренировки, оптимальное количество времени, эффективность тренировок, питание, сон, стресс, рекомендации, результаты исследований.

Abstract

This article examines the results of various studies and expert recommendations on the optimal amount of training time per week. The author also examines the factors influencing the effectiveness of training and provides practical recommendations on optimizing training, nutrition, sleep and stress management. The article will be useful for both novice athletes and those who are already engaged in physical education and want to optimize their workouts to achieve better results.

Keywords: physical education, sports, training, optimal amount of time, effectiveness of training, nutrition, sleep, stress, recommendations, research results.

Физическая культура и спорт – это не только здоровый образ жизни, но и отличный способ поддерживать физическую форму и улучшать самочувствие. Однако, многим людям сложно определить, сколько времени нужно уделять тренировкам в неделю, чтобы достичь желаемых результатов. В этой статье мы рассмотрим результаты различных исследований и рекомендации экспертов, чтобы помочь вам определить оптимальное количество времени для тренировок в неделю.

Мы также рассмотрим факторы, влияющие на эффективность тренировок, и дадим практические рекомендации по оптимизации тренировок, питания, сна и управления стрессом, чтобы помочь вам максимально эффективно использовать время, выделенное на физические упражнения.

Эта статья будет полезна как начинающим спортсменам, так и тем, кто уже занимается физической культурой и хочет оптимизировать свои тренировки для достижения лучших результатов.

Существует множество исследований, посвященных оптимальному количеству времени для тренировок в неделю. Ниже приведены некоторые из них, а также рекомендации экспертов на основе этих исследований:

1. Исследование, проведенное в Университете штата Айова, показало, что для поддержания физической формы и здоровья достаточно 150 минут умеренных физических упражнений в неделю или 75 минут интенсивных физических упражнений в неделю (или их комбинации) [1].
2. Американский колледж спортивной медицины (ACSM) рекомендует взрослым выполнять не менее 150 минут умеренных физических упражнений в неделю или 75 минут интенсивных физических упражнений в неделю (или их комбинации) для поддержания здоровья и физической формы [1].
3. Исследование, проведенное в Университете штата Мичиган, показало, что для потери веса и поддержания результатов необходимо выполнять не менее 250 минут умеренных физических упражнений в неделю или 150 минут интенсивных физических упражнений в неделю (или их комбинации) [1].
4. Национальный институт здравоохранения США (NIH) рекомендует взрослым выполнять не менее 150 минут умеренных физических упражнений в неделю или 75 минут интенсивных физических упражнений в неделю (или их комбинации) для поддержания здоровья и физической формы, а также для предотвращения хронических заболеваний [2].

Как видно из этих исследований и рекомендаций, оптимальное количество времени для тренировок в неделю зависит от целей и уровня подготовки.

Количество времени, выделенного на тренировки в неделю, не единственный фактор, влияющий на эффективность тренировок. Ниже приведены другие факторы, которые также влияют на эффективность тренировок [3]:

- Частота: частота тренировок – это количество тренировок в неделю. Чем чаще вы тренируетесь, тем лучше результаты. Однако, важно предоставлять достаточно времени для восстановления между тренировками, чтобы избежать травм и переутомления.
- Интенсивность: интенсивность тренировок – это степень нагрузки на мышцы и сердечно-сосудистую систему. Чем выше интенсивность тренировок, тем лучше результаты. Однако, важно помнить, что слишком высокая интенсивность может привести к травмам и переутомлению.
- Продолжительность: продолжительность тренировок – это время, выделенное на одну тренировку. Чем дольше тренировка, тем лучше результаты. Однако, важно предоставлять достаточно времени для восстановления между тренировками, чтобы избежать травм и переутомления.
- Питание: питание играет важную роль в эффективности тренировок. Недостаточное или несбалансированное питание может привести к снижению эффективности тренировок и повышению риска травм.
- Сон: сон также играет важную роль в эффективности тренировок. Недостаток сна может привести к снижению эффективности тренировок и повышению риска травм.
- Стресс: стресс может отрицательно влиять на эффективность тренировок. Высокий уровень стресса может привести к снижению эффективности тренировок и повышению риска травм [4].

Что же не счет практических рекомендаций, то ниже приведены примеры по оптимизации тренировок, питания, сна и управления стрессом, чтобы помочь вам максимально эффективно использовать время, выделенное на физические упражнения [5]:

- Начните с регулярных тренировок: если вы начинающий спортсмен, начните с регулярных тренировок 2-3 раза в неделю и постепенно увеличивайте количество тренировок, по мере того как ваше тело адаптируется к нагрузкам.
- Выберите оптимальную интенсивность: выберите оптимальную интенсивность тренировок, соответствующую вашим целям и уровню подготовки. Если вы начинающий спортсмен, начните с низкой или умеренной интенсивности и постепенно увеличивайте ее, по мере того как ваше тело адаптируется к нагрузкам.
- Предоставьте достаточно времени для восстановления: предоставьте достаточно времени для восстановления между тренировками, чтобы избежать травм и переутомления. Если вы чувствуете себя уставшим или болит тело, сделайте перерыв в тренировках и дайте телу время восстановиться.
- Сбалансируйте питание: сбалансируйте питание, чтобы предоставить телу достаточно энергии и питательных веществ для тренировок. Употребляйте достаточно белков, углеводов и жиров, а также витаминов и минералов.
- Уделяйте достаточно времени сну: уделяйте достаточно времени сну, чтобы обеспечить телу достаточно времени для восстановления и роста мышц. Сон также помогает снизить уровень стресса и улучшить самочувствие.
- Управляйте стрессом: управляйте стрессом, используя различные техники, такие как медитация, йога, глубокое дыхание и прогулки на свежем воздухе. Управление стрессом помогает снизить уровень гормонов стресса и улучшить самочувствие.

Подводя итог, важно помнить, что оптимальное количество времени для тренировок в неделю зависит от целей и уровня подготовки. Практические рекомендации по оптимизации

тренировок, питания, сна и управления стрессом помогут вам максимально эффективно использовать время, выделенное на физические упражнения, и достичь желаемых результатов. Регулярные физические упражнения – это не только здоровый образ жизни, но и отличный способ поддерживать физическую форму и улучшать самочувствие.

1. Голубев, А. И. Силовые тренировки с отягощениями в системе элективных курсов по предмету физическая культура в вузе / А. И. Голубев, Г. Н. Голубева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6(196). – С. 89-92. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p89-92. – EDN ODKHDZ.
2. Котлова, Ю. В. Тренировка на развитие координации движений в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту "пауэрлифтинг" / Ю. В. Котлова, А. У. Бакирова // Проблемы научной мысли. – 2018. – Т. 6, № 2. – С. 061-068. – EDN UURINU.
3. Кочнев, А. В. Использование методик тренировок различной направленности по гиревому спорту на занятиях по физической культуре в вузе / А. В. Кочнев, А. И. Кулакин // Перспективы развития науки и образования : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 13 частях, Тамбов, 28 февраля 2015 года. Том Часть 11. – Тамбов: ООО "Консалтинговая компания Юком", 2015. – С. 78-79. – EDN TMTLJT.
4. Чайковская, О. Е. Особенности проведения занятий круговой тренировки со студентами первого курса по дисциплине "физическая культура" / О. Е. Чайковская // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа, 22–24 марта 2018 года. – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2018. – С. 247-249. – EDN XTVQNN.
5. Чеснокова, Н. О. Круговая тренировка как одна из форм построения занятия по физической культуре / Н. О. Чеснокова, Н. П. Сазонова // Интернаука. – 2020. – № 45-1(174). – С. 71-72. – EDN EZICCD.

Налимова М.Н.

Мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-494

Аннотация

Рассмотрено понятие спортивно-оздоровительного туризма, также его польза на организм подрастающего поколения, приведены его виды. Описаны возможные варианты внедрения этой программы в высшие учебные заведения.

Ключевые слова: туризм, препятствия, ландшафты, физические нагрузки, свежий воздух, гигиенические процедуры, средства массовой информации, воспитание.

Abstract

The concept of sports and wellness tourism is considered, as well as its benefits for the body of the younger generation, its types are given. Possible options for the implementation of this program in higher education institutions are described.

Keywords: tourism, obstacles, landscapes, physical activity, fresh air, hygiene procedures, mass media, education.

Поддержание организма на высоком функциональном уровне во время занятий туризмом является необходимым условием укрепления здоровья и стимуляции иммунитета. Спортивно - оздоровительный туризм (СОТ) рассматривается не только как специфический вид деятельности, но и как средство эффективной реализации формирования здорового образа жизни студенческой молодежи [1,6].

Актуальность СОТ возрастает в разы в студенческие годы, так как это дополнительная возможность найти друзей по интересам, утвердиться в новом коллективе, снять напряжение и загруженность организма, проявить себя и обогатиться как духовно, так и физически. СОТ не требует больших финансовых вложений и доступен каждому желающему.

Спортивно-оздоровительный туризм - это независимая, социально ориентированная сфера, эффективный путь духовного и физического развития личности, бережное отношение к природе, эффективный способ воспитания молодежи, а также более демократичная форма отдыха, которая характеризуется свободным выбором индивидуальной активности всех социальных и демографических групп населения, от дошкольного до пенсионного [2].

По видам его можно разделить на: пеший, водный, лыжный, велосипедный, верховая езда, спито туризм и автотуризм.

СОТ ориентирован на спортивные, познавательные, образовательные, исследовательские, экологические цели. Основой спортивной деятельности является преодоление естественных препятствий и сложных ландшафтов того или иного региона, которые характеризуются разнообразием плотин: ущелий, снега, льда, водных склонов и других типов естественных мест обитания макро-микроорганизмов.

Занятия СОТ для студентов являются одними из лучших природных мер предупреждения заболевания всех систем организма и продления активного образа жизни. Положительное влияние двигательной активности во время занятий туризмом, безусловно, усиливается длительным пребыванием на свежем воздухе, в лесу, в горах [3]. Итак, спортивно-оздоровительные походы с воздействием на весь организм человека является целебным источником здоровья.

Постоянно находясь под влиянием физических нагрузок, организм учащихся находится на вершине оптимальной работы практически всех систем и органов. Активный туризм положительно влияет на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, суставы и связки. Во время преодоления различных природных и других препятствий, в работе задействованы все без исключения группы мышц [4,10]. Наибольшая нагрузка приходится на мышцы мышечного корсета, и особенно на мышцы ног.

В лыжных и водных походах эффективно задействованы также мышцы верхнего плечевого пояса, рук и спины.

Поддержка мышц на высоком функциональном уровне с помощью туризма, является необходимым условием укрепления здоровья и стимулирования иммунитета подростков. Мышцы занимают более 40% тела человека, поэтому их постоянное развитие и тренировки очень важны. Основное назначение мышц - это быть активными и обеспечивать качественную работу опорно-двигательного аппарата, пространственное перемещение нашего тела.

Производные нагрузки заставляют эффективно работать главный и важнейший мышца нашего организма - сердце.

Спортивно-оздоровительный поход является отличным средством стимуляции работе сердечной мышцы; приучает его работать в экономном, оптимальном режиме.

Туристический поход влияет на качество работы легких человека. Легкие выполняют одну из фундаментальных функций человеческого организма - дыхания. Дыхание обеспечивает ткани и органы человека кислородом, без которого невозможны основные физиологические и биохимические процессы.

Оздоровительное действие активного туризма на человека осуществляется не только за счет физической активности, существует много других аспектов, которые заслуживают внимания [5,9]. К таким следует отнести закаливание, четкий режим сна, характер и режим питания, полезное утомление, нервно-психологическая нагрузка.

Закалка в туристическом походе осуществляется простыми, всем известными средствами - солнечные, воздушные ванны, купание и другие гигиенические процедуры. Воздушные ванны - самый мягкий способ закаливания, часто используется в походе. Круглосуточное пребывание на свежем воздухе, изменение температурных режимов в течение суток, обеспечивают эту эффективность. Такой вид закаливания широко доступен студентам, тонизирует нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую системы, является своеобразной гимнастикой для сосудов и стимулирует обменные процессы [7].

Планируя занятия СОТ, студенты сталкиваются с рядом проблем, таких как:

- огромный объем информации, которая противоречит друг другу;

- нет организаций, которые сопровождают и контролируют СОТ, либо их услуги финансово не доступны студентам;
- не соблюдение мер безопасности, в итоге гибель и травмоопасность;
- питание студентов во время туристических походов составляют сухпайки, что может негативно отразится на желудочно-кишечном тракте туриста;
- запрет родителей;
- после подобных занятий СОТ, многие природные туристические места гибнут из-за неправильного отношения к природе.

Решением и главной мотивацией для студентов будет организация СОТ учебными заведениями. Под чутким контролем опытных специалистов занятия пойдут на укрепление здоровья и будут абсолютно безопасны.

Необходимо создать мобильное приложение, где будут разработаны и даны рекомендации, маршруты, пункты питания и размещения только лицензионными организациями.

Разработать программу «Обмен студентов по регионам России», дать возможность посетить другой регион, изучить его культуру и природное наследие студентам, которые готовы также участвовать в принятии и у себя гостей с другой области. Систематизировать поездки по интересам.

Запустить молодежное движение (марафон, флэш-моб) «Спортивно-оздоровительный туризм» во всех социальных сетях, где студенты смогут делиться впечатлениями и собственными достижениями, занимаясь СОТ.

Таким образом, проанализировав и обобщив вышесказанное, можно констатировать:

1. Постоянное пребывание под воздействием физических нагрузок в туристических походах, способствует оптимальной работе практически всех систем организма студентов. Особенно полезным является СОТ, влияющим на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, суставы и связки. Во время преодоления различных естественных препятствий участвуют все без исключения группы мышц. Наибольшая нагрузка приходится на мышцы, так называемого, мышечного корсета туловища, и особенно на мышцы ног.
2. Организацию туристической деятельности студенческого коллектива должны осуществлять не только преподаватели физического воспитания, но и вышестоящие лицензионные организации, СМИ и социальные сети [8,11]. Это обеспечит привлечение как можно большего количества студентов к активному познавательному процессу и создаст безопасную учебно-воспитательную среду.
3. Регулярная туристическая деятельность и участие в туристических соревнованиях является эффективной компенсацией недостатка физической нагрузки в современных условиях, вызывают у человека радость, служат средством закалывания и увеличения физической работоспособности организма, а также повышают любовь к родине и заботе о природе.

1. Галкин А.А., Сафонова И.П., Карева Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 30-34.
2. Дельцова Н.В., Зубкова М.Н., Иванова Л.А., Карева Ю.Ю., Кот М.К., Меденцева Е.В., Николаев П.П., Николаева И.В., Старцева С.В., Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г. Правовое регулирование отношений в сфере профессионального спорта // Самара, 2019.
3. Карева Ю.Ю., Полякова Д.Д. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // *Тенденции развития науки и образования*. 2023. № 98-9. С. 89-92.
4. Карева Ю.Ю., Мулюкова Д.А., Бударова Т.В. Влияние физической культуры и спорта на женский организм // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 59-63.
5. Карева Ю.Ю., Беляева Е.Е. Роль физической культуры в формировании и развитии личности человека // *Тенденции развития науки и образования*. 2023. № 102-4. С. 117-119.

6. Карева Ю.Ю., Гитель Н.Д., Вандышева А.Д., Нуждина Е.А. Влияние спорта на зрительный аппарат студентов высших учебных заведений // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2 (13). С. 104-106.
7. Кочеткова А.С., Карева Ю.Ю. Мотивация установки студентов к занятиям физической культурой // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 223-229.
8. Межман И.Ф., Карева Ю.Ю. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1 (10). С. 47-50.
9. Николаева И.В., Джулай Д.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2 (3). С. 50-52.
10. Николаева И.В., Джулай Д.В. Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1 (2). С. 35-39.
11. Харитоновна Д.В. Учет психологических особенностей студентов в образовательном процессе // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2023. № 1-1. С. 102-104.

Ончукова Е.И., Честнова И.И., Тузов С.С.

Содержание занятий национальными танцами с девушками 18-20 лет

*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-495

Аннотация

В статье представлено содержание методики занятий национальными кавказскими танцами для девушек 18-20 лет, реализуемых в рамках внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности. А также анализ результативности воздействия занятий по методике национальными кавказскими танцами на морфологические показатели девушек.

Ключевые слова: двигательная рекреация, национальные танцы, лезгинка, девушки, физическое состояние.

Abstract

The article presents the content of the methodology of national Caucasian dance classes for girls aged 18-20 years, implemented as part of extracurricular physical education and recreation activities. As well as an analysis of the effectiveness of the impact of national Caucasian dance classes on the morphological parameters of girls.

Keywords: motor recreation, national dances, Lezginka, girls, physical development.

В современном обществе на Северном Кавказе национальный танец, является основой физического воспитания. Необходимо подчеркнуть, что система танцевальных элементов применялась как в физической подготовке будущих воинов, так в формировании физического развития женского населения. Традиционно бытует мнение, что данный вид танцев исполняют преимущественно мужчины, однако, авторы отмечают что помимо традиционной свадебной женской партии, существует и одиночный женский кавказский танец. Часто танцовщицу сравнивают с лебедем, отмечают ее грациозность, плавность движений и поступи. Особенностью при занятиях кавказского традиционного танца является развития силовой выносливости мышц туловища и рук, а также гибкость мышечных групп и подвижность суставов. Однако, не смотря на кажущуюся простоту движений, освоить данный вид достаточно сложно, а для занятия им необходим высокий уровень аэробной выносливости.

Методические особенности занятий лезгинкой отличаются в зависимости от региона, однако они все сходны по своей структуре организации занятий. Сегодня выделяют разные этнические виды народного кавказского танца: самый популярный – дагестанский, самый энергичный – чеченский, и наиболее зрелищный – грузинский. Надо отметить, что кавказский танец так же использовался и в казачьих традициях и его танцевали как мужчины, так и девушки. При занятиях лезгинкой также следует соблюдать требования о регулярности занятиям кавказским национальным танцем необходимо, как и другими видами двигательной

рекреации. Занятия проводятся не менее 3 раз в неделю, с равными интервалами отдыха, для того чтобы организм и мышцы успели восстановиться.

Несмотря на все вышесказанное, до сих пор отсутствует методико-теоретическое обоснование влияния занятий традиционными кавказскими танцами на физическое состояние девушек, а именно на физическое развитие занимающихся. Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность разработанной методики занятий кавказским национальным танцем на морфологические показатели девушек.

Эксперимент проводился на базе ГБПОУ Краснодарского края "Усть-Лабинский социально-педагогический колледж" г. Усть – Лабинска, Краснодарского края. Для девушек (n=12) было составлено экспериментальное содержание занятий (рисунок) и на их основе разработана методика занятий лезгинкой для девушек.

Начальный(втягивающий) этап основывался на изучении истории и культуры кавказского национального танца, формирование правильной осанки, укреплении связочного аппарата, развитие природных данных занимающихся, формирование правильной позиции рук, ног и тела. Также на этом этапе происходило обучение элементарных базовых упражнений, развитие пространственных представлений, ориентация в ограниченном сценическом пространстве. Интенсивность занятий на начальном этапе была сложными двигательными навыков. При выполнении «ковырялок» показатели частоты сердечных сокращений составило 140-150 уд/мин, а средняя тренировочная частота сердечных сокращений находилась в пределах 120-130 уд/мин.

Основной этап включал в себя постепенное повышение нагрузки за счет увеличения интенсивности основной части. В разработанных блоках занимающиеся овладевали основами национального танца с опорой на содержательный и выразительный материал, увеличилась интенсивность занятий, выросла до «средней» (60-65% ЧСС max) за счет изучения более

Заключительный этап включал в себя закрепление и совершенствование полученных умений и навыков, построение танцевальных рисунков. Данный этап характеризовался адаптацией организма к заданной нагрузке, интенсивность составляла 60-65% в основной части при выполнении упражнений из первого блока и 65-70% при выполнении «ковырялок», прыжков и вращений. Также проводили оценку физического состояния занимающихся.

Экспериментальная методика занятий национальными танцами предполагала общепринятую структуру построения урока (начальная часть-10-15 мин, основная часть-35-45 мин, заключительная-5-10 мин). Схема занятия представлена на рисунке.



Рисунок 1. Схема- содержание занятий лезгинкой.

Содержание занятий разрабатывали в зависимости от этапа обучения двигательным навыкам. Каждое занятие имело трехкомпонентную структуру, которая включала в себя:

- занятие у хореографического станка – для укрепления основных мышечных групп туловища, закрепления основных позиций рук и стоп в танце;
- перемещения – предусматривает разучивание перемещений различным шагом в различных направлениях (назад, вперед, в диагональ, противходом), а также перемещение назад спиной обратным шагом;
- разучивание комбинаций и танцевальных этюдов – предполагает соединение танцевальных движений из различных национальных стереотипов в единый танцевальный квадрат.

Девушки изучали основные шаги национального танца. В конце каждого занятия уделяли время отработке технике правильного глубокого дыхания, а также стретчингу стоп. Занятие начинается с упражнений у станка, которые развивают характерные для танца технику и силу мышц, а также связок. Упражнения у станка характерного тренажа включают в себя повороты стопы и бедра внутрь, удары стопой и полупальцами в пол, движения на присогнутых ногах, движения расслабленной стопой. Глубокие и резкие приседания (рисунок).

Методика предполагала срок реализации 6 месяцев, длительность занятий 60-90 минут, регулярность занятий 3 раза в неделю. По окончании реализации методики был проведен контрольно-учетной блок по оценке влияния разработанного содержания на показатели телосложения девушек.

Для оценки эффективности разработанного содержания занятий и обоснования применения кавказских национальных танцев в физкультурно-оздоровительной деятельности девушек провели межгрупповое сравнение результатов физического развития девушек. Анализ результатов физического развития определил достоверные различия по пяти показателям: весу тела, индексу массы тела, охватным значениям талии, таза, верхней трети бедра. Контрольные замеры обхватов плеча и бедра выявили достоверно лучшие показатели у девушек, посещающих занятия национальными танцами. Наибольший положительный результат был выявлен по показателям веса, обхвата бедер и обхвата верхней трети бедра. Наиболее значимо высокий результат получен и в показателях обхвата талии, что свидетельствует занятия национальными танцами не только расширяет двигательные возможности занимающихся и сохраняет принадлежность к этносу, но и также делает гармоничное телосложение и формирует физическое развитие девушек более эффективно.

Значительное улучшение результата было выявлено при анализе данных по показателю ИМТ – 10% в экспериментальной группе и 6% в контрольной группе. Улучшение по показателям обхвата груди не выявили различий между группами и составили 10%. В то же самое время, в значение обхвата талии – девушки экспериментальной группы показали лучший результат улучшения, который составил 15%. По показателям улучшения результата по параметрам обхвата бедер лучший результат также был выявлен у девушек экспериментальной группы. Контрольные замеры обхватов плеча и бедра выявили лучшую динамику у девушек, посещающих занятия национальными танцами.

Полученные результаты свидетельствуют, что регулярные занятия кавказскими национальными танцами являются эффективным средством физического воспитания по улучшению параметров физического развития девушек 18-20 лет. Благодаря регулярным занятиям традиционными кавказскими танцами произошли значимые изменения по всем оцениваемым параметрам физического развития. Наибольший положительный результат был выявлен по показателям веса, обхвата талии, бедер и обхвата верхней трети бедра.

1. Горбунова, О. В. Влияние рекреационных занятий национальными танцами на физическую подготовленность мальчиков 9-10 лет / О. В. Горбунова, М. А. Маринович, И. А. Пшибоков // Физическая культура, спорт и здоровье.- 2019.- № 33. – С. 9-12.
2. 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.

3. 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: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2019. – С. 190-193.
4. Назарова С. И. Содержание занятий кавказскими национальными танцами с девушками / С. И. Назарова // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 151-152.
5. Ончукова Е. И. Эффективность занятий танцевальным фитнесом на физическое состояние детей 6-8 лет / Е. И. Ончукова, Я. А. Манакова, В. Ю. Фролова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. – С. 196-198.
6. 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 : 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. 226-228.
7. Сударь В. В. Влияние занятий персональной фитнес-тренировкой силовой направленности на антропометрические показатели женщин первого зрелого возраста / В. В. Сударь, Н. И. Романенко // 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. 287-289.
8. Сударь В. В. Особенности предоставления фитнес-услуг для молодежи в городской среде / В. В. Сударь // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чистополь, 27 сентября 2019 года. Чистополь: ООО Полиграфическая Компания "Астор и Я", 2019. – С. 150-153.
9. Трофимова О. С. Влияние занятий базовой аэробикой на функциональное состояние студенток вузов / О. С. Трофимова, М. А. Маринович // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 837-8

Плигина Н.Д., Николаев П.П.

Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-496

Аннотация

Данная статья посвящена влиянию физической культуры и спорта на здоровье человека. Описаны все положительные черты занятий спортом и физической культуры для здоровья человека. В статье представлены основные рекомендации для начала занятий физической культуры.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, заболеваемость, утренняя зарядка.

Abstract

This article is devoted to the influence of physical culture and sports on human health. All the positive features of sports and physical education for human health are described. The article presents basic recommendations for starting physical education classes.

Keywords: sports, physical education, health, healthy lifestyle, morbidity, morning exercises.

Занятия спортом необходимы абсолютно для всех людей различного возраста. Занятия физической культурой следует начинать с самого детства. Если родители не будут приучать своих детей к занятиям физической культурой, то это может привести к различным негативным

последствиям. В настоящее время данная тема исследования является достаточно актуальной в связи с высокой заболеваемостью.

Полученные результаты могут использоваться для проведения классных часов в школах и университетах для повышения мотивации школьников и студентов к спорту.

К сожалению, многие люди не делают ежедневно зарядку по утрам. У некоторых нет для этого времени, так как они торопятся на работу, другие хотят оставить больше часов для сна. Скорее всего, если бы все люди осознали все преимущества выполнения зарядки, то у них была бы мотивация для ее выполнения.

Во-первых, проведение утренней зарядки помогает обрести бодрость после сна. Кроме того, зарядка с утра успокаивает нервную систему и активизирует сердечно-сосудистую систему человека [8].

Для того чтобы понять необходимость занятий спортом человека, необходимо просто посмотреть статистику заболеваемости среди стран. Самая высокая заболеваемость наблюдается среди стран с развитой экономикой, потому что в основном в таких странах люди трудятся на работе в офисе за компьютером, при которой нет физической нагрузки.

Еще одним преимуществом спорта в жизни человека является то, что при занятиях спортом у человека снижается уровень стресса, и психологическое состояние человека меняется в положительную сторону.

Физическая культура в жизни человека напрямую связана с его здоровьем. Если заниматься спортом регулярно, то за счет этого улучшается обмен веществ человека, приходит в норму давление, повышается иммунитет, который способен противостоять различным заболеваниям.

Некоторые люди, начиная заниматься спортом, сразу нагружают себя большими нагрузками, занимаются каждый день, выполняя при этом тяжелые физические упражнения. При таком подходе люди быстро теряют мотивацию из-за своей сильной усталости после занятий физической культурой. Кроме того, резкая нагрузка тяжелыми физическими упражнениями может также и навредить здоровью.

Когда у человека только появилось желание заниматься физической культурой, первым делом, ему нужно составить расписание дней, в которые он будет заниматься, а также составить план занятий, в котором будет указано, какие упражнения человек будет выполнять в тот или иной день недели [5].

Как правило, при занятиях спортом, самым эффективным подходом является тот, при котором в течение недели меняются физические упражнения.

Кроме всего прочего, занятия физической культурой помогают сбросить лишний вес. Для достижения такой цели также необходимо придерживаться правильного питания.

Существует такое понятие, как здоровый образ жизни, сокращенно его называют ЗОЖ. Здоровым образом жизни называют образ жизни человека, при котором кроме занятий спортом человек должен правильно питаться, не пить, не курить и т.д.

Вообще, только занятия физической культурой и несоблюдение остальных пунктов здорового образа жизни уже может привести к развитию различных заболеваний [2].

Если говорить о людях с ограниченными возможностями здоровья, то многие по какой-то причине считают, что их вообще необходимо оградить от занятий физической культурой и им необходимо по большей степени отдыхать. На самом же деле, это совершенно ошибочное мнение. Людям с ограниченными возможностями также необходимо заниматься физической культурой, это поможет снизить развитие текущих заболеваний, либо излечить их полностью [1, 3, 9].

При выборе упражнений для занятий физической культурой человеку с ограниченными способностями важно отталкиваться от имеющегося заболевания. Желательно, чтобы упражнения были с уклоном именно на лечение существующего заболевания [4, 7]. Также необходимо учитывать индивидуальные психологические особенности занимающегося [12].

Частым заболеванием у людей является сколиоз. Он не только портит внешний вид человека, но и приносит дискомфорт.

Вообще, согласно статистике, сколиоз встречается очень часто. На это необходимо обратить внимание соответствующим органам и вынести рекомендацию по занятиям физической культурой в школах и университете, чтобы они также были нацелены на устранение и недопущение развития такого заболевания.

Научно доказано, что спорт продлевает жизнь людям.

Человек, который занимается спортом, становится вообще физически подготовленным и ему становится проще выполнять какие-либо бытовые нагрузки.

В большинстве случаев люди, которые занимаются спортом, имеют хорошее настроение, а также хорошее самочувствие. Чем дольше человек занимается спортом, тем лучше он будет себя чувствовать [6, 10].

У людей, которые не занимаются спортом и ведут малоподвижный образ жизни, чаще развиваются различные заболевания, а также сокращается длительность их жизни.

Кроме всего прочего, занятия спортом для людей повышают умственную активность человека. В большинстве случаев это важно для школьников и студентов, так как в день они усваивают огромное количество полезной информации. Также студенты часто сдают экзамены и для того, чтобы хорошо к ним подготовиться необходимо, обладать хорошей памятью, чтобы вспомнить и систематизировать в своей памяти всю информацию, которая была пройдена за определенный период.

Часто люди не занимаются спортом из-за отсутствия денежных средств для приобретения занятий в зале, фитнесом, в бассейне и т.д. Данную проблему необходимо решать на государственном уровне. Необходимо создать бесплатные государственные залы для занятий физической культурой, либо бесплатные бассейны или фитнес-залы.

Вообще в настоящее время появилось огромное количество разнообразных мест, куда бы можно было пойти для занятий спортом. Появились различные новые интересные упражнения, например, аэростретчинг, стэп-аэробика и т.д.

Помимо положительного влияния спорта на физическое состояние человека, также занятия спортом способствуют положительным изменениям в характере человека [11]. У человека вырабатывается внутренний стержень, он становится намного увереннее в себе, эмоционально выносливее и др.

Люди, которые занимаются спортом, проще справляются с жизненными трудностями.

Занятия спортом оказывают положительное влияние на кости и суставы человека, что собственно уменьшает риск получения травмы, например, при падении.

Занятия спортом оказывают положительное влияние на дыхательную систему человека.

К сожалению, в настоящее время снижение физической активности, в том числе наблюдается из-за различных инновационных технологий, которые достаточно серьезно облегчили жизнь человека.

Также из-за появления интернета и смартфонов люди стали больше общаться в социальных сетях, либо созваниваться. Следовательно, стало меньше причин для того, чтобы встречаться вживую. Это также снизило физическую активность людей, что негативно сказывается на здоровье. Стоит отметить, что в данном случае, человек не только приобретает проблемы со здоровьем, но и ухудшение эмоционально-психологического состояния.

Для того чтобы повысить мотивацию людей к занятиям спортом необходимо показать им на примере не только положительные стороны занятий спортом, но и осветить отрицательные стороны отсутствия в их жизни физической культуры.

Людам, которые только начали заниматься спортом, необходимо уделять занятиям, минимум 30 минут в день. Какие физические упражнения выбрать человеку, зависит от характера человека, а также от уже имеющихся заболеваний.

Люди, которые занимаются спортом, реже страдают депрессией и являются менее раздражительными. Занятия спортом можно начать с обычной ходьбы и уже далее постепенно повышать нагрузку.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что физическая культура необходима абсолютно для каждого человека, в том числе спорт необходим и для людей с ограниченными

возможностями здоровья. Спорт помогает людям оставаться здоровыми, но при этом все-таки только одного спорта в жизни человека недостаточно. Лучше, когда человек не только занимается спортом, но и придерживается правильного питания и не имеет никаких вредных привычек.

Таким образом, необходимо повышать мотивацию людей к занятиям спортом. Это можно делать различными способами, для школьников и студентов, к примеру, можно ввести классные часы, в которые будет включена тема о том, что занятия в жизни человека физической культурой необходимы.

С каждым годом необходимость занятий спортом и физической культурой только возрастает, так как появляются различные новые заболевания, вследствие чего необходимо обладать сильным иммунитетом для того, чтобы не заболеть, все больше людей страдает от депрессии, а спорт, наоборот, помогает стать стрессоустойчивым человеком и положительно влияет на нервную систему.

1. Влияние спорта на зрительный аппарат студентов высших учебных заведений / Ю.Ю. Карева, Н.Д. Гитель, А.Д. Вандышева, Е.А. Нуждина // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. 2021. № 2(13). С. 104-106.
2. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимова // *Тенденции развития науки и образования*. 2019. № 57-9. С. 50-52.
3. Карева, Ю.Ю. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / Ю.Ю. Карева, Д.Д. Полякова // *Тенденции развития науки и образования*. 2023. № 98-9. С. 89-92.
4. Карева, Ю.Ю. Нетрадиционные методы и средства на занятиях / Ю.Ю. Карева, Я.А. Овчинникова // *Тенденции развития науки и образования*. 2023. № 99-6. С. 78-81.
5. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // *Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика*. 2020. № S2 (26). С. 223-229.
6. Кузина, В.М. Значение и задачи физического воспитания студентов / В.М. Кузина, Ю.Ю. Карева // *Тенденции развития науки и образования*. 2023. № 99-1. С. 116-119.
7. Межман, И.Ф. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы / И.Ф. Межман, Ю.Ю. Карева // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. 2020. № 1(10). С. 47-50.
8. Налимова, М.Н. Элементы здорового образа жизни / М.Н. Налимова // *Известия Института систем управления СГЭУ*. 2019. № 1 (19). С. 18-20.
9. Николаева, И.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. 2016. № 2(3). С. 50-52.
10. Николаева, И.В. Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. 2016. № 1(2). С. 35-39.
11. Пискайкина, М.Н. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. 2015. № 1(1). С. 34-37.
12. Харитонова, Д.В. Учет психологических особенностей студентов в образовательном процессе / Д.В. Харитонова // *Наука XXI века: актуальные направления развития*. 2023. № 1-1. С. 102-104.

Плигина Н.Д., Николаева И.В.

Влияние занятий спортом на людей, страдающих близорукостью

Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-497

Аннотация

В статье рассмотрена актуальная тема влияния занятий спортивными упражнениями на людей с близорукостью (миопией). В процессе исследования рассматриваются этапы профилактических упражнений, статистические данные, виды спортивных упражнений, которые способствуют решению проблем со зрением.

Ключевые слова: физические упражнения, сидячий образ жизни, миопия, центральное зрение, органы чувств.

Abstract

The article discusses the current topic of the influence of sports exercises on people with myopia (myopia). The research process examines the stages of preventive exercises, statistical data, and types of sports exercises that help solve vision problems.

Keywords: physical exercise, sedentary lifestyle, myopia, central vision, sensory organs.

Тема исследования является весьма актуальной, так как за последние годы число людей, страдающих близорукостью, резко возросло.

Зрение является одним из главных источников информации о нашем мире, так как большая часть данных поступает именно через глаза, а если быть точными, то восемьдесят пять-девяносто процентов. Так как множество профессий предполагают сидячий образ жизни, это также сказывается на функциональных особенностях зрения.

Близорукость также называют миопией, она формируется по большей части у лиц подросткового возраста, которые мало времени уделяют физической подготовке. Также сказывается неправильная осанка и недостаточное количество света при занятии учебной. Известны также и другие заболевания, которые могут формироваться у людей разных возрастов:

- косоглазие;
- гиперметропия;
- астигматизм и т.д.

Стоит отметить, что специально подобранные упражнения врачом, могут поспособствовать предотвращению ухудшения зрения.

За последние десятилетия число людей, которые страдают нарушениями зрениями, в том числе близорукостью только растет. Согласно статистике около одного миллиарда человек носят очки на постоянной основе. У школьников и студентов различных образовательных учреждений процент ношения очков, корректирующих зрения, преобладает над другими слоями населения.

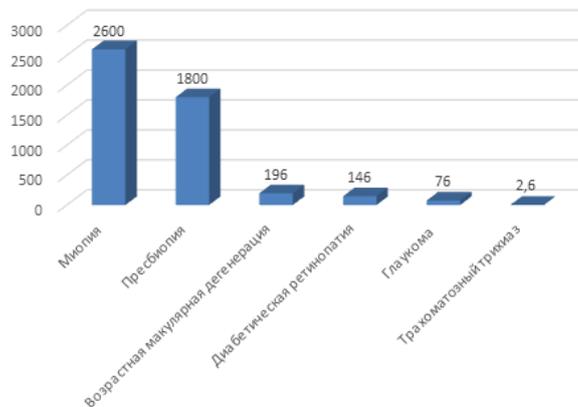


Рисунок 1. Количество людей в мире, страдающих проблемами зрения (млн.чел).

В связи с активным развитием технологического прогресса, увеличением числа смартфонов, компьютеров и других гаджетов, ситуация стала еще хуже, так как большое количество времени люди готовы проводить именно подобным образом [1, 10]. Также зачастую люди не сразу обращают внимание на ухудшение зрения, а какое-то время игнорируют это, что может осложнить процесс лечения. Процесс развития близорукости предполагает ослабление мышц глаз. Тем не менее, подобный недостаток можно исправлять с помощью специально подобранного комплекса физических упражнений [2, 3].

Существует пять основных функциональных особенностей органов зрения:

- центральное зрение;
- периферическое зрение;
- бинокулярное зрение;
- световые и цветовые ощущения.

Можно отметить тот факт, что в процессе занятий спортивными упражнениями, по большей части задействуется именно периферическое зрение, а при умственной работе –

центральное. Исследования показывают, что именно в процессе занятий физическими упражнениями уровень зрения у человека начинает повышаться.

Многие исследователи пишут о том, что близорукость у подростков в четыре раза чаще встречается в семьях, где большинство членов семьи имеют какие-либо проблемы со зрением. То есть большую роль все же также играет и генетическая предрасположенность.

По большей части речь ведется о студентах, так как именно в период обучения, задействуются всевозможные органы чувств, в том числе и зрение, которое постоянно напрягается в процессе занятий на лекциях, семинарах, домашнего обучения и дополнительных нагрузок [4, 6, 7, 11]. Большинство студентов начинают совмещать работу с учебой, что вдвойне нагружает зрительные контакты. Поэтому очень важно, начиная со школы, заниматься профилактическими упражнениями для поддержания не только общего состояния, но и зрения [9].

Медицинские работники, которые состоят в штате школ или вузов, отмечают, что около двадцати пяти процентов всех учеников имеют какие-либо проблемы со зрением, чаще всего, связанные с ухудшением остроты.

На помощь здесь приходи оздоровительная профилактическая гимнастика для глаз, которая обязательно должна выполняться изо дня в день.

Подобные профилактические занятия имеют несколько этапов. Первым этапом является процесс расслабления, а также улучшение циркуляции крови и жидкости внутри глазного яблока.

Второй этап профилактических упражнений предполагает процесс укрепление глазных мышц, регулирование снабжения кровью окологлазных тканей и увеличение функций глаз.

Третий этап оздоровительных упражнений включает улучшение аккомодации. Данный этап способствует сильнее или слабее преломлять световые лучи. Это процесс направлен на сохранение зрения.

Помимо гимнастики для глаз, человек в целом должен заниматься спортом, укрепляя все группы мышц. Врачи утверждают, что все работает в комплексе, именно поэтому недостаточно уделять особое внимание только глазам. Профилактика должна быть направлена на все тело.

Специалисты в области медицины выделяют главную, подготовительную, а также специальную группы для занятий физкультурой. Специальная группа включает группу лиц с миопией выше шести диоптрий, хроническими заболеваниями глаз и дегенеративными изменениями [8].

В подготовительную группу включают лиц, которые имеют близорукость до 6 диоптрий. Другие же могут заниматься в основной группе.

Если человек не имеет серьезных нарушений зрения, ему могут быть показаны спортивные игры, когда зрение постоянно переключается с одной картинке на другую. В качестве подобных игр могут быть рассмотрены: футбол, волейбол, баскетбол, а, возможно, и теннис.

Можно сделать вывод, что особую пользу приносят профилактические упражнения, которые не обладают высокой степенью интенсивности нагрузок [5]. Пульс должен быть в пределах ста сорока ударов в минуту, чтобы дополнительно не нагружать организм. Подобные оздоровительные упражнения помогут усилить кровоток, увеличить потенциальную работоспособность глазных мышц, привести в норму циркуляцию жидкости внутри глаза.

Людам с нарушениями зрения можно также обратить внимание на следующие виды нагрузок:

- различные виды танцев;
- велосипед;
- скандинавская ходьба;
- беговые упражнения;
- прогулки пешком в умеренном темпе;
- катание на коньках или роликах;

– бассейн.

Данные физические нагрузки не только положительно воздействуют на зрительный аппарат, но и благоприятно влияют на нервную систему и мышцы человека.

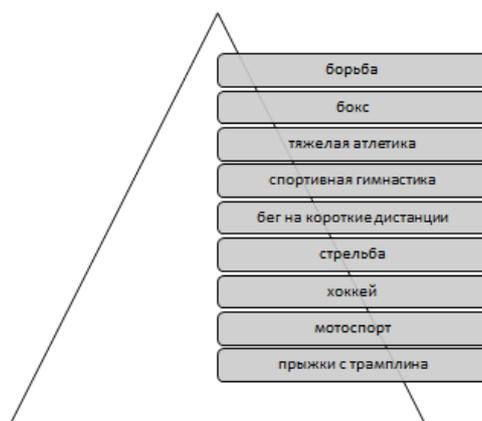


Рисунок 2. Нежелательные виды спорта при миопии

Перед выполнением упражнений в тренажерном зале, необходимо проконсультироваться со специалистом с медицинским образованием.

Нежелательные виды спорта при проблемах с близорукостью представлены на рисунке 2.

Стоит помнить, что недостаток физических нагрузок приводят к усугублению имеющихся проблем со зрением.

Таким образом, зрение является важным источником познания окружающего мира, поэтому важно следить за качеством остроты зрения. Статистика подтверждает рост числа заболеваний, которые касаются именно глаз. И одним из самых распространенных заболеваний является миопия (близорукость). Чаще всего она начинает развиваться в школьном возрасте, когда повышены нагрузки на умственную и физическую деятельность ребенка. Поэтому важно с самого раннего возраста родителям приучать своих детей делать профилактические упражнения для глаз, чтобы избежать подобных проблем.

1. Алешкова, Д.В. ВУЗы как поставщики инноваций в Самарской области / Д. В. Алешкова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей V Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях, Самара, 13 апреля 2018 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2018. С. 368-371.
2. Влияние спорта на зрительный аппарат студентов высших учебных заведений / Ю.Ю. Карева, Н.Д. Гитель, А.Д. Вандышева, Е.А. Нуждина // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2(13). С. 104-106.
3. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-9. С. 50-52.
4. Карева, Ю.Ю. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / Ю.Ю. Карева, Д.Д. Полякова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
5. Карева, Ю.Ю. Нетрадиционные методы и средства на занятиях / Ю.Ю. Карева, Я.А. Овчинникова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
6. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 223-229.
7. Кузина, В.М. Значение и задачи физического воспитания студентов / В.М. Кузина, Ю.Ю. Карева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 116-119.
8. Межман, И.Ф. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы / И.Ф. Межман, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1(10). С. 47-50.
9. Пискайкина, М.Н. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 34-37.

10. Харитонов, Е.А. Использование ит-технологий студентами в процессе обучения / Е. А. Харитонов, Д. В. Харитонов // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 22 сентября 2022 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. Самара: Самарский государственный экономический университет, 2022. С. 25-28.
11. Харитонов, Д.В. Учет психологических особенностей студентов в образовательном процессе / Д.В. Харитонов // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2023. № 1-1. С. 102-104.

Погосян С.С., Николаева И.В.

Состояние перетренированности: как предотвратить и преодолеть?

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-498

Аннотация

В данной статье рассмотрена проблема перетренированности спортсменов. Перечислены основные причины и симптомы, а также способы предотвращения и преодоления состояния перетренированности. Обсуждаются последствия перетренированности для организма спортсмена и влияние данного состояния на физическую активность.

Ключевые слова: перетренированность, состояние, здоровье, физические и психологические нагрузки, восстановление, спортсмены.

Abstract

This article discusses the problem of overtraining in athletes. The main causes and symptoms are listed, as well as ways to prevent and overcome overtraining. The consequences of overtraining for the athlete's body and the impact of this condition on physical activity are discussed.

Keywords: overtraining, condition, health, physical and psychological stress, recovery, athletes.

В современном мире, где спорт сильно развит, актуальность изучения синдрома перетренированности очень высока. Изменения в организме, а именно в нервной, иммунной и эндокринной системах неоднозначны и сложны и зависят от множества факторов, в том числе от условий физических нагрузок [2, 4, 5, 7]. Очень важно быть осведомленным касаясь свойств своего организма для предупреждения дальнейших проблем со здоровьем [3, 6, 8].

Перетренированность – это состояние, при котором организм подвергается чрезмерным физическим нагрузкам без достаточного времени на восстановление, что приводит к ухудшению физической формы и здоровья.

Проблема перетренированности важна как для спортсменов, так и для широкой общественности. У спортсменов перетренированность может привести к ухудшению спортивных результатов, повышению риска травм и психологическим проблемам. Для людей, не занимающихся спортом, в целом перетренированность также может привести к хронической усталости, нарушениям сна и другим проблемам со здоровьем.

Целью работы является выявление путей преодоления и предупреждения возникновения состояния перетренированности и поддержания эффективности тренировок.

Задачи исследования:

- 1) выявить основные причины, приводящие к переутомлению и состоянию перетренированности;
- 2) определить методы профилактики состояния перетренированности;
- 3) разработать способы оптимизации тренировочных программ для достижения максимальных результатов и минимизации рисков для здоровья.

Основными причинами перетренированности являются:

- физиологические факторы: перетренированность возникает из-за чрезмерных нагрузок без достаточного времени для восстановления мышц и организма в целом;
- психологические факторы: неустанное стремление к улучшению спортивных результатов и достижению спортивных целей может привести к перетренированности; невнимание к психологическим факторам также может привести к переутомлению;
- недостаточное восстановление: неадекватные программы отдыха и восстановления после тренировок, неправильное питание и недостаток сна могут привести к перетренированности и потере спортивной формы.

Каковы симптомы и последствия перетренированности?

Во-первых, это физические симптомы, которые включают в себя:

- постоянная усталость и ослабление иммунной функции;
- повреждения суставов и мышц и боль;
- повышенное сердцебиение и кровяное давление;
- потеря аппетита и снижение веса;
- подверженность инфекциям и заболеваниям.

Во-вторых, в дополнение к физическим симптомам могут возникнуть и психологические последствия, в том числе:

- снижение мотивации и эмоциональное выгорание;
- раздражительность;
- нервозность и беспокойство;
- снижение уверенности в себе и способности добиваться поставленных целей;
- депрессия.

Перетренированность также может оказать значительное влияние на спортивные результаты и общее состояние здоровья:

- снижение физической формы и эффективности тренировок;
- устойчивое снижение уровня физической активности и восстановления;
- повышенный риск серьезных заболеваний и физической инвалидности;
- восстановление занимает больше времени, а тренировочные процессы нуждаются в адаптации.

Исходя из вышеперечисленных факторов, которые способствуют негативным последствиям перетренированности, стратегии по ее предотвращению могут быть следующими.

В первую очередь, необходимо разработать программу тренировок и отдыха:

- разработайте соответствующие программы тренировок с различными уровнями нагрузки и периодами восстановления;
- разрабатывайте программу тренировок с учетом индивидуальных особенностей и способностей спортсмена;
- включите в программу фиксированные дни отдыха и периоды активного восстановления.

Важным фактором профилактики состояния перетренированности является правильное питание и гигиена:

- употребляйте здоровую пищу, содержащую достаточное количество белков, углеводов, жиров и витаминов;
- следите за увлажнением организма;
- увеличивайте количество приема пищи после тренировок, чтобы ускорить восстановление.

Контролируйте физическое и психическое здоровье:

- регулярно измеряйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и другие физические и физиологические параметры;
- следите за признаками перенапряжения, усталости, физической боли и дискомфорта;
- проводите психоанализ мотивации, стресса и психического состояния.

Выше описаны способы предотвращения перетренированности, но если вам не удалось избежать её, важно знать, как избавиться от данного состояния.

1. Снизить объем тренировок:

- сократите количество повторений, серий или измените общую тренировочную нагрузку;
- уменьшите интенсивность тренировок, чтобы свести к минимуму физическую усталость и перегрузку;
- переход к более простым упражнениям или методам тренировок, которые требуют меньших физических усилий;
- измените стратегию тренировок, например, увеличьте продолжительность отдыха или уменьшите количество упражнений.

2. Психологическая помощь и консультирование:

- обратитесь за психологической помощью и консультацией, чтобы справиться со стрессом, мотивацией и эмоциями;
- используйте техники релаксации, медитации и визуализации для снятия психологического стресса и улучшения эмоционального состояния.

В заключение следует отметить, что при планировании тренировок спортсмены и тренеры должны учитывать физические и психологические особенности человека, обеспечивать адекватный отдых и восстановление, а также контролировать нагрузку [1, 9]. Также важно обращать внимание на питание, сон и психологическое состояние спортсменов [10].

Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение более эффективных способов диагностики перетренированности и разработки индивидуальных тренировочных планов, а также эффективности различных методов восстановления для предотвращения перетренированности. Также было бы полезно изучить новые способы оказания психологической поддержки и борьбы со стрессом для спортсменов.

1. Грязнов, С.А. Роль преподавателя в формировании у студентов мотивации ведения здорового образа жизни / С.А. Грязнов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 17 мая 2022 года / Гл. редактор Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. С. 10-11.
2. Гурбанов, Д.А. Требования к физической подготовке сотрудников органов принудительного исполнения / Д.А. Гурбанов, Д.В. Джулай // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2-2. С. 132-135.
3. Карева, Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Ю.Ю. Карева, К.М. Блажнова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 80-83.
4. Карева, Ю.Ю. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / Ю.Ю. Карева, Д.Д. Полякова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
5. Карева, Ю.Ю. Нетрадиционные методы и средства на занятиях / Ю.Ю. Карева, Я.А. Овчинникова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
6. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 223-229.
7. Кузина, В.М. Значение и задачи физического воспитания студентов / В.М. Кузина, Ю.Ю. Карева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 116-119.
8. Межман, И.Ф. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы / И.Ф. Межман, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1(10). С. 47-50.
9. Харитонова, Д.В. Учет психологических особенностей студентов в образовательном процессе / Д.В. Харитонова // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2023. № 1-1. С. 102-104.

10. Шиховцова, Л.Г. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студентов вуза / Л.Г. Шиховцова, Ю.Ю. Карева, П. П. Николаев // 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. 265-269.

Проскурина Е.Ф., Бодылева В.Б.

Спорт и физическая культура. Воздействие на жизнь и здоровье человека

*Южно-Российский институт управления
«Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-499

Аннотация

Статья рассматривает влияние физической культуры и спорта на жизнь человека. Анализируются проблемы и предлагаются решения, включая эффективное использование ресурсов, оптимизацию структур и стратегическое планирование для устойчивого развития отрасли.

Ключевые слова: физическая культура, влияние, жизнь, планирование, Российская Федерация, спорт.

Abstract

The article examines the impact of physical culture and sports on human life. The problems are analyzed and solutions are proposed, including efficient use of resources, optimization of structures and strategic planning for the sustainable development of the industry.

Keywords: physical education, influence, life, planning, Russian Federation, sports.

Физическая культура и спорт играют важную роль в социокультурном развитии общества, оказывая значительное воздействие на здоровье, образ жизни. Отсутствие спорта в жизни человека негативно влияет на его здоровье. Вследствии его отсутствия появляются ожирение, нарушение работы сердца, появление хрупкости костей и атрофия мышечных тканей, старение организма, патологии опорно-двигательного аппарата. Особенно опасно отсутствие спорта для людей с малоподвижным образом жизни. Эта проблема особо актуальна для подростков и молодежи, которые все больше времени проводят дома и в гаджетах, и все меньше на улице.

По статистике в 2015 году граждане регулярно занимающиеся физкультурой и спортом составляли 30%, а остальные граждане 70%. А в 2020 году граждане, регулярно занимающиеся физкультурой и спортом составляли 40%, а остальные 60%. Количество граждан, занимающихся спортом за 5 лет увеличилось, но это все равно мало от общего количества граждан.

Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, укрепляется общее здоровье человека, организм способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни.

Спорт может влиять на человека как позитивно, так и негативно. Важно найти свой ритм и с умом распределять задачи. Кажется, что о положительном влиянии физической культуры сказано уже все, но, к сожалению, люди, мало занимающиеся спортом, часто забывают, какую ценность он может приносить.

Опорно-двигательный аппарат. Кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам. Появляется объем мускулов и сила. Во время любого из подвижных видов спорта улучшается снабжение мышц кислородом, активируются не используемые в обычном состоянии организма капилляры, появляются новые кровеносные сосуды. Частые занятия

спортом предотвращают появление различных заболеваний органов опоры и движения, среди них остеохондроз, атеросклероз и другие.

Прочность и развитие нервной системы. Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, улучшается координация движений. Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексы организма. Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

Работа органов дыхания. Во время тяжелых тренировок организму нужно больше кислорода и объем воздуха, поступающего в органы дыхания, увеличивается более чем в 10 раз. Тем самым, легкие становятся более ёмкими.

Иммунитет и улучшение состава крови. Эритроцитов и лимфоцитов становится больше, а их задача устранять вредные факторы, поступающие в организм. Люди, ведущие активный образ жизни меньше подвержены атакам вирусов.

Отношение к жизни. Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям. Их тело всегда в тонусе и они более жизнерадостны.

Сердечно-сосудистая система. Одни из самых опасных и частых заболеваний в наше время являются заболевания, связанные с сердцем и сосудами. Чтобы прожить более долгую и здоровую жизнь, важно адаптировать жизненно важные органы к окружающей среде посредством физических упражнений.

Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему заключается в следующем:

Сердце тренирующегося человека более чем в половину больше обычного, что повышает его эффективность.

Ниже артериальное давление, за счет более спокойной работы сердца без физических нагрузок.

Риск инфаркта значительно ниже.

Эластичность сосудов.

Наибольшую пользу на укрепление организма оказывают занятия плаванием.

Пищеварение. Физические нагрузки и регулярные тренировки стимулируют пищеварительные процессы, вызывают большую потребность организма в питательных веществах.

Но если принимать пищу перед физическими нагрузками, то это будет наоборот тормозить пищеварительную систему. Процессы затормаживаются, потому что с напряженными нагрузками происходит перераспределение крови. Пищеварительные соки и ферменты выделяются медленнее из-за недостатка крови в пищеварительных железах.

Если приступить к тренировке сразу после приема пищи, мышечная работа станет затормаживать пищеварительную систему, но та пища, которая все-таки переварится, отрицательно повлияет на результат физических нагрузок. Поэтому, после приема пищи, перед занятием спортом, нужно сделать перерыв как минимум два часа. Также в пище должны присутствовать углеводы, они способны быстро усваиваться и перевариваться, перед физической активностью нельзя пить таблетки. В большинстве случаев пища будет просто находиться в желудке без движения, пока проходит тренировка, этого допускать нельзя.

Развитие деятельности мозга. Мышечная работа создает ощущение легкости, бодрости и удовлетворения. Также, как ни странно, улучшается и развивается нервная система. Связано это с тем, что во время физической активности постоянно проявляются координационные действия. Занятия спортом положительно влияют и способствуют формированию новых условных рефлексов. Вместе с физической нагрузкой мозг адаптируется к быстрому и взвешенному принятию решений, научится быстрее реагировать на раздражители.

Я считаю, что нужно вовлекать население в занятия спортом и физической культуры, а для этого нужно проводить следующие мероприятия:

Во-первых, обеспечение равных возможностей для занятия физической культурой и спортом для всех категорий и групп граждан (например, во дворах многоэтажных домов нужно обустроить спортивные площадки с качественным напольным покрытием и тренажерами).

Во-вторых, стимулирование занятий граждан физической культурой и спортом (например, пропаганда физической культуры и спорта по телевидению и в Сети Интернет)

В-третьих, проводить по выходным различные утренние зарядки, проведение веселых стартов, велогонки, при участии и достижении призовых мест которых будут выдаваться полезные призы, например сертификаты в спортивные залы или на покупку тренажеров.

Таким образом, спорт оказывает большое влияние на жизнь и здоровье человека, с его отсутствием здоровье стремительно портится, поэтому нужно заниматься спортом хотя бы 30 минут в день и обязательно проводить зарядку по утрам каждый день.

1. Кичигин А. С., Гилленберг Ю. Ю. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека // Молодой ученый. <https://moluch.ru/archive/184/47128/>
2. <http://personsport.ru/zozh-zdorovyj-obraz-zhizni/fizicheskaya-kultura-sport>
3. <https://vashsport.com/sport-i-zdorove/>
4. <https://konspektka.ru/statya-po-teme-sport-i-fizkultura-plyusy-i-minusy/>
5. Ростигаева А.Н. Влияние физических упражнений на организм человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. [http://sibac.info/archive/guman/12\(27\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/12(27).pdf) (дата обращения: 22.05.2019)
6. <http://www.fok-chempion.ru/informaciya/protivopokazaniya-dlya-zanyatij-sportom>

Проскурина Е.Ф., Жукова А.А.

Эффективность использования спортивного движения воркаут на занятиях физической культуры для студентов

*Южно-Российский институт управления
«Российская академия народного хозяйства и
государственной службы при Президенте РФ»
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-500

Аннотация

Статья об аспектах исследования, связанного с применением уличного спорта такого, как воркаут в физической рекреации студентов. Для обоснования разработанных комплексов упражнений среди студентов вузов, которые занимаются воркаутом было организовано и проведено исследование. Результаты исследования могут быть полезны при организации рекреационно-досуговой деятельности студентов вузов и проведения уличных тренировок по воркауту.

Ключевые слова: уличные виды спорта, уличный воркаут, оздоровительные тренировки, комплекс упражнений, тестирование среди студентов, студенты вузов.

Abstract

The article is about the aspects of research related to the use of street sports such as workout in the physical recreation of students. To substantiate the developed sets of exercises among university students who are engaged in a workout, a study was organized and conducted. The results of the study can be useful in organizing recreational and leisure activities of university students and conducting street workout training.

Keywords: street sports, street workout, wellness training, a set of exercises, testing among students, university students.

С каждым днем развитие информационных технологий влечет за собой изменение функциональной сущности времяпровождения молодежи, досуга и развлечений, вытесняющие саморазвитие и самореализацию на задний план. Считается, что одной из проблем жизни современных студентов является способность самостоятельно выстраивать продуктивное содержание своего досуга. Отсюда следует, что формирование необходимости

самоорганизации физической активности и умения применять рекреационно-оздоровительные средства в организации своего свободного времени.

Актуальность данной темы подчеркивается динамической закономерностью между степенью проявления двигательной активности человека и интенсивностью его социального бытия, жизненными установками, развитием способности адаптироваться к неопределенности жизненного вектора. Сбалансированные и структурированные физические упражнения, психогигиенические упражнения, при их методическом сочетании и воздействии повышают телесное и эмоциональное здоровье, а снижение факторов гиподинамии рассматривается как перспективное направление в социально-педагогической сфере. Таким перспективным направлением можно считать развитие субкультурных молодежных развлечений, одним из которых являются уличные тренировки по воркауту.

Уличный воркаут (Street Workout) – это молодежное направление в спорте, любительские тренировки на брусьях, турниках, рукоходах, шведских стенках с собственным весом. Важно, что воркаут имеет мало общего с гимнастическими упражнениями, которые требуют определенной техники исполнения. В советское время тренировки на уличных спортивных снарядах – турниках, брусьях, рукоходах, шведских стенках – были очень популярны среди людей всех возрастов. Но в сложные 90-е годы, когда ценности людей изменились, а инфраструктура пришла в упадок, уличные тренировки понемногу сошли на нет.

В США, напротив, в начале 2000-х по всей стране начали строить уличные спортплощадки, на которых занималась энергичная молодежь. Тогда же возникла первая в мире воркаут-команда – Bartendaz. В 2008 году ролики с воркаут-тренировками стали популярны в России, и массовый уличный спорт вновь стал довольно распространенным в нашей стране.

Спортсмены вырастали из обычных парней и девушек, которые регулярно тренировались на улице и вели здоровый образ жизни. Например, Ганнибал Ланхэм — не спортсмен, а простой житель Нью-Йорка, который занимался на детской площадке. Он опубликовал видео своих тренировок, и они произвели впечатление на людей в России.

Главные преимущества уличного воркаута:

- Доступность – заниматься может любой. Нет рамок и ограничений: с помощью воображения можно создавать новые упражнения и их комбинации, делая тренировки интересными и красивыми.
- На воркаут-площадке все равны. Вы можете заниматься самостоятельно или попросить быть вашим тренером более опытного единомышленника, и вам наверняка не откажут, как минимум, в совете.
- Безопасность и здоровье. В воркауте не обязательны повторения, не нужно ограничивать себя рамками программы.

Организм каждого человека индивидуален. Мы можем дать лишь общие рекомендации. Поэтому перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь в врачом. Это касается не только воркаута, но и любого вида физической активности. Но как показывает практика, если соблюдать принципы умеренности и постепенности, то воркаут доступен абсолютно каждому. Любой человек может найти для себя набор упражнений для своего уровня подготовки и физического состояния. Если цель не победа в соревнованиях, а здоровый организм и красивое тело, то можно заниматься в комфортном для себя режиме, плавно повышать нагрузку. Тренировки в таком режиме будут полезны абсолютному большинству людей. Но сначала всё-таки сходите к врачу.

Методика исследования - для проведения экспериментальных занятий необходимо выбрать разнообразный набор упражнений, охватывающий различные физические направления. В исследование включены следующий комплекс упражнений: сгибание рук на высокой перекладине широким хватом с использованием резиновой ленты, строгий вис на перекладине, сгибание рук на высокой перекладине обратным хватом, удержание положения "планка", увеличение подвижности суставов и т.д.

Этот комплексный подход позволяет оценить эффективность различных видов упражнений для психофизического восстановления студентов после учебной деятельности, позволяющих решать задачи физического совершенствования и оздоровления привел нас к разработке комплексов упражнений из уличного воркаута (физическая активность с собственным весом, которая выполняется на спортивных площадках, оборудованных малыми формами).

Необходимо отметить, что занятия в экспериментальной группе проводились с тщательным учетом условий и интеграцией рекреационных факторов, перечисленных ниже:

проведение занятий преимущественно на свежем воздухе (на открытой площадке, оборудованной необходимыми формами);

- использование мобильных гаджетов (оперативное определение физического состояния и нагрузки, проработка биомеханических и эстетических аспектов движений с помощью мобильных приложений);
- применение интерактивных форм методической работы (введение в тренировочное занятие анимационных компонентов, фотосессий, квест-заданий, саморефлексии и т.п.);
- главное – индивидуализация тренировочной программы

По сути весь воркаут строится вокруг двух основных упражнений: подтягивания и отжимания. Подтягивания и отжимания это та база, без которой нет смысла говорить обо всём остальном. Эти упражнения задействуют две трети тела: грудь, спина, плечи, руки. Для более гармоничного развития всего тела к ним нужно добавить упражнения на пресс и ноги.

1. Классические подтягивания средним хватом. Это упражнение со школы знакомо большинству из нас. В большинстве школ ученики сдают зачёт по подтягиваниям на уроках физкультуры. Это упражнение основа основ. Освоив подтягивания можно переходить к более сложным упражнениям: выход силой, передний вес, горизонт.
2. Подтягивания широким хватом. Это разновидность классических подтягиваний. Выполняется хватом гораздо шире плеч. Это увеличивает нагрузку на широчайшие мышцы спины.
3. Отжимания от пола. Это упражнение также известно, как и классические подтягивания. И не менее эффективно, только направлено на другие мышцы: грудь, трицепс, пресс.
4. Отжимания на брусьях. Одно из самых популярных и эффективных упражнений на воркаут площадке. Но мы рекомендуем переходить к нему только после того, как вы научились отжиматься от пола не менее 30 раз. Неподготовленный человек может легко травмироваться.
5. Подъём ног на турнике. Хотя мышцы пресса косвенно задействуются во предыдущих упражнениях, особенно в отжиманиях от пола, всё же мы рекомендуем включить в свои тренировки подъём ног на турнике. Это одно из лучших упражнений для брюшного пресса: если можно выбрать какое-то одно, то лучше остановиться на нём.
6. Приседания. Даже те, кто считает себя профи в воркауте, часто «забывают» про ноги. У таких ребят как правило мощный верх и худые ноги. Как правило «забывают» про ноги они осознанно: тем, кто занимается воркаутом профессионально не нужны сильные ноги. Потому что это снижает их результаты как в силовых упражнениях, так и в динамических. Но пишем для тех, кто хочет начать заниматься воркаутом для здоровья и красивого гармонично развитого тела, поэтому советуем не забывать про ноги. Приседания: самое простое и эффективное упражнение на ноги.

Несмотря на сложности, связанные с индивидуальными особенностями студентов экспериментальной группы, эффективный и инклюзивный подход к обучению физической культуре может привести к значительным улучшениям в их физическом состоянии и общем

благополучии. Этот подход отражает стремление к созданию образовательной среды, способствующей заботе о здоровье каждого студента, независимо от его физических особенностей. В результате применения разработанных комплексов упражнений с использованием средств воркаутера среди студентов вузов существенно повысился показатель силовой выносливости, больше всего увеличилось количество занимающихся со средним уровнем развития силовой выносливости в экспериментальной группе.

1. Боброва, Г.В. Физическая культура в досуговой деятельности студенческой молодежи / Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, М.Р. Валетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 25–28.
2. Сомова Е. Ф., Сомов А. В. Здоровьесбережение в семье // Образование без стрессов / МАОУ ПКС «ИОМКР». – Великий Новгород: МАОУ ПКС «ИОМКР», 2016. – 80 с.
3. WorkOut: фитнес городских улиц. – URL: <https://workout.su/articles/7>.
4. Ghetto workout. – URL: <http://allworkout.ru/novosti-workout/68-istoriya-street-workout.html>.
5. Все о бодибилдинге улиц. – URL: <http://builderbody.ru/vorkaut-sport-dostupnyj-kazhdomu/>

Проскурина Е.Ф., Лунёва П.О.

Физическая культура как способ в социальной адаптации студентов

*Южно-Российский институт управления
«Российская академия народного хозяйства и
государственной службы при Президенте РФ»
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-501

Аннотация

Данная статья исследует роль физкультуры в адаптации студентов на первом курсе высшего учебного заведения. Обсуждаются положительные влияния физической активности на физическое, психологическое и социальное благополучие студентов, подчеркивая её значимость в формировании здорового образа жизни и успешной адаптации в новой учебной среде.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социальная адаптация, студенты, институт, влияние, роль.

Abstract

This article explores the role of physical education in the adaptation of students in the first year of higher education. The positive effects of physical activity on the physical, psychological and social well-being of students are discussed, emphasizing its importance in the formation of a healthy lifestyle and successful adaptation to a new educational environment.

Keywords: physical culture, sports, social adaptation, students, institute, influence, role.

Начало своего обучения в высшем учебном заведении представляет для студентов период не только значительных перемен, но и эмоциональных проблем. В этот временной отрезок вплетены волнение, радость от новых перспектив, но также и некоторая тревога перед неизведанным. Студенты сталкиваются с не только новой средой и обязанностями, но и с возможностью самостоятельного принятия решений. Учебные годы – это не только период образовательного роста, но и интенсивной социализации, требующей эффективной адаптации к новым социальным, психологическим и физическим условиям. В этом контексте, физкультура выступает неотъемлемым инструментом, способствующим устойчивой социальной адаптации студентов, обогащая их жизнь не только физической активностью, но и позитивным воздействием на психологическое благополучие.

Актуальность данной темы обусловлена нарастающими социокультурными проблемами и ускоренными темпами современного образовательного процесса. В условиях студенческой среды, насыщенной возможностями для личностного роста, также существует риск стресса и

дезорганизации, оказывающих влияние на социальную адаптацию студентов. Стремительные изменения в образовательной среде требуют эффективных механизмов поддержки студентов в преодолении проблем.

В этот захватывающий период студенты сталкиваются с различными трудностями, такими как необходимость организации собственного времени, установление новых социальных связей и развитие навыков самостоятельности и самоуправления. Студенческая жизнь открывает двери перед уникальными возможностями для многогранного развития личности, включая участие в интересных спортивных мероприятиях, проведение увлекательных исследовательских работ и активное участие в общественных проектах. Этот период, полный возможностей и открытий, также может быть временем напряжения и проблем.

В изучении данной темы важно разобраться с терминологией. Социальная адаптация - это процесс, в ходе которого индивид приспосабливается к социальным условиям своего окружения. Этот процесс включает в себя развитие навыков взаимодействия, освоение социокультурных норм и ценностей, а также формирование социальной идентичности, позволяющей успешно функционировать в обществе. В контексте студенческой среды социальная адаптация включает в себя приспособление к новым образовательным, социальным и межличностным аспектам студенческой жизни.

Переход в институт вызывает эмоциональные трудности, включая тревожность и снижение эффективности. Эти проблемы могут быть связаны с неполной адаптацией студентов. Физкультура может помочь улучшить этот переход, поддерживая лучшую адаптацию к новым условиям учебы.

Этот период представляет собой не только интенсивное обучение, но и значительные изменения в социальной и психологической сфере. Физическая активность вносит существенный вклад в процесс адаптации по нескольким направлениям.

Во-первых, регулярные физические занятия не только способствуют улучшению физического состояния студентов, но и являются ключевым фактором поддержания их общего здоровья. Они помогают снять напряжение, связанное с новыми требованиями учебы, и создают основу для поддержания здоровья во время активной учебы.

Во-вторых, физкультура оказывает положительное воздействие на психологическое благополучие студентов, помогая им эффективно справляться со стрессом, улучшать настроение и повышать уровень концентрации. Регулярная физическая активность способствует выделению эндорфинов, улучшая настроение и снижая уровень стресса. Это особенно важно в условиях перехода к новой образовательной среде.

Третье направление связано с социальной интеграцией, предоставляя студентам возможность участвовать в общественных мероприятиях, командных спортивных играх и формировать долгосрочные дружеские связи. Участие в групповых занятиях по физкультуре способствует формированию новых социальных связей, что важно для создания поддерживающей среды в университете. Вместе с тем, совместные тренировки стимулируют позитивное взаимодействие, что облегчает процесс адаптации в новой социальной группе.

Четвертое направление фокусируется на улучшении когнитивных функций студентов, таких как память, внимание и креативное мышление, что положительно сказывается на их учебной деятельности. Физическая активность содействует лучшей концентрации внимания, повышению уровня энергии и улучшению когнитивных способностей, что благотворно сказывается на учебной эффективности студентов.

Наконец, физкультура способствует формированию режима и самодисциплины, помогая студентам эффективно организовывать свое время и устанавливать здоровые привычки, что важно для достижения успеха в учебе и будущей профессиональной жизни. Регулярные тренировки помогают студентам организовывать свой распорядок дня, развивать навыки самоконтроля и самоуправления, что важно для успешной учебы.

Таким образом, физкультура становится неотъемлемым звеном в обеспечении успешной адаптации студентов на первом курсе высшего учебного заведения. Её положительное воздействие на физическое состояние, психологическое равновесие и социальные

взаимоотношения формирует прочные основы для эффективного вхождения в новую учебную среду.

Физическая активность не только укрепляет здоровье студентов, но и служит мощным инструментом для снятия стресса, повышения уровня энергии и улучшения настроения. При этом важным аспектом является создание позитивных социальных связей, которые играют ключевую роль в формировании поддерживающей среды в новой образовательной группе.

В заключении статьи о физкультуре в студенческой жизни следует отметить, что регулярные физические занятия играют ключевую роль в успешной адаптации студентов. Они не только способствуют улучшению физического и психологического состояния, но и оказывают положительное воздействие на социальную интеграцию, когнитивные функции и формирование режима и самодисциплины.

Важным аспектом является также возможность студентов разносторонне развиваться через участие в спорте, исследовательской работе и общественных проектах. Такой комплексный подход к заботе о здоровье и развитии способствует не только успешной адаптации, но и обогащению личностного роста в период обучения в институте.

1. Ворожбитова А.Л. Адаптивная физическая культура и физическая реабилитация как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов / А.Л. Ворожбитова // Известия Сочинского государственного университета, 2014. – № 3 (26). С. 158.
2. Лубышева Л., Филимонова С. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта // Наука в олимпийском спорте, 2018. С. 92.
3. Гуркова В.С. Становление адаптивного спорта в России и странах зарубежья // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры: Сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции. – Новосибирск: ООО "Центр развития научного сотрудничества", 2021. С. 28.
4. Долгова Е.К., Зотин В.В. Научно-методические проблемы физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры // Теория и практика современной науки, 2017. С. 22
5. Мелихов, В.В. Современные проблемы адаптивной физической культуры и её видов: метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В.В. Мелихов. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. С. 91.

Рогалев Д.Ю., Николаева И.В.

Эффективные стратегии восстановления после тренировок: от массажа до правильного питания

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-502

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о средствах и методах восстановления физической работоспособности после тренировок. Приведены основные виды восстановительных мероприятий. Рассматриваются наиболее эффективные традиционные методы восстановления после физических нагрузок. В частности, раскрывается вопрос влияния питания на процессы восстановления.

Ключевые слова: спорт, восстановление, тренировки, массаж, питание, переутомление, травмы, оптимизация, благополучие, эффективность.

Abstract

The article discusses the issue of means and methods for restoring physical performance after training. The main types of restoration measures are given. The most effective traditional methods of recovery after physical activity are considered. In particular, the issue of the influence of nutrition on recovery processes is addressed.

Keywords: sports, recovery, workouts, massage, nutrition, overtraining, injuries, optimization, well-being, effectiveness.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировок является обязательным для спортсменов [2, 6, 9]. Возраст, квалификация, индивидуальные особенности и тренировочные задачи влияют на выбор средств [1, 7, 8]. В этой связи важно правильно подобрать средства и методы восстановления, чтобы избежать травм и переутомления.

Тренировки сами по себе могут быть нагрузкой для организма. Если мышцы не успевают восстановиться после предыдущей тренировки, возникает усталость. То же самое происходит, когда нагрузка превышает возможности организма восстановиться, что известно как перетренированность. Поэтому в спорте так важно не только проводить тренировки, но и уделять внимание процессу восстановления, поскольку интенсивные тренировки без должного отдыха не приносят хороших результатов. Методы восстановления и борьбы с усталостью имеют ключевое значение для спортсменов в наше время. Современный спорт характеризуется большими физическими нагрузками и высокими стандартами для организма атлета. Частые тренировки могут привести к хронической усталости. Чтобы повысить эффективность тренировок, нужно определить наилучшие методы восстановления. Более быстрое восстановление позволяет лучше готовиться к последующим задачам и повышает функциональную эффективность организма. Человеческое тело – это инструмент для работы, но если его перегружать, начинают проявляться признаки усталости и деградации состояния здоровья. Массаж, сауна и баня – это простые и эффективные методы расслабления после физических нагрузок. Растяжка должна выполняться после интенсивной тренировки для того чтобы обеспечить дополнительное физическое комфортное состояние и снижение утомляемости. Спортсменам следует заботиться не только о физическом здоровье, но также об умственной свежести. Важна также психологическая релаксация и поддержание эмоционального равновесия как часть процесса отдыха. В состоянии покоя пищеварительная система работает правильно. Постоянное напряжение может вызывать изменения гормонального баланса, что является типичным явлением для профессиональных спортсменов. Энергия расходуется на активность человека и запасается при расслабленном состоянии.

Во время физической активности спортсмена уровень работоспособности временно снижается. По завершении тренировки и в процессе восстановления организма внутренняя среда нормализуется, энергетические запасы пополняются, и различные функции начинают функционировать.

Средства восстановления в спорте:

Массаж играет важную роль в системе восстановления после интенсивных тренировок и является неотъемлемой частью физической подготовки спортсменов. Этот традиционный метод не только обеспечивает приятные ощущения, но и оказывает положительное воздействие на физиологию тела. Профессиональный массаж способствует расслаблению мышц, улучшает кровообращение и помогает эффективно выводить продукты метаболизма, такие как молочная кислота, что особенно важно после интенсивных тренировок. Основная цель массажа – способствовать процессам регенерации мышц и суставов. Мануальная работа стимулирует кровеносные сосуды, усиливает снабжение кислородом и питание клеток и способствует быстрому заживлению поврежденных тканей. В дополнение к физическим преимуществам массаж оказывает положительное влияние на психическое состояние спортсмена. Снижение стресса, улучшение сна и общего эмоционального состояния – вот лишь некоторые из тех аспектов, на которые влияет регулярный массаж. Важно подчеркнуть, что эффективность массажа зависит от профессионализма массажиста и правильного выбора техники, адаптированной к конкретным спортивным потребностям и индивидуальным особенностям спортсмена. Чтобы максимизировать эффект от массажа, всегда рекомендуется сочетать его с другими методами восстановления, такими как растяжка, отдых и правильное питание. Массаж – это не роскошь, доступная только представителям элиты, а необходимый инструмент для современного спортсмена, который поддерживает высокий уровень физической подготовки и достигает оптимальных результатов.

Правильное питание. В современном спортивном мире правильное питание становится важным компонентом успешной тренировочной программы и эффективного восстановления [3]. Спортсмены признают, что диета играет важную роль в обеспечении организма питательными веществами, необходимыми для восстановления и роста, а также в поддержании оптимального веса тела. Спортсмены часто употребляют протеиновые коктейли, добавки и богатую протеином пищу, чтобы поддерживать мышцы в оптимальном состоянии. Углеводы играют важную роль в восстановлении энергии после тренировки. Восстановление гликогена – вещества, хранящего энергию в мышцах, – происходит благодаря углеводам. Правильное соотношение углеводов и белка в послетренировочном рационе может эффективно восстановить запасы энергии. Омега-3-жирные кислоты, витамины и минералы играют важную роль в восстановлении. Омега-3-жирные кислоты помогают уменьшить воспаление в организме, а витамины и минералы участвуют во многих биохимических процессах, включая регенерацию тканей. Гидратация также является важной составляющей процесса заживления. Потерянная во время тренировки гидратация должна быть восполнена для предотвращения обезвоживания и поддержания нормальных функций организма. Адекватное питание, поддерживающее потребности отдельного спортсмена, является не только инструментом восстановления, но и стратегией достижения высоких спортивных результатов. Диетологи фокусируются на индивидуальном подходе, учитывая тип тренировки, интенсивность, индивидуальные особенности и цели каждого спортсмена.

Сон. В мире интенсивных тренировок и соревнований сон играет фундаментальную роль в процессе восстановления организма и достижения оптимальных спортивных результатов. Сон – это не просто период отдыха, а важнейшая фаза, которая влияет на физическое, эмоциональное и психологическое состояние спортсмена. Важность сна для спортсменов заключается в процессе восстановления мышц. Во время сна организм активно выделяет гормон роста, который стимулирует регенерацию тканей и восстановление мышц. Это особенно важно после интенсивных тренировок, когда мышцы подвергаются микротравмам. Сон играет важную роль в поддержании иммунитета. Во время сна увеличивается выработка цитокинов (белков, отвечающих за борьбу с инфекциями и восстановление поврежденных клеток). Это очень важно для спортсменов, чья иммунная система может быть подавлена в результате интенсивных физических нагрузок. Регулярный и достаточный сон помогает снизить уровень стресса и тревоги и оказывает значительное влияние на психологическое благополучие спортсменов [4, 5]. Сон – это время, когда мозг обрабатывает дневную информацию и формирует память. Это важно для обучения и развития навыков в спорте. Спортсмены, стремящиеся к высоким результатам, должны уделять должное внимание сну, придерживаясь регулярного образа жизни и создавая оптимальные условия для качественного отдыха. Сон не только восстанавливает энергию, но и является важнейшей составляющей спортивного успеха.

Сочетание всех этих стратегий формирует комплексный подход к восстановлению после тренировок, повышая эффективность тренировочного процесса и обеспечивая долгосрочное благополучие спортсменов. Помните, что забота о своем теле – это не роскошь, а неотъемлемая часть пути к достижению выдающихся спортивных результатов. Ваш путь к успеху в спорте станет более уверенным и устойчивым, если вы сохраните баланс между физической активностью и восстановлением.

1. Гурбанов, Д.А. Требования к физической подготовке сотрудников органов принудительного исполнения / Д.А. Гурбанов, Д.В. Джулай // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2-2. С. 132-135.
2. Карева, Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Ю.Ю. Карева, К.М. Блажнова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 80-83.
3. Карева, Ю.Ю. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / Ю.Ю. Карева, Д.Д. Полякова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
4. Карева, Ю.Ю. Нетрадиционные методы и средства на занятиях / Ю.Ю. Карева, Я.А. Овчинникова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.

5. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 223-229.
6. Кузина, В.М. Значение и задачи физического воспитания студентов / В.М. Кузина, Ю.Ю. Карева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 116-119.
7. Межман, И.Ф. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы / И.Ф. Межман, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1(10). С. 47-50.
8. Харитонова, Д.В. Учет психологических особенностей студентов в образовательном процессе / Д.В. Харитонова // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2023. № 1-1. С. 102-104.
9. Шиховцова, Л.Г. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студентов вуза / Л.Г. Шиховцова, Ю.Ю. Карева, П. П. Николаев // 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. 265-269.

Романюк В.А.

Фиджитал-спорт: будущее спорта России

*Петрозаводский Государственный Университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-503

Аннотация

Актуальность данной работы заключается в том, что по статистике за последнее десятилетие, число людей, которые регулярно занимаются спортом, выросло примерно в 2 раза. Конечно, вместе с этим изменяется и спортивная инфраструктура: обновляются системы спортивной подготовки, модернизируются подходы к интеграции людей с ограниченными возможностями в спорт, увеличивается финансирование сегмента физической культуры и массового спорта в целом. С каждым годом конкуренция в качестве спортивной подготовки растет, а важнейшую роль в эволюционировании методик и подходов играют именно цифровые технологии. В нашей работе мы проанализируем одно из направлений цифровых технологий - Фиджитал-спорт, который зародился в виде органичного совмещения классического и компьютерного спорта. Цель работы: изучить отношение студентов Петрозаводского государственного университета (далее по тексту – ПетрГУ) к новому виду спорта. Основные задачи статьи: определить роль Фиджитал-спорта в жизни студентов, узнать отношение респондентов к перспективам развития денного спорта в ПетрГУ. Основные методы исследования: теоретический разбор и обобщение научно-методической литературы. Результаты проведенного исследования позволяют сделать соответствующий вывод о том, что большинство студентов хотят участвовать в фиджитал-спорте, и желают, чтобы данный вид спорта развивался в ПетрГУ.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, ПетрГУ, физическая культура, цифровой вид спорта.

Abstract

The relevance of this paper lies in the fact that according to statistics for the last decade, the number of people who are regularly engaged in sports has increased by about 2 times. Of course, along with this, the sports infrastructure is changing: sports training systems are being updated, approaches to the integration of people with disabilities into sports are being modernized, funding for the segment of physical culture and mass sports in general is increasing. Every year the competition in the quality of sports training is growing, and it is digital technologies that play a crucial role in the evolution of methods and approaches. In our work we will analyze one of the directions of digital technologies - Fijital-sport, which originated as an organic combination of classical and computer sports. Purpose of the paper: to study the attitude of students of Petrozavodsk State University (hereinafter referred to as PetrSU) to a new kind of sport. The main objectives of the article: to determine the role of Fijital-sport in the life of students, to find out the attitude of respondents to the prospects of development of this

sport at PetrSU. The main research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature. The results of the conducted research allow us to draw a conclusion that the majority of students want to participate in Fijital sport and wish this sport to be developed at PetrSU.

Keywords: Fijital sport, PetrSU, physical education, digital sport.

Благодаря цифровым технологиям значительно растет эффективность сбора и обработки информации, которая в перспективе позволяет существенно изменять методы подготовки участников спортивных состязаний, их тренеров и судей в качественно новую сторону.

Более того, в новейшем спортивном инвентаре нередко можно встретить цифровые технологии, которые позволяют анализировать поведение человека во время занятий спортом и делать выводы о том, как можно улучшить свои достижения или ускорить прогресс, не получив травм.

Несколько лет назад в России появился проект «Игры будущего». Эти соревнования сочетают традиционные виды спорта, компьютерные игры и технологии виртуальной и дополненной реальности (VR/AR). Они требуют от спортсмена прокачки как цифровых, так и атлетических навыков.

Кто и когда придумал фиджитал, точно никто не знает. Идея объединить, скажем, виртуальный и настоящий футбол слишком очевидна, чтобы она пришла в голову только кому-то одному. Так хоккейный симулятор NHL скомбинировали с реальным выходом на лед, игру про баскетбол от EA Sports – с бросками в реальное кольцо, а гонки на суперкарах – с картингом. Путаницы добавляет то, что термин «фиджитал» еще окончательно не вытеснил другие названия для этого направления.

В России фиджитал продвигают организаторы «Игр будущего» – так называется международный турнир, который пройдет в 2024 году. Призовой фонд составит \$25 млн, который поделят победители 16 дисциплин. На проведение Игр претендовали Москва, Петербург, Калуга или федеральная территория «Сириус» в Сочи, но в итоге он достался Казани. Сейчас столица Татарстана готовится к принятию крупного международного турнира, который состоится в феврале 2024 года.

Фиджитал-спорт — это комбинации физических упражнений и компьютерных игр. В России он является самостоятельным видом спорта. Уникальность фиджитал-спорта в том, что он зародился в виде органичного совмещения классического и компьютерного спорта.

Форматы бывают разными, но есть два самых популярных.

1. Соревнование в классическом виде спорта и в его виртуальном аналоге. Для таких игр нужно собрать команду. Сначала участники проверяют, кто сильнее в компьютерном симуляторе, а затем матч переходит в реальность. Важный нюанс: обе части состязания равноправны. На практике это работает так. Футбольная команда играет первый тайм в FIFA, а второй — на поле. При этом все забитые мячи кибер- и классического матча в итоге суммируются. Фиджитал можно устроить не только в футболе, но и в любом виде спорта, у которого есть виртуальная версия. Например, баскетбол — NBA, гонки на картинге — Need for Speed.
2. Состязание в VR. Такие турниры подойдут и для одного человека, и для компании. Главное — обзавестись очками виртуальной реальности. Как правило, VR используют в тактических челленджах и шутерах. Игрок надевает гарнитуру, берёт джойстик и подключается к кибермирам, превращаясь в виртуального персонажа. Он прыгает, бежит, уворачивается от препятствий, находясь на одном месте. Компьютер при этом считывает все движения и автоматически подстраивает геймплей под игрока.

На данный момент многие российские ВУЗы активно развивают и поддерживают фиджитал-спорт. В Санкт-Петербургском Политехническом университете имени Петра Великого открылся первый в России университетский фиджитал-центр. В новом центре сборные команды университета будут готовиться к российским и международным

соревнованиям в концепции «фиджитал». Организаторы отметили, что в ближайшем будущем новый центр примет несколько соревнований под эгидой Федерации фиджитал-спорта РФ и станет одной из основных площадок проведения городских фиджитал мероприятий, а также местом подготовки профессиональных специалистов для подобных центров как в Санкт-Петербурге, так и во всей России. Фиджитал академия — это новый масштабный проект Сеченовского Университета, который направлен на развитие молодежного фиджитал (на стыке физической и цифровой активности) спорта и цифровых компетенций у студентов альма-матер и не только.

В Первом МГМУ торжественно открыли Фиджитал академию, которая располагается на территории спортивного комплекса «Буревестник». Академия станет опорной площадкой для развития молодежного Фиджитал-спорта в Москве и в России среди медицинских университетов. Проект открыт в рамках программы академического лидерства «Приоритет 2030» (национального проекта «Наука и университеты»), в которой участвует Университет, и представляет собой образовательную площадку в направлении фиджитал-спорта, где каждый сможет выстроить свою уникальную траекторию роста в мире спорта и цифровых технологий.

Фиджитал-спорт 31 января 2023 года был официально включён во Всероссийский реестр видов спорта, поэтому в настоящее время темы, связанные со становлением и развитием данного вида спорта особенно актуальны и востребованы.

В этой связи, в данной работе мы провели исследование, которое заключалось в изучении интереса студентов ПетрГУ к новому виду спорта. В опросе приняли участие 56 студентов из разных институтов (ИПП, ИБЭАТ, ИФКСИТ). Анкетирование проводилось в электронном формате с помощью платформы «Google form». Изначально хотелось понять, знают ли вообще студенты, что такое фиджитал-спорт?

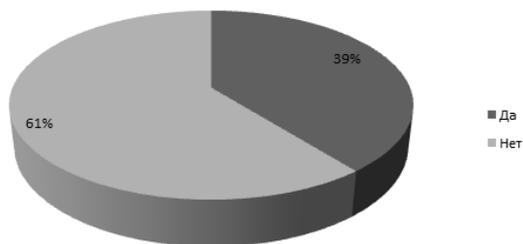


Рисунок 1. Знаете ли Вы, что такое фиджитал-спорт?

По Диаграмме №1 видно - 61% опрошенных не знают этот вид спорта, что можно объяснить только тем, что фиджитал-спорт совсем недавно начал развиваться в нашей стране.

Далее мы хотели выяснить признают ли вообще респонденты цифровой вид спорта или категорически являются сторонниками классического спорта.

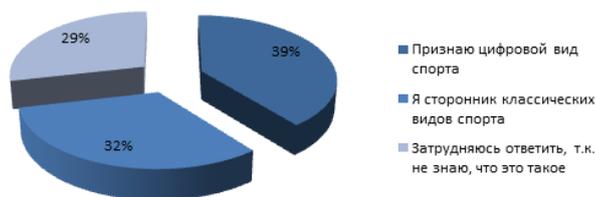


Рисунок 2. Признаете ли Вы цифровой вид спорта или Вы являетесь сторонником классического спорта?

В Диаграмме №2 мнения опрошенных разделились примерно поровну: 39,3% студентов ответило, что признают цифровой вид спорта и хотят, чтобы он продолжал развиваться. 32,1% студентов заявило, что являются сторонниками классических видов спорта, а остальная часть опрошенных затруднилась дать ответ, так как не знают вообще, что такое

цифровой вид спорта. Затем нас заинтересовал вопрос, хотят ли студенты попробовать принять участие в каком-нибудь цифровом виде спорта.

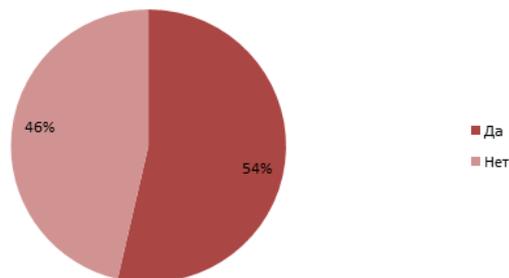


Рисунок 3. Хотели бы Вы попробовать себя в цифровом виде спорта?

Судя по Диаграмме №3, больше половины опрошиваемых молодых людей имеют желание попробовать себя в цифровом виде спорта, но настораживает тот факт, что большое количество студентов отказалось.

Также нас заинтересовало, какие виды цифрового спорта больше предпочитают студенты ПетрГУ.

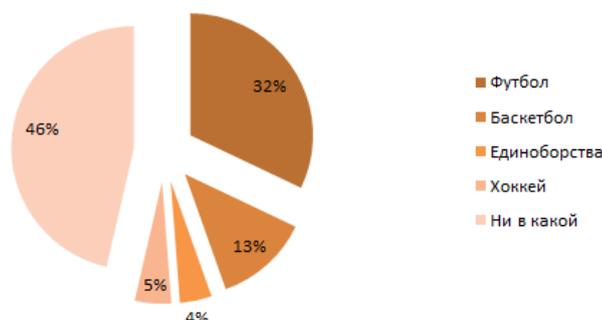


Рисунок 4. В какой именно дисциплине Вы хотели бы поучаствовать?

Диаграмма №4 показывает, что большинство респондентов (32%) ПетрГУ выбрали футбол. В заключении мы захотели узнать у студентов желают ли они, чтобы в ПетрГУ продолжал развиваться цифровой вид спорта.

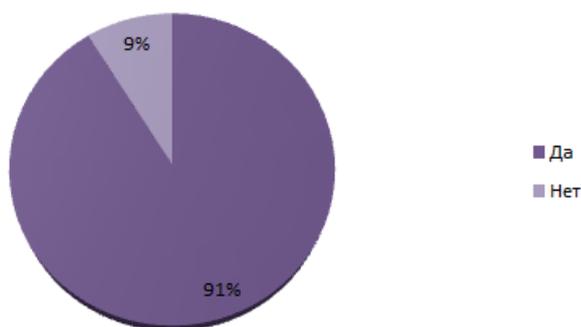


Рисунок 5. Хотели бы Вы, чтобы в ПетрГУ продолжал развиваться фиджитал-спорт?

Диаграмма №5 доказывает нам, что подавляющее большинство студентов за то, чтобы в ПетрГУ продолжали развиваться цифровые виды спорта.

Итак, по результатам исследований можно сделать вывод о том, что большинство студентов не знают, что такое Фиджитал-спорт, но они заинтересованы и хотят участвовать в нем. Также респонденты желают, чтобы Фиджитал-спорт развивался в ПетрГУ. Лидирующую позицию среди дисциплин у опрошиваемых занял футбол, после него идет баскетбол. Есть ребята, которые придерживаются только традиционным видам спорта и не желают участвовать

в цифровом спорте, но они все равно желают, чтобы фиджитал-спорт продолжал активно развиваться.

1. https://nvjournal.ru/article/Prodvizhenie_Figital_sporta_v_fizicheskiju_kulturu/
2. <https://vuzopedia.ru/news/5373>
3. <https://www.sechenov.ru/pressroom/news/v-sechenovskom-universitete-otkryli-fidzhital-akademiyu/>
4. <https://petrsu.ru/news/2023/122592/fidzhital-sport-razv>
5. <https://lifehacker.ru/fidzhital-sport/?attempt=1>

Рудакова А.А.
Допинг в волейболе

*Курский государственный медицинский университет
(Россия, Курск)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-504

Аннотация

В статье рассматривается проблема применения допинга в спорте высших достижений, а именно – в волейболе, проводится исследование целесообразности применения допинга в данном виде спорта, также приведен анализ случаев употребления допинга волейболистами.

Ключевые слова: допинг, волейбол, антидопинговые правила, дисквалификация.

Abstract

The article deals with the problem of doping in high-performance sports, namely, in volleyball, a study is conducted on the feasibility of doping in this sport, and an analysis of cases of doping by volleyball players is also provided.

Keywords: doping, volleyball, anti-doping rules, disqualification.

Актуальность.

Одной из основных проблем современного спорта является применение запрещенных лекарственных препаратов, способствующих повышению ряда физических качеств атлетов. Спорт высших достижений требует от спортсменов постоянного совершенствования профессиональной подготовки, что занимает много временных и моральных ресурсов. Допинг в этой связи выступает в качестве окольного пути к достижению заветных результатов. Негативная общественная оценка использования допинга основана на его пагубном влиянии на организм атлетов и противоречии духу спорта, ведь зачастую спортивные победы одерживаются не только спортсменами, но и фармацевтическими компаниями, сделавшими из профессионального спорта прибыльный бизнес [2].

Цель исследования.

Целью работы является изучение феномена применения допинга в волейболе; анализ случаев нарушения антидопинговых правил волейболистами.

Материалы и методы исследования.

Информационными источниками для анализа проблемы послужили научные статьи, документы антидопинговых организаций, материалы периодических изданий.

Результаты исследования.

Использование допинга приводит к подрыву многовековых традиций спорта и физической культуры. Борьба за чистый спорт осуществляется не только благодаря социальному неодобрению использования дополнительных добавок, но и с помощью ряда структур, обеспечивающих контроль над соблюдением спортсменами правил о недопустимости использования стимулирующих средств. Одной из этих структур является Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), осуществляющее подготовку соответствующих стандартов, списков запрещенных веществ. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) является

национальной антидопинговой организацией, занимающейся допинг-контролем, анализом проб, расследованием случаев нарушения антидопинговых правил.

Несмотря на тщательный контроль ответственных органов, многочисленные тестирования спортсменов и весьма жесткие санкции за употребление стимуляторов, проблема допинга остается ключевой в современном спорте.

Волейбол в настоящее время представляет собой один из самых популярных видов спорта. Он интересен своей зрелищностью, непредсказуемостью исхода игры, кроме того, в России волейбол является неотъемлемой частью образовательной программы по физической культуре в школе. Современные волейболисты должны быть выносливыми, сильными спортсменами, способными ориентироваться в игровой обстановке и решительно действовать в условиях ограниченного времени. В настоящее время возросли параметры роста, веса, показателей функциональной подготовленности атлетов, а значит и конкуренции в данной среде [3]. Это способствует увеличению числа случаев применения допинга волейболистами.

С другой стороны, применение стимуляторов в волейболе довольно иррационально, что связано с командным характером данной игры. Применение допинга одним игроком не позволит достичь всей волейбольной команде желаемых результатов, ведь исход игры зависит не столько от физических качеств одного спортсмена, сколько от слаженных тактических действий команды. Стоит отметить, что применение допинга одним волейболистом не приведет к дисквалификации всех спортсменов команды, однако это нанесет другим игрокам репутационные издержки. В соответствии с 11 статьей антидопингового кодекса ВАДА, санкция накладывается на команду только в случае положительного теста на допинг у двух и более участников команды [1].

Несмотря на нерациональность применения допинга в волейболе, антидопинговые правила и тесты актуальны и для представителей данного вида спорта. Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) активно сотрудничает с РУСАДА и способствует выявлению нарушителей антидопингового законодательства. ВФВ ставит одной из своих важнейших задач достижение нулевой терпимости к допингу среди волейболистов, для чего была принята антидопинговая образовательная стратегия ВФВ на 2021-2025 гг. В рамках данной стратегии проводятся лекции, семинары, викторины для юных и опытных спортсменов, обновляется необходимая антидопинговая документация.

Однако, несмотря на проводимую ответственными антидопинговыми организациями и ВФВ политику, случаи применения допинга были зарегистрированы и в волейболе. Анализ случаев применения допинга в этом виде спорта показал, что среди дисквалифицированных волейболистов были популярны различные виды допинга, в том числе психостимуляторы и наркотики. В 2019 году на 18 месяцев был дисквалифицирован волейболист, в допинг-пробе которого были обнаружены следы кокаина. Этот случай довольно нетипичен для российского волейбола, ведь за применение наркотических веществ в соревновательный период предусмотрены весьма строгие санкции, а сами наркотики не могут заметно улучшить спортивные показатели спортсмена. В 2022 году этого же атлета вновь дисквалифицировали. В его допинг-пробе, взятой в 2014 году, был обнаружен триметазидин, являющийся кардиопротектором и повышающий толерантность к физическим нагрузкам.

13 января 2023 года на двухлетний срок был дисквалифицирован волейболист, а в настоящее время спортивный директор одного из волейбольных клубов. В его допинг-пробе, взятой в 2013 году, был обнаружен психостимулятор метилгексанамин. Стоит отметить, что в 2021 году данный препарат был обнаружен также в пробе, взятой в 2013 году у игрока сборной России по волейболу, которого дисквалифицировали на 9 месяцев. Примечательно, что метилгексанамин под различными наименованиями может встречаться в составе БАДов и спортивного питания.

Интересен также случай применения допинга волейболистом одного из российских клубов. В 2023 году игрок был дисквалифицирован на 2 года, после того, как в его пробах были обнаружены следы кленбутерола и дегидрохлорметилтестостерона. Первый препарат является лекарственным средством, в случае назначения его врачом, спортсмен обязан подать заявку на

разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Дегидрохлорметилтестостерон является анаболическим стероидом, направленным на наращивание мышечной массы. Применение такого рода препаратов в волейболе является редкостью, так как маскулинизация спортсмена может привести к снижению его ловкости и способности быстро маневрировать на игровой площадке.

Выводы.

В настоящее время применение допинга в волейболе перестало быть редким явлением. Применение допинга одним волейболистом может привести к неблагоприятным последствиям для целой команды. С целью существенного снижения частоты нарушений антидопинговых правил необходимо ужесточение антидопингового законодательства и введение более строгой ответственности за употребление допинга.

1. Всемирный антидопинговый кодекс. – URL: https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_vsemirnyy_antidopingovyuy_kodes.pdf (дата обращения: 24.03.2024).
2. Мицура, И. Э. Допинг в спорте / И. Э. Мицура, О. Л. Трещева // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 17–18 февраля 2016 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2016. – С. 237-244.
3. Особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе / У.В. Смирнова, Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №4 (170). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-bazovyh-fizicheskikh-kachestv-sportsmenov-v-voleybole> (дата обращения: 24.03.2024).

Савин Д.В.¹, Абзалова С.В.²

Текущие направления развития образования в современном обществе

^{1,2}Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-505

Аннотация

В статье анализируются основные тенденции и проблемы, с которыми сталкивается современное образование. Также проведено исследование процесса обучения в высших учебных заведениях. Проведен анализ процесса независимой деятельности обучающихся. Обосновывается значимость внедрения цифровых технологий.

Ключевые слова: развитие системы образования, цифровизация, учебно-научно-инновационные структуры, контактная подготовка, блочно-модульный тип.

Abstract

The article analyzes the main trends and problems faced by modern education. A study of the learning process in higher education institutions has also been conducted. The analysis of the process of independent activity of students is carried out. The importance of the introduction of digital technologies is substantiated.

Keywords: development of the education system, digitalization, educational, scientific and innovative structures, contact training, block-modular type.

С целью усовершенствования качества жизни людей и обеспечения стабильного формирования общества требуется повсеместное развитие образования во всех слоях населения. Образование играет ключевую роль в достижении целей развития общества, поскольку через образовательные программы формируются грамотные специалисты. Они способны активно участвовать в культурной, финансовой и политической жизни общества, внося свой вклад в развитие страны. Образованные люди обладают критическим мышлением,

умеют анализировать информацию, принимать обоснованные решения и решать сложные проблемы. Это способствует инновациям, развитию экономики и повышению качества жизни населения. Поэтому инвестиции в образование являются одним из наиболее эффективных способов обеспечения устойчивого и гармоничного развития общества[7].

Существует множество методов развития образования, которые могут быть использованы для улучшения качества обучения и достижения лучших результатов. Рассмотрим некоторые из них.

Первым методом является классическая модель организации образовательного процесса, также известная как контактная подготовка, является одним из наиболее эффективных методов обучения. Она сочетает в себе преимущества прямого контакта между преподавателем и студентом, что позволяет лучше усваивать материал и развивать навыки общения. Однако, для достижения максимальной эффективности, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого студента. Одной из главных задач университета является определение его текущей ориентации и контроль за научно-образовательным процессом по каждой из предлагаемых программ. Современные университеты имеют свои особенности: процесс образования в них строится на поиске и обработке новых знаний. Систематизация образовательного процесса в университете включает разработку, утверждение и реализацию учебного плана в соответствии со специальностями. Важно отметить, что эффективность образовательного процесса зависит не только от выбранной модели, но и от качества преподавательского состава, доступности учебных материалов и инфраструктуры университета. Кроме того, студенты также должны проявлять инициативу и активно участвовать в учебном процессе, чтобы достичь наилучших результатов[2].

Блочно-модульный подход к формированию учебного плана является одним из наиболее эффективных методов организации образовательного процесса в высших учебных заведениях. Он позволяет учитывать требования к подготовке современных специалистов и предоставляет возможность управления ВУЗам адаптироваться к прогрессивным требованиям к подготовке выпускников. Блочно-модульный подход предполагает разделение учебных дисциплин на модули, каждый из которых имеет свою цель и задачи. На входе и на выходе в этих модулях необходимо проводить проверку знаний, которая гарантирует непрерывное наблюдение степени готовности и обученности учащихся до и после прохождения стадий обучения. Такой подход позволяет более гибко и эффективно организовывать учебный процесс, учитывая индивидуальные особенности студентов и их потребности. Он также способствует развитию навыков самостоятельной работы и критического мышления у студентов, так как они должны самостоятельно анализировать и применять полученные знания в практических задачах. Блочно-модульный подход к формированию учебного плана является одним из наиболее перспективных методов организации образовательного процесса в высших учебных заведениях, который позволяет достигать высоких результатов в подготовке специалистов с высшим образованием[4].

Данный подход позволяет студентам быстрее и точнее развивать исследовательские и аналитические навыки, а также обучает их самостоятельной деятельности. Это достигается путем использования специальных методик и техник, которые помогают студентам лучше понимать и применять полученные знания на практике. В результате, студенты становятся более компетентными и готовыми к решению сложных задач в своей будущей профессиональной деятельности[4].

Далее рассмотрим второй метод. Цифровые технологии способствуют развитию экономики, образования и развития новых профессий в сфере информационных технологий, стимулируют инновации и улучшают качество жизни. Они позволяют улучшить доступ к образованию, здравоохранению и другим социальным услугам, особенно в удаленных и малонаселенных районах. Цифровая грамотность становится все более важной для успешной адаптации к изменяющемуся миру. Поэтому важно обучаться и развивать свои навыки в области цифровых технологий, чтобы быть готовыми к вызовам и возможностям, которые они предоставляют[6].

Применение современных технологий в образовании имеет огромное значение, улучшая доступ к знаниям, обогащая образовательный процесс и повышая эффективность обучения. Однако, с развитием цифровых технологий возникают новые вопросы о защите данных и этике использования информации. Поэтому необходимо осознанно и ответственно подходить к внедрению цифровых инструментов, обеспечивая безопасность персональных данных и соблюдая нормы правовой этики. Важно понимать роль цифровых технологий в современном образовании, чтобы использовать их потенциал на благо обучающихся и развития образовательной среды[5].

Современные выпускники школ, воспитанные в эпоху цифровизации, активно используют электронные образовательные ресурсы и технологии. Поэтому университеты и другие высшие учебные заведения должны быть готовы к взаимодействию с такими студентами, которые ожидают современных методов обучения, онлайн-курсов, доступа к информации через интернет и использования различных электронных устройств в учебном процессе. Образовательные учреждения должны адаптировать свои программы и методики обучения к новым требованиям и ожиданиям цифрового поколения, чтобы обеспечить качественное образование и подготовку специалистов, готовых к вызовам современного мира[1].

Высшее образование в последние годы сделало значительные шаги в направлении развития и улучшения образовательной среды. Одним из основных направлений стало создание онлайн-платформ, которые предоставляют студентам беспрепятственный доступ к открытым образовательным ресурсам и возможность тестирования уровня знаний. Онлайн-платформы позволяют студентам получать доступ к учебным материалам в любое время и из любой точки мира, что значительно повышает гибкость и удобство образовательного процесса. Кроме того, они предоставляют возможность студентам самостоятельно контролировать свой прогресс и оценивать свой уровень знаний. Онлайн-платформы также позволяют университетам и преподавателям создавать и распространять образовательные материалы, которые могут быть использованы студентами в любое время и в любом месте. Это позволяет студентам получать дополнительные знания и навыки, которые могут быть полезны в их будущей профессиональной деятельности. Однако, несмотря на все преимущества онлайн-платформ, они не могут полностью заменить традиционное образование. Важно сохранять баланс между онлайн-обучением и очным обучением, чтобы студенты могли получать как теоретические знания, так и практические навыки. В целом, развитие онлайн-платформ является важным шагом в направлении улучшения образовательной среды и повышения доступности высшего образования. Они предоставляют студентам новые возможности для обучения и развития, а также помогают университетам и преподавателям создавать более эффективные и инновационные образовательные программы[1].

Третий метод заключается в формировании местных учебно-научно-инновационных структур на уровне кафедр или центров играет важную роль в развитии региональной инновационной системы. Эти структуры способствуют интеграции образования, науки и инноваций, что способствует созданию благоприятной среды для развития новых идей и технологий. Внедрение таких структур в систему образования позволяет студентам и преподавателям активно участвовать в исследовательской работе, разработке инноваций и технологических проектах. Это способствует повышению качества образования, подготовке квалифицированных специалистов и стимулирует инновационную активность в регионе[3].

Современная образовательная среда требует развития полноценной системы образования, которая будет способствовать формированию широкого диапазона компетенций будущих специалистов. Для этого необходимо переходить от пассивных способов передачи знаний к активным методам обучения, которые позволяют развивать проблемно-ориентированную специфику развития обучающихся. Исследовательский подход к формированию компетенций будущих специалистов является одним из наиболее эффективных способов достижения этой цели. Он позволяет студентам не только получать знания, но и применять их на практике, развивать критическое мышление и умение решать сложные задачи.

Образовательные модели, основанные на исследовательском подходе, включают в себя лучшие практики научно-исследовательского процесса. Они позволяют студентам участвовать в реальных проектах, проводить исследования и разрабатывать инновационные решения. Важно отметить, что для успешного развития полноценной образовательной среды необходимо также учитывать индивидуальные потребности и интересы студентов. Это может быть достигнуто путем использования различных методов обучения, таких как проектное обучение, игровое обучение, дистанционное обучение и другие. В целом, развитие полноценной образовательной среды требует комплексного подхода, который учитывает современные требования к подготовке специалистов и предоставляет студентам возможность развиваться и достигать высоких результатов в своей будущей профессиональной деятельности.

1. Васенков, Н. В. Электронные курсы по дисциплине "физическая культура и спорт" как эффективный инструмент дистанционных образовательных занятий в высшей школе / Н. В. Васенков, И. А. Карпов, А. И. Хасанов // Вопросы педагогики. – 2022. – № 12-1. – С. 35-38. – EDN THGDHP.
2. Ерина И.А., Позднякова И.Р., Сорокопуд Ю. В. Современные тенденции развития системы образования Российской Федерации// МНКО. 2021. №6 (91). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-tendentsii-razvitiya-sistemy-obrazovaniya-rossiyskoy-federatsii> (дата обращения: 05.03.2024).
3. Литвинова Н.А., Изотова А.Г., Токарев А.А. Анализ современных тенденций развития науки и высшего образования в условиях цифровизации экономики // Экономика и бизнес: теория и практика. 2019. №11-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sovremennyh-tendentsiy-razvitiya-nauki-i-vysshego-obrazovaniya-v-usloviyah-tsifrovizatsii-ekonomiki> (дата обращения: 06.03.2024).
4. Лунев А. Н., Пугачева Н. Б., Стуколова Л. З. Стратегии и тенденции развития муниципальной системы образования // Концепт. 2014. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-i-tendentsii-razvitiya-munitsipalnoy-sistemy-obrazovaniya> (дата обращения: 05.03.2024).
5. Осипова, А. А. Цифровые и информационные технологии в сфере физической культуры и спорта / А. А. Осипова, С. В. Абзалова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 96-2. – С. 78-81. – DOI 10.18411/trnio-04-2023-82. – EDN WSQYNE.
6. Современные проблемы науки и образования: Учебник / В. М. Заенчик, А. Н. Сергеев, Н. Н. Сергеев [и др.]. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2016. – 202 с. – EDN XHKRNZ.
7. Эльканова, Б. Д. Инновационный подход и современные тенденции развития науки и образования / Б. Д. Эльканова // Россия и Европа: связь культуры и экономики : Материалы XXVIII международной научно-практической конференции, Прага, 25 ноября 2020 года. – Прага: World Press s.r.o.; URAL Intellect s.r.o.; ООО «АСП-Интер», 2020. – С. 111-112. – EDN KDGPEM.

Сай Н.

Развитие и исследование массового ледового и снежного спорта в России

*Российский университет спорта
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-506

Аннотация

В данной статье рассматривается эволюция, текущее состояние и перспективы развития массового ледового спорта в России. Исследование посвящено историческому контексту этих видов спорта в российской культуре, влиянию климата и географии, государственной политике, направленной на поощрение массового участия, развитию инфраструктуры и социально-экономическим преимуществам, связанным с этими видами деятельности. В исследовании также рассматривается роль массового снежного и ледового спорта в укреплении национальной гордости, международного влияния и здоровья населения.

Ключевые слова: массовый спорт, снежный и ледовый спорт, Россия, развитие спорта, спортивная политика

Abstract: This article examines the evolution, current state and prospects of mass ice sports in Russia. The study focuses on the historical context of these sports in Russian culture, the influence of

climate and geography, government policies to encourage mass participation, infrastructure development, and the socioeconomic benefits associated with these activities. The study also examines the role of mass snow and ice sports in building national pride, international influence and public health.

Keywords: mass sports, snow and ice sports, Russia, sports development, sports policy

1. Введение

Снежные виды спорта занимают уникальное место в российской культуре и обществе, глубоко укоренившись в обширных и разнообразных ландшафтах страны, от западных равнин Европы до восточных берегов Тихого океана. Зимние виды спорта имеют естественное преимущество в России благодаря северным широтам и холодным и снежным зимам в большинстве регионов. Исторически сложилось так, что такие виды спорта, как лыжи, хоккей, фигурное катание и бобслей, стали не только популярными развлечениями, но и областями, в которых Россия завоевала международную репутацию. Эта глубокая связь с ледовыми видами спорта отражена в российских культурных традициях, фольклоре и национальной идентичности, что делает изучение развития и популярности ледовых видов спорта уникальным взглядом на тенденции в российском обществе. Значение этих видов спорта выходит за рамки простого отдыха или международных соревнований; они переплетаются с такими аспектами, как общественное здоровье, национальная гордость и экономическое развитие. В свете недавнего проведения в России зимних Олимпийских игр и других международных спортивных мероприятий особое внимание уделяется развитию массового участия в снежных и ледовых видах спорта.[1] Этот шаг призван не только повысить престиж России в мировом снежном и ледовом спорте, но и воспользоваться теми оздоровительными и социальными преимуществами, которые приносят эти мероприятия населению. Изучая эти вопросы, данное исследование ставит своей целью дать всесторонний обзор развития и современного состояния массового снежного и ледового спорта в России, тем самым способствуя более глубокому пониманию значения массового снежного и ледового спорта в России.

2. Историческое развитие массового ледового спорта в России

Историческая траектория развития снежного спорта в России - это захватывающая история культурной адаптации, политического влияния и социальных изменений. Эта эволюция тесно связана с обширной географией и климатическими условиями России, которые привели к естественному единению ее жителей со снегом через различные формы зимних видов спорта. Развитие этих видов спорта, начиная с первых дней использования лыж для передвижения и охоты в северных регионах и заканчивая появлением хоккея и фигурного катания в качестве популярных развлечений в городских центрах, отражает более широкие социально-исторические изменения в российском обществе.

Истоки лыжного спорта в России восходят к глубокой древности, когда коренные народы Сибири и Крайнего Севера использовали лыжи как средство передвижения по заснеженной местности. Эти ранние практики были не только необходимы для выживания, но и имели духовное и культурное значение, отраженное в многочисленных народных сказках и легендах. По мере того как лыжи превращались из утилитарного занятия в вид отдыха и спорта, они стали отражать жизнестойкость и приспособляемость русского народа к окружающей среде.

Советский период стал важным переломным моментом в развитии ледовых видов спорта в России, который характеризовался активным участием государства в популяризации физической культуры и спорта среди населения. Государство разработало комплексную спортивную программу, построило большое количество объектов и организовало соревнования на всех уровнях общества. Спортивные клубы и общества стали каналами для массового участия, а международный успех таких видов спорта, как хоккей и фигурное катание, стал предметом национальной гордости и инструментом международной дипломатии.

Постсоветский период принес значительные изменения в организацию и поддержку ледовых видов спорта в России. Переход к рыночной экономике и сокращение государственного финансирования создали проблемы для поддержания и развития спортивных объектов и программ. Однако в этот период также появилось частное спонсорство и модернизация спортивной инфраструктуры, особенно в преддверии проведения в России таких международных мероприятий, как зимние Олимпийские игры. Эти усилия не только возродили интерес к традиционным зимним видам спорта, но и открыли новые виды деятельности и технологии для российских энтузиастов.

На протяжении всей своей истории участие России в снежных и ледовых видах спорта формировалось под влиянием международной спортивной культуры.[2] Достижения России в зимних видах спорта принесли ей известность на мировой арене, способствовали межкультурным обменам, которые дали толчок развитию этих видов спорта во всем мире. Российские спортсмены, тренеры и спортивные ученые сыграли ключевую роль в развитии мировых технологий, методов тренировок и стандартов эффективности. Одним словом, историческое развитие ледовых видов спорта в России - это свидетельство устойчивой связи страны с зимним ландшафтом. Эта эволюция отражает более широкие социально-экономические и политические изменения, демонстрируя динамичное взаимодействие природы, культуры и политики в формировании спортивных традиций страны.

3. влияние массового ледового спорта в россии

Обширная география и разнообразный климат России сыграли решающую роль в развитии снежно-ледовых видов спорта в стране. Обширные пространства России, ее расположение в арктическом и субарктическом климатических поясах - естественная арена для зимних видов спорта, что породило богатые традиции снежно-ледовых видов спорта. Сибирь с ее долгими и суровыми зимами стала синонимом беговых лыж и подледной рыбалки, а Кавказские горы обеспечивают идеальные условия для катания на горных лыжах и сноуборде. Эти географические различия не только влияют на виды спорта, популярные в разных регионах, но и создают богатое разнообразие местных традиций и обычаев зимних видов спорта, что делает Россию уникальным и разнообразным местом для занятий зимними видами спорта.[3]

Российская государственная политика сыграла ключевую роль в развитии массового участия в снежных и ледовых видах спорта благодаря значительным инвестициям в спортивную инфраструктуру и общественный транспорт.[4] Традиция советского периода, когда развитие спортивной культуры ставилось во главу угла, была адаптирована к современным российским условиям: государство реализует общенациональную фитнес-программу и поддерживает строительство доступных спортивных объектов. Такие международные события, как зимние Олимпийские игры 2014 года в Сочи, еще больше ускорили развитие инфраструктуры, в результате чего были построены самые современные объекты для обслуживания как элитных спортсменов, так и широкой публики. Такая политика направлена на формирование не только спортивной элиты, но и культуры физической активности среди населения, что способствует росту массового участия в зимних спортивных мероприятиях.[5]

Развитие массового ледового спорта в России имеет значительные социально-экономические последствия, особенно в сфере спортивного туризма и спортивной индустрии. Зимние спортивные объекты и мероприятия привлекают отечественных и иностранных туристов, способствуют развитию местной экономики и созданию рабочих мест. Кроме того, широкое распространение зимних видов спорта способствует укреплению здоровья населения и формированию активного образа жизни, тем самым снижая расходы на здравоохранение и улучшая качество жизни. Коллективное участие и празднование ледовых видов спорта также играет важную роль в укреплении общественных связей и национальной идентичности, повышая чувство гордости за Россию и чувство единства. Эта социально-экономическая схема подчеркивает многогранные преимущества развития массового зимнего спорта в России, подчеркивая их влияние на благосостояние общества за пределами спорта.

4. Заключение

Таким образом, в данной статье мы рассмотрели историческую эволюцию этих видов спорта в России, изучили ключевую роль географических и климатических факторов, исследовали влияние государственной политики и развития инфраструктуры, а также оценили социально-экономические последствия развития популярной спортивной культуры. В ходе этого исследования мы пришли к выводу, что снежные и ледовые виды спорта в России - это не просто досуг, а глубоко укоренившиеся элементы национальной идентичности, которые вносят значительный вклад в социальную сплоченность, здоровье населения и экономическое процветание. Одним словом, будущее массового ледового спорта в России радужно, с потенциалом для значительного прогресса и более широкого социального воздействия. Поскольку Россия продолжает развиваться и адаптироваться в этой динамичной среде, развитие и изучение массового ледового спорта является свидетельством российской стойкости, инноваций и неизменной любви к зимнему духу.

1. Физическая культура и спорт в современном обществе : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 23–24 марта 2018 года – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2018. – 381 с. – ISBN 978-5-8028-0214-4.
2. Ван, Ж. Исторические изменения и пути развития спортивной дипломатии Китая и России // Инновационная наука. – 2022. – № 8-1. – С. 20-27.
3. Мартиросова, Т. А. Спортивный туризм // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XI Международной научно-практической конференции, Красноярск, 01 июня 2021 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2021. – С. 277-280.
4. Божко А.С. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ КАК НОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ РЫНКА ТУРИСТСКИХ УСЛУГ // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №11-3.
5. Койнова, Л. Ю. Развитие спортивной инфраструктуры и анализ финансирования спортивных мероприятий // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : I Международная российско-белорусская научно-практическая конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 27–28 февраля 2020 года. – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2020. – С. 308-309.

Сафин Р.Р., Николаев П.П.

К вопросу о пользе регулярной физической активности для здоровья человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-507

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о пользе физической активности для организма человека. Регулярность физической активности выделяется как главный принцип занятий физическими упражнениями, обеспечивающий положительный результат.

Ключевые слова: физическая активность, регулярные занятия, физические упражнения, здоровье, самочувствие.

Abstract

The article discusses the benefits of physical activity for the human body. Regularity of physical activity is highlighted as the main principle of physical exercise, which ensures positive results.

Keywords: physical activity, regular exercise, physical exercise, health, well-being.

Регулярная физическая активность, фитнес и физические упражнения, и тренировки имеют огромное значение для здоровья и хорошего самочувствия людей всех возрастов, будь

это 10, 30 или даже 70 лет. Эксперименты и анализы показали, что абсолютной любой человек (пожилой, ребенок, слабый), который регулярно занимается какой-либо физической активностью, может получить от этого пользу и это не зависит от того, участвуют ли они в более энергичных упражнениях или какой-либо умеренной и спокойной физической активности, улучшающей здоровье. Даже среди хилых и очень пожилых людей подвижность и функционирование тела можно улучшить с помощью физической активности. Поэтому физическая подготовка должна быть предпочтительна для людей всех возрастов.

Оказывается, что каждый второй взрослый человек страдает хроническим заболеванием. Только одна часть людей занимается физической активностью, которая необходима для уменьшения и предотвращения этих заболеваний. Именно поэтому, одна из самых важных вещей, которую человек может сделать для своего здоровья – это регулярная физическая активность [3, 6]. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, достаточная физическая активность может предотвратить:

- одну из 10 преждевременных смертей, один из восьми случаев рака молочной железы;
- один из восьми случаев коло ректального рака;
- один из 12 случаев диабета;
- один из 15 случаев сердечно-сосудистых заболеваний.

Для получения наибольшей пользы для здоровья, рекомендуется заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю. Но самое главное, важно заниматься именно той физической активностью, которая вам нравится. Она должна подходить вашим возможностям, чтобы при активности вы чувствовали себя хорошо. Например, ваша нагрузка может включать в себя такие занятия, как быстрая ходьба, езда на велосипеде, игра в теннис, свободное плавание в бассейне, даже работа во дворе или по дому поможет вам укрепить организм и привести в порядок все его системы. Кроме того, рекомендуется как минимум два раза в неделю заниматься укреплением мышц. Это может включать в себя такие занятия: поднятие тяжестей, работа в саду и упражнения с утяжелением (например, гантели, гири или использование эластичных лент). Однако, это может стать огромной нагрузкой для вашего организма, поэтому вы можете разбить время тренировки на более мелкие части и выполнять их в течение дня или недели. Польза от физической активности проявляется сразу. С того момента, как вы начнете заниматься, вы почувствуете: улучшение сна, снижение беспокойства и снижение артериального давления. Через некоторое время регулярной физической активности ваш организм начнет чувствовать себя намного лучше, например: улучшение работы мозга, улучшение сердца, снижение риска некоторых видов рака, снижение риска увеличения веса, улучшение здоровья костей, а также улучшение баланса и координации. Помните, что какая-либо активность лучше, чем ничего. Физическая активность помогает даже предотвращать падения и травмы. Повседневные занятия, такие как вставание со стула, подъем по лестнице и переноска продуктов, становятся легче, что может существенно изменить вашу жизнь.

Здоровье человека, а точнее нашего организма – это больше, чем просто хороший иммунитет и отсутствие болезни, это замечательное ощущение того, что в вашей жизни все идет хорошо, и в целом вы находитесь в равновесии между телом, разумом и духом. Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие.

Многие люди знают и понимают, что недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. А также старость, которая так пугает людей. Человек без активности стареет намного быстрее.

Важно понимать, что упражнения и тренировки могут быть вредны для вашего здоровья [9]. При выборе средств необходимо учитывать функциональные психологические особенности занимающихся [12]. Нам нужно сказать, что не только энергичные и динамичные упражнения улучшают ваше здоровье, но и любой вид физической активности, например, достаточно просто ходить на прогулку и это действительно хороший вариант активности, который не

нуждается в усилиях [4, 7, 8]. Если вы беспокоитесь о чем то, то появляется большая вероятность того, что вы не будете способны мотивировать себя на физическую активность, но вам обязательно нужно взять себя в руки и постараться выполнить хотя бы самое легкое упражнение. Есть вероятность, что это поможет вам справиться с психологическими проблемами [10]. Постарайтесь постоянно думать об увеличении физической активности, для того чтобы улучшить свое здоровье и психологическое благополучие.

Есть несколько важных вещей, о которых следует помнить.

Во-первых, вы не будете что-то делать, если вам не нравится. Ваша задача, в первую очередь это выберете то, что вам нравится делать большего всего. Если вы этого не сделаете, вы не сможете найти в себе мотивацию для тренировки. Так, вы сможете гарантировать себе, что вы будете мотивированы заниматься физической активностью и продолжать делать это регулярно.

Во-вторых, не начинайте с марафонского старта. Если вы абсолютно ничего не делаете и вообще не можете заставить себя выполнить тренировку, вдруг вам не хватает мотивации в самом начале вашего активного образа жизни? Тогда стоит попробовать разминаться по утрам и уделять этому хотя бы 5-10 минут, либо ходить на прогулку. Это помогает вам привыкнуть к физической активности, просто планируйте свой день так, чтобы делать немного больше, чем вы делаете обычно, и старайтесь делать это намного чаще. Не забывайте добавлять каждый день немного больше нагрузки.

В-третьих, полезно заниматься тренировками с кем-нибудь в компании. Как мы уже сказали, это даст вам большую мотивацию. Часто бывает, что такие занятия, где вы работаете не один, становится намного более приятным и интересным. Таким образом вы можете подталкивать друг друга к выполнению задач, появляется желание выполнять физические упражнения, когда прямо перед вами занимается ваш друг. В этом вопросе большую роль играет наставник или преподаватель [11].

Самое главное, что вам нужно сделать это – записать свой план максимально подробно, от начала до конца. Обязательно, не забудьте включить в ваш план запасной вариант, то есть, если что-то встанет на пути. Например, командировка или кто-то позовет вас на день рождения во время тренировки. Не забудьте установить дату пересмотра плана, когда вы подумаете – достаточно ли того, что вы делаете, или вы хотели бы сделать еще кое-что, либо усилить свои тренировки [5]. Ведь возможно, что вы поймете, что можете больше, чем делаете.

Регулярная физическая активность может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний системы кровообращения на 35 процентов.

Когда вы активны, тепло, вырабатываемое вашими мышцами, повышает температуру вашего тела, благодаря чему вы чувствуете себя теплее и лучше. Ваше сердце начинает биться быстрее, перекачивая больше крови к мышцам, которые вы используете. Это дает энергию и силы организму. А потом, вы будете чувствовать себя еще лучше, ведь тренировка дает нам заряд на весь день.

Если вы регулярно поддерживаете активный образ жизни, то ваши мышцы становятся больше и сильнее. Они начинают работать более интенсивно, что требует большего количества кислорода. В процессе тренировки, вы начинаете дышать намного быстрее, таким образом, вы даете сигнал, чтобы ваша кровь могла получить больше кислорода из легких. В свою очередь, ваши легкие начинают работать более интенсивно для того, чтобы обеспечить эту потребность, которую просит ваш организм [2].

Кровь набрала кислород, она движется к мышцам, которые вы используете, давая им дополнительный кислород, в котором они нуждаются, если вы регулярно ведете активный образ жизни, в мышцах, которые вы работали, растет больше капилляров, это одна из причин, почему физическая активность начинает ощущаться легче.

Заниматься спортом полезно для людей с диабетом, если у вас диабет 2 типа, у вас слишком много глюкозы в крови, вероятно, потому что у вас недостаточно инсулина, физическая активность помогает вам использовать инсулин, который у вас есть, она также помогает вашим клеткам использовать глюкозу даже при отсутствии инсулина [1]. Регулярная

физическая активность поможет со временем улучшить вашу память и концентрацию внимания. Кажется, часть мозга, отвечающая за память и обучение, увеличивается. Как мы и сказали, длительная физическая активность приводит к снижению сердечных сокращений и снижению артериального давления. Это помогает человеку снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний системы кровообращения. У вас появляется больше причин улыбаться, когда вы активны, ваш мозг вырабатывает химические вещества, называемые эндорфинами, они уменьшают чувство боли и заставляют вас чувствовать себя более позитивно и энергично. А хорошее настроение улучшает жизнь.

Активный образ жизни снижает уровень гормонов стресса, снижает тревогу. Объединяя активность со сбалансированной диетой, вы сможете себе достичь и поддерживать здоровый вес, занимаясь 150 минутами умеренной интенсивности в неделю. Старайтесь быть активными каждый год, месяц, неделю и конечно же день. Знайте, что даже не большие 10 минут тренировки имеют значительное значение в вашей жизни.

1. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-9. С. 50-52.
2. Карева, Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Ю.Ю. Карева, К.М. Блажнова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 80-83.
3. Карева, Ю.Ю. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / Ю.Ю. Карева, Д.Д. Полякова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
4. Карева, Ю.Ю. Нетрадиционные методы и средства на занятиях / Ю.Ю. Карева, Я.А. Овчинникова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
5. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 223-229.
6. Кузина, В.М. Значение и задачи физического воспитания студентов / В.М. Кузина, Ю.Ю. Карева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 116-119.
7. Межман, И.Ф. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы / И.Ф. Межман, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1(10). С. 47-50.
8. Николаева, И.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 50-52.
9. Николаева, И.В. Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1(2). С. 35-39.
10. Пискайкина, М.Н. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 34-37.
11. Харитонова, Д.В. Роль преподавателя в организации процессов коммуникации студентов вузов / Д.В. Харитонова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 17 марта 2023 года / Редколлегия: Е.А. Кандрашина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2023. С. 269-271/
12. Харитонова, Д.В. Учет психологических особенностей студентов в образовательном процессе / Д.В. Харитонова // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2023. № 1-1. С. 102-104.

Северюгин А.К., Николаев П.П.

Системы подготовки квалифицированных спортсменов в хоккее

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-508

Аннотация

Данная работа представляет собой обзор систем подготовки квалифицированных спортсменов в хоккее. Рассматриваются основные аспекты успешных систем подготовки, включая индивидуальный подход, комплексный подход, инновации и технологии, а также психологическую подготовку. Авторы выделяют ключевые факторы, влияющие на

эффективность систем подготовки, и обсуждают перспективы развития данной области в будущем.

Ключевые слова: спорт, хоккей, системы подготовки, тренировочные программы, индивидуальный подход, комплексный подход.

Abstract

This work is an overview of training systems for qualified athletes in hockey. The main aspects of successful training systems are examined, including individual approach, integrated approach, innovation and technology, and psychological training. The authors identify key factors influencing the effectiveness of training systems and discuss future prospects for the development of this area.

Keywords: sports, hockey, training systems, training programs, individual approach, integrated approach.

Спорт в целом и хоккей в частности являются неотъемлемой частью культуры и общества многих стран. Кроме того, они являются важным инструментом для развития физических и ментальных качеств участников, формирования командного духа и социализации молодежи. В связи с этим, системы подготовки квалифицированных спортсменов в хоккее привлекают все больше внимания как со стороны специалистов, так и со стороны общественности.

Ключевым фактором успешной подготовки спортсменов в хоккее является разработка эффективных и комплексных систем, которые включают в себя не только тренировочные программы, но и инфраструктуру, психологическую поддержку, медицинское обслуживание и технологические инновации. Эти системы строятся на основе передовых научных и практических подходов, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов, их возрастные категории, физическое и психологическое состояние.

Сегодня хоккей в России не просто пользуется популярностью, он стал неотъемлемой частью национального спортивного наследия. Благодаря выдающимся спортсменам, многократным чемпионам мира и Олимпийских игр, хоккей воспринимается с гордостью и восхищением. Этот вид спорта не только способствует физическому здоровью и развитию, но и является коллективной деятельностью, требующей творчества, инициативы и физической подготовки от каждого игрока. Основная цель многолетней подготовки хоккеистов заключается в формировании высококвалифицированных спортсменов, способных достигать выдающихся результатов на международном уровне.

Хоккей – это спортивная игра, где две команды соревнуются, стремясь забить мяч или шайбу в ворота соперника при помощи хоккейной клюшки. Существует несколько разновидностей хоккея, таких как хоккей с мячом, хоккей на траве, хоккей с шайбой и хоккей на катке [1]. Правила игры могут немного отличаться в зависимости от конкретного кодекса, но основная цель остается неизменной – забить больше голов, чем противник. Игра проходит на хоккейной площадке, где на каждой стороне находится по шесть игроков, включая вратаря, их цель – забивать голы, используя клюшки для управления шайбой.

В хоккее игроки имеют определенные ограничения по использованию своего тела для направления шайбы. Например, им разрешено перенаправлять шайбу любой частью тела, кроме рук, и использовать руки только для выбивания шайбы в воздухе, а не для передачи ее товарищам по команде. Однако намеренное забивание шайбы руками в ворота соперника запрещено, хотя случайное перенаправление шайбы с конька допускается [2]. Правила хоккея также позволяют передачи вперед, что отличает этот вид спорта от регби. Ранее, до 1930-х годов, хоккей был игрой на стороне, где разрешались только передачи назад. Однако с введением правил «вне игры» пас вперед стал ключевым элементом командной игры, позволяя координировать атаки по всей площадке льда. Это изменило характер хоккея, где важность индивидуальных действий уступила место коллективной работе.

В хоккее команды обычно состоят из шести игроков, разделенных на три нападающих, двух защитников и вратаря. Нападающие включают в себя центрального форварда и двух

крайних нападающих (левого и правого), которые обычно играют вместе в составе линии. Защитники обычно образуют пары и действуют вместе на поле. Замена всей линии сразу называется заменой линии, а замена игроков во время игры – заменой на лету. Вратарь стоит в специальной области защиты, чтобы предотвратить попадание шайбы в ворота. В течение игры команды могут менять свои составы, однако некоторые правила могут ограничивать замены в определенных ситуациях, например, после заморозки шайбы.

Борта вокруг ледовой площадки в хоккее выполняют несколько функций: они помогают удерживать шайбу в игре и могут использоваться игроками для управления шайбой. Игрокам разрешается использовать борта для того, чтобы остановить прогресс противника, подтягивая его к стенке. Судьи, линейные судьи и внешние стороны ворот остаются «в игре», что означает, что игра продолжается, даже если шайба или игроки попадают в них. Остановка игры происходит, если ворота выходят из положения. Основные правила хоккея, ограничивающие движение шайбы, включают в себя офсайд, проброс и выход шайбы из игры. Игрок считается в офсайде, если входит в зону соперника раньше шайбы. Проброс шайбы через центральную и линию ворот соперника также запрещен. Каждый раз, когда шайба пересекает периметр ледовой площадки, игра останавливается, и судьи объявляют это свистком. Шайба считается «мертвой», когда она покидает периметр площадки, и не имеет значения, вернется ли она обратно [3]. Судья также может остановить игру, если шайба застряла вдоль бортов на длительный период времени или на задней стороне ворот.

В профессиональном хоккее игра состоит из трех периодов по двадцать минут каждый, причем время отсчитывается только тогда, когда шайба находится в игре. Команды меняются сторонами после каждого периода, включая дополнительное время, если оно назначено. Развлекательные и детские лиги часто проводят более короткие игры с тремя периодами меньшей длительности. Отбор игроков в хоккее происходит на нескольких уровнях в течение многолетней спортивной подготовки. Этот процесс включает в себя начальный отбор, текущий отбор, связанный с различными этапами спортивной подготовки, а также отбор при переходе от молодежных команд к командам взрослого уровня. На последних двух этапах наблюдается наибольшее количество потерь в составе команды.

Первый этап многолетней спортивной подготовки хоккеистов начинается в возрасте 7-9 лет и связан с отбором и начальной подготовкой. На этом этапе основное внимание уделяется выявлению талантливых и перспективных детей, развитию их моторики, освоению основ хоккейной техники и тактики, а также формированию навыков командной работы, дисциплины и самодисциплины. Также важно поддерживать интерес детей к тренировкам и спорту в целом, а также приучать их к соблюдению гигиенических норм.

Второй этап, разделенный на начальную (10-12 лет) и углубленную (13-14 лет) специализации, направлен на развитие специальных двигательных навыков и усвоение основ групповой тактики. В начальной специализации акцент делается на освоении приемов и тактики, а в углубленной специализации – на улучшении технико-тактической мастерства и освоении игровых систем [4].

Третий этап, который соответствует периодам спортивного совершенствования (15-17 лет) и повышения спортивного мастерства (18-20 лет), ориентирован на дальнейшее улучшение технической и тактической подготовленности игроков для достижения стабильных результатов.

Занятия в организациях дополнительного образования должны начинаться не ранее 8:00 и заканчиваться не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет время занятий может продлиться до 21:00. Это позволяет обеспечить достаточно времени как для учебы, так и для спортивных тренировок без перегрузки учащихся [6].

График тренировок составляется администрацией спортивной организации с учетом рекомендаций тренеров и в соответствии с правилами и нормами, устанавливаемыми для оптимального проведения тренировок и отдыха участников. Этот график учитывает не только тренировочные сессии, но и учебные занятия в школах или других учебных заведениях. Школы могут создавать специализированные спортивные классы с расширенным учебным днем и интенсивной тренировочной программой, что позволяет проводить несколько тренировок в

день в сочетании с учебой. Эти классы обеспечивают питание для учащихся и могут адаптировать график сдачи экзаменов для спортсменов, участвующих в тренировках или соревнованиях. Организации, занимающиеся спортивной подготовкой, разрабатывают штатное расписание в зависимости от поставленных задач, финансовых возможностей и требований к персоналу. Тренировочные нагрузки в хоккее могут быть различными по интенсивности, направленности и размеру, и включают в себя как физические упражнения, так и тактические и психологические аспекты. Современная подготовка хоккеистов акцентирует внимание на интегральной подготовке, которая обеспечивает сбалансированное развитие различных аспектов игры, таких как физическая форма, техника, тактика, психологическая устойчивость и теоретические знания. Это помогает спортсменам достигать высоких результатов в соревнованиях.

Фундаментом и основной базой интегрального фитнеса является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач:

- сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма;
- создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, а также специфики хоккея.

Эффективное решение перечисленных задач требует рациональной организации тренировочного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для современного хоккея, что, в свою очередь, создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности. Физическую подготовку в хоккее принято делить на общую, специализированную и специальную. Такой подход обусловлен методической целесообразностью в связи со спецификой организации тренировочного процесса [5, 7].

Интернационализация спортивных отношений также оказывает влияние на развитие систем подготовки в хоккее, поощряя обмен опытом и передовыми практиками между странами.

Несмотря на значительные достижения в области подготовки спортсменов в хоккее, постоянное развитие и совершенствование систем подготовки остается актуальной задачей. С учетом изменяющихся тенденций в спорте, развития технологий и общественных ожиданий, необходимо постоянное обновление и адаптация подходов к подготовке спортсменов, чтобы обеспечить им максимальные возможности для достижения высоких результатов. Таким образом, развитие систем подготовки квалифицированных спортсменов в хоккее представляет собой сложный, но важный процесс, ориентированный на достижение выдающихся спортивных результатов, а также формирование здорового и активного общества.

1. Жуков О.Ф., Черкесова Е.В., Манкос В.Е. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва по хоккею с мячом на региональном уровне // Современные проблемы науки и образования. 2020. №. 2. С. 32-32.
2. Маннанов Т.И., Кузьменко Г.А. Конкретизация содержания специальной физической подготовки квалифицированных хоккеистов на основе средств оперативного контроля // ISBN 978_5_6049494_2_9. 2022. С. 155.
3. Бондаренко К.К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций. 2019. С. 231-235.
4. Полевых Р.В. Совершенствование системы управления подготовкой квалифицированных спортсменов в условиях образовательного центра «Сириус» (г. Сочи) // Роль организационно-управленческой деятельности и спортивного администрирования в развитии спорта и физической культуры населения. 2021. С. 130.
5. Зыков А.В. Контроль и индивидуальный подход в подготовке квалифицированных хоккеистов // Физкультурное образование Сибири. 2019. №. 2. С. 37-40.

6. Михайлов К.К., Понимасов О.Е., Титаренко Ю.А. Проявление дыхательных функций хоккеистов при тренировочных воздействиях различной направленности // Теория и практика физической культуры. 2023. № 3. С. 9-11.
7. Павлов А.С. Принципы обучения тактике в современном методе подготовки хоккеистов // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов. 2019. С. 108-112.

Сергеева Н.О.

Будущее тренировок: интерактивные технологии и виртуальная реальность в мировой физкультуре и спорте

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-509

Аннотация

Статья рассматривает перспективные направления развития тренировочных методик, основанных на применении интерактивных технологий и виртуальной реальности. Это исследование призвано раскрыть потенциал интерактивных технологий и виртуальной реальности в современном спорте и предоставить читателям обзор ключевых трендов, формирующих будущее тренировочных методик.

Ключевые слова: будущее тренировок, интерактивные технологии, виртуальная реальность, физкультура, спорт, тренды в тренировочных методиках, мотивация в спорте, эффективность тренировок.

Abstract

The article examines promising areas for the development of training techniques based on the use of interactive technologies and virtual reality. This research aims to unlock the potential of interactive technologies and virtual reality in modern sports and provide readers with an overview of the key trends shaping the future of training techniques.

Keywords: the future of training, interactive technologies, virtual reality, physical education, sports, trends in training techniques, motivation in sports, training effectiveness.

Цель статьи: исследовать и проанализировать перспективные тенденции в использовании интерактивных технологий и виртуальной реальности в области физкультуры и спорта, выявляя их влияние на эффективность тренировочных методик, мотивацию атлетов, и общий физический прогресс. Цель статьи - предоставить читателям всесторонний обзор современных инноваций, определить их роль в изменении парадигмы тренировок и прогнозировать будущее развитие спорта под влиянием цифровых технологий, в частности, интерактивных и виртуальных.

Современные технологии неизбежно влияют на все сферы нашей жизни, и спорт не является исключением. В последнее десятилетие мы стали свидетелями удивительного развития интерактивных технологий и виртуальной реальности, что привело к новым возможностям в области тренировок и физической активности. В данной статье мы рассмотрим, как эти инновационные технологии формируют будущее тренировок в мировой физкультуре и спорте.

Интерактивные технологии, такие как умные тренажеры, приложения для тренировок и виртуальные тренеры, предоставляют спортсменам уникальные возможности для персонализированных и эффективных тренировок. Умные устройства отслеживают физиологические показатели, алгоритмы анализируют данные и предлагают оптимальные планы тренировок, а виртуальные тренеры создают иммерсивные сценарии, делая тренировки более увлекательными и мотивирующими.

Виртуальная реальность (VR) внесла революцию в способы тренировок, предоставив атлетам возможность окунуться в виртуальные тренировочные миры. Это не только увлекательный опыт, но и мощное средство для улучшения навыков и реакций. VR-приложения для физкультуры и спорта предоставляют тренировочные сценарии, которые воссоздают условия реальных соревнований или симулируют тренировки в различных климатических условиях.

Преимущества VR:

- 1) **Вовлеченность:** за счет эффекта присутствия VR трансформирует образовательный процесс, делая его существенно более интересным
- 2) **Погружение:** человек оказывается в трехмерном пространстве и взаимодействует с правдоподобными аватарами и объектами, а не с плоскими фотографиями на экране
- 3) **Фокусировка:** VR обеспечивает полную изоляцию от внешних раздражителей, а также возможность для преподавателя управлять фокусировкой обучаемого

Одним из ключевых аспектов будущего тренировок с использованием технологий является персонализация. Индивидуальные потребности и цели атлетов становятся центральными при разработке программ тренировок. Анализ данных о физиологических показателях, предпочтениях и прогрессе помогает создавать уникальные и оптимальные планы тренировок, учитывая специфику каждого спортсмена.

Помимо просмотра спортивных состязаний через виртуальную реальность зрители могут сами стать спортсменами, погрузившись в спортивную арену виртуальной реальности. Виртуальные технологии позволили спортивным играм стать более захватывающими. Десять лет назад Wii от Nintendo позволил игрокам играть в теннис в своих гостиных. Теперь VR может создать намного лучший опыт, который будет более увлекательным и интерактивным. Oculus Rift, HTC Vive и PlayStation VR создали платформы для виртуальных игр. VR Sports Challenge и BoxVR являются отличными примерами спортивных игр VR.

Однако, помимо своих преимуществ, внедрение интерактивных технологий и виртуальной реальности в тренировочный процесс также вызывает вопросы безопасности, этические соображения и доступности для всех. Нам предстоит решать эти проблемы, чтобы обеспечить равный доступ ко всем возможностям, которые предоставляют современные технологии.

Вместе с тем, интерактивные технологии и виртуальная реальность предоставляют уникальные возможности для расширения границ тренировочного процесса. Виртуальные соревнования и тренировки с другими участниками со всего мира создают среду соперничества и взаимного вдохновения, даже на расстоянии.

Кроме того, данные, собранные в процессе тренировок, могут использоваться для научных исследований в области спортивной медицины и физиологии. Это позволяет создавать более точные и научно обоснованные методики тренировок, способствуя не только достижению лучших результатов, но и углублению наших знаний о физической активности и её воздействию на организм.

Однако, с развитием технологий, необходимо также уделять внимание вопросам кибербезопасности и защите личных данных, чтобы обеспечить

конфиденциальность пользователей и предотвратить возможные угрозы виртуальной среды.

Дети с аутизмом испытывают значительное положительное поведенческое и оздоровительное влияние физических упражнений, хотя многие из этих детей особенно склонны вести малоподвижный образ жизни. Технологии виртуальной реальности могут помочь мотивировать таких детей к активным упражнениям, что приведет к их более здоровому образу жизни. Это же касается и детей с другими ограничениями здоровья и без них, так как виртуальная среда позволяет подстроиться под нужды и возможности каждого. Кроме того, стоит это еще раз подчеркнуть, одна из причин использования этого интерактивного инструмента состоит в том, чтобы сделать очень скучные упражнения или режим тренировок

более интересным. Для людей, изучающих, как справляться с новыми физическими или сенсорными нарушениями, трудные или рискованные учебные процессы могут быть безопасно сделаны с помощью виртуальной реальности.

Например, начинающие пользователи инвалидных колясок могут использовать виртуальную реальность, чтобы научиться ориентироваться на оживленной улице или в торговом центре в виртуальной среде, безопасно понимать, как передвигаться, и избегать препятствий в этой виртуальной обстановке, прежде чем отправиться в реальный мир.

С помощью виртуальных технологий можно визуализировать вещи, которые обычно невозможно увидеть. Система может дать пользователю визуальные подсказки по обучению, такие как выделение отдельных частей тела цветом в зеркале. Например, когда пользователь опускается во время приседа, бедра на его аватаре становятся красными, пока он не переместится в правильное конечное положение. Система также указывает на ошибки: некоторые ошибки, допущенные во время двигательных упражнений, такие как слишком большое сгибание шеи во время приседа, преувеличенно изображены в зеркале, чтобы привлечь внимание к ошибке. Пользователи также могут увидеть демонстрацию упражнения: дополнительная полупрозрачная фигура накладывается на аватар пользователя в зеркале и выполняет упражнение вместе с соответствующим пользователем. Затем пользователь может просто следить за движениями, выполненными этой второй фигурой, что позволяет ему узнать правильную последовательность движений.

В заключении можно отметить, что будущее тренировок в мировой физкультуре и спорте обещает быть захватывающим и инновационным благодаря внедрению интерактивных технологий и виртуальной реальности. Эти инновации переворачивают привычные представления о тренировках, предоставляя спортсменам уникальные инструменты для повышения эффективности, мотивации и персонализации подхода к тренировкам.

Виртуальные тренажеры и среды, умные устройства и приложения для тренировок становятся неотъемлемой частью спортивного опыта, обогащая его новыми измерениями и возможностями. Важно, однако, с учетом всех

преимуществ, также эффективно решать вопросы безопасности, этики и доступности технологий для всех слоев общества.

Стоит подчеркнуть, что эволюция тренировок под воздействием интерактивных технологий и виртуальной реальности — это не только технологический скачок, но и культурное и социальное явление. Спорт переходит в новую эру, где границы между виртуальным и реальным размываются, предоставляя уникальные возможности для улучшения физического состояния, ментальной подготовки и социального взаимодействия.

Таким образом, современные технологии открывают перед нами волнующее будущее, где тренировки становятся более увлекательными, персонализированными и социальными. Эти изменения не только формируют новые стандарты в тренировочном процессе, но и обогащают спортивный мир знаний, научных исследований и мирового сотрудничества. Открытия и инновации в данной области предвещают яркое будущее, где физическая активность и спорт становятся более доступными, вдохновляющими и эффективными для всех и каждого.

1. Келли, Д. М., и Колб, Д. А. (2009). На пути к эмпирической модели предпринимательства. *Моделирование и игры*, 40 (2), 129-154.
2. Андерсон, Э., и Маграт, Р. (2019). Виртуальная реальность в спортивных тренировках и выступлениях. *Современное мнение в психологии*, 31, 25-30.
3. Ли, Р., Полат, У., Мак, Т., Вонг, С., & Вонг, М. (2017). Технология виртуальной реальности для спортивных тренировок: систематический обзор. *Виртуальная реальность*, 21 (3), 145-161.
4. Сильва, Л. М., Сильва, Дж. С., Оливейра, Т. М., Рибейру, Н. Ф., и Сильвейра, Г. М. (2020). Виртуальная реальность в спортивных тренировках: обзор. *Procedia Computer Science*, 179, 536-543.

Сивцова А.В., Николаев П.П.

Адаптивная физическая культура как фактор повышения качества жизни инвалидов

Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-510

Аннотация

В рамках настоящей статьи раскрывается проблема повышения качества жизни инвалидов при помощи адаптивной физической культуры. Авторы статьи проводят сравнительный анализ существующих исследований по исследуемой теме. В заключение авторы приходят к выводу о том, что адаптивная физическая культура является одним из важнейших факторов социального успеха человека, который имеет какие-либо ограниченные возможности здоровья, и благоприятно влияет на уровень его жизни в целом.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, жизнь, инвалид.

Abstract

Within the framework of this article, the problem of improving the quality of life of disabled people with the help of adaptive physical culture is revealed. The authors of the article conduct a comparative analysis of existing studies on the topic under study. In conclusion, the authors come to the conclusion that adaptive physical culture is one of the most important factors in the social success of a person who has any limited health capabilities, and has a beneficial effect on his standard of living in general.

Keywords: adaptive physical culture, limited health capabilities, life, disabled person.

Актуальность настоящей статьи вызвана тем, что сегодня в современном мире можно наблюдать огромное количество людей, у которых имеются какие-то ограниченные возможности здоровья [4, 5, 8]. Не вызывает сомнений, что у них существуют разного рода барьеры, причём барьеры имеют как социальный, так и физический характер. Стоит отметить, что возникшие барьеры негативно сказываются на психическом здоровье инвалида, поскольку человек, имеющий барьеры, считает себя физически несовершенным. Именно этим обусловлено то, что на современном общественном этапе сегодня мы можем наблюдать однозначную тенденцию, направленную на повышение реабилитационных практик, которые способствует процессу социализации людей с ограниченными возможностями здоровья [6, 7, 11]. Важно обратить внимание на, то, что огромная роль в таких практиках отводится не что иному, как именно адаптивной физической культуре. Это вызвано тем, что люди, имеющие ограниченные возможности здоровья и принимающие участие в процессе адаптивной физической культуры, совершенствуют не только своё психофизическое состояние, но и существенно улучшают собственную самооценку, не говоря уже о процессе реабилитационного лечения, которое человек с ограниченными возможностями получает в процессе адаптивной физической культуры [2, 3, 10]. Как в любой другой деятельности, учет индивидуальных психологических особенностей обучающегося и личностные характеристики педагога являются определяющим фактором успеха образовательного процесса [14, 15].

Кроме того, актуальность исследуемой темы вызвана и тем, что доля количества людей, имеющих ограниченные возможности, в общей структуре мирового общества в настоящее время существенно растёт. Сегодня этот процент составляет около 23%. К сожалению, Российская Федерация в этом случае не является исключением. Напротив, Россия – это своего рода эпицентр событий, поскольку статистика гласит, что на конец 2023 года в России насчитывалось около 12 млн инвалидов, что составляет 8% от всего населения. При этом, следует отметить, что в последнее время всё же намечается тенденция к снижению людей-инвалидов. Так, за последние 7 лет число людей с ограниченными возможностями сократилось практически на 9%. Несмотря на это, стоит отметить, что значимость реабилитационных

практик, в том числе именно адаптивной физической культуры, в этом случае нельзя переоценить. Примечательно, что тема, которая рассматривается в рамках настоящей статьи нашла отражение в трудах многих учёных. Среди них можно выделить следующих: Д.А. Березовской, С.Н. Панковой, А.Л. Ворожбитовой, Н.С. МатугФатхе, К.И. Спивак, И.Р. Хабибуллин, С.А. Фильчаков и др. [1, 2, 9, 12, 13]. Все эти труды свидетельствуют о том, что эта тема является далеко не новой.

Таким образом, целью настоящей статьи является сравнительный анализ исследования, посвященный вопросам адаптивной физической культуры как фактора повышения качества жизни инвалидов.

Цель конкретизируется в задачах:

- осуществить анализ литературы по теме исследования;
- сравнить исследования, посвященные вопросам адаптивной физической культуры как фактора повышения качества жизни инвалидов;
- сделать вывод о важности адаптивной физической культуры для повышения качества жизни инвалидов.

Для достижения поставленной цели и задач нами были использованы следующие методы: анализ литературы по теме исследования, сравнение, систематизация и обобщение.

Примечательно, что названные труды в качестве основных для настоящей статьи были выбраны весьма не случайно, поскольку абсолютно во всех этих трудах качество жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья является ведущей проблемой.

Немаловажным будет отметить и то, что авторы этих трудов практически единогласно трактуют понятие «адаптивная физическая культура». Проанализировав определения, отражённые в трудах различных авторов, согласно сущности адаптивной физической культуры, можно прийти к выводу о том, что адаптивная физическая культура представляет собой направление, которое позволяет людям с ограниченными возможностями в некотором роде отвлечься от своего состояния здоровья и почувствовать себя полноценным членом общества.

Адаптивная физическая культура преследует определенные цели. Существуют различные классификации целей адаптивной физической культуры. Однако большинство представленных авторов сводят эти цели к следующим [13]:

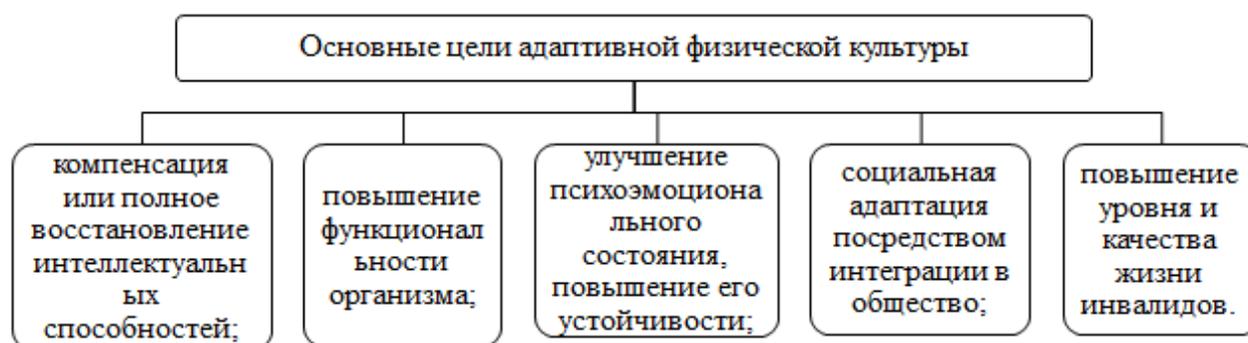


Рисунок 1. Ключевые цели адаптивной физической культуры.

Ещё одним значимым трудом для рассматриваемой нами темы является исследование американских социологов Даниеля Белла и Элвина Тоффлера, которые в семидесятых годах XX века предложили собственную трактовку понятия «качества жизни». По их мнению, качество жизни представляет собой степень удовлетворённости человека с ограниченными возможностями здоровья своей жизнью, причем не только каким-то отдельными ее сферами, но и полностью всей жизнью в целом.

Особый интерес в рамках написания настоящей статьи представляют одноименные исследования С.Н. Панковой и И.Р. Хабибуллина.

Отметим, что статья И.Р. Хабибуллина имеет наиболее практическую направленность, поскольку в ней содержится исследование, состоящее из двух этапов:

- первый этап включал в себя первичную оценку состояния как физического, так и психологического здоровья студентов, имеющих особые образовательные потребности;
- второй этап представил собой разработку, а также внедрение ментально-концептуальной модели адаптивной физической культуры. Кроме того, в заключение второго этапа авторами статьи была проведена повторная оценка состояния физического и психологического здоровья тех студентов, которые ранее уже подвергались обследованию [1].

В то время как статья С.Н. Панковой является чисто теоретической. В настоящей работе были рассмотрены основные цели, принципы и виды адаптивной физической культуры. В заключение статьи авторы приходят к выводу о том, что физическая культура и спорт представляют собой один из важнейших факторов, которые благоприятно влияют на процесс социализации человека с ограниченными возможностями здоровья.

Кроме того, С.Н. Панкова в своем исследовании предлагает ряд задач, которые решает адаптивная физическая культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья. К числу таких задач С.Н. Панкова относит:

- формирование условий, которые являются необходимыми для нормальной жизнедеятельности человека;
- восстановление контакта, который был потерян с окружающей средой;
- создание взаимодействия с внешними факторами. Как правило, такое взаимодействие должно иметь устойчивый и в то же время эффективный характер;
- успешное и эффективное восстановление здоровья, а также предотвращение осложнений, которые могут появиться в результате заболеваний;
- оказание эффективной реабилитации, имеющей психологический и педагогический характер;
- создание резервов социально-трудовой адаптации;
- и самое главное задача, на наш взгляд, – это интеграция человека с ограниченными возможностями здоровья в социум, благодаря чему человек будет ощущать себя нужным, в том обществе, в котором он живёт.

Рассмотрев задачи адаптивной физической культуры, предлагаемые С.Н. Панковой, можно заключить, что адаптивная физическая культура развивает жизненный потенциал инвалида, человека, имеющего ограниченные возможности при помощи развития и всецелой гармонизации его как психофизических, так и интеллектуальных, а также и культурных возможностей [1].

Итак, исходя из представленных задач, мы видим, что адаптивная физическая культура позволяет всесторонне развивать жизненный потенциал человека, имеющего ограниченные возможности здоровья, посредством развития и гармонизации его как психофизических, так интеллектуальных, а также культурных возможностей.

В заключение отметим, что повышение качества жизни инвалидов представляет собой одну из важнейших составляющих планирования и оценки эффективности всей системы реабилитационных мероприятий. Можно обратить внимание на то, что основную часть этих мероприятий реабилитационного характера, имеет как раз-таки адаптивная физическая культура, которая, в свою очередь, обладает восстановительно-соревновательной формой, что позволяет решать не только проблемы, связанные со здоровьем человека с ограниченными возможностями, но и также способствует тому повышению его самооценки, а также улучшению уровня социальной вовлечённости.

1. Березовская, Д.А., Панкова, С.Н. Адаптивная физическая культура как фактор повышения качества жизни инвалидов / Д.А. Березовская, С.Н. Панкова // Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования: Материалы XXII Международной конференции памяти

- профессора Л.Н. Когана, Екатеринбург, 21–23 марта 2019 года. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2019. С. 1646-1656.
2. Ворожбитова, А.Л. Адаптивная физическая культура и физическая реабилитация как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов / А.Л. Ворожбитова // Известия Сочинского государственного университета, 2013. № 3 (26). С. 117-120.
 3. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-9. С. 50-52.
 4. Карева, Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Ю.Ю. Карева, К.М. Блажнова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 80-83.
 5. Карева, Ю.Ю. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / Ю.Ю. Карева, Д.Д. Полякова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
 6. Карева, Ю.Ю. Нетрадиционные методы и средства на занятиях / Ю.Ю. Карева, Я.А. Овчинникова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
 7. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 223-229.
 8. Кузина, В.М. Значение и задачи физического воспитания студентов / В.М. Кузина, Ю.Ю. Карева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 116-119.
 9. МатугФатхе, Н.С. Физическая культура в системе обеспечения качества жизни лиц с ограниченными возможностями / Н.С. МатугФатхе, В.А. Пономарчук // Мир спорта. 2010. № 1. С. 26-32.
 10. Межман, И.Ф. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы / И.Ф. Межман, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1(10). С. 47-50.
 11. Николаева, И.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 50-52.
 12. Спивак, К.И. Адаптивная физическая культура как фактор повышения качества жизни инвалидов / К.И. Спивак, И. Р. Хабибуллин, О. В. Азовцева // Современная наука и молодые учёные: сборник статей XII Международной научно-практической конференции, Пенза, 17 декабря 2022 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. С. 162-165.
 13. Фильчаков, С.А. Адаптивная физическая культура в жизни инвалидов / С.А. Фильчаков // Международный журнал экспериментального образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://expeducation.ru/ru/article/view?id=5589> (дата обращения: 10.03.2024).
 14. Харитонова, Д.В. Роль преподавателя в организации процессов коммуникации студентов вузов / Д.В. Харитонова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 17 марта 2023 года / Редколлегия: Е.А. Кандрашина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2023. С. 269-271/
 15. Харитонова, Д.В. Учет психологических особенностей студентов в образовательном процессе / Д.В. Харитонова // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2023. № 1-1. С. 102-104.

Солодовник Е.М., Суслó А.И.

Влияние физической культуры и спорта в патриотическом воспитании студентов ВУЗа

*Петрозаводский Государственный Университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-511

Аннотация

В данной статье рассматриваются важнейшие вопросы патриотизма в современном образовательном процессе средствами физической культуры и спорта. Поясняется актуальность рассмотрения данной темы и углубления представления о ней. Цель статьи: определить влияние занятиями физической культуры и спорта на развитие у детей и молодежи патриотизма, ценнейших духовных, социально значимых ценностей личности. Основные задачи статьи: определить роль физической культуры и спорта в укреплении моральных и нравственных качеств патриотизма в сознании молодежи, формировании преданности Родине и готовности к ее защите, подготовке юношей к службе в армии, привлечение молодежи к активному участию в военно-прикладных видах спорта. Основные методы исследования: теоретический разбор и обобщение научно-методической литературы. Результаты проведенного исследования позволяют сделать выводы о том, что занятия физической

культурой и спортом воспитывают у молодежи патриотизм, формируют нравственно-волевые качества и развивают чувство любви к Родине.

Ключевые слова: патриотизм, физическая культура, нравственность, семья, воспитание.

Abstract

This article considers the most important issues of patriotism in the modern educational process by means of physical culture and sport. The relevance of considering this topic and deepening the understanding of it is explained. The purpose of the article: to determine the influence of physical culture and sports on the development of patriotism, the most valuable spiritual, socially important values of the personality in children and youth. The main objectives of the article: to determine the role of physical culture and sport in strengthening the moral and ethical qualities of patriotism in the minds of young people, the formation of devotion to the Motherland and readiness to defend it, preparing young men for service in the army, attracting young people to active participation in military-applied sports. The main methods of research: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature. The results of the study allow us to conclude that physical culture and sports educate young people in patriotism, form moral and volitional qualities and develop a sense of love for the Motherland.

Keywords: patriotism, physical culture, morality, family, upbringing.

Спортивно-патриотическое воспитание является приоритетным направлением государственной политики в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации. Вследствие крупных изменений в российском обществе, в настоящее время особенно остро встает проблема дальнейшего развития общества, различных его сфер, в том числе, разумеется, и сферы физической культуры и спорта, определения стратегически важных направлений государственной политики в социальной сфере.

Спортивно-патриотическое воспитание – это разносторонняя, целенаправленная и регулярная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, стойкой телом и душой, способной реализовать свой собственный творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению своего конституционного долга.

Целью спортивно-патриотического воспитания считается развитие у детей и молодежи и гражданственности, и патриотизма как ценнейших духовных, социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности, формирование профессионально важных качеств, умений и готовности к их активному применению в различных сферах жизни общества.

К важнейшим задачам спортивно-патриотического воспитания молодежи относятся:

- возвращение моральных и нравственных качеств патриотизма в сознании молодежи;
- формирование преданности Родине и готовности к ее защите;
- обеспечение преемственности поколений;
- подготовка юношей к службе в армии;
- привлечение молодежи к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях и военно-прикладных видах спорта;
- пропаганда исторического прошлого страны, героического наследия и боевых традиций, трудового и ратного подвига народа по укреплению обороноспособности государства и его защите.

Сегодня каждый человек, который является причастным к решению каких-либо социальных вопросов, должно быть определено четкое представление о том, что система воспитания по-настоящему является крайне могущественной силой, способной приостановить

действие деструктивных тенденций, поскольку без полноценного здорового и воспитанного поколения невозможно говорить и о решении жизненно важных вопросов страны.

Одним из эффективных средств формирования патриотизма является игра. Подвижная игра является ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него важных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества. Неотъемлемой частью нравственно-патриотического воспитания являются народные игры.

В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно -патриотическое воспитание. Основные принципы: системный характер воспитания, адресность воздействия, сохранение принципа разнообразия.

С целью рассмотрения, как именно реализовываются данные принципы в Петрозаводском государственном университете (далее по тексту – ПетрГУ), нами был проведен опрос, в котором приняло участие порядка 50 студентов очных отделений ПетрГУ. Изначально мы хотели узнать, желают ли респонденты участвовать в военно-патриотических и народных играх на занятиях по физической культуре, таких как «Зарница», «патриоты Отечества», лапта и т.д.

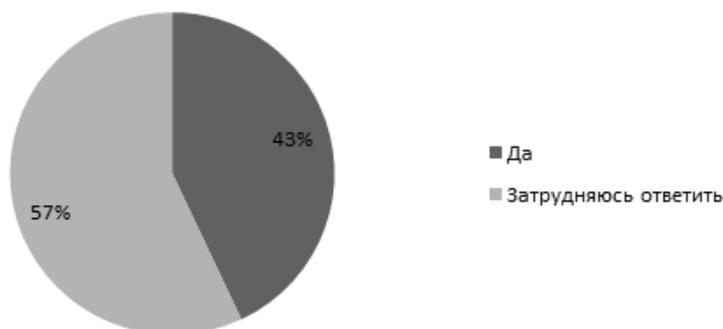


Рисунок 1. Желаете ли Вы участвовать в играх?

Взглянув на эту диаграмму можно с уверенностью заявить, что у студентов наблюдается интерес и недостаточная осведомлённость в вопросах игр, что является точкой роста. Используя данные статистики, можно уверенно сказать, что обучающиеся явно с теплотой воспримут введение спортивно-патриотических и народных игр в спортивную деятельность.

Советский педагог-новатор, детский писатель В.А. Сухомлинский некогда высказал такое совершенно потрясающее мнение «семья - начало всех начал. Семья для ребёнка – это школа подлинной человеческой любви, любви доверчивой и строгой, нежной и требовательной». Действительно семья — неисчерпаемый источник патриотического воспитания, чувство любви к Родине вырастает из любви к близким людям, к семье, где ребенок окружен вниманием. Постепенно чувство любви, уважения к родным будет расширяться, и переноситься на других людей. Использование данных подходов позволит формировать подлинно гражданственные и патриотические позиции у детей. Патриотизм – это также и про фундаментальные ценности: любовь к семье, забота о ближних людях. Искреннее внимание к заслугам соотечественников – это то, что позволяет судить о патриотизме молодёжи, в этой связи нас заинтересовало, обращают ли внимание студенты на публикации, стенгазеты, доски почета, посвященные спортивным или военным достижениям выпускников, земляков, преподавателей и т.д.

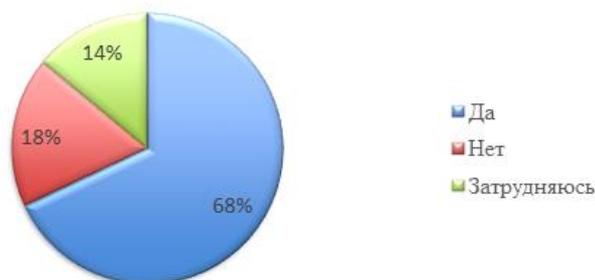


Рисунок 2. Обращаете ли Вы внимания на информацию, посвященную достижениям соотечественников?

Судя по Диаграмме №2 большинство студенческой молодежи (68%) интересуется достижениями соотечественников, что не может не радовать.

Социально-экономические и политические преобразования, происходящие в нашем обществе в последние годы, затронули патриотические чувства и патриотическое сознание молодежи. Различные события последних 30 лет сильно отразились на престиже армии в глазах молодежи, в этой связи, третий вопрос нам показался наиболее важным, который касался отношения студентов к военной службе и желанием молодых людей служить в Российской армии.



Рисунок 3. Считаете ли Вы военную службу в Вооруженных силах престижной и желаете ли проходить ее?

Результаты Диаграммы №3 таковы, что престижной службу в Вооруженных силах России считает ровно половина опрошенных юношей, а служить желает лишь четверть опрошенных.

Лев Толстой – один из наиболее известных русских писателей и мыслителей, один из величайших в мире писателей-романистов писал «спорт – это биение твоего сердца, твое дыхание, это твой ритм жизни. Физическому воспитанию должно уделяться столько же внимания, сколько и умственному».

Спортивная деятельность, воспитывая патриотизм и формируя нравственно-волевые качества, также развивает чувство любви к Родине и высокой ответственности за свою спортивную подготовку. Спортсмены стремятся прославить свой коллектив, свою республику новыми спортивными достижениями, что является одним из важнейших форм проявления патриотизма. Спорт и спортивные соревнования объединяют и сближают различные народы, духовно-нравственную культуру различных этносов и национальностей, воспитывают любовь и преданность к своей Родине, выступают как средства нравственного и патриотического воспитания. Поэтому нам хотелось выяснить, кто из студентов представлял свой регион на Российских соревнованиях или нашу страну на международных состязаниях.

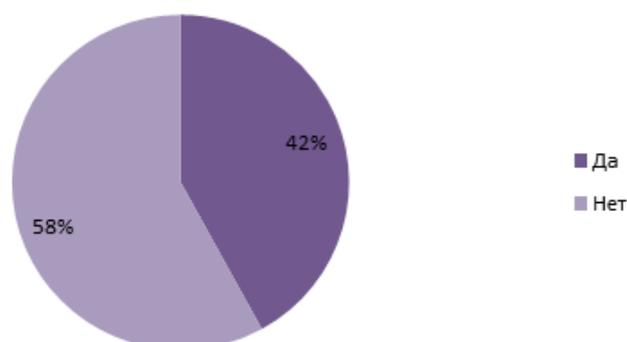


Рисунок 4. Участие в российских или международных соревнованиях.

По Диаграмме №4 заметно, что многие из студентов (42%) представляли когда-либо регион в спортивных мероприятиях. Эту информацию также можно использовать на благо университета, привлекая молодых спортсменов чаще принимать участие в республиканских и российских студенческих соревнованиях.

Системность, адресность и разнообразие – это ключевые аспекты патриотического воспитания и средствами физической культуры реализовывать эти принципы вполне реально.

Таким образом, если на постоянной основе, систематически проводить работу по укреплению моральных и нравственных качеств в сознании молодежи посредством физической культуры и спорта, то можно существенно повысить уровень патриотизма студентов, подготовить юношей к службе в армии и привлечение молодежи к активному участию в военно-прикладных видах спорта. Также, для повышения патриотизма у молодежи среди студентов ПетрГУ мы предлагаем следующее: разнообразить занятия по физической культуре в университете военно-патриотическими играми («патриоты отечества», «зарница»), народными играми («лапта», «городки»), периодически заменять классические разминки на занятиях по физкультуре маршем; к классическим походам добавить в праздничные дни волонтерство у, у мемориала вечного огня, памятникам Великой отечественной войны и т.д. привлечь молодых спортсменов активнее участвовать в соревнованиях; развить идею «доски почёта группы», где регулярно освещать достижения коллектива;

создать «копилку идей», в которую каждый обучающийся может добавить свое предложение по патриотичной альтернативе физической культуре (пейнтбол, забег).

1. Агапова И., Давыдова М. Патриотическое воспитание в средней школе. – М.: Айрис-пресс, 2002;
2. Ильин К.В. Путь к очевидности. – М.: Республика, 1993. (Мыслители XX века);
3. Семёнов В.Е. Ценностные ориентации у современной молодежи. // Социс, №5. – 2007.

Токарев В.С.

Факторы физической и эмоциональной нагрузки, влияющие на оперативно-служебную деятельность сотрудников Росгвардии

Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации (Россия, Новосибирск)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-512

Аннотация

В данной статье показаны основные особенности профессиональной деятельности сотрудников Росгвардии. Со слов автора, каждый сотрудник должен быть психологически подготовленным для успешной работы в различных по сложности ситуациях, постоянно работать над своим умственным и физическим развитием, иметь знания и навыки саморегуляции своими состояниями. Особенное значение при этом приобретают система

подготовки и тактика использования сотрудниками приемов самозащиты в ходе исполнения ими служебных обязанностей.

Ключевые слова: безопасность, обеспечение, конфликтные ситуации, оперативно-служебная деятельность, психоэмоциональное напряжение, сотрудник.

Abstract

This article shows the main features of the professional activities of employees of the Russian Guard. According to the author, each employee must be psychologically prepared to work successfully in situations of varying complexity, constantly work on their mental and physical development, and have the knowledge and skills to self-regulate their conditions. Of particular importance in this case is the training system and tactics for using self-defense techniques by employees during the performance of their official duties.

Keywords: safety, provision, conflict situations, operational and service activities, psychoemotional stress, employee.

Оперативно-служебная деятельность сотрудника Росгвардии находится под постоянным воздействием целого комплекса факторов, не имеющих места в повседневной жизни человека. Сотрудник нередко оказывается в ситуациях, опасных для жизни, как его самого, так и окружающих в данный момент людей. Возникновение разнообразных конфликтных ситуаций требуют применения силовых приемов, специальных средств и огнестрельного оружия. Законодательно обоснованное применение силы к нарушителям правопорядка в ряде случаев является составной частью правоохранительной деятельности. Особенное значение при этом приобретают система подготовки и тактика использования сотрудниками Росгвардии приемов самозащиты в ходе исполнения ими служебных обязанностей.

Действия сотрудника в ситуациях нападения преступников включают конкретные способы защиты и задержания: освобождения от захватов, нанесение ударов, броски и болевые приемы, использование специальных средств и оружия. Наибольшими повреждающими факторами в процессе службы являются групповое и вооруженное нападение на сотрудников при их появлении на месте происшествия, задержании и транспортировке задержанных, несении службы в патруле, проверке подозрительных лиц и т.д. В таких ситуациях для сотрудника существует высокая вероятность получения травм и повреждений различной тяжести [1].

Ожидание нападения со стороны нарушителей закона – неотъемлемая часть служебной практики сотрудников Росгвардии. Осознание существующей угрозы, способность правильной оценки конкретной ситуации и совершения, адекватных ей действий, определяется не только накопленным практическим опытом и возможностями нервной системы к преобразованию возникающих в случае опасности импульсов в разумные решения, необходимые для достижения эффективного результата, но и необходимостью сочетать свои действия с новыми требованиями уголовно-процессуального кодекса.

Мышление человека в случае появления сигнала об опасности осуществляется вначале на более примитивном уровне - на уровне инстинкта. Уже само предчувствие опасности включает заложенный механизм «выживания». В организме человека в этот момент происходят следующие изменения:

- усиливается сердцебиение и повышается кровяное давление; увеличивая скорость кровообращения и поступление кислорода в мышцы;
- сбрасывается из селезенки в систему кровообращения резерв крови;
- сгущается кровь, снижая кровоточивость возможных ран и ускоряя способность к ее свертываемости в случае ранений;
- уменьшается до шести раз чувствительность организма к боли по мере поступления в систему кровообращения эндорфинов;

- расширяются кровеносные сосуды, питающие крупные мышцы обогащенной кислородом кровью;
- возрастает напряжение мускулатуры (особенно рук и ног) вплоть до дрожания конечностей;
- многократно увеличиваются энергетические силы, вследствие добавочного поступления в организм кислорода, сахара и адреналина;
- обеспечивается лучшая видимость в темноте, вследствие расширения зрачков, а выравнивание глазных хрусталиков приводит к большей дальности зрения человека.

Однако все эти изменения одновременно сокращают поступление крови в кору головного мозга, что снижает способность человека к рациональному, осознанному мышлению, анализу собственных поступков. Вследствие напряжения мускулатуры ухудшается координация движений, затрудняется качество выполнения правоохранительных мер и др. Некоторые правовые и психологические проблемы обеспечения безопасности сотрудников требуют особо тщательного изучения, особенно обучение их способам самозащиты и применения специальных мер пресечения, распознавания у правонарушителей признаков, указывающих на возможность нападения. Здесь сотрудники обязаны владеть собой, хладнокровно реагировать на злобные выходки нарушителей правопорядка, часто намеренно провоцирующих их на выведение из состояния психоэмоционального равновесия. Кроме того, сотрудники Росгвардии имеют широкий спектр профессиональных обязанностей камерального профиля: работа за компьютером, операции слежения и охраны и др. Эта работа характеризуется малоподвижностью, монотонностью, значительной нагрузкой на зрительный анализатор, однообразием и повторяемостью поступления информации. Основной повреждающий фактор такого рода деятельности – монотония. Длительное выполнение такой работы характеризуется резким снижением надежности деятельности. По характеру профессиональной деятельности от сотрудников требуется большая точность в выполнении работы при постоянном контроле зрения и большой сосредоточенности внимания. Все это предъявляет повышенные требования к устойчивости организма к выполнению однообразных движений, сохранению высокой работоспособности при длительном пребывании в условиях гиподинамии, четкому ритму движений рук, кистей, пальцев в различных плоскостях, с различной амплитудой и величиной мышечных усилий. Концентрация внимания и связанные с этим возбуждения в определенных структурных элементах нервной системы на протяжении всего рабочего дня приводят к нарушению течения тормозно-возбудительных процессов в высших отделах головного мозга, что неблагоприятно влияет на нейрогуморальную регуляцию деятельности многих органов и физиологических систем всего организма. Сочетание противоположных видов профессиональной деятельности от повышенной двигательной активности (вплоть до выполнения действий с максимальными усилиями) и гиподинамии, наблюдаемой в процессе дежурств, особенно при выполнении наиболее ответственных видов работ, недостаточном практическом опыте, сотрудники испытывают определенное нервно-эмоциональное напряжение. Еще более оно усугубляется, если такие формы работы выполняются в условиях дефицита времени.

К числу факторов, ускоряющих развитие утомления и усиливающих выраженность его проявлений, следует отнести воздействие на организм неблагоприятных условий деятельности, нервно-психологических условий деятельности, чрезмерной умственной и физической нагрузки. Это находит свое проявление в ухудшении функций внимания, памяти, мышления, в снижении скорости переработки информации и абсолютной слуховой чувствительности, в снижении показателей координации движений, точности воспроизведения интервалов времени и дозированных усилий. При этом профессиональные качества и навыки в значительной степени подвержены влиянию утомления, возникающего вследствие интенсивной физической работы в обычных и экстремальных условиях. Процесс утомления тем более выражен, чем более длительно и интенсивно действуют нагрузки [2].

Профессиональный стресс сотрудника может вызвать целый комплекс реакций, не имеющих приспособительного значения. Это стрессы, связанные с ожиданием предстоящей опасной деятельности или формированием готовности к выполнению напряженной деятельности: «стрессы ожидания»; «рабочие» стрессы; «посттравматические» стрессовые расстройства. Чувство ответственности за выполняемую работу нередко вызывает такое свойство личности как тревожность - относительно устойчивую предрасположенность личности отвечать на угрожающие ситуации эмоциональными состояниями тревоги или страха. Различают социальную тревожность (свойства личности) и психодинамическую тревожность (свойства темперамента). Первая в основном определяется жизненным опытом, а вторая - врожденными особенностями человека. При этом тревожность может быть «антиципированной» (т.е. возникать задолго до начала экстремальной ситуации, как результат прогноза предстоящих трудностей) и «символической», которая не обязательно затрагивает жизненные интересы, а вызвана проблемами самооценки [2].

Интенсивность стремления к эффективной деятельности (сила мотива) определяет состояние тревоги. Фиксируясь, такое состояние способствует развитию тревожности. Чем сильнее сила мотива, тем тревожнее сотрудник. Среди профессионалов давно бытует мнение, которое можно выразить в следующем: «Тревожность порождает тревожных, а сами тревожные распространяют тревожность вокруг себя». Такое положение требует решения ряда проблем, так как отрицательное воздействие стресс-факторов распространяется как на отдельных сотрудников, коллективов подразделений, так и семьи сотрудников. Это отрицательное воздействие проявляется в достаточно широком спектре психологических последствий профессионального стресса. Память о травматическом событии, вызвавшем стресс долговременна, глубока и болезненна. Не проработанный травматический опыт участия в конфликте приводит к снижению толерантности к стрессу.

Среди основных стрессогенных факторов можно назвать:

- физические и психические перегрузки, часто превышающие допустимый всеми гигиеническими нормами уровень;
- нефизиологический ритм работы;
- высокий риск травм, ранений (гибели) самого сотрудника и его товарищей по службе;
- соприкосновение с негативными явлениями жизни, как факты насилия, вооруженные столкновения и т.д.

Поэтому сотрудник должен быть психологически подготовленным для успешной работы в различных по сложности ситуациях, постоянно работать над своим умственным и физическим развитием, иметь знания и навыки саморегуляции своими состояниями. В системе психофизической подготовки основное внимание должно быть сосредоточено на разборе конкретных конфликтных ситуаций, с которыми уже встречались или могут столкнуться в будущем сотрудники при выполнении правоохранительных задач. Превентивная работа в этом направлении состоит в организации специальных тренингов, включающих психофизические упражнения по формированию самоидентификации, телесно-ориентированные упражнения, в том числе направленные на саморегуляцию и самопомощь при стрессе.

Психофизическая мобилизация должна решать две задачи частного характера:

- сохранение нервно-психологической свежести;
- саморегуляцию возможных неблагоприятных внутренних состояний.

Эти задачи, тесно связанные между собой, дают возможность переключения внимания и отвлечение сотрудников от тревожных мыслей, помогают преодолевать внешние признаки эмоциональной напряженности. При этом показано, что специально организованная двигательная активность вообще и физическая подготовка в частности, оказывают положительное влияние на психофункциональное состояние человека и является одним из основных средств профилактики стрессовых состояний [3].

Таким образом, профессиональная деятельность сотрудников Росгвардии, направленная на охрану общественного порядка и борьбы с преступностью, выполняется в широком диапазоне действий от монотонии до появления экстремальных ситуаций и имеет определенные особенности, основными из которых являются:

- высокая загруженность психических функций;
- наличие высоких требований к уровню сформированности психических и физических качеств, психофизических функций;
- высокое психо-эмоциональное напряжение;
- низкая эффективность организованных форм физической подготовки.

Точное и правильное выполнение профессиональных обязанностей в состоянии стресса, зависит от выработки и доведения до автоматизма (путем систематических тренировок) навыков применения боевых приемов борьбы, надевания наручников, работы с приемно-передающими устройствами связи и др. Важно научиться предвидеть намерения подозреваемых путем анализа их жестов, положений тела, выражения лица, интонаций и громкости речи. Если сотрудник в экстремальной ситуации не теряет самообладания, то он может сделать правильный выбор последовательности своих действий и уверенно их осуществить.

1. Баркалов С.Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: Автореф. дисс... канд. пед. наук.- М., 2005.- С. 11-13.
2. В.П. Загрядский, В.П. Сулимо-Самуйло. Физические нагрузки современного человека. Издательство: Наука. Ленинградское отделение, 1982 - 96 с.;
3. Организация и методика проведения занятий по специальной физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / Министерство внутренних дел Российской Федерации. Департамент кадрового обеспечения - Москва: ЦОКР МВД России, 2008.-216 с.

Трофимова Ю.Д., Ильин В.В.

Интерактивные технологии в физической культуре: новые подходы к обучению и тренировкам

*Кубанский государственный аграрный университет
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-513

Аннотация

Статья рассматривает применение интерактивных технологий в физической культуре, их влияние на обучение и тренировки. Обсуждаются новые подходы к использованию технологий в спорте и возможности, которые они открывают для улучшения результатов.

Ключевые слова: интерактивные технологии, физическая культура, тренировки, инновации, результаты, эффективность.

Abstract

The article examines the use of interactive technologies in physical education, their impact on learning and training. New approaches to the use of technology in sports and the opportunities they open up to improve results are discussed.

Keywords: interactive technologies, physical education, training, innovation, results, efficiency.

В современном мире технологии играют все более значимую роль в различных сферах жизни, включая образование и спорт. В последние годы интерактивные технологии стали широко использоваться в физической культуре для улучшения обучения и тренировок спортсменов. Это открывает новые перспективы для развития спорта и повышения результатов.

В данной статье будет рассмотрено, какие новые подходы к обучению и тренировкам предлагают интерактивные технологии в физической культуре.

Современный мир находится в постоянном развитии, и физическая культура не остается в стороне от этого процесса. С появлением новых технологий в области обучения и тренировок, интерактивные методы стали все более популярными среди спортсменов и тренеров. Интерактивные технологии в физической культуре представляют собой использование современных цифровых технологий для улучшения и разнообразия занятий спортом и физической активностью. Это может включать в себя использование виртуальной реальности, игровых платформ, мобильных приложений, спортивных трекеров и других устройств, которые помогают мотивировать людей к занятиям спортом, отслеживать прогресс и делать тренировки более интересными и эффективными.

Одним из основных преимуществ интерактивных технологий в физической культуре является возможность индивидуализации обучения и тренировок. С помощью специальных программ и приложений тренеры могут создавать персонализированные программы для каждого спортсмена, учитывая его уровень подготовки, цели и особенности организма. Это позволяет достичь более высоких результатов и улучшить общее состояние спортсмена.

Интерактивные технологии также способствуют повышению мотивации спортсменов. Благодаря использованию игровых элементов, соревнований и наград, тренировки становятся более увлекательными и захватывающими. Спортсмены получают дополнительную мотивацию для достижения своих целей и улучшения результатов.

Интерактивные технологии, такие как виртуальная реальность, сенсорные платформы и мобильные приложения, предоставляют уникальные возможности для обучения и тренировок. Они позволяют создавать иммерсивные среды, где спортсмены могут погружаться в тренировочный процесс и получать обратную связь в реальном времени. Это помогает улучшить технику выполнения упражнений, развить координацию и реакцию.

Исследования показывают, что использование интерактивных технологий в физической культуре способствует более эффективному усвоению материала и развитию навыков. Игровой подход к обучению позволяет спортсменам лучше запоминать информацию и быстрее развивать необходимые навыки. Также интерактивные тренировки способствуют развитию координации, реакции, силы и выносливости.

Одной из самых популярных форм интерактивных технологий в физической культуре являются виртуальные тренажеры. С их помощью спортсмены могут симулировать различные ситуации и условия тренировок, улучшая свои навыки и реагируя на изменения в реальном времени. Виртуальные тренажеры также позволяют проводить тренировки в любое время суток и в любом месте, что делает занятия более гибкими и доступными.

Интерактивные технологии также находят широкое применение в мониторинге физической активности спортсменов. Специальные датчики и устройства позволяют отслеживать пульс, количество шагов, расход калорий и другие параметры здоровья. Эта информация помогает тренерам анализировать результаты тренировок, корректировать программы и повышать эффективность занятий.

С каждым днем все больше людей осознают важность использования интерактивных технологий в физической культуре. Спортсмены видят реальные результаты от использования новых методик обучения и тренировок, что мотивирует их еще больше к достижению высоких результатов. Тренеры также отмечают положительное влияние интерактивных технологий на процесс обучения своих подопечных.

Одним из ключевых аспектов успешного применения интерактивных технологий является правильный выбор программного обеспечения. Только с помощью качественных программ и приложений можно добиться значительного прогресса в обучении и тренировках. Поэтому тренерам необходимо постоянно следить за новинками в этой области и выбирать оптимальные решения для своих спортсменов.

Кроме того, важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена при разработке программ обучения и тренировок. Интерактивные технологии позволяют создавать

персонализированные подходы к каждому спортсмену, что значительно увеличивает эффективность занятий. Такой индивидуальный подход помогает достичь лучших результатов и избежать возможных травм.

Необходимо также отметить значительное экономическое преимущество использования интерактивных технологий в физической культуре. Вложения в современное оборудование и программное обеспечение окупаются быстро благодаря улучшению результатов тренировок, повышению мотивации спортсменов и снижению риска возникновения травм.

В заключение можно сказать, что интерактивные технологии играют все более значимую роль в сфере физической культуры. Они открывают новые возможности для улучшения результатов тренировок, повышения мотивации спортсменов и развития необходимых навыков. Правильное применение современных технологий может значительно улучшить процесс обучения и достижение высоких спортивных результатов. Использование современных технологий позволяет создать инновационные подходы к обучению и тренировкам, делая занятия более интересными, эффективными и доступными для всех желающих заниматься физической культурой. Их применение позволяет развивать индивидуальные навыки спортсменов, повышать мотивацию и результативность тренировок. Дальнейшее развитие технологий в этой области может привести к новым открытиям и достижениям в спорте.

1. Смит А., Джонс Б. (2018). Интерактивные технологии в физическом воспитании: повышение эффективности обучения и вовлеченности. Журнал спортивной науки и медицины, 17 (2), 289-297.
2. Браун С., Грин Д. (2020). Влияние виртуальной реальности на спортивные тренировки и результаты. Международный журнал спортивной науки, 25 (4), 567-578.
3. Джонсон Э., Уайт Л. (2019). Мобильные приложения для персонализированного обучения физической культуре. Журнал физического воспитания и спорта, 12 (3), 345-356.
4. Соболев Ю.В., Ильин В.В., Плотников Е.Г. (2021). Использование информационных технологий в рамках физической культуры и спорта. В сборнике: Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности. сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Москва. С. 18-22.
5. Трофимова Ю.Д., Ильин В.В., Кузнецова З.В. Применение виртуальной реальности в тренировочном процессе спортсменов (2023). Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №104, Декабрь 2023 (Часть 12), с 129-131.

Хамидуллина А.Р.¹, Илюшин О.В.^{1,2}
Баскетболу в Татарстане 100 лет

¹ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

²ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-514

Аннотация

Данная статья рассматривает историю развития баскетбола в республике Татарстан. Описываются события, которые в наибольшей степени повлияли на становление баскетбола в республике. Делаются выводы о том, каких результатов смог добиться Татарстан в данном виде спорта.

Ключевые слова: спортивные соревнования, баскетбол, турнир, Татарстан, история, спорт, команда.

Abstract

This article discusses the history of the development of basketball in the Republic of Tatarstan. The events that most influenced the development of basketball in the republic are described. Conclusions are drawn about what results Tatarstan was able to achieve in this sport.

Keywords: sports competitions, basketball, tournament, Tatarstan, history, sport, team.

Республика Татарстан нередко становится местом проведения различных спортивных соревнований, более того, именно Казань признана спортивной столицей России. Местные клубы насчитывают немалое количество титулов как в российских, так и международных турнирах, а спортсмены республики регулярно занимают призовые места на соревнованиях. Одним из наиболее перспективных и активно развивающихся в Татарстане видов спорта является баскетбол.

История баскетбола в республике началась в двадцатые годы прошлого века. Столица Татарстана в 1923 году была местом проведения Второй окружной всероссийской Олимпиады Приволжского военного округа. С 29 июля по 5 августа спортивные команды 17 городов соревновались в различных видах спорта, среди которых был и баскетбол. Именно в нем Представители Татарской АССР обладали огромным преимуществом. Они успешно обыгрывали соперников по ходу всего турнира. В финале, встретившись с командой из Уфы, казанцы смогли добиться не менее разгромной победы. Кроме того, спортсмены из столицы Татарстана завоевали первенство в легкой атлетике и футболе.

В 30-е годы баскетбол набирал популярность и в других городах республики. Позднее начались регулярные соревнования на первенство Казани как для взрослых, так и для школьников.

Несмотря на растущую популярность баскетбола в Татарстане, даже мужская команда Казани не могла состязаться на всероссийском уровне. Казанцы занимали последние места в регулярном первенстве СССР, а большую часть времени и вовсе не были в числе сильнейших команд страны.

В 60-е годы базовой командой республики стал «Буревестник» (позднее команды сменила название на «Университет»). Она вполне успешно выступала на внутренних соревнованиях, однако все равно не была в числе сильнейших, несмотря на талантливых и способных игроков и тренеров. У них не было руководящего лица, который мог бы управлять игровым коллективом и организовать конкурентноспособную команду.

В 1991 году был создан баскетбольный клуб УНИКС (Университет – Культура - Спорт). Команде потребовалось несколько лет на устройство игрового коллектива, но она стала занимать лидирующие позиции в российских соревнованиях. В 1998 году президентом клуба становится Евгений Борисович Богачев. Именно он внес наибольший вклад в развитие казанской команды. Сейчас УНИКС представляет целую систему, включающую также детско-юношескую академию, Баскет-холл, имеющий 2 зала: большой и малый, а также загородную спортивную базу в поселке Васильево недалеко от Казани.

При Богачеве УНИКС завоевал все свои титулы как на российских, так и международных соревнованиях. Сейчас клуб входит в топ сильнейших команд России, не раз принимал участие в престижных европейских турнирах, а в 2023 году впервые в своей истории завоевал победу в чемпионате России и Единой лиги ВТБ.

Немалое внимание уделяется и развитию юношеского баскетбола. Открываются спортивные школы как в столице, так и на территории всей республики, где любой желающий может раскрыть свой спортивный потенциал. Такие секции направлены не только на популяризацию баскетбола среди подрастающего поколения и подготовку профессиональных спортсменов, но и на развитие дисциплины и навыков работы в команде, пропаганду здорового образа жизни. Воспитанники спортивных школ в Татарстане имеют возможность заниматься с опытными и высококвалифицированными тренерами, предлагающими индивидуальный подход к каждому ученику. Они участвуют в соревнованиях городского, республиканского и российского уровней, регулярно занимая призовые места.

Женский баскетбол в республике так же не стоит на месте. Появление женских баскетбольных команд, как и мужских, в Татарстане относят к началу 20-х годов прошлого столетия. На пути их развития встречались как периоды подъемов, так и падений. Сейчас главной женской командой в Татарстане является «Казаночка», представляющая столицу

республики. Клуб пережил немало проблем с финансированием, смены названий и руководств, однако продолжает показывать достойный уровень.

Лишь в конце 2023 года были найдены экземпляры «Известия ТЦИК» (Известия Татарского Центрального Исполнительного Комитета), в которых была упомянута Вторая Окружная Всероссийская Олимпиада Приволжского военного округа, включающая в себя соревнования по баскетболу. Это был первый турнир в данном виде спорта, проводимый в Татарстане. 2 августа 1923 года состоялся финальный матч между команды Казани и Уфы, в котором казанцы одержали уверенную победу со счетом 59:13. Так было найдено официальное подтверждение даты появления баскетбола в республике, поискам которого способствовали сотрудники Федерации баскетбола РТ, работники читального зала Государственного архива Республики Татарстан и БК УНИКС.

Теперь 2 августа стало Днем баскетбола Республики Татарстан. В этот день планируются проводить различные спортивные соревнования, а также праздничные мероприятия, отмечающие такое знаменательное событие. Нельзя не отметить, что именно в год столетия баскетбола в Татарстане УНИКС завоевал чемпионский титул и звание лучшей команды республики.

Так, баскетбол в Татарстане начал с побед и успешно продолжает следовать этому пути, несмотря на все спады и трудности. Команды со всего Татарстана уверенно участвуют в различных турнирах и радуют болельщиков яркими победами и новыми достижениями. Баскетбол в Татарстане продолжает активно развиваться и писать достойную историю.

1. Абдуллин Д., Рустам Минниханов: «Даже один человек может многое сделать» [Электронный ресурс]. – URL: <https://m.realnoevremya.ru/articles/298254-rustam-minnihanov-studencheskie-igry-preobrazili-oblik-nashey-stolicy>
2. История развития баскетбола в Казани [Электронный ресурс]. – URL: <https://sport-in-kazan.ru/istoriya-razvitiya-basketbola-v-kazani/>
3. Сто лет баскетболу Татарстана [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.unics.ru/about/istoriya-tatarstanskogo-basketbola/#:~:text=%D0%A1%D1%82%D0%BE%20%D0%BB%D0%B5%D1%82%20%D0%BD%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%B4%20%D0%B2%201923,%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%83%20%D0%A3%D1%84%D1%8B%20%E2%80%93%2059%3A13>
4. Известия ТЦИК, 1923, 9 августа.
5. 100 лет баскетболу Татарстана! [Электронный ресурс]. – URL: <http://sportkzn.ru/novosti/kazan/4794/>

Ходырев А.А.¹, Илюшин О.В.²

Эффективность различных видов физической активности для студентов вузов: обзор литературы и собственные исследования

¹ФГБОУ ВО «КГЭУ»

²ФГАОУ ВО «КФУ (Приволжский)»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-515

Аннотация

В статье рассматривается проблема низкого уровня физической активности среди студентов вузов и ее влияния на их здоровье и качество жизни. Был проведен обзор литературы и опрос студентов вуза, которые показали, что большинство студентов не регулярно занимаются физической активностью, при этом наиболее популярными видами физической активности среди студентов оказались бег, фитнес-тренировки и плавание. Отсутствие времени было названо основным препятствием для регулярной физической активности. Статистический анализ данных показал положительную корреляцию между частотой физической активности и самооценкой здоровья студентов, а также отрицательную корреляцию между частотой физической активности и уровнем стресса. На основе результатов исследования были

разработаны рекомендации по повышению уровня физической активности среди студентов вуза.

Ключевые слова: физическая активность, студенты вузов, здоровье, качество жизни, препятствия, рекомендации, групповые занятия, программы поощрения, просветительские мероприятия, досуг, спортивные сооружения.

Abstract

The article discusses the problem of low levels of physical activity among university students and its impact on their health and quality of life. A literature review and a survey of university students were conducted, which showed that most students do not regularly engage in physical activity, while running, fitness training and swimming turned out to be the most popular types of physical activity among students. Lack of time has been cited as the main obstacle to regular physical activity. Statistical analysis of the data showed a positive correlation between the frequency of physical activity and students' self-assessment of health, as well as a negative correlation between the frequency of physical activity and stress levels. Based on the results of the study, recommendations were developed to increase the level of physical activity among university students.

Keywords: physical activity, university students, health, quality of life, obstacles, recommendations, group classes, incentive programs, educational events, leisure, sports facilities.

Актуальность темы физической активности студентов вузов обусловлена тем, что в настоящее время многие студенты ведут малоподвижный образ жизни, что может негативно сказаться на их здоровье и умственной производительности. Регулярные физические упражнения способны улучшить физическое и психическое здоровье студентов, повысить их умственную производительность и качество жизни.

Целью данного исследования является изучение эффективности различных видов физической активности для студентов вузов, а также выявление препятствий для регулярной физической активности среди студентов. Для достижения этой цели будут использованы следующие методы исследования: обзор литературы по теме, опрос студентов вуза и статистический анализ результатов опроса.

Задачи исследования включают:

- Изучить эффективность различных видов физической активности для студентов вузов на основе данных литературы.
- Провести опрос студентов вуза о физической активности и собрать статистику о частоте, продолжительности и видах физической активности, а также о препятствиях для регулярной физической активности.
- Сравнить результаты опроса с данными из литературы и выявить наиболее эффективные виды физической активности для студентов вузов.
- Выявить препятствия для регулярной физической активности среди студентов вузов и предложить рекомендации по их преодолению.

Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ по повышению уровня физической активности среди студентов вузов, а также для улучшения существующих программ физического воспитания в вузах.

Для изучения эффективности различных видов физической активности для студентов вузов был проведен обзор литературы по теме. В ходе обзора были рассмотрены некоторые исследования, которые выявили ряд преимуществ:

- Было установлено, что регулярные физические упражнения способны улучшить физическое и психическое здоровье студентов, повысить их умственную производительность и качество жизни. Например, исследование, проведенное в Университете Москвы, показало, что студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют более высокий уровень концентрации внимания и лучшую память, чем те, кто ведет малоподвижный

образ жизни. Кроме того, физическая активность может помочь студентам справиться со стрессом, улучшить качество сна и уменьшить риск развития различных хронических заболеваний [1].

- В качестве наиболее эффективных видов физической активности для студентов вузов в литературе рекомендуются аэробные упражнения, силовые тренировки и гибкость. Аэробные упражнения, такие как бег, плавание, велосипедные прогулки, помогают улучшить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и сжечь лишние калории. Силовые тренировки помогают увеличить мышечную массу и силу, а также улучшить координацию движений. Упражнения на гибкость помогают сохранить подвижность суставов и предотвратить травмы [2].
- Согласно статистике, только 23% студентов вузов регулярно занимаются физическими упражнениями, что значительно ниже рекомендуемого уровня в 150 минут умеренной физической активности в неделю. Причины малой физической активности среди студентов могут включать недостаток времени, отсутствие мотивации, нехватку финансовых средств и отсутствие подходящих спортивных сооружений [3].

Следующий этап в нашем исследовании – опрос. Он включает в себя выборку из 60 студентов Казанского государственного энергетического университета. Опрос проводился в течение двух недель в форме онлайн-анкеты через сервис Google forms, которая была разослана студентам во социальных сетях и других источниках массовой информации.

Анкета включала вопросы о физической активности студентов, их предпочтениях в выборе видов физической активности, препятствиях для регулярной физической активности и мотивации к физическим упражнениям. Кроме того, в анкете содержались вопросы о здоровье студентов, их самооценке здоровья и уровне стресса. Для обработки результатов опроса был проведен статистический анализ данных с использованием программного обеспечения SPSS [4]. Были рассчитаны средние значения, стандартные отклонения, доверительные интервалы и проведены корреляционные и регрессионные анализы.

Результаты опроса показали следующие данные:

- В результате опроса студентов было установлено, что большинство студентов вуза (68%) не регулярно занимаются физической активностью. При этом 32% студентов занимаются физической активностью 1-2 раза в неделю, а 14% студентов занимаются физической активностью 3 и более раз в неделю.
- Среди наиболее популярных видов физической активности среди студентов вуза оказались бег (28%), фитнес-тренировки (24%) и плавание (18%). При этом 22% студентов предпочитают заниматься физической активностью в фитнес-центрах, а 34% студентов предпочитают заниматься физической активностью на открытом воздухе.
- Большинство студентов вуза (62%) считают, что отсутствие времени является основным препятствием для регулярной физической активности. Другими препятствиями для регулярной физической активности студенты назвали отсутствие мотивации (54%), нехватку финансовых средств (28%) и отсутствие подходящих спортивных сооружений (22%).
- Средний уровень стресса среди студентов вуза оказался высоким (6,5 баллов по 10-балльной шкале). При этом студенты, регулярно занимающиеся физической активностью, имели более низкий уровень стресса (5,8 баллов), чем те, кто не занимается физической активностью (7,2 балла).
- Статистический анализ данных показал, что существует положительная корреляция между частотой физической активности и самооценкой здоровья студентов ($r = 0,34$, $p < 0,05$). Кроме того, существует отрицательная корреляция между частотой физической активности и уровнем стресса студентов ($r = -0,28$, $p < 0,05$).

На основе результатов опроса студентов и статистического анализа данных были разработаны следующие рекомендации по повышению уровня физической активности среди студентов вуза:

1. Организация групповых занятий физической культурой и спортом с участием студентов вуза. Организация групповых занятий может способствовать повышению мотивации студентов к физической активности и помочь им преодолеть отсутствие времени для занятий спортом.
2. Разработка и реализация программ поощрения физической активности студентов вуза. Программы поощрения могут включать предоставление студентам бесплатного или льготного доступа к фитнес-центрам, спортивным сооружениям и тренажерам, а также предоставление студентам стипендий и других видов материальной поддержки за достижения в спорте.
3. Организация просветительских мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и физической культуры среди студентов вуза. Просветительские мероприятия могут включать лекции, семинары, выставки и другие формы информационного обеспечения студентов о важности физической активности для здоровья и качества жизни.
4. Организация досуга студентов вуза с использованием физической активности. Организация досуга может включать проведение спортивных мероприятий, экскурсий, туристических походов и других видов активного отдыха, которые способствуют повышению уровня физической активности студентов.
5. Создание комфортных условий для занятий физической культурой и спортом на территории вуза. Создание комфортных условий может включать строительство и реконструкцию спортивных сооружений, оборудование тренажерных залов и фитнес-центров, а также организацию зон отдыха и активного досуга на территории вуза.

На основе результатов исследования были разработаны рекомендации по повышению уровня физической активности среди студентов вуза, включающие организацию групповых занятий физической культурой и спортом, разработку программ поощрения физической активности студентов, организацию просветительских мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и физической культуры, организацию досуга студентов с использованием физической активности и создание комфортных условий для занятий физической культурой и спортом на территории вуза. Реализация этих рекомендаций может способствовать повышению уровня физической активности среди студентов вуза, улучшению их здоровья и качества жизни, а также повышению эффективности учебного процесса.

1. Демченская, Л. Г. Исследование эффективности сочетания различных видов физической активности и методов ауторегуляции для снятия психологического напряжения у студентов в период экзаменационной сессии / Л. Г. Демченская, А. И. Орехов, Н. А. Пронина // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 01–02 ноября 2019 года / Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. – Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2019. – С. 189-193. – EDN QSNYKD.
2. Пешкова, Н. В. Особенности личностных характеристик студентов, занимающихся различными видами двигательной активности в рамках спортизации физического воспитания / Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 89-91. – EDN XBKCCQH.
3. Пожидаев, С. Н. Социально-психологическое здоровье студентов вузов в процессе физического воспитания / С. Н. Пожидаев // Спортивный психолог. – 2021. – № 2(59). – С. 47-50. – EDN SDBBFE.
4. Мухина, Э. В. Самостоятельная работа как фактор стимулирования познавательно-творческой активности учащихся вузов физической культуры / Э. В. Мухина, С. А. Измestьева // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : Сборник научных статей / Редколлегия: П.И. Новицкий (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2020. – С. 175-177. – EDN JQXJYO.

Хорошилова М.Е.¹, Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3,4}

Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки

¹Казанский Государственный Энергетический Университет

²Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции» РПА Минюста России

³Казанский государственный медицинский университет

⁴Казанский филиал «Академия труда и социальных отношений»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-516

Аннотация

В статье на тему «Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки» рассматривается роль технологий в физическом воспитании. Современные технологии способны повысить производительность, снизить риск травм и улучшить общее самочувствие. Целью работы явилось определение положительных и отрицательных аспектов, связанных с использованием современных технологий на уроках физического воспитания. Задачами исследования явились оценка результативности инновационных технологий, выявление влияния инновационных технологий на мотивацию людей и оценка удовлетворенности и опыта пользователей инновационных технологий для физических тренировок. Исследование проводилось на базе Казанского государственного энергетического университета, исследовались 102 студента методом анкетирования. Сделаны следующие выводы: использование инновационных технологий в физической подготовке изменило подход к упражнениям, предлагая многочисленные преимущества для улучшения процесса обучения. Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры и умные часы, точно отслеживают прогресс и жизненные показатели, способствуя принятию обоснованных решений при выполнении упражнений. Онлайн-платформы и мобильные приложения предоставляют удобный удаленный доступ к тренировочным ресурсам, что приносит пользу людям с плотным графиком или ограниченной доступностью тренажерного зала.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, технологии, студент

Abstract

The article on the topic "The use of innovative technologies in the process of physical training" examines the role of technology in physical education. Modern technologies can improve productivity, reduce the risk of injury and improve overall well-being. The purpose of the work was to identify the positive and negative aspects associated with the use of modern technologies in physical education lessons. The objectives of the study were to evaluate the effectiveness of innovative technologies, identify the impact of innovative technologies on people's motivation and assess the satisfaction and experience of users of innovative technologies for physical training. The study was conducted on the basis of the Kazan State Energy University, 102 students were studied using a questionnaire method. The following conclusions are drawn: the use of innovative technologies in physical training has changed the approach to exercise, offering numerous benefits to improve the learning process. Wearable devices such as fitness trackers and smartwatches accurately track progress and vital signs, facilitating informed exercise decisions. Online platforms and mobile apps provide convenient remote access to training resources, which benefits people with busy schedules or limited gym availability.

Keywords: physical education, sports, technology, student

Введение. Занятия спортом и физические упражнения имеют важное значение для здоровья организма. Регулярные занятия физической активностью приводят организм и психику в норму. Спорт помогает поддерживать здоровый вес, снижать риск хронических заболеваний, улучшать здоровье сердечно-сосудистой системы, укреплять мышцы и иммунную систему. Также физическая подготовка улучшает психическое здоровье, уменьшая стресс и

тревогу и способствуя улучшению сна и когнитивных функций. Целенаправленные занятия спортом приводят к более высокому качеству жизни, увеличению продолжительности жизни и большей устойчивости к физическим и психическим проблемам.

В современном мире невозможно представить какую-либо сферу жизни человека без технологий. Новые изобретения в сфере физической культуры помогают совершенствовать преподавательскую деятельность. Цифровые инструменты стимулируют учащихся заниматься спортом. Технологии позволяют улучшить тренировки, повысить безопасность занятий спортом и упростить процесс восстановления после травм. В рамках данной статьи рассмотрим преимущества и проблемы использования инновационных технологий в физической культуре [1, с. 326].

Цели и задачи исследования. Целью данного исследования является выявление преимуществ и недостатков использования инновационных технологий на занятиях по физической культуре.

Исходя из цели исследования сформулированы следующие **задачи**:

1. Оценить эффективность инновационных технологий в повышении результатов программ физической подготовки.
2. Исследовать влияние инновационных технологий на уровень мотивации и вовлеченности людей во время занятий физической культурой.
3. Оценить пользовательский опыт и уровень удовлетворенности, связанный с использованием инновационных технологий в физической подготовке.

Методика исследования: изучение научной литературы, анализ и анкетирование. Анкетирование прошло среди студентов 1-3 курсов Казанского государственного энергетического университета. Всего было опрошено 102 студента.

Результаты исследования и их обсуждение. Технологии играют важную роль в совершенствовании программ физического воспитания. Он предоставляет инновационные инструменты и ресурсы, которые могут изменить способы обучения и участия учащихся в физической активности. Благодаря введению технологий физическое воспитание становится более увлекательным, результативным и эффективным.

Одним из технологий, влияющих на физическое воспитание, являются устройства и приложения для отслеживания состояния учащегося, его прогресса и уровня физической активности. Предоставляя данные в режиме реального времени, технологии мотивируют студентов оставаться активными и вести здоровый образ жизни.

Применяя информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) в процессе преподавания дисциплины можно добиться больших результатов, нежели без них. Примерами таких технологий являются презентации, направленные на лучшее усвоение материала посредством зрения, а также являющиеся средством самообучения [2, с. 67].

Искусственный интеллект (ИИ) может быть применен следующим образом: оценка потенциальных членов команды при формировании коллектива путем анализа их успехов. Также возможно применение ИИ перед игрой или тренировкой для подготовки спортсменов, выработки более эффективной стратегии и тактики игры. ИИ может подготовить индивидуальную программу питания и тренировок для спортсмена. Приложения, разработанные на основе ИИ, содержат большой объем данных о тренировках и играх, что в сочетании с работой тренера становятся главными источниками знаний о технических и тактических особенностях любого вида спорта [4, с. 469].

Онлайн-ресурсы и интерактивные мультимедийные платформы обеспечивают доступ к широкому спектру образовательного контента. Студенты могут смотреть обучающие видеоролики, получать доступ к упражнениям и узнавать о питании и здоровье.

Крайне важно балансировать использование технологий с традиционной физической активностью. Хотя технологии улучшают физическое воспитание, они не должны заменять практический опыт. Эффективная интеграция технологий гарантирует развитие у учащихся двигательных навыков, координации и физической формы.

Технологии повышают вовлеченность студентов и расширяют возможности обучения. Используя преимущества технологий, преподаватели могут создавать динамичные и эффективные программы физического воспитания, которые вдохновляют учащихся вести активный и здоровый образ жизни [3, с. 709].

Внедрение инновационных технологий в физическое воспитание в университетах приносит многочисленные преимущества: повышение вовлеченности студентов, активное обучение и анализ стратегий. Использование этих технологий улучшает общий опыт обучения и дает учащимся навыки, необходимые для жизни [6].

Интеграция современных технологий в физическое воспитание в вузах имеет ряд проблем:

1. Дефицит ресурсов и финансирования для приобретения и обслуживания современного оборудования и программного обеспечения.
2. Обучение, необходимое для эффективного использования технологий и включения их в учебную программу по физическому воспитанию, может занять много времени.
3. Может быть сложно найти баланс между деятельностью, основанной на технологиях, и развитием традиционных методов физического воспитания.
4. Ограниченный доступ к соответствующим пространствам или сетям может препятствовать успешной интеграции инновационных технологий. Это может ограничить возможности учащихся использовать современные достижения в области физического воспитания и получать от них пользу.

При использовании определенных технологий, особенно тех, которые связаны с личным отслеживанием физической активности, могут возникнуть проблемы, связанные с конфиденциальностью и безопасностью данных [5, с. 74].

В целом, преодоление этих проблем требует комплексного подхода, включающего инвестиции, профессиональное развитие преподавателей, улучшение инфраструктуры и тщательное рассмотрение безопасности конфиденциальной информации. Только тогда университеты смогут эффективно интегрировать инновационные технологии в физическое воспитание и повысить качество обучения студентов.

В рамках исследования были опрошены 102 студента. В опросе были следующие вопросы:

1. Используете ли Вы инновационные технологии во время занятий спортом?
2. Какие инновационные технологии Вы используете для физической подготовки?
3. Насколько эффективны, по вашему мнению, инновационные технологии для улучшения ваших физических тренировок?
4. Какой положительный эффект Вы получили от внедрения инновационных технологий в свою физическую подготовку?

Используете ли Вы инновационные технологии во время занятий спортом?

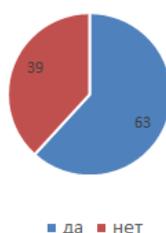


Рисунок 1. Результаты ответов на вопрос «Используете ли Вы инновационные технологии во время занятий спортом?»

Выводы по результатам 1 вопроса: 63 опрошенных (62%) ответили, что пользуются современными технологиями во время занятий спортом, а 39 опрошенных (38%) ответили

противоположно. Такие ответы были получены в результате того, что не все люди одобряют использование каких-либо технологий при физической активности, они придерживаются традиционных способов занятий спортом. 63 человека из 102 предпочитают фиксировать свои результаты в приложениях, заниматься спортом по видео и носят фитнес-браслеты.

Какие инновационные технологии Вы используете для физической подготовки?

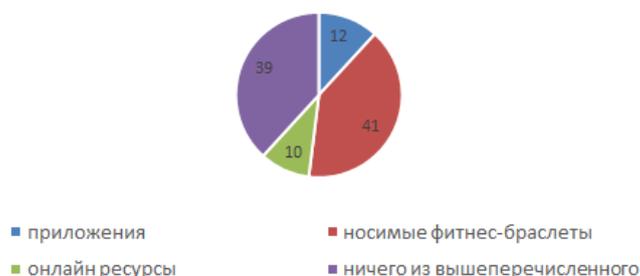


Рисунок 2. Результаты ответов на вопрос «Какие инновационные технологии Вы используете для физической подготовки?»

Выводы по результатам 2 вопроса: 41 студента (40%) ответили, что используют носимые фитнес-браслеты. Такое количество голосов за данное устройство объясняется тем, что фитнес-браслеты могут выполнять ряд функций: измерять давление, пульс, высчитывать количество шагов за день, фиксировать время выполнения упражнений. 39 опрошенных (38%) отметили, что никакими технологиями не пользуются во время занятий спортом. Они предпочитают самостоятельно фиксировать свои результаты. 12 человек (12%) чаще используют приложения. Они считают, что приложения являются более удобными, так как с помощью них можно подобрать индивидуальный комплекс упражнений для достижения определенных целей без участия тренера. 10 студентов (10%) предпочитают онлайн ресурсы. Они утверждают, что им удобнее работать, когда они видят какое упражнение надо выполнить и как.

Насколько эффективны, по вашему мнению, инновационные технологии для улучшения ваших физических тренировок?



Рисунок 3. Результаты ответов на вопрос «Насколько эффективны, по вашему мнению, инновационные технологии для улучшения ваших физических тренировок?»

Выводы по результатам 3 вопроса: 45 студентов (44%) считают инновационные технологии очень эффективными. У них имеется опыт использования современных технологий, и они заметили, что при использовании их во время тренировок они занимаются охотнее. 37 опрошенных (36%) считают технологии средне эффективными, так как не заметили сильной разницы между занятиями спортом с их использованием и при самостоятельных занятиях. 20 человек (20%) считают технологии не эффективными. Так ответили люди, которые либо вовсе не занимаются спортом, либо никогда не пользовались технологиями во время физической активности.

Какой положительный эффект Вы получили от внедрения инновационных технологий в свою физическую подготовку?



Рисунок 4. Результаты ответов на вопрос «Какой положительный эффект Вы получили от внедрения инновационных технологий в свою физическую подготовку?»

Выводы по результатам 4 вопроса: 40 студентов (39%) считают, что инновационные технологии предоставляют выбор тренировок, 34 опрошенных (33%) – отслеживание прогресса, 11 человек (11%) – быстрое достижение целей, 9 человек (9%) – не выбрали ничего из перечисленного, 8 студентов (8%) проголосовали за повышение мотивации и вовлеченности. Все люди преследуют разные цели, когда используют технологии при спортивных тренировках. По этой причине ответы на данный вопрос разнятся.

Вывод. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки произвело революцию в подходе к физическим упражнениям. Эти технологии предоставляют множество преимуществ, улучшая опыт обучения.

Во-первых, использование носимых устройств, таких как фитнес-трекеры и умные часы, позволяют учащимся и преподавателям точно отслеживать свой прогресс и следить за жизненно важными показателями. Этот подход способствует повышению самосознания и позволяет людям принимать обоснованные решения относительно своих тренировок.

Во-вторых, интеграция искусственного интеллекта (ИИ) в приложения позволяет создавать программы тренировок, адаптируя их под индивидуальные потребности и цели. Алгоритмы искусственного интеллекта анализируют данные и предоставляют обратную связь, обеспечивая оптимальную производительность и снижая риск травм.

В-третьих, онлайн-платформы и мобильные приложения обеспечивают удаленный доступ к тренировочным ресурсам, что позволяет студентам заниматься спортом в удобное для них время без необходимости посещения тренажерного зала. Это приносит большую пользу тем, у кого плотный график или ограниченный доступ к фитнес-центрам.

1. Банных Д.О., Хабибуллин И.М. Инновационные методы проведения занятий физической культуры со студентами // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма. 2020. С. 326-327.
2. Борзенкова Д.О., Моськин С.А. Инновации в физической культуре и спорте // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 66-72.
3. Буркова В.В., Абзалова С.В. Физическая культура и спорт в период глобальных изменений в образовании: инновации и адаптации в свете COVID-ограничений // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. 2023. С. 708-711.

4. Гергунова П.А. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки // Молодой ученый. 2020. № 51 (341). С. 468-469.
5. Иванова А.А., Илюшин О.В. Физическая подготовка студентов с использованием современных инновационных технологий // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. 2017. С. 71-75.
6. Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте [Электронный ресурс]. URL: https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/innovacionnye_tehnologii_v_fizicheskom_vospitanii_i_sporte/ (дата обращения: 26.10.2023).

Чуринов А.А.

Влияние физической активности на студентов 4 курса физико-технического института

Петрозаводский государственный университет

(Россия, Петрозаводск)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-517

Аннотация

В статье рассмотрен анализ влияния отсутствия дисциплины «Физическая культура и спорт» в рамках учебного плана на общее самочувствие организма студентов 4 курса физико-технического института ПетрГУ г. Петрозаводска.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, мотивация, анкетирование, процесс обучения, влияние, организм, молодежь, здоровье, физические нагрузки

Abstract

The article analyzes the impact of the lack of discipline «Physical Culture and Sports» within the curriculum on the general well-being of the 4th year students of the Physics and Technology Institute of Petrozavodsk State University.

Keywords: students, physical education, motivation, questionnaire, learning process, influence, body, youth, health, physical activity

Уровень здоровья тесно связан с развитием и совершенствованием физической подготовленности и двигательной активностью человека. Увеличению двигательной активности в значительной мере способствуют занятия физической культурой [2]. Эффективность таких занятий, проводимых в высшем учебном заведении, отражается на уровне развития физических качеств и здоровье. Студенты с более высоким уровнем двигательной активности, физической подготовленности и работоспособности выделяются лучшими функциональными и психофизиологическими возможностями организма [2,3]. Существенным стимулом для вовлеченности студентов в занятия физической культурой является уровень формирования мотивации к двигательной активности [1].

Для исследования было проведено анкетирование студентов 4 курса ФТИ ПетрГУ г. Петрозаводска. В исследовании приняло участие 180 человек, из них 108 юноши и 72 девушки.

Цель исследования: проанализировать общее самочувствие и отношение студентов 4-го курса физико-технического института ПетрГУ к занятиям физической культурой

Гипотеза: мы считаем, что общее самочувствие организма, у студентов физико-технического института в отсутствие дисциплины «Физическая культура» на четвертом курсе имеет отрицательную динамику.

В анкетировании приняли участие 108(60%) студента и 72(40%) студентки.

На вопрос о занятиях физической культурой в школе мы получили такие результаты : 171(95%) студент посещал уроки «Физическая культура» в школе. 9(5%) не занимались физической культурой из-за проблем со здоровьем.

На вопрос: сформировала ли физическая культура в школе привычку заниматься спортом, мы получили такие результаты: что лишь у 54(30%) анкетированных школьная физическая культура привила привычку заниматься спортом. Студенты, принявшие участие в анкетировании, из разных городов и заканчивали разные школы.

Данные отображают достаточно низкую эффективность в формировании привычки и мотивации занятием физической культурой у школьников. На наш взгляд, это связано с недостаточным финансированием школ для приобретения необходимого спортивного инвентаря, недостаточным вниманием к организации, проведению, отношению к урокам по физической культуре со стороны администрации школы, влиянием антикультуры в нашем обществе.

«Занимаетесь ли вы сейчас спортом?». На этот вопрос ответили что 85(47.5%) студента регулярно занимаются спортом. Среди них 80% привили себе привычку в школе или в университете. 95(52.5%) студента регулярно не занимается.

Во время обучения в университете, процент студентов, которые занимаются спортом, изменился на 17.5%, что свидетельствует о положительной динамике. Интерес к физической культуре повысился.

«Что мешает вам заниматься спортом?». 113(62.5%) студента выбрало вариант ответа - «Нехватка времени», 85(47.5%) студента выбрало вариант ответа «Лень», 49(27.5%) студента выбрало вариант ответа «Нехватка денег», 49(27.5%) студента выбрало вариант ответа «Ничего не мешает, занимаюсь регулярно», 27(15%) студента выбрало вариант ответа «Состояние здоровья».

Сформировала ли привычку заниматься спортом «Физическая культура» в университете? На данный вопрос 130 студентов ответило - нет. Мы предполагаем, что предмет «Физическая культура» в университете показал большую эффективность, чем школьная, т.к студенты, кто сформировал привычку заниматься спортом еще в школе, на данный вопрос отвечали - нет.

Эффективность выросла на 10%. Такие результаты объясняются наличием возможности выбора элективной дисциплины, работой педагогического состава и более осознанным подходом к своему здоровью у студентов.

Как повлияло отсутствие дисциплины «Физическая культура и спорт» на общее самочувствие? 99(55%) человек ответило - «Никаких изменений не ощущаю», 45(25%) человек ответило - «Энергии стало больше», 36(20%) человек ответило - «Чувствую недостаток энергии». Студенты, занимающиеся физической активностью на регулярной основе, ответили, что не ощущают никаких изменений своего самочувствия или отмечают увеличение энергии, мы предполагаем, увеличение энергии связано с тем, что студенты смогли подобрать для себя индивидуальную программу тренировок.

«Как изменился вес вашего тела?» 122(67.5%) человека ответило - «Не изменился», 40(22.5%) человек ответило - «Увеличился», 18(10%) человек ответило - «Уменьшился». У большинства студентов вес не изменился. Мы предполагаем, результаты можно объяснить высоким метаболизмом. Среди студентов, у кого увеличился вес тела: 5 - нарастили мышечную массу, занимаясь физической активностью, 13 - не занимались и прибавили в весе.

«Хотели бы Вы, чтобы дисциплина "Физическая культура" была на 4 курсе?» 95(52.5%) человек ответило - «Нет», 81(45%) человек ответило - «Да, но в необязательном формате (без оценивания)», 4(2,5%) человека ответило - «Да».

Студенты разделились на две противоположные позиции. Большинство не хочет, чтобы физическая культура была на 4 курсе, даже в необязательном порядке. Мы считаем, что связано с боязнью не успеть «закрыть учебу», лень, негативным опытом занятий физкультурой в рамках обязательного посещения физкультуры. 45% хотели бы заниматься физической культурой в рамках необязательного изучения. Мы считаем, что университету стоит ввести, в качестве эксперимента, на 4 курсе факультатив «Физическая культура». Меньшинство хотели бы заниматься физической культурой в рамках обязательного изучения.

На наш взгляд, такой ответ связан с поиском мотивации извне, в данном случае, потерей стипендии или угрозой отчисления. В заключении, исследование показывает, что у большинства студентов видимых изменений качества жизни не обнаружено.

Причиной, на наш взгляд, может быть молодой возраст анкетированных и недостаточное внимание к своему ментальному и физическому самочувствию. Занятие физической культурой

в школе и университете, действительно, формирует привычку поддерживать свое здоровье, путем регулярных тренировок у каждого второго студента. 45% опрошенных хотят, чтобы дисциплина «Физическая культура» была на 4 курсе в рамках факультатива.

47.5% студентам мешает лень. На наш взгляд, людям, кто выбрал данный пункт, не хватает мотивации или существуют психологические «барьеры», которые мешают им заниматься физической культурой. Так как лень - естественная реакция на нежелательные действия, этой группе студентов самостоятельно или в разговоре с кем-то стоит выяснить, что на самом деле мешает, к примеру: неподходящий учитель в школе, преподаватель в университете, неудобное помещение, недружелюбный коллектив и т. д. Таким образом, наше исследование опровергает выдвинутую гипотезу. Вопреки нашим ожиданиям, у большинства студентов ухудшение самочувствия не наблюдалось, вес тела остался неизменным, а времени на обучение, по словам студентов, стало больше.

На наш взгляд, такие данные получились из-за того, что 47.5% анкетированных занимается регулярно спортом самостоятельно. Оставшаяся часть студентов, вероятнее всего, не ощущает изменений самочувствия в силу высокого метаболизма, от рождения «крепкого» здоровья или недостаточного внимания к своему организму, к примеру, игнорируют регулярные головные боли, ослабленный иммунитет, повышенную утомляемость, чаще поддаются негативным эмоциям, болям в мышцах или суставах.

Все эти симптомы могут быть следствием того, к чему привело отсутствие физической активности в жизни анкетированных. Большинство студентов недооценивают влияние физической культуры на их здоровье, самочувствие и работоспособность.

Несмотря на то, что они не ощущают негативных последствий сейчас, в будущем значительно повышается риск того, что они обретут проблемы со здоровьем, и качество их жизни ухудшится. Поэтому необходимо обратить внимание на важность физической культуры для поддержания здоровья и укрепления организма студентов. В нашей работе мы предложили ряд мер, которые может предпринять университет для того, чтобы увеличить процент студентов, заинтересованных регулярно заниматься физической активностью:

1. Увеличение численности спортивных объектов;
2. Обучение навыкам тайм-менеджмента и самоорганизации.

Предпринимая такие меры, университет дает возможность студентам не только к свободным и регулярным занятиям физической активностью, но и позволяет им задуматься, насколько негативно отсутствие спорта влияет на их здоровье, и в каком положительном ключе его наличие может повлиять на самочувствие в будущем.

Занимаясь на регулярной основе физической активностью, студенты смогут провести личную профилактику различных заболеваний, связанных как раз с низкой активностью и сидячим образом жизни, который сейчас преобладает в их жизни.

1. Ильин А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В. Формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 31–34.
2. Лотарев А. Н., Серегин С. А. Динамика физической подготовленности студентов на отделении «Баскетбол» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 2. – С. 39–43.
3. Мельникова О. А. Влияние занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов // Омский научный вестник. – 2015. – № 3 (139). – С. 170–172

Чуринов А.А.

Влияние физической активности на уровень стрессоустойчивости студентов

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-518

Аннотация

В статье рассмотрен анализ влияния физической активности на уровень стрессоустойчивости студентов Петрозаводского государственного университета. Определены

возможные причины, влияющие на взаимосвязь между уровнем физической активности, мотивации к ней и стрессоустойчивостью студентов.

Ключевые слова: причины, физическая активность, студент, анализ, фактор, стрессоустойчивость, мотивация, взаимосвязь, метод, исследование, физическая культура.

Abstract

The article considers the analysis of the influence of physical activity on the level of stress tolerance of students of Petrozavodsk State University. Possible causes affecting the relationship between the level of physical activity, motivation for it and stress resistance of students are identified.

Keywords: causes, physical activity, student, analysis, factor, stress resistance, motivation, relationship, method, research, physical culture.

Понятие «стресс» определяется как временное состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное каким-либо фактором среды. Такие приводящие к возникновению состояния стресса факторы называют стрессорами. То есть появление стрессового состояния имеет конкретную причину [1, 2, 3].

Тревожность, в отличие от стресса, присуща человеку, в большей или меньшей степени, в качестве постоянного признака. Современная наука характеризует тревожность как частично врожденный и частично приобретенный признак.[4, 5, 6].

Существуют исследования, результаты которых указывают на то, что зачастую высокому уровню стрессоустойчивости и у мужчин, и у женщин соответствует низкий уровень тревожности и наоборот. Таким образом, по полученным данным можно попытаться описать зависимости между стрессоустойчивостью опрошенных студентов и уровнем их физической активности, а также выяснить, как на стрессоустойчивость влияет та или иная мотивация к занятию спортом. [7, 8]

Стоит изначально предположить, что физическая активность положительно влияет на состояние человека, так как при физическим нагрузках организмом вырабатывается серотонин, участвующий не только в регуляции мышечной активности, но и в регуляции поведения и эмоций, влияя положительно на последние [9, 10].

Таким образом, можно предположить, что, во-первых, большее количество физической активности способствует меньшему уровню тревожности, а соответственно положительно влияет на стрессоустойчивость, во-вторых, для тех людей, которые любят заниматься спортом, физическая активность с гораздо большей вероятностью не будет являться сколько-нибудь сильным стрессором. То есть те, кто просто любит заниматься спортом, имеют больший уровень стрессоустойчивости, чем те, кто занимается спортом для достижения каких-либо целей.

Целью данной работы является исследование влияния физической активности студентов на их стрессоустойчивость.

Объектом исследования в данной работе являются учащиеся высших учебных заведений.

Предметом исследования — уровень стрессоустойчивости и его взаимосвязь с физической активностью.

Для достижения обозначенной цели работы был поставлен ряд задач, которые необходимо решить. Во-первых, необходимо было собрать данные посредством анкетирования студентов, во-вторых, проанализировать полученные данные для оценки уровня стрессоустойчивости студентов, в-третьих, найти взаимозависимости между стрессоустойчивостью и физической активностью, а также, в-четвертых, попытаться объяснить эти зависимости.

Основным методом сбора данных в данной работе является анкетирование, направленное на сбор данных о частоте физической активности студентов и их мотивации к занятиям спортом, а также сбор данных посредством опросника GAD-7 для анализа уровня тревожности у респондентов. Для опроса респондентов была составлена анкета.

Уровень тревожности оценивался с помощью опросника GAD-7 используемого для диагностирования уровня тревожности и тревожного расстройства. Преимуществами данного опросника являются его небольшой размер, поскольку не каждый респондент согласится отвечать на опросники в сорок или пятьдесят вопросов, и удобность для обработки результатов с точки зрения статистики. Опросник GAD-7 содержит семь утверждений о различных проявлениях тревожности, респонденту необходимо оценить указанные проявления у себя на протяжении последнего времени одним из четырех возможных ответов — «ни разу», «несколько дней», «половину времени», «почти каждый день». Каждый ответ оценивается от 0 до 3 баллов от «ни разу» до «почти каждый день» соответственно, далее результаты суммируются. Уровень тревожности оценивается по следующим критериям: от 0 до 4 баллов — минимальный, от 5 до 9 баллов — умеренный, от 10 до 14 баллов — средний, от 15 до 21 балла — высокий.

Стоит отметить, что корректной интерпретацией полученного результата следует заниматься компетентным специалистом, однако баллы, полученные при прохождении данного опросника удобно использовать для работы со статистикой.

Было проведено анкетирование, в котором поучаствовало 175 студентов, 93 юноши и 82 девушки Петрозаводского государственного университета.

В полученной выборке респонденты разделились примерно поровну по половому признаку. Благодаря этому, получилось вычислить средний уровень тревожности для юношей и девушек, который оказался примерно равным, а затем более детально изучить, из чего он составляется.

Были исследованы корреляции между средним уровнем тревожности и частотой занятий спортом, а также средним уровнем тревожности и мотивацией заниматься спортом и для всех студентов, и для юношей и девушек по отдельности.

На основе полученных данных для взаимосвязи средней величины уровня тревожности и частоты занятий можно сказать, что респонденты, постоянно занимающиеся спортом, имеют заметно более низкую, на 2-3 балла, оценку уровня тревожности. Притом, стоит заметить, что это актуально как для юношей, так и для девушек.

Такие результаты можно объяснить тем, что при физических нагрузках в организме вырабатывается нейромедиатор серотонин, участвующий в механизме регуляции мышечной активности, но, помимо этого, выступающий также одним из соединений, участвующих в регуляции эмоционального состояния и поведения человека, при этом, влияя на эмоциональное состояние благоприятным образом [10]. Благодаря этому, снижается тревожность и восприимчивость к стрессорам [3].

Таким образом, можно сказать, что физическая активность действительно положительно влияет и на настроение человека, и на уровень тревожности, и на уровень стрессоустойчивости.

Данные, полученные для корреляции между уровнем тревожности и мотивацией к занятию спортом, говорят о том, что в среднем самый высокий уровень тревожности присущ тем респондентам, которые указали, что спортом не занимаются. Тогда, как самые низкие уровни тревожности прослеживаются у студентов, указавших своей мотивацией любовь к спорту или занятие спортом ради поддержания здоровья или физической формы. При этом, юноши, давшие ответы о том, что занимаются спортом по необходимости, либо для достижения некоторой цели имеют примерно равные средние оценки уровня тревожности, тогда как у девушек эти показатели различаются более чем на балл.

Полученные результаты можно объяснить тем, что для респондентов, указавших, что они занимаются спортом, так как им это нравится делать, или они занимаются спортом для поддержания здоровья. Физическая активность является, как правило, довольно привычным и приятным процессом, таким образом, не являясь для них стрессором. Вероятно, эти люди действительно получают удовольствие от занятия спортом. Благодаря тому, что эта группа респондентов имеет меньшее количество стрессоров и довольно низкий уровень тревожности, и, соответственно, имеет наиболее высокую стрессоустойчивость [1, 3].

С другой же стороны, для тех респондентов, кто пытается достичь некоторой цели с помощью занятий спортом, будь то достижение определенной физической формы или улучшение результатов в профессиональном спорте. Вероятно, спорт может являться стрессором, так как эти люди, скорее более склонны рассматривать спорт, как некоторый тяжелый труд с определенным результатом в итоге, а не как приятное времяпрепровождение. Здесь выделяются девушки, указавшие своей мотивацией достижение некоторой цели, вероятно, это связано с тем, что большая доля девушек склонна следить за собой, и за своей физической формой. Эта группа респондентов, вероятно, имеет несколько меньшую стрессоустойчивость ввиду того, что несмотря на то, что эти люди, очевидно, занимаются спортом достаточно интенсивно, они имеют сам спорт в качестве потенциального источника стрессового состояния.

Респонденты, указавшие, что не занимаются спортом вовсе, вероятно из-за низкой активности и малых физических нагрузок, не испытывают такого влияния вырабатываемого для регуляции работы мышц организмом серотонина. Что не влияет положительно на эмоциональное состояние и уровень тревожности, а соответственно, может приводить к более высокой восприимчивости к стрессорам, и, таким образом, наименьшей стрессоустойчивости [10].

Исходя из полученных данных, можно сделать следующие выводы:

1. Физическая активность действительно положительно влияет на уровень стрессоустойчивости студентов.
2. Респонденты, любящие заниматься спортом и занимающиеся спортом для поддержания физической формы и здоровья, являются наиболее устойчивыми к стрессовым ситуациям, так как само по себе занятие спортом не является для них стрессором.
3. Респонденты, пытающиеся занятием спортом достичь какой-либо цели или улучшения результатов, имеют признаки меньшей стрессоустойчивости, вероятно, из-за того, что сам спорт, как тяжелый труд, для них может являться потенциальным стрессором.
4. Респонденты, не занимающиеся спортом вовсе, имеют достаточно высокую восприимчивость к стрессорам и невысокую стрессоустойчивость, вероятно, из-за малого количества вырабатываемого организмом нейромедиатора серотонина, участвующего в регуляции работы мышц.

В заключение можно сказать, что цель и задачи работы были выполнены, а выдвинутые в начале работы предположения, вероятно, можно считать подтвердившимися. Физическая активность действительно играет важную роль в регуляции уровня тревожности и устойчивости к стрессу, а наиболее стрессоустойчивые люди — любители спорта, занимающиеся для себя.

1. Михеева, А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Полилингвильность и транскультурные практики. 2010. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-k-probleme-opredeleniya>
2. Стресс // Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/questions-and-answers/item/stress>
3. Шогенов, Б.Ю., Кумахова, Д.Б. Влияние стресса на человека // Экономика и социум. 2020. №1 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressa-na-cheloveka>
4. Сидоров, К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psiologicheskii-fenomen>
5. Звенигородская, М.А. Тревожность в современном обществе: определение, значение и влияние данного феномена на поведение людей // Молодой ученый. Январь 2020. №4 (294). с. 256-258.
6. Ибахаджиева, Л.А. "Тревожность" как психологическое явление: интерпретация термина, особенности проявления // Мниж. 2021. №11-4 (113). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psiologicheskoe-yavlenie-interpretatsiya-termi-na-osobennosti-proyavleniya>
7. Михеева, А.В. Особенности соотношения стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2016. №2. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sootnosheniya-stressoustoychivosti-i-trevozhnosti-u-muzhchin-i-zhenschin>

8. Обносов, В.Н. Тревожность как проявление стресса // Наука и образование. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-proyavlenie-stressa>
9. Кодиров, А.Н. Физиологическая роль серотонина // Re-health journal. 2021. №2 (10). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskaya-rol-serotonina>
10. Каркусова, М.Д. Биологические эффекты серотонина (обзорная статья) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/biologicheskie-effekty-serotonina-obzornaya-statya>

Шарифуллин А.М.¹, Илюшин О.В.²

Влияние регулярных физических упражнений на умственную производительность студентов вузов

¹ФГБОУ ВО «КГЭУ

²ФГАОУ ВО «КФУ (Приволжский)»

(Россия, Калуга)

doi: 10.18411/trnio-04-2024-519

Аннотация

В статье исследуется влияние регулярных физических упражнений на умственную производительность студентов вузов. Проведено опросное исследование среди студентов для определения их уровня физической активности и академической успеваемости. Анализ полученных данных показал, что регулярные физические упражнения имеют положительное влияние на умственную производительность студентов, улучшая их память, внимание и общую успеваемость.

Ключевые слова: физические упражнения, умственная производительность, студенты вузов, опросное исследование, академическая успеваемость, память, внимание.

Abstract

The article examines the effect of regular physical exercises on the mental performance of university students. A survey was conducted among students to determine their level of physical activity and academic performance. An analysis of the data obtained showed that regular physical exercise has a positive effect on students' mental performance, improving their memory, attention and overall academic performance.

Keywords: physical exercises, mental performance, university students, survey study, academic performance, memory, attention.

Актуальность проблемы поддержания и улучшения умственной производительности студентов вузов в условиях высокой нагрузки на учёбу и стресса не оспаривается. Одно из направлений решения этой проблемы – это регулярные физические упражнения, которые могут оказывать положительное влияние на здоровье и умственные способности человека.

Целью данного исследования является изучение влияния регулярных физических упражнений на умственную производительность студентов вузов, а также выявление связи между физической активностью и академической успеваемостью. Задачи исследования включают проведение опросного исследования среди студентов, анализ полученных данных и выявление наиболее эффективных видов физических упражнений для улучшения умственной производительности.

Исследование актуально в связи с необходимостью повышения эффективности обучения студентов вузов, а также поддержания их здоровья и благополучия. Результаты исследования могут быть использованы для разработки рекомендаций по включению физических упражнений в программу обучения студентов вузов, а также для пропаганды здорового образа жизни среди молодежи.

Для начала необходимо определиться, а чем так хороши физические упражнения? В первую очередь упражнения являются одним из важнейших факторов, влияющих на здоровье человека. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, укреплению мышц и костей, снижению веса и улучшению обмена веществ. Кроме того, физические упражнения оказывают положительное влияние на психическое здоровье, снижая уровень стресса и тревоги, улучшая настроение и качество сна [3].

Результаты предыдущих исследований в области физических упражнений и умственной производительности студентов показали, что регулярные физические упражнения могут оказывать положительное влияние на память, внимание, общую успеваемость и творческие способности. Например, исследование, проведенное в МГУ, показало, что студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, лучше справляются с тестами на память и внимание, чем студенты, ведущие оседлый образ жизни. Аналогичные результаты были получены в исследованиях, проведенных в других странах, включая Китай, Бразилию и Германию [1,2]. Однако, несмотря на многочисленные доказательства положительного влияния физических упражнений на умственную производительность, многие студенты вузов ведут оседлый образ жизни и не уделяют достаточного внимания физической активности. Это может быть связано с высокой нагрузкой на учёбу, недостатком времени и отсутствием мотивации.

Для проведения исследования была выбрана выборка из 45 студентов Казанского государственного энергетического университета (КГЭУ) в возрасте от 18 до 24 лет. Выборка была сформирована случайным образом из числа студентов, проходящих обучение на очной форме обучения. В качестве метода сбора данных был использован опросник, разработанный на основе предыдущих исследований в области физических упражнений и умственной производительности. Опросник включал вопросы о физической активности студентов, их академической успеваемости, памяти и внимании, а также вопросы о здоровье и образе жизни. Опросник был размещен в сети Интернет с помощью сервиса Google Формы. Студенты были приглашены заполнить опросник добровольно и анонимно. Всего было собрано 45 полных ответов.

Для оценки умственной производительности студентов были использованы тесты на память, внимание и общую успеваемость. Тесты были проведены до и после экспериментального периода, длившегося 12 недель. В экспериментальной группе студенты занимались физическими упражнениями под руководством тренера в течение 12 недель. Программа физических упражнений включала силовые и аэробные нагрузки, а также упражнения на растяжку. Интенсивность и продолжительность нагрузок были подобраны индивидуально в соответствии с физической подготовленностью студентов. В контрольной группе студенты не занимались физическими упражнениями регулярно, но им были даны рекомендации по здоровому образу жизни и правильному питанию.

В ходе исследования были получены следующие результаты:

- Согласно результатам опроса, только 31% студентов регулярно занимаются физическими упражнениями не менее трех раз в неделю. Большинство студентов (51%) занимаются физическими упражнениями реже, а 18% студентов вообще не занимаются физическими упражнениями.
- Средний балл студентов по академической успеваемости составил 3,8 балла из 5 возможных. Не было выявлено статистически значимой корреляции между уровнем физической активности и академической успеваемостью студентов.
- Согласно результатам тестирования, студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, показали лучшие результаты в тестах на память и внимание, чем студенты, не занимающиеся физическими упражнениями регулярно. Статистический анализ показал, что разница в результатах между группами является статистически значимой ($p < 0,05$).

- В ходе экспериментального исследования было выявлено, что студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, показали статистически значимое улучшение результатов в тестах на память, внимание и общую успеваемость по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, результаты исследования подтверждают гипотезу о положительном влиянии регулярных физических упражнений на умственную производительность студентов вузов [4]. Регулярные физические упражнения могут улучшить память, внимание и общую успеваемость студентов, что является важным фактором для успешного обучения и профессиональной деятельности.

Однако, необходимо отметить, что в данном исследовании не было выявлено статистически значимой корреляции между уровнем физической активности и академической успеваемостью студентов. Это может быть связано с тем, что академическая успеваемость зависит от многих факторов, включая образование, способности, мотивацию и другие.

На основании результатов исследования можно сделать следующие выводы:

- Регулярные физические упражнения могут улучшить память, внимание и общую успеваемость студентов вузов.
- Необходимо поощрять студентов к регулярным физическим упражнениям и включать физические упражнения в программу обучения студентов вузов.
- Для повышения эффективности обучения студентов необходимо учитывать множество факторов, включая образование, способности, мотивацию, здоровье и образ жизни.

В заключении, важно подчеркнуть, что регулярные физические упражнения играют важную роль в поддержании здоровья и умственной производительности студентов вузов. Результаты исследования показали, что физические упражнения могут улучшить память, внимание и общую успеваемость студентов. Поэтому важно поощрять студентов к регулярным физическим упражнениям и включать физические упражнения в программу обучения студентов вузов. Кроме того, важно поддерживать дух и мотивировать студентов к здоровому образу жизни и регулярным физическим упражнениям, чтобы обеспечить их успешное обучение и профессиональную деятельность в будущем.

1. Васенков, Н. В. Физические упражнения как фактор повышения умственной деятельности человека / Н. В. Васенков, П. М. Гусев, Р. Р. Гарифуллина // 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. 610-612. – EDN MDVWPI.
2. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : Учебник / И. П. Зайцева. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 455 с. – ISBN 978-5-4497-2110-5. – EDN XFTRQK.
3. Куликова, Н. Ю. Использование мультимедийных образовательных ресурсов на уроке как средство управления познавательной деятельностью учащихся / Н. Ю. Куликова, В. А. Полякова // Вестник современных исследований. – 2018. – № 6.1(21). – С. 153-155. – EDN RRYWAT.
4. Минько, Э. В. Качество и востребованность образовательных услуг : Учебное пособие / Э. В. Минько, А. Э. Минько. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2017. – 1225 с. – ISBN 978-5-4486-0325-9. – EDN VNYRGL.
5. Пешкова, Н. В. Особенности личностных характеристик студентов, занимающихся различными видами двигательной активности в рамках спортизации физического воспитания / Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 89-91. – EDN XBKCQH.

Шеронов В.В., Сердюк Д.А.

Влияние упражнений на растяжку, здоровье и продуктивность в повседневной жизни

*Южно-Российский институт управления - филиал РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-520

Аннотация

В статье рассматривается воздействие регулярных тренировок по гимнастике на физическое и психологическое благополучие студентов. Исследование охватывает аспекты

улучшения физического состояния, снижения стресса, повышения энергии и работоспособности. Были проанализированы результаты опроса о частоте занятий гимнастикой, уровне физической активности и общего состояния здоровья. Представлены результаты исследования о пользе гимнастики для студентов и подчеркивают ее значимость для поддержания здоровья и повышения работоспособности.

Ключевые слова: гимнастика, здоровье, производительность, физическая форма, энергия, стресс, психологическое благополучие, регулярные тренировки.

Abstract

The scientific article explores the impact of regular gymnastics training on the physical and psychological well-being of students. The study covers aspects of improving physical condition, reducing stress and increasing energy. The questionnaire was used to collect data on the frequency of gymnastics, the level of physical activity and general health. The results of the study provide valuable insights into the practical benefits of gymnastics for students and emphasize its importance for maintaining health and improving productivity.

Keywords: gymnastics, health, performance, fitness, energy, stress, psychological well-being, regular workouts.

Современный образ учебы и работы часто включает в себя долгое время без движения и эмоциональные стрессы, что может негативно сказываться на физическом и психическом здоровье. Изучение эффектов регулярных упражнений на растяжку предоставляет студентам инструменты для улучшения своего общего физического состояния и эффективности в повседневной жизни. Важно отметить, что гибкость и активность могут содействовать профилактике болей в спине и шее, проблем, с которыми сталкиваются студенты и работники организаций из-за длительного сидения. Это имеет непосредственное значение для студентов, проводящих много времени за учебой или работой за компьютером. Умение эффективно управлять своим физическим и эмоциональным состоянием также становится ключевым фактором для борьбы со стрессом, обеспечивая более здоровое психологическое состояние и повышая общую работоспособность.

Кроме того, студенты, имея ограниченное количество времени, в виду частого совмещения учёбы и работы, могут воспользоваться знанием о том, как улучшить свою физическую форму для повышения энергии и эффективности решения повседневных задач. Изучение темы также предоставляет студентам возможность освоить простые и эффективные упражнения для укрепления мышц и суставов, что может быть полезным в условиях современного активного образа жизни.

Таким образом, актуальность данной темы выражается в исследовании конкретной пользы для здоровья, производительности и общего благополучия студентов в условиях современного ритма жизни упражнений на растяжку.

При анализе данной проблемы обнаружили, что регулярные упражнения на растяжку не только способствуют улучшению гибкости и предотвращению травм, но также имеют положительное влияние на общее психологическое благополучие. Гибкость и растяжка мышц и связок могут служить эффективными методами снятия напряжения и стресса, что особенно важно для студентов в условиях повседневных требований учебы и работы. [5, с. 146] Это не только способствует улучшению общего настроения, но и может содействовать более эффективному управлению стрессом, что является ключевым аспектом сохранения психического и физического здоровья. Анализ литературы по данной проблеме позволяет выявить простые и доступные методы растяжки, которые можно включить в повседневную жизнь студентов без значительных временных затрат. Таким образом, следует подчеркнуть не только важность, но и доступность методов улучшения физического и эмоционального состояния студентов в современных реалиях учебного процесса.

Гимнастические упражнения стали неотъемлемой частью современного образа жизни, внося свой вклад в улучшение здоровья и повышение работоспособности. Регулярные

тренировки на гимнастическом коврике оказывают положительное воздействие на организм, включая улучшение физической формы, развитие силы и гибкости, а также прямое влияние на общую работоспособность в повседневной жизни. [3, с. 114] В статье подробнее рассмотрим, как гимнастика влияет на различные аспекты нашего физического и психологического благополучия. [4, с. 177]

1. Улучшение физической формы и выносливости
Одним из ключевых плюсов гимнастики является ее способность улучшать физическую форму. Упражнения направлены на активацию различных групп мышц, способствуя их укреплению и формированию спортивного телосложения. Регулярные тренировки также способствуют улучшению выносливости, что позволяет чувствовать себя более энергичным и подготовленным к повседневным физическим нагрузкам.
2. Поддержание оптимального веса и общего здоровья
Гимнастические упражнения отличаются высокой интенсивностью, что способствует сжиганию лишних калорий и поддержанию здорового веса. Это особенно важно в современном обществе, где проблемы лишнего веса и ожирения становятся все более распространенными. Поддержание оптимального веса, в свою очередь, связано с снижением риска различных хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания и диабет.
3. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
Одним из наиболее значимых воздействий гимнастики является ее положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечной мышцы, улучшению кровообращения и снижению артериального давления. Это играет ключевую роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, а также способствует поддержанию общего здоровья и жизнеспособности.
4. Снятие стресса и улучшение психологического состояния
Физическая активность, в том числе и гимнастика, имеет прямое воздействие на психологическое состояние человека. Упражнения способствуют выделению эндорфинов, гормонов счастья, что помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Этот аспект особенно актуален в условиях современного ритма жизни, где стресс и негативное воздействие окружающей среды могут сказываться на психическом здоровье.
5. Повышение энергии и работоспособности
Регулярные физические упражнения на гимнастическом коврике стимулируют циркуляцию крови, обеспечивая лучшее поступление кислорода к клеткам и тканям организма. [1, с. 9] Это, в свою очередь, приводит к повышению уровня энергии, улучшению концентрации и повышению работоспособности. Человек, регулярно занимающийся гимнастикой, чувствует себя бодрым и готовым к эффективному решению повседневных задач.
6. Повышение уровня самодисциплины и организации
Одним из дополнительных плюсов гимнастики является ее способность развивать самодисциплину и организованность. Регулярные тренировки требуют постоянства и самоконтроля, что может переноситься на другие аспекты жизни. Способность внедрять регулярные тренировочные рутины помогает не только в достижении физической формы, но и в улучшении организации времени и общей работоспособности.

Из этого следует, что гимнастика является многосторонней и эффективной формой физической активности, оказывающей комплексное положительное воздействие на здоровье и производительность. Регулярные тренировки на гимнастическом коврике способствуют улучшению физической формы, поддержанию оптимального веса, укреплению сердечно-

сосудистой системы, снятию стресса и улучшению психологического состояния, а также повышению энергии и уровня самодисциплины. [2, с. 80] Все эти факторы в совокупности создают благоприятные условия для поддержания здоровья и эффективной повседневной деятельности.

Было проведено исследование, в котором приняли участие студенты Южно-Российского института управления - филиала РАНХиГС. Исследование позволило выявить результаты относительно влияния занятий гимнастикой на здоровье и работоспособность в повседневной жизни. Опрос состоял из трёх тестовых вопросов. Из анализа данных опроса, в котором приняли участие 100 студентов, были получены следующие результаты:

Из ответов аудитории мы выяснили, что уровень стресса у тех, кто не занимается гимнастикой намного выше, чем у тех, кто уделяет время занятиям данным видом спорта (рис.1).

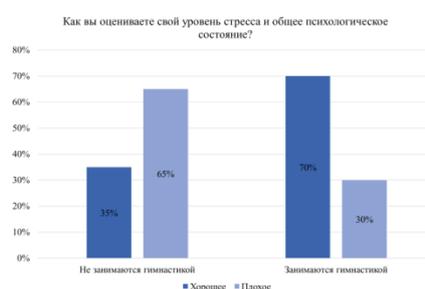


Рисунок 1. Результаты тестового опроса на вопрос «Как вы оцениваете свой уровень стресса и общее психологическое состояние?»

Третий вопрос тестирования показал, что работоспособность людей, которые не занимаются гимнастикой, ниже уровнем чем у тех, кто ей занимается (рис.2).

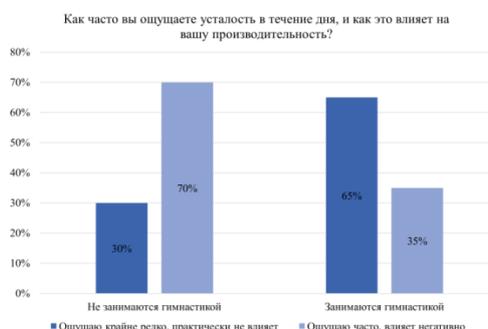


Рисунок 2. Результаты тестового опроса на вопрос «Как часто вы ощущаете усталость в течение дня, и как это влияет на вашу производительность?»

Исследование выявило, что студенты, занимающиеся регулярной гимнастикой, имеют лучшее психологическое благополучие, улучшается сон и эмоциональное состояние. Они также оценивают свою работоспособность выше, чем те, кто не тренируется. Это подчеркивает важность физической активности для здоровья и работоспособности студентов.

1. Авдоница, Л. Г. Повышение умственной работоспособности учителя средствами гимнастики / Л. Г. Авдоница // Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности : сборник материалов и докладов, Бердигестях, 06–07 июля 2021 года / составители В. Н. Логинов, А. Я. Оконешикова, А. И. Андросова ; под общей редакцией И. И. Готовцева. – Бердигестях: Медиа-холдинг "Якутия", 2021. – С. 8-11.
2. Грязных, А. Анализ функциональной и психологической подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся художественной гимнастикой в условиях соревновательной деятельности / А. Грязных, Е. Менщикова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2021. – № 2(22). – С. 77-87.
3. Резник, Н. А. Что такое спортивная гимнастика, и какое влияние спортивная гимнастика оказывает на организм человека / Н. А. Резник // Социум- наука- инновации : Сборник статей Международной научно-

- практической конференции, Самара, 27 октября 2022 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2022. – С. 113-115.
4. Шарипов, Х. Х. Роль гимнастики в процессе физического воспитания / Х. Х. Шарипов // Вестник Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава. Серия гуманитарных и экономических наук. – 2019. – № 1-2(62). – С. 175-178.
 5. Язев, Е. В. Физическая активность и производственная гимнастика как фактор, формирующий здоровье и профессиональное долголетие сотрудников сферы услуг / Е. В. Язев // Кинезиологические практики в образовании и психотерапии : сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 19–20 декабря 2020 года / Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2021. – С. 144-147.

Шеронов В.В., Цой Е.А.

Роль физической культуры в жизни пожилых людей

*Южно-Российский институт управления – филиал
Российской академии народного хозяйства и
государственной службы при Президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-521

Аннотация

В статье рассматриваются основные тенденции развития физической культуры среди пожилых людей. В соответствии с тем, что в России акцентируется внимание на повышении уровня жизни населения, физическая культура выступает одним из факторов улучшения данного показателя. Анализ воздействия физических нагрузок на пожилых людей, оценка восприятия физической культуры среди данной категории лиц – те вопросы, которые будут раскрыты в данном исследовании.

Ключевые слова: физическая культура, пожилые люди. физические нагрузки, повышение качества жизни населения.

Abstract

The article examines the main trends in the development of physical culture among the elderly. In accordance with the fact that in Russia attention is focused on improving the standard of living of the population, physical culture is one of the factors for improving this indicator. An analysis of the impact of physical activity on the elderly, an assessment of the perception of physical culture among this category of people are the issues that will be disclosed in this study.

Keywords: physical education, the elderly, physical activity, improving the quality of life of the population.

В современном трансформационном обществе, находящемся под влиянием внедрения цифровых технологий, все чаще возникают проблемы повышения качества жизни населения. Снижение уровня физической активности, преобладание сидячего образа жизни, ухудшение демографической ситуации в стране, повышенная смертность – т.е. проблемы, которые влияют на социум и их физическое здоровье. Государство для повышения уровня жизни населения стремится разными способами улучшить социально-экономическое положение граждан. Развитие физической культуры в России является одним из приоритетных направлений в области улучшения качества жизни населения.

Особенно важной категорией лиц являются пожилые люди. Стоит отметить, что не существует единой трактовки понятия «пожилой человек». В каждой стране в соответствии с законодательством регламентируются процессы смены статуса. Работающие люди переходят в статус пенсионеров, следовательно, они становятся пожилыми людьми.

Подчеркнем, что ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) относит к пожилым – людей в возрасте от 60 до 75 лет [2]. По российскому законодательству нет четкой формулировки возрастных ограничений данной категории лиц. Определяется статус пожилых

людей по достижению пенсионного возраста. В России пенсионный возраст у женщин – 60 лет, у мужчин – 65 лет. Соответственно, в данном исследовании под понятием «пожилой человек» будет пониматься гражданин, достигший пенсионного возраста.

В соответствии с последними статистическими данными, население России на 01.01.2024 год составляет 146203613 человек [6]. На рисунке 1 представлена схема распределения населения России по возрастным группам.

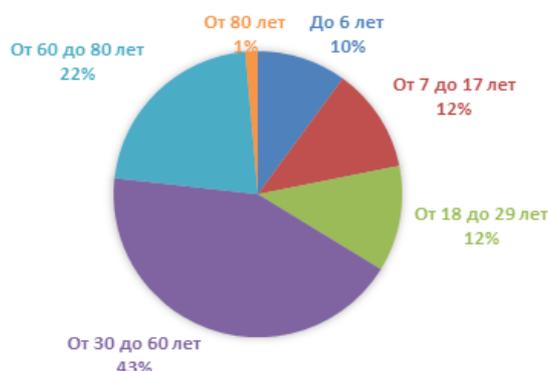


Рисунок 1. Население России по возрастным группам в 2024 году.

Анализируя данные рисунка 1, можно выделить, что пожилые люди в России составляют 23%. Следовательно, каждый пятый человек в России является пожилым человеком. Исходя из этого, важность повышения уровня жизни данной категории лиц является важной задачей государства. Одним из факторов, повышающих данный показатель в стране, является физическая культура.

Анализируя данную дефиницию, стоит отметить, что физическая культура в настоящее время выступает в качестве важного инструмента по оздоровлению населения государства, а также в качестве регулятора социально-общественных отношений, влияющих на развитие общества России в целом.

Физическая культуры в жизни пожилых людей играет важную роль в связи с тем, что она имеет детерминанты общего развития организма человека, влияет на качество жизни и на здоровье. Благодаря физической нагрузке пожилые люди снижают сезонную заболеваемость, уменьшают частоту возникновения обострений хронических заболеваний, улучшают свою спортивную подготовку, повышают настроение и стабилизируют психологическое и эмоциональное состояние. Все это влияет на долголетие и благополучие их жизни.

Важно выделить, что существует тенденция повышения интереса старшего поколения к занятиям спортом. Отмечается это и статистическими данными. Так, например, в Федеральном проекте «Спорт – норма жизни», направленном на популяризации физической культуры в жизни граждан, определяется, что численность пожилых людей, занимающихся спортом в 2023 году выросла до 46,3% граждан. По сравнению с этим показателем в 2021 году, произошло повышение на 1,1%. По прогнозным данным, к 2025 году данный показатель должен составить – 57%, а к 2030 – 70% [1].

В России существуют различные Федеральные проекты и программы по оздоровлению населения и повышению их качества жизни за счет включения физической нагрузки в их жизнь.

Так, например, за последние годы в регионах наработан разнообразный опыт, который реализуется в проектах, объединенных темой «Активное долголетие». Благодаря практикам активного долголетия, российские пенсионеры вместе с инструкторами и «серебряными» волонтерами осваивают самые продвинутые спортивные направления: занимаются сапсерфингом, практикуют адаптивную аэробику, аквааэробика, пилатес и другие направления физической культуры [5].

В 2023 году ВЦИОМ проводил опрос среди пожилых людей об их предпочтениях в области физической культуры. Как показывают статистические данные, пожилые люди

предпочитают бег, спортивную ходьбу и легкую атлетику в качестве своего вида спорта (36%), на втором месте по популярности стоит катание на велосипеде (19%), на третьем – плавание (11%). Также пожилые люди в качестве оздоровительных программ выделяют еженедельные занятия танцами, йогой, пилатесом.

Еще одним показателем повышения вовлеченности пожилых людей в занятия спортом является увеличение продаж абонементов в фитнес клубы. По статистическим данным, в 2023 году данный показатель увеличился на 29%, что связано с расширением доступности занятий спортом [2]. Обусловлено это и тем, что многие фитнес центры и фитнес клубы повышают лояльность клиентов за счет внедрения льготных программ, преференций и скидков для пожилых граждан.

Несомненно, стоит отметить, что физическая культура положительно влияет на организм любого человека. Особенно важно заниматься пожилым людям спортом в связи с различными факторами. К ним стоит отнести следующие положения, которые представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Влияние занятий спортом на жизнь пожилых людей.

Анализируя рисунок 2, нельзя не отметить, что физическая культура является важной составляющей не только для повышения показателей физической подготовки пожилых людей, но и выступает в качестве необходимого элемента социализации. Участие пожилых людей в семинарах о здоровье и культуре питания, в спортивных мероприятиях, олимпиадах, соревнованиях, тренингах и вебинарах повышает уровень их самооценки. Отметим, что многие представители старшего поколения чаще других выделяют одиночество как фактор ухудшения эмоционального состояния человека. Спортивные мероприятия же являются тем местом, где пожилые люди улучшают коммуникацию со внешним миром, получают новые эмоции и тем самым улучшают свое внутреннее состояние [4].

Также физическая культура влияет не только на работоспособность пожилых людей, но и на когнитивные функции, которые с возрастом ухудшаются. Благодаря проведенным исследованиям было выявлено, что занятия спортом повышают уровень интеллекта и снижают заболеваемость психическими расстройствами среди пожилых людей [3].

Таким образом, важно отметить, что физическая культура является важным элементом в жизни пожилых людей. Обусловлено это не только улучшением физической подготовки граждан данной категории, но и социально-значимыми целями в области повышения качества жизни населения в целом. Отметим, что ежегодно растущая тенденция вовлеченности пожилых людей в занятия спортом показывает, что старшее поколение стремится быть мобильнее, здоровее и прогрессивнее, а это является важным фактором в создании единства среди различных групп населения России.

1. Федеральный проект «Спорт - норма жизни» национального проекта «Демография» [Электронный ресурс] Режим доступа: https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/sport_norma_zhizni (дата обращения: 15.02.2024)
2. Новикова Н.В. Популяризация туризма, здорового образа жизни, физической и социальной активности в программах активного долголетия пожилых граждан / Н.В. Новикова, Л.Н. Селезнева, И.А. Дубровина, Б.С. Аvezова, П.И. Ананченкова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2022. – №6. – С. 1083-1086.

3. Питкин В.А. Физическая активность и режим людей пожилого возраста / В.А. Питкин, М.Д. Лисицкая // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – №5 (219). – С. 304-307.
4. Филиппова, Е.В. Коррекция психоэмоционального здоровья пожилых людей путём применения игрового подхода в занятиях физической культурой на основе спортивно-оздоровительного туризма / Е.В. Филиппова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2013. – № 3. – С. 137-141.
5. Халтурина О.А. Национальные проекты для лиц «серебряного» возраста / О.А. Халтурина // Журнал прикладных исследований. – 2022. – №11. – С. 594-600.
6. Численность населения России на 01.01.2024 год [Электронный ресурс] Режим доступа: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/PrPopul-2024_Site.xlsx (дата обращения: 16.02.2024)

Ямбаева А.С., Алексина А.О.

Влияние популярных оздоровительных систем физических упражнений на организм человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2024-522

Аннотация

В статье представлена классификация основных оздоровительных систем физических упражнений. Авторами рассмотрены наиболее популярные виды систем оздоровительной физической культуры и алгоритм их использования. Сделан ряд выводов о влиянии системы физических упражнений на здоровье человека.

Ключевые слова: здоровье, системы физических упражнений, фитнес, аэробика, организм.

Abstract

The article presents the classification of the main health systems exercise. The authors considered the most popular types of fitness systems and the algorithm for their use. A number of conclusions have been drawn about the impact of the exercise system on human health.

Keywords: health, exercise systems, fitness, aerobics, body.

Комплекс оздоровительных физических упражнений благотворно влияет на все системы жизнеобеспечения человека, на его физическое и духовное состояние [1]. В современном мире физическая культура играет огромную роль в жизни каждого человека. Особенно популярность набирают оздоровительные системы физических упражнений.

Цель исследования – выявить современные популярные оздоровительные системы физических упражнений и их влияние на организм человека.

Задачи исследования: определить сущность и понятие физических упражнений; проанализировать современные популярные оздоровительные системы физических упражнений; рассмотреть положительный эффект систем оздоровительных упражнений на организм человека.

Предварительный анализ существующих оздоровительных систем физической культуры позволяет понять их сущность, структуру, воздействие на организм человека.

За последние годы появилось достаточно много различных оздоровительных систем физических упражнений, которые стали популярны как у молодежи, так и у старшего поколения. Тем более, что сейчас доступны разные комплексы физических упражнений, которые можно заранее выбрать и распределить по времени и интенсивности [2].

Общую схему оздоровительных физических упражнений можно представить в виде схемы, представленной на рисунке 1.

Данные комплексы можно сочетать друг с другом. Например, перед катанием на лыжах: можно сначала выполнить разминку, состоящую из ряда гимнастических упражнений. Это позволит размять мышцы и улучшить тонус организма. Подобные оздоровительные системы

позволяют повысить выносливость человеческого организма. Выполнение оздоровительных физических упражнений важно на каждом этапе жизни человека.

В качестве наиболее популярных видов (систем) оздоровительной физической культуры, следует рассматривать:

- различные виды аэробики (циклическую и ациклическую аэробику, степ-аэробику, аквааэробику, танцевальные виды аэробики и т.д.). Аэробика, содержащая комплекс упражнений, выполняется под музыку, людьми любого пола и возраста. Для аэробики практически отсутствуют противопоказания. Шейпинг также характеризуется своей последовательностью действий и упражнений для достижения гарантированного результата. Упражнения шейпинга сейчас набирают популярность в молодого поколения с целью усовершенствовать свою фигуру. Развиваются различные группы мышц, дыхательной системы, сердечной и сосудистой систем [3,4];



Рисунок 1. Классификация основных оздоровительных систем физических упражнений (СФУ).

- силовые виды фитнеса. Комплекс упражнений силовых видов фитнеса укрепляют мышцы, поддерживают общий тонус организма и физическую функциональность. Сюда можно отнести единоборства, атлетическую гимнастику, бодибилдинг, пауэрлифтинг каратэ, ушу и т.д.);
- Еще одним из популярных видом оздоровительных систем физических упражнений является сноубординг. В ходе выполнения данных упражнений тренируется равновесие и даётся общая физическая нагрузка на организм;
- популярные оздоровительные системы, направленные на растяжку мышц, подвижность позвоночника и суставов (изотон, калланетик, пилатес, стретчинг, кроссфит, фитнес-йога и т.д.) [5].

На рисунке 2 представлен алгоритм применения оздоровительных упражнений на занятии физической культуры.



Рисунок 2. Последовательность действий применения оздоровительных СФУ на занятии физической культуры

Как мы видим, методика оздоровительных СФУ включает в себя несколько этапов. Прежде, чем начать комплекс упражнений, необходимо определиться с целью и задачами их выполнения, установить возможность применения различных средств физических упражнений, настоящее состояние организма и возможность выполнения тех или иных оздоровительных систем физических упражнений.

Используя различные оздоровительные системы физических упражнений, следует ожидать выраженного положительного эффекта для организма занимающегося человека: **укрепление мышц и суставов**, что способствует поддержанию правильной осанки и уменьшает риск травм; **улучшение гибкости и подвижности**; **снижение стресса**; **улучшение равновесия и координации**, может быть особенно полезно для пожилых людей или людей с недостатком координации; **повышение энергии и жизненного тонуса**; **улучшение психического здоровья**, часто связаны с практикой медитации и осознанности, что может способствовать улучшению психического здоровья, уменьшению симптомов депрессии и тревожности; **поддержание здорового веса**; **повышение иммунитета**, делая организм более устойчивым к инфекциям и болезням.

Рассмотренные системы предоставляют целый ряд пользы для здоровья организма, и их регулярная практика может значительно улучшить общее физическое и психическое благополучие человека.

1. Кортава, Ж.Г. Оздоровительно-тренировочное воздействие занятий шейпингом на организм / Ж.Г. Кортава, А.А. Федякин // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 4(109). – С. 162-169.
2. Малыгина, Л.В. Ходьба по лестнице: особенности оздоровительно-тренировочного воздействия на организм человека / Л.В. Малыгина, А.А. Федякин, Ю.А. Тумасян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11(153). – С. 134-137.
3. Мякинченко, Е.Б. Годичная динамика и величина изменения показателей физической подготовленности и состава тела у занимающихся в спортивно-оздоровительных (фитнес) клубах / Е.Б. Мякинченко, О.Ф. Плешивцева, Е.Л. Жарикова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 2. – С. 125-132.
4. Иванова, Л. А. Педагогические условия применения лично ориентированного обучения студентов (на материале занятий по физическому воспитанию) : специальность 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Иванова Лидия Александровна. – Саратов, 2003. – 22 с.
5. Пономарев, Г.Н. Направленность занятий оздоровительной физической культурой / Г.Н. Пономарев, Е.Н. Комиссарова, Ф.Ф. Костов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 302-307.



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№108, Апрель 2024**

Часть 8

Подписано в печать 25.04.2024. Тираж 400 экз.
Формат.60x841/16. Объем уч.-изд. л.9,89
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович